

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступительное слово.....	4
Введение.	
Что такое позитивный принцип?	6
1-й способ держаться позитивного принципа: Настройте силу своей личности на действие.....	9
2-й способ держаться позитивного принципа: Взгляните под новым углом на словечко «невозможно»	29
3-й способ держаться позитивного принципа: Укрепите в мысли, что ничто не способно сбить вас с ног.....	45
4-й способ держаться позитивного принципа: Проникнитесь энтузиазмом, который будет поддерживаться сам собой.....	63
5-й способ держаться позитивного принципа: Отбросьте старые, ветхие, мрачные мысли и пробудитесь к жизни.....	88
6-й способ держаться позитивного принципа: Позвольте семи волшебным словам изменить вашу жизнь	106

7-й способ держаться позитивного принципа: Вы способны творить чудеса, если не откажетесь от попыток	123
8-й способ держаться позитивного принципа: Как разумно реагировать на жизненные невзгоды	142
9-й способ держаться позитивного принципа: Вы способны справиться со всеми проблемами	163
10-й способ держаться позитивного принципа: Удивительный секрет сохранения энергии и жизненной силы.....	186
11-й способ держаться позитивного принципа: Глубокая вера всегда побеждает трудности	207
12-й способ держаться позитивного принципа: Продолжайте наращивать силу, держась принципа радости.....	230

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Мой труд, разумеется, имеет определенную цель. Позвольте мне ее объяснить — в надежде, что дальнейший текст окажется для вас значимым и полезным.

Долгое время я ловил себя на том, что говорил хорошо зарабатывающим, преуспевающим людям, которые выполняли поставленные задачи и достигали своих целей, известную фразу: «Продолжайте в том же духе». Тем, кто явно шел правильным путем, я склонен дружелюбно говорить: «Продолжайте в том же духе». Даже тех, кто частично утратил свой прежний энтузиазм, но двигался в правильном направлении, я подбадривал, напоминая им о позитивном принципе и произнося те же слова («продолжайте в том же духе»).

Но однажды среди сотен получаемых мною писем я обнаружил одно необычное послание. Заданные в нем вопросы заставили меня провести дополнительное и глубокое исследование позитивного принципа. Я серьезно задумался над тем, как продлить его действие. Привожу текст письма.

Дорогой доктор Пил!

Я прочла все книги по мотивации и самопрограммированию, которые смогла достать, в том числе и вашу. Эти книги помогли мне подняться на более высокий ментальный уровень, и теперь я полна усердия и энтузиазма. В результате я лучше выполняю свою работу, да и в целом более счастлива. Но бывает так, что мне не удается надолго удержать душевный

подъем, особенно если я сталкиваюсь с проблемами и препятствиями. Они истощают мои силы, и я чувствую себя, словно выжатый лимон.

Знаю, вы будете думать, что я непостоянна и легкомысленна, и это, наверное, правда. Но в то же время я поддаюсь мотивированию и внушению, умею учиться. Я бы хотела знать, как держаться позитивного принципа в трудные периоды, которые бывают у всех.

Вы и другие авторы обладаете немалой силой — вы разбудили мой разум. Пожалуйста, ответьте мне, как не давать ему снова уснуть, как постоянно обновлять душевные силы, чтобы успешно справляться с расстройствами и моментами депрессии. Как сохранять мотивацию в любой обстановке — вот что я хотела бы узнать. Буду очень признательна, если вы ответите мне на этот вопрос.

В данном письме довольно ясно выражена вечная человеческая забота — поддержание высокого духовного уровня в течение длительного времени, как в черные дни, так и в периоды подъема. С проблемой снижения духовного уровня сталкиваются все. Как сохранить верность позитивному принципу и воспрянуть духом — это вопрос, на который я должен ответить прежде всего.

Поиск ответа на этот вопрос и является целью моего исследования. Надеюсь, что книга не только вдохновит вас мыслить и действовать позитивно, но и поможет при любых обстоятельствах держаться на высоте.

Норман Винсент Пил

ВВЕДЕНИЕ

Что такое позитивный принцип?

В человеческой природе глубоко укоренено правило: становиться именно таким, каким мы себя представляем или видим. Мы стремимся соответствовать самооценке — будь она негативной или позитивной — и сами определяем (либо нет) границы своего роста.

Негативно мыслящий человек занимается в конечном счете саморазрушением. Поскольку он постоянно источает отрицательные мысли, то заряжает мир вокруг себя на негативное. Существует закон притяжения, согласно которому подобное притягивает подобное. Как рыбак рыбака видит издалека, так и схожие мысли естественным образом стремятся друг к другу. Негативно мыслящий человек, источая мысли с отрицательным зарядом, тем самым навлекает на себя негативный результат. Закон этот непоколебим.

Позитивно мыслящий человек, напротив, постоянно источает положительные мысли, сопряженные с живыми ментальными образами надежды, оптимизма и творческой деятельности. Поэтому он заряжает мир вокруг себя на позитивное и получает положительный результат. Это тоже закон.

Однако даже негативно мыслящий человек способен существенно улучшить свои результаты, если он тщательно пересмотрит и изменит свое мышление. Знаменитый философ-психолог Уильям Джеймс сказал: «Величайшая революция нашего поколения — это открытие того, что человек,

изменяя внутреннее отношение к жизни, способен изменить и внешние ее аспекты».

Позитивный принцип — это животворящий процесс ментальных и духовных перемен, благодаря которому человек переходит от самоограничения к самосовершенствованию, от упадка к росту, от неудач к достижениям.

Позитивный принцип — это целостное, здоровое мышление, решительно и реалистично работающее с фактами человеческой жизни. Позитивно мыслящий человек замечает все трудности и стремится преодолеть их. Его не смущают неурядицы, и он от них не убегает. Он знает, что всякая проблема содержит в себе зародыш собственного решения. Такой человек знает и то, что с Божьей помощью, путем высвобождения собственных внутренних сил, он сможет совладать с любой проблемой и разрешить ее. В трудной ситуации он поведет себя смело и решительно. Позитивно мыслящий человек не станет выплескивать свои эмоции, ведь он признает, что разум под воздействием эмоций работает хуже. Такому человеку известно: разум способен работать рационально, приводя к здоровым, жизнеспособным решениям лишь тогда, когда он тверд и даже холоден, когда он находится под контролем.

Позитивный принцип основан на том, что в любой ситуации есть правильное решение и позитивное мышление способно найти этот ответ путем здравых суждений.

Разумеется, верно и то, что негативный элемент важен для поддержания равновесия. Противоположности заложены в самой природе, а в сфере мышления негативное выполняет важную функцию при поиске альтернативных решений. Но если негативное преобладает в мыслительном процессе, то баланс нарушается, и на правильные решения рассчитывать уже не приходится.

Негативный принцип отрицает, позитивный создает. Негативный принцип сомневается, позитивный доверяет. Негативный принцип принимает поражение, позитивный настроен на победу.

Позитивный принцип твердо покоится на духовной истине, опираясь на жизнеутверждающие слова: «...всякий, рожденный от Бога, побеждает мир; и сия есть победа, победившая мир, вера наша» (1-е Иоанна 5:4).

1-Й СПОСОБ ДЕРЖАТЬСЯ ПОЗИТИВНОГО ПРИНЦИПА

Настройте силу своей личности на действие

Овладение позитивным принципом и развитие в себе способности держаться его — важнейшие качества для достижения успеха в жизни. С ними вы сможете сохранять мотивацию, энтузиазм, вдохновение, будете бодры и полны сил каждый день. Это основное послание моей книги, а для его подкрепления — конкретные приемы, испробованные многими людьми и доказавшие свою пользу. Итак, о методологии сохранения позитива на высоком уровне.

Чтобы держаться его, крайне важно сохранять бодрость духа во все времена и при любых условиях. Перипетии личной и деловой жизни способны высосать из человека энтузиазм и ослабить его настрой — если позволить им это сделать. Поскольку подобного падения духом желал бы избежать всякий творческий человек, то необходимо иметь программу подзарядки, которая постоянно работала бы на вас. Систематическое и последовательное подкрепление духа требуется для того, чтобы удерживать на должной высоте энтузиазм и мотивацию.

Люди способны научиться позитивному мышлению, и после этого их жизнь приобретает новый смысл. Они становятся более успешными в делах. Энтузиазм возносит их

на новые высоты. Их имущество преумножается, а не убывает. Да, в их жизни могут возникнуть непредвиденные трудности, хлопоты, неудачи. В таком случае их позитивные взгляды должны подкрепляться новыми дозами вдохновения и энтузиазма. В этой книге говорится о простых и действенных приемах, помогающих сохранять жизненный тонус, несмотря на враждебные обстоятельства. Вы узнаете, как личностные силы могут быть организованы для эффективных действий — при различных условиях и в разнообразных ситуациях.

Доктор Ян С. Марайс из Кейптауна (ЮАР) — председатель правления банка «Trust». Этот человек с необычайно ярким позитивным мышлением основал свое учреждение в скромном офисе, находившемся на первом этаже многоэтажного здания, и было это всего несколько лет назад. Следуя здоровым принципам банковского дела и смело вводя инновации, Марайс добился того, что банк «Trust» стал одним из величайших финансовых учреждений в мире. Успех был обусловлен позитивным мышлением, энтузиазмом и административными навыками самого Марайса и его помощников. В недавнем письме банкир написал мне:

Мой личный опыт, как и опыт моих коллег, подсказывает, что вдохновение и мотивация сродни пище. Их нужно принимать ежедневно в достаточных для организма порциях — иначе очень скоро дадут о себе знать истощение, усталость, снижение амбициозности и отсутствие успехов. Ваши книги, Норман, стали необходимыми спутниками для руководства банка «Trust».

Влиятельный деловой человек, обладая мудростью и пониманием жизни, знает, что крайне важные качества, такие

как вдохновение и энтузиазм, не возникают и не сохраняются сами по себе. Они могут истощаться и часто ослабевают, а потому должны подкрепляться приемом ежедневной «дозы» мотивирующих мыслей. Необходимо постоянно активизировать личностные силы, даже побуждать их к действию. Позитивный принцип должен подпитываться снова и снова.

В личности таится безграничная сила

Один из слушателей нашей радиопередачи написал мне о статье из научного журнала, которую он посчитал весьма увлекательной. В публикации, по его словам, говорилось о том, что простой кристалл кварца под воздействием электричества способен колебаться 4 194 302 раза в секунду. Есть чему удивиться! Если обычный кристаллик реагирует на стимул таким необычным образом, то чего можно ожидать от разума и духа человеческого существа? Очевидно, потенциал человека безграничен, и остается как следует раскрыть свои личностные силы.

Все мы читали оценки психологов и других исследователей, согласно которым средний человек использует мозг процентов на 20, и даже у гениев этот показатель ненамного выше. Некоторые ученые полагают, что мозг не используется и на 10 процентов. Не кажется ли вам невероятным, что люди, от природы наделенные высочайшим потенциалом, реализуют лишь пятую его часть, когда сталкиваются с неурядицами и завоевывают свое место в мире? Можно задаться вопросом: почему кусок кварца — фактически обычный камень — способен так интенсивно реагировать на стимул, а люди не реализовывают собственный потенциал, довольствуясь весьма ограниченной реакцией на многочисленные возможности?