

Содержание

1. Выбор и принятие решений.	5
2. Пробуждение, или Отключите автопилот! . .	31
3. Выявление своих скрытых желаний	55
4. Будет ли мой выбор правильным? Откроет ли он мне дорогу в светлое будущее или отбросит назад, в прошлое?	79
5. Мой выбор принесет мне удовлетворение на долгие годы или только мимолетную радость?.	93
6. Являюсь ли я хозяином своей судьбы, или вся моя жизнь — это лишь попытка угодить кому-то другому?	107

7. Стараюсь ли я видеть положительные стороны жизни или обращаю внимание только на отрицательные?	131
8. Мой выбор лишит меня жизненных сил или, наоборот, поможет обрести новые?	145
9. Как я рассматриваю сложившуюся ситуацию — как жизненный урок или же как очередную причину для самобичевания? . . .	159
10. Вдохновляет ли меня мой выбор?	173
11. Мой выбор является проявлением любви или ненависти к себе?	189
12. Мой выбор основывается на вере или на страхе?	205
13. Чем продиктован мой выбор — духовным восприятием или обычным человеческим? . .	217
14. Прощаясь с вопросами	241
Выражение благодарности.	248
Об авторе	251

Выбор и принятие решений

Каждый из нас ежедневно принимает множество решений, которые неизбежно повлияют на наше будущее. Некоторые из этих решений не столь значительны и окажут свое влияние лишь на несколько минут, часов или дней нашей жизни, в то время как другие способны полностью изменить ее. Одни решения мы принимаем с легкостью, другие — нет, некоторые из них приведут нас к успеху, другие — к неудаче, некоторые кажутся нам чрезвычайно важными, другие же, напротив, — ничтожными. Но самым главным для всех нас является осознание того, что каждое принятное нами решение, будь оно индивидуальным или коллективным, меняет нашу жизнь. Будем мы разочарованы или перед нами откроются новые

возможности, ведущие нас к жизни нашей мечты, — наше будущее напрямую зависит от принимаемых нами решений.

Способность к самостоятельному принятию решений подразумевает под собой наличие определенных прав и преимуществ. Таким образом, располагая возможностью самостоятельно делать выбор, мы сможем принимать решения, касающиеся нашего здоровья, отношений, финансового положения, карьеры, общественной жизни и духовных верований. Выбор позволяет нам самостоятельно решать, по какому пути идти и в какую сторону повернуть на каждом из жизненных этапов. Именно принятые нами решения определяют, счастливы мы или разочарованы, любим или ненавидим. Выбор наделяет нас неограниченной властью над своей жизнью, дает возможность решить, быть просто хорошим человеком или стать великим, наслаждаться успехом или горевать над неудачами, чувствовать радость и счастье или страдать от боли. Только от нас самих зависит, какое решение мы примем, что именно мы выберем — ваниль или шоколад, работать или отдыхать, копить или тратить, управлять обстоятельствами или стать их жертвой. Мы можем с головой

уйти в работу или, наоборот, устроить себе передышку, хранить верность или предать, быть дисциплинированным или ленивым. Мы самостоятельно выбираем свою жизненную дорогу — можем пойти по пути, который позволит раскрыть и выразить все наши лучшие стороны или, наоборот, подчеркнет только худшие черты. Важно лишь одно: никто не может принять решение за нас, мы сами делаем свой выбор.

Способность взвесить все возможные варианты и на основе этого сделать осознанный и обдуманный выбор — это и есть то, что отличает человека от всех существующих форм жизни на Земле и делает каждого из нас уникальным. Вероятно, возможность самостоятельно принимать решения является самым ценным даром, которым обладает человек. Вспомните, как в детстве мы мечтали о том моменте, когда нам, наконец, не придется больше подчиняться решениям других, а возможность самостоятельного принятия решений казалась нам бесценным даром, роскошью. Мы с волнением и тревогой ожидали, когда же мы, наконец, вырвемся из-под опеки родителей и сможем взять контроль над своей жизнью в собственные руки. Мы не могли дождаться того бесценного момента, ко-

гда станем хозяевами своей судьбы, предвкушая прелесть того дня, когда самостоятельно будем решать, в какое время следует просыпаться утром, что и когда есть, когда ложиться спать и ложиться ли вообще. В юности возможность выбирать приравнивается к свободе личности. Способность самостоятельно принимать решения открывала в нашем сознании доступ к неограниченным возможностям, позволяла стать творцом своего будущего. Выбор давал нам веру в светлое будущее, надежду на новую жизнь — жизнь, которую мы будем вольны устраивать в соответствии со своими желаниями и наполним осуществившимися мечтами. В юности мы принимали то или иное решение, так как оно волновало что-то внутри нас, давало нам чувства удовлетворения и радости.

В молодости мы с легкостью произносим фразы вроде «Я еще обязательно осуществлю все свои мечты!», «Я уверен, что следующий год будет моим годом!». Молодость предоставляет нам такую роскошь, как вера в то, что однажды мы чудесным образом воплотим все свои мечты в жизнь. Но проходит время, и все меняется. Зрелость приходит на смену юности, и реальность заставляет нас понять, что чудесный день,

которого мы так долго ждали, не придет вот так вдруг, сам по себе...

Наше настоящее определяется решениями, принятыми нами вчера, три дня, месяца или года назад. Никто из нас не примет в одну минуту решение о том, чтобы одолжить 50 тысяч долларов на какое-нибудь экстравагантное приобретение. В результате нескольких неправильных решений мы не наберем десять лишних килограммов. Мы не станем разрывать отношения с людьми по причине одного неверного решения, принятого сгоряча. Наша жизнь формируется под влиянием множества повторяющихся и бессознательных решений, принимаемых нами ежедневно. Именно они и определили ту реальность, в которой мы существуем сегодня.

Все, что необходимо сделать для того, чтобы понять, почему и как именно сформировалось наше настоящее, — это проанализировать решения, которые мы принимали в прошлом. Подобный анализ приведет нас к следующему выводу: настоящее зависит и основывается на базе решений, принятых нами вчера и позавчера. Таким образом, если мы хотим понять, каким будет наше будущее, необходимо задуматься над теми решениями, которые мы принимаем

сегодня. Возможно, мы никогда не пытались рассмотреть свою жизнь подобным образом, но факт остается фактом: дальнейший ход нашей жизни определит выбор, который мы сделаем сегодня. В таком случае, почему же большинство из нас так мало внимания уделяют тому, какие решения мы принимаем и делаем ли мы правильный выбор? Почему, прежде чем пойти вперед, мы не оглядываемся по сторонам, почему никогда не рассматриваем и не взвешиваем все возможные решения и последствия, к которым они приведут? Жизнь — это не игра в кости, она не является одной сплошной неудачей, произошедшей по вине наших родителей, мужей или начальников. Осознание данного факта раскрывает нам как положительные, так и отрицательные стороны. Отрицательная сторона заключается в том, что только мы сами несем ответственность за то, какими являются условия нашей жизни, а положительная — в том, что мы единственные, кто обладает властью над своей жизнью, только у нас есть возможность изменить ее и начать заново — это никогда не поздно.

Истина проста: в том случае, если мы хотим, чтобы наша жизнь изменилась, необходимо

прежде всего изменить свой подход к проблеме выбора и вопросу принятия решений. Большинство из нас не желают ничего менять в своей жизни и продолжают принимать одни и те же решения по разным причинам — из удобства или из страха, по привычке или из-за лени. Впоследствии мы удивляемся: почему же ничего не меняется? Правда заключается в том, что мы настолько заняты проблемой выживания в современном мире, что даже не осознаем того, что все наши решения и поступки не превращаются сами собой в надежды и мечты. Мы слишком заняты «обустройством» повседневной жизни, поэтому, принимая то или иное решение, выбираем самый легкий, привычный способ и идем по пути наименьшего сопротивления, не обращая внимания на то, какими будут последствия. Многие из нас ежедневно сталкиваются с трудностями, стараются по возможности преодолеть их, не думая и не осознавая того, что необходимо изменить ход своей жизни. Таким образом, однажды мы просыпаемся и с ужасом осознаем, что на протяжении многих лет старательно работали, надеясь добиться определенных целей и осуществить свои мечты, но так и не достигли желаемых результатов.

Многие просто забыли о существовании связи между выбором, принимаемыми решениями, совершамыми поступками и результатами. И вместо того чтобы взять на себя всю ответственность за сложившуюся ситуацию, мы приступаем к освоению искусства «перекладывания вины». Мы делаем вид, что, когда нам что-то не удается в жизни, всегда виноват кто-то другой. Мы можем начать показывать пальцем на так называемых «виновников», вместо того чтобы трезво проанализировать свои собственные поступки и решения, принятые в прошлом. Именно наши неверные решения на самом деле привели нас к неудачам. Помните: до тех пор пока мы не научимся принимать обдуманные и осознанные решения, нам не удастся изменить свою жизнь.

ПРАВИЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

Для того чтобы достичь поставленных целей и воплотить в жизнь свои мечты, необходимо повторному взглянуть на проблему выбора, научиться новым методам принятия решений, которые откроют вам путь к новой жизни. Данная книга

станет вашим путеводителем. В этой главе вы найдете 10 простых вопросов, которые я назвала «правильными». Они приадут вам силы и помогут приступить к осознанному созданию новой жизни, позволят оценить важность способности к самостоятельному принятию решений и оценке всех возможных последствий. Правильные вопросы покажут вам, как сделать правильный выбор, указывая, таким образом, кратчайший путь к осуществлению ваших желаний.

Данная глава состоит из десяти важнейших разделов, составленных так, чтобы вам удалось установить, что именно мотивирует вас на совершение определенных поступков. Ответы на приведенные в этой главе вопросы мгновенно прояснят ваше сознание и помогут сделать наиболее правильный выбор. На первый взгляд вопросы могут показаться чрезвычайно простыми, на самом же деле они обладают огромной силой, к их помощи вы сможете прибегнуть в любой жизненной ситуации. Итак, я предлагаю вашему вниманию правильные вопросы:

- Будет ли мой выбор правильным?
Откроет ли он мне дорогу в светлое будущее или отбросит назад, в прошлое?

- Мой выбор принесет мне удовлетворение на долгие годы или только мимолетную радость?
- Являюсь ли я хозяином своей судьбы, или вся моя жизнь — это лишь попытка угодить кому-то другому?
- Стараюсь ли я видеть положительные стороны жизни или обращаю внимание только на отрицательные?
- Мой выбор лишит меня жизненных сил или, наоборот, поможет обрести новые?
- Как я рассматриваю сложившуюся ситуацию — как жизненный урок или же как очередную причину для самобичевания?
- Вдохновляет ли меня мой выбор?
- Мой выбор является проявлением любви или ненависти к себе?
- Мой выбор основывается на вере или на страхе?
- Чем продиктован мой выбор — духовным восприятием или обычным человеческим?

Почему мною были выбраны именно эти вопросы? Дело в том, что однажды я услышала

фразу, произнесенную Тони Роббинсом: «Уровень и качество нашей жизни зависят от правильности задаваемых вопросов». Качество и уровень жизни формируются под влиянием всех когда-либо принятых решений. Для того чтобы принимать действительно правильные решения, необходима ясность. Обрести и выяснить, каких результатов следует ожидать от совершаемых нами действий, помогут нам вопросы и поиск ответов на них. Принимая решения, задавайте себе вопросы, приведенные в данной главе. Так вы сможете узнать, является ваш выбор проявлением лучшей или худшей стороны вашей личности, основывается он на ваших мечтах и желаниях или на страхах и сомнениях. Данные вопросы помогут вам обрести мудрость, необходимую для принятия правильных решений, и научат вас делать по-настоящему осознанный выбор.

ОСОЗНАНИЕ ВЛИЯНИЯ ВЫБОРА НА НАШУ ДАЛЬНЕЙШУЮ ЖИЗНЬ

Каждый сделанный нами выбор, каждое принятое решение оказывают свое влияние не только на наше настроение и восприятие са-

мих себя, но также воздействуют и на наше отношение к окружающим людям и жизни в целом. Закон причины и следствия гласит: «Каждое действие вызывает ответную реакцию, равную либо противоположную», то есть ни одно действие не остается без ответа. Мы можем заниматься самообманом, считая, что наши поступки не имеют никакого значения, например в тех случаях, когда, как нам кажется, о них никто не узнает или их никто не заметит. Но любое из наших действий влияет на наше будущее. Если мы обратим свое внимание на наиболее выдающихся людей планеты, то увидим, что каждому из них в своей жизни приходилось со всей ответственностью, ясностью и уверенностью принимать смелые и порой отчаянные решения. Каждый из них на каком-то этапе своей жизни заставлял себя делать выбор — и это не всегда было просто. Выдающиеся люди предпринимали действия, которые поддерживали их жизненную силу, способствовали достижению целей и помогали воплотить мечту в жизнь. Каждый раз, делая выбор и принимая решение, противоречащее нашим чувствам и зову сердца, мы не только отдаляемся от своих идеалов и желаний, но и

разрушаем ту уникальную жизненную силу, которая поддерживает наше духовное и физическое состояние. Когда мы задаем себе правильные вопросы, то, соответственно, принимаем правильные решения, поддерживая и питая таким образом свои жизненные силы.

Мне удалось прочувствовать и понять, что же такое жизненная сила, лишь несколько лет назад, когда я проводила выходные с Аммачи, индианкой, которая является духовным наставником для многих людей. Я чувствовала себя совершенно изможденной, поэтому решила вместе со своим сыном Бо отправиться к Аммачи, чтобы провести над собой глубокую внутреннюю работу. Я понимала, что мне необходимо изменить что-то в своей жизни, но не до конца осознавала, что именно. Я не знала, в каком направлении мне двигаться. Я думала, что неделя, посвященная молитвам и медитациям, — это именно то, что поможет мне все прояснить и разобраться в себе.

Приехав в гостиницу, я сразу же направилась в танцевальный зал и вместе с несколькими сотнями других участников приступила к медитации. Мне было трудно сосредоточиться. Я была настолько взвинчена и выбита из колеи,