

А Л Л А Н И Б А Р Б А Р А П И З

ОТВЕТ

Проверенная методика достижения
недостижимого

БОМБОРА[™]
Москва 2020

УДК 159.9
ББК 88.52
П32

Allan Pease and Barbara Pease

THE KEYS

© Allan Pease, 2017 This edition published by arrangement with Dorie Simmonds Agency Ltd and Synopsis Literary Agency

Пиз, Аллан.

П32 Ответ. Проверенная методика достижения недо-
стижимого / Аллан Пиз, Барбара Пиз ; [пер. с англ.
Э.И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2020. — 384 с. —
(UnicornBook. Мега-бестселлеры в мини-формате).

ISBN 978-5-04-102563-2

Хочешь, чтобы все намеченное осуществлялось? Чтобы руководство без возражений повышало зарплату? Чтобы самые амбициозные проекты оборачивались успехом? Чтобы личная жизнь складывалась по лучшему сценарию? Контролируй свою РАС! Так называемую ретикулярную активирующую систему — участок мозга, который отвечает за успешность человека. Это только со стороны может показаться, что ее действие сродни чуду: желания исполняются, поставленные цели достигаются и все проблемы незаметно находят оптимальное разрешение. На деле же никакого чуда нет, а есть проверенная и научно обоснованная методика, разработанная гурӯ психологии, авторами мирового бестселлера «Язык телодвижений» и исключительно счастливыми людьми — Барбарой и Алланом ПИЗ.

Эта книга даст вам ответ на вопросы:

- Почему я оказался там, где нахожусь, и куда двигаться дальше?
- Чего я на самом деле хочу от жизни и как это получить?
- Как перестать реагировать на манипуляции окружающих и стать хозяином своей жизни?
- Как обходить препятствия и достигать того, что кажется недостижимым?

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-102563-2

© Мельник Э.И., перевод
на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

*Мы посвящаем эту книгу Рэю Пизу,
чьи знания, опыт и влияние коснулись каждого,
кто был с ним знаком. Его мудрость пронизывает
страницы этой книги.*

Из этой книги вы узнаете:

Где и как в головном мозге закладываются основы успеха — **глава 1**

Что такое «закон притяжения» и при чем тут теплонаводящаяся ракета? — **глава 1**

Как определить, чего ты хочешь — **глава 2**

Почему большинство людей мало чего добиваются — **глава 2, глава 4, глава 6**

Почему не нужно думать, КАК чего-то достичь — **глава 2, глава 3**

Почему так важно написать список от руки — **глава 2, глава 16**

Как ходить на вечеринки, есть в ресторанах и зарабатывать на этом деньги? — **глава 2, глава 10**

Почему не стоит работать ради денег — **глава 2**

Как описать цель, чтобы точно к ней прийти — **глава 3, глава 4, глава 7**

Как РАС поможет вам при знакомстве с нужными людьми — **глава 3**

Зачем повсюду размещать списки целей — **глава 3**

Почему целей должно быть много — **глава 3**

Как заставить дедлайн работать — **глава 4, глава 16**

Как избавиться от негативного мышления — **глава 4**

Сколько раз нужно ошибиться, чтобы прийти к успеху — **глава 5**

Как обращаться с людьми, которые пытаются отговорить вас от ваших целей — **глава 5**

Как избегать споров и все равно побеждать в них — **глава 5**

Как управлять тем, над чем вы не властны — **глава 6**
В чем заключается магия визуализации — **глава 7, глава 16**
Откуда берется тревога — **глава 7**
Какая связь между сознанием и болезнями — **глава 7, глава 11**
Что такое аффирмации и как они работают — **глава 8, глава 16**
Как сформулировать аффирмацию, чтобы она работала на вас — **глава 8, глава 16**
В чем отличие привычек успешных людей от неуспешных? — **глава 9, глава 16**
Как работает «дрессировка» — **глава 9**
Зачем записывать свои мысли на бумаге — **глава 9**
Какая связь между неудачами и достижениями — **глава 9**
Почему не все друзья полезны — **глава 9, глава 13**
Как вытеснить негативные привычки — **глава 9**
Почему нужно говорить со всеми подряд о своих идеях? — **глава 10**
Как работает принцип 80/20 — **глава 10**
Как крупная сумма денег может испортить вам жизнь — **глава 10**
Как смех помогает справиться со стрессом и болезнями — **глава 11**
Какие эмоции деструктивны — **глава 11**
Как справиться с отказом или страхом — **глава 12**
Как правильно отказать — **глава 12**
Как просить, чтобы не получить отказ — **глава 14**
Почему нужно действовать, а не ждать — **глава 14**
Как родить ребенка, когда в это никто не верит — **глава 15**
Как программировать свою РАС — **глава 16**

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	10
Вступление	11
ГЛАВА 1. Раскрывая тайну РАС	15
ГЛАВА 2. Решите, чего вы хотите	29
ГЛАВА 3. Ставьте только четко обозначенные цели	58
ГЛАВА 4. Составьте план с дедлайном.	81
ГЛАВА 5. Не сдавайтесь, что бы ни думали, делали или говорили другие	99
ГЛАВА 6. Примите ответственность за свою жизнь	109
ГЛАВА 7. Искусство визуализации	135
ГЛАВА 8. Сила аффирмаций	153
ГЛАВА 9. Развивайте новые привычки	176
ГЛАВА 10. Игра с числами.	196
ГЛАВА 11. Как справиться со стрессом	221
ГЛАВА 12. Как преодолеть страх и тревожность	250
ГЛАВА 13. Никогда не сдавайтесь	270
ГЛАВА 14. Из хижины в пентхаус.	286
ГЛАВА 15. Скажите своему телу, что делать	329
ГЛАВА 16. Подведение итогов	359
Источники	369

БЛАГОДАРНОСТИ

Вот неполный список людей, которые вольно или невольно внесли свой вклад в наши представления, идеи и истории: профессор Сюзан Гринфилд, Дэвид Басс, Даррин Кэссиди, Рэй и Рут Пиз, Билл и Бет Сутер, Энтони Роббинс, Брайан Трейси, Геннадий Полонский, Кэт Макконнелл, Вики Кук, Джим Кэткорт, Джек Кэнфилд, Лорен Уимхерст, Рэйлин Бойл, Джон Фентон, Тони Эрл, Хелен Фишер, Джон Хепуорт, Хеннинг Кукенренкен, Пэтч Адамс, профессор Алан Гарнер, группа *The Junipers*, Дори Симмондс, Гленда Леонард, Джерри Хаттон, Рита Хартни, Джерри Сейнфелд, Марк Бауман, Денис Уэйтли, профессор Филип Стрикер, Фиона Хеджер.

ВСТУПЛЕНИЕ

.....

«Если жизнь — это путь к могиле, то незачем стараться прибыть на место в красивом, хорошо сохранившемся теле: лучше въехать с заносом, в клубах дыма, полностью вымотанным и изношенным, громко возглашая: «Ого! Ничего себе прокатился!»

Хантер Томпсон

.....

Взяв в руки эту книгу, вы сделали первый шаг на пути, о котором прежде никогда не думали и даже не догадывались о его существовании. Примерно к середине книги к вам придет понимание, почему вы оказались там, где сейчас находитесь, и почему имеете именно то, что имеете. Вы получите ответы, которые помогут вам попасть туда, куда вы хотите.

Мы поможем вам определить, чего вы на самом деле хотите от жизни и как это получить. Вы узнаете, как стать хозяином своей жизни, преодолевать препятствия и избегать манипуляций со стороны окружающих, особенно друзей и родственников. Мы поможем вам выбрать собственную дорогу, а не ту, на которую кто-то пытается вас толкать.

Мы покажем, как обрести контроль над своей жизнью и стать тем человеком, которым вы хотите быть. Как справляться с любыми трудностями, какими бы тяжелыми и безнадежными они ни казались на первый взгляд.

Мы поделимся с вами надежными принципами успеха, которыми пользовались мужчины и женщины на протяжении всей истории человечества, чтобы преодолевать неудачи и достигать настоящего величия.

Мы с Барбарой за прошедшие пятьдесят лет усвоили многие из этих принципов. Ими с нами поделились те, кто мастерски их применяет в своей жизни. Эти уроки — главная движущая сила наших личных успехов.

Мы также расскажем о результатах новых исследований головного мозга, способных дать исчерпывающий ответ на вопрос: «Почему одни люди добиваются колоссального успеха, а другие нет?» Мы рассмотрим систему мышления, которую вы сможете запрограммировать на достижение желаемой цели. Ученые — первыми из них были Джузеппе Моруцци и Хорас Мэргун — обнаружили участок мозга, предопределяющий уровень успешности или неуспешности человека. Мы обсудим этот вопрос в первой главе. Преимущества, которые дает полученное знание, сформируют основу всего того, о чем мы будем говорить дальше.

Мы ответим на ваши вопросы обо всем, что вы когда-либо читали или слышали о постановке целей, визуализации, аффирмациях, молитве, альфа-мышле-

нии и «законе притяжения». Поскольку информации в книге очень много, мы рекомендуем время от времени откладывать ее в сторону, дабы поразмыслить над сказанным и воплотить полученные знания в жизнь.

Мы обсудим простые, но действенные навыки, которые помогают справляться почти со всеми жизненными неурядицами. И наконец, мы ответим на ключевой вопрос: «Как получить от жизни все желаемое вопреки обстоятельствам?»

Все изложенные здесь концепции уже в корне изменили жизнь участников наших семинаров. А значит, они точно так же смогут изменить и вашу жизнь.

.....

Если жизнь — игра, то это ее правила.

.....

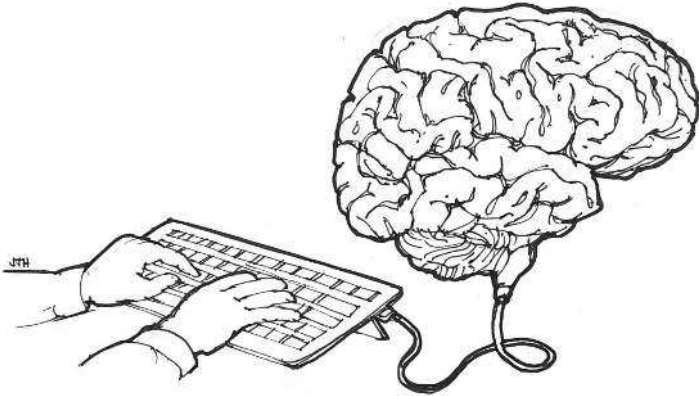
На протяжении всей книги многие ключевые идеи повторяются по несколько раз в разных формах. Это сделано намеренно. Исследования показывают, что наиболее эффективно усвоение идеи происходит при шестикратном ее повторении через определенные промежутки времени. Когда вы впервые слышите или читаете некое утверждение, ваш разум нередко отвергает его, поскольку оно вступает в конфликт с вашими предвзятыми представлениями. Вот почему большая часть мотивационных тренингов не дает ожидаемого эффекта. Но если вы услышали одну и ту же мысль шесть раз, ваш мозг способен принять ее и усвоить.

Каждую главу мы сопровождаем заданиями. Советуем письменно выполнять их. Позже, когда вы пожелаете вернуться к тексту, они станут точкой отсчета для нового этапа жизненных изменений.

И наконец, если вас интересует, являемся ли мы соавторами этой книги, отвечаем: она в основном написана от лица Аллана. Это сделано, чтобы облегчить восприятие текста.

Аллан и Барбара Пиз

РАСКРЫВАЯ ТАЙНУ РАС



.....

«Человек может достичь всего, что способен постичь и принять разумом».

Наполеон Хилл, 1937 г.

.....

Когда в 1937 году Наполеон Хилл вывел это историческое утверждение в своей классической книге «Думай и богатей», его невозможно было доказать с помощью научной медицины. Он утверждал, что если вы способны концентрироваться на объекте и по-настоящему желаете его, то сможете

достичь своей цели. Со временем наука по большей части избавила подобные заявления от налета шарлатанства. Теперь у нас есть проверенная информация о «самоисполняющихся» пророчествах, механизме молитвы и «законе притяжения». Сегодня наука способна показать, где и как именно в головном мозге закладываются основы успеха. Речь о замечательной системе, которая присутствует в головном мозге каждого из нас, — о **ретикулярной активирующей системе**, сокращенно **РАС**.

РАС, расположенная в верхних отделах ствола головного мозга (и центральных отделах спинного), представляет собой узел нервных волокон, известный как ретикулярная формация¹. РАС играет важную роль во многих биологических процессах, происходящих в человеческом организме: сон, бодрствование, дыхание, сердцебиение и поведенческая мотивация. РАС также вносит свой вклад в сексуальное возбуждение, контроль над сознанием и способность обращать ваше внимание на определенные объекты. Травма РАС может привести к коме. Функционирование этой системы связано с такими заболеваниями, как, например, нарколепсия².

¹ Это участок ствола головного мозга и центральных отделов спинного мозга, который активирует кору головного мозга и контролирует рефлекторную деятельность спинного. (Примеч. ред.)

² **Нарколепсия** — нервное расстройство, при котором у человека возникает нарушение быстрого сна. Характеризуется дневными приступами непреодолимой сонливости и приступами внезапного засыпания. (Примеч. ред.)

РАС функционирует как сеть нейронов и нервных волокон, пронизывающих ствол головного мозга. Она состоит из двух частей: **восходящей РАС**, которая контактирует с отделами головного мозга, включая кору, таламус (зрительный бугор) и гипоталамус; и **нисходящей РАС**, которая контактирует с мозжечком и нервными волокнами, ответственными за различные чувства.

К середине XX века физиологи выдвинули предположение, что некая структура, находящаяся глубоко внутри головного мозга, контролирует бодрствование, внимание и мотивацию. Ученые впервые доказали существование РАС в 1949 году, когда Хорас Мэгун и Джузеппе Моруцци из Пизанского университета исследовали нейронные компоненты, регулирующие

РЕТИКУЛЯРНАЯ АКТИВИРУЮЩАЯ СИСТЕМА

