

БОДО ШЕФЕР



МЕНТАЛЬНАЯ АЛХИМИЯ

ПРЕВРАТИТЕ ВАШИ СТРАХИ И
ПРОБЛЕМЫ В ЗОЛОТО

Москва
ООО "Позитив"
2016
www.dalife.info

Бодо Шефер является самым успешным автором научно-популярных книг на тему денег и улучшения материального благосостояния во всем мире.

Его книги — признанные всеми бестселлеры — переведены на 30 языков мира. Его бестселлер № 1 — «Путь к финансовой независимости» — разошелся тиражом более 10 миллионов книг. Благодаря многочисленным изданиям и выступлениям по телевидению, он завоевал звание главного бизнес-гуру Европы.

По словам Бодо Шефера, в нашей жизни присутствуют три основных вызова:

- наши страхи,
- соблазн сдаться и...
- проблемы.

Но при этом совсем не сложно превратить вызовы в золото. Программа, разработанная Бодо Шефером, покажет вам как это сделать. Поздравляем вас с тем, что вы решили идти по этому пути!

Часть I

**ПОБЕЖДАЕМ
ВОЛНЕНИЯ
И
СТРАХИ**

Здравствуйте, дорогие читатели и читательницы!
Прежде, чем приступить к программе «Сейчас — са-
мое время», позвольте представить вам молодого
человека.

Ему 26 лет, он полноват, весь в долгах, вечно чем-то недоволен и недисциплинирован. Он держится несколько высокомерно, хотя на самом деле постоянно о чем-то беспокоится. Он совершенно не верит в свой успех, и даже не может представить себе, что когда-то он сможет стать богатым.

Однако основная его проблема кроется вот в чем: когда ему приходится терпеть поражение или переживать трудные времена, его страхи тут же парализуют его, он сдается. Это и есть самое плохое.

Молодого человека зовут Бодо Шефер. И он мало чем походит на того Бодо Шефера, который вы знаете сейчас. Уверен, что одно из самых важных различий между тем, каким я был, и тем, каким я стал, в том, что я усвоил три важнейших урока:

1. Как управлять своими волнениями и страхами.
2. Никогда нельзя сдаваться. Никогда, ни в коем случае.
3. Как превращать проблемы в золото.

Три основных препятствия на пути к успеху — это страхи, соблазн сдаться и нерешенные проблемы. Если мы хотим

Бодо Шефер. Ментальная Алхимия

жить полной и счастливой жизнью, то должны научиться преодолевать эти трудности.

Прошло три года, прежде чем я осознал это. Мне пришлось многое понять. Но это того стоило, ведь через некоторое время я уже стал финансово независимым.

Сейчас я могу предложить вам обдуманные советы и глубокое понимание того, как работать с волнениями и страхами.

Вот те преимущества, которые можно получить от этой программы:

1. Вы узнаете, как стать успешными, научившись обращаться со своими волнениями и страхами. Это действительно важно, поскольку тот, кто не умеет справляться со своими проблемами, однажды сдаст свои позиции.

2. Во второй части программы вы узнаете, почему нужно стоять до конца. Также я дам вам три конкретных подсказки, которые позволят никогда не сдаваться.

3. В третьей части мы поговорим о том, как можно превратить свои проблемы в успех. Здесь объединяются все темы, и вы познаете искусство ментальной алхимии.

Мой совет таков: после первого прочтения пользуйтесь этой книгой по необходимости, когда волнения и страхи будут омрачать ваши дни, когда вы будете подумывать о том, чтобы сдаться, или когда будет необходимо решать проблемы. Вам не стоит оставаться один на один с трудностями. Эта программа станет для вас той палочкой-выручалочкой, которая однажды помогла и мне.

А начнем мы с управления проблемами и страхами.

Когда мы определяем для себя жизненный путь, это не означает то, что у нас будет меньше проблем. Наоборот. Порой мы сталкиваемся даже с большим количеством проблем, чем прежде.

Многие люди начинают беспокоиться, и появляются страхи. Так происходит с вашим финансовым планированием,

Побеждаем волнения и страхи

с возможной личной независимостью, с развитием нового бизнеса, а также с инвестициями, которые связаны с большим риском.

Волнения парализуют и сковывают. Они могут стать помехой всему, поскольку обладают губительной силой. Когда кто-то говорит: «У меня проблемы», значит, так оно и есть. Однако волнений у человека нет. Волнения он создает сам. Вам знакомо выражение: «Я волнуюсь?» В таких случаях я предпоchitaю отвечать: «Так не волнуй себя, что же ты!»

Конечно, как нам всем известно, это не так просто. Однако мы сами решаем, причиняют нам проблемы беспокойство или нет. Мы — творцы собственных волнений, а не обстоятельства. Существует определенный принцип ответственности, и он присутствует абсолютно во всех сложных ситуациях. Но это, разумеется, не повод создавать себе дополнительные тревоги.

Создавать беспокойство — это, вдобавок к сегодняшнему дню с его задачами и вызовами, нагружать себя проблемами и волнениями следующих дней. Волнуясь, мы тратим энергию, а взамен ничего не получаем.

Каждый день намдается только определенное количество энергии. Когда мы волнуемся, то тратим её впустую. Наш энергетический бак пустеет абсолютно без достижений: мы не движемся с места, как и наши дела.

Я не знаю, кем вы меня себе представляете. Возможно, хорошим бизнес-тренером. Мне было бы приятно знать, что я таковым и являюсь. Мне известно, что многие видят исаженную картину, в которой меня слишком переоценивают. Но, поверьте мне, я вполне нормальный человек, обладающий как определенными преимуществами, так и собственными слабостями.

Итак, в возрасте 26 лет я постоянно о чем-то беспокоился. Предавшись страху, я часто неподвижно сидел в кресле. Кро-

Бодо Шефер. Ментальная Алхимия

ме того, на протяжении первых двух лет совместной работы с моим тренером, мне часто хотелось сдаться. Я нередко чувствовал себя ужасно перегруженным, и думал, что «это» мне никогда не удастся. Мои страхи часто были сильнее меня.

Если бы я тогда сдался, мои волнения одержали бы победу. И тогда я бы никогда не узнал, для чего все это.

Как мне удалось всего в течение нескольких лет стать финансово независимым? Я научилсяправляться с тревогой. Затем я составил себе список практических советов: «Управление страхами и волнениями». С этими советами я познакомлю вас несколько позже.

Да, тогда мне удалось одержать верх над своими страхами. Исчезли ли они навсегда из моей жизни с тех пор? Нет. Время от времени они появляются в другом облике (страхи, которые приносит болезнь, очень отличаются от страхов, которые приносят финансовые проблемы). Что же я тогда делал? В подобных ситуациях я всегда доставал свой список.

Важно помнить, что советы по управлению страхами и волнениями не могут свести их на нет, но они могут помочь вам и мне достичь своих целей, несмотря ни на что. Храбрый не тот, у кого нет страхов, а тот, кто продолжает следовать своему пути, невзирая на них.

Вы также получите этот список; это полный перечень практических советов и соображений, которые помогут вам научиться работать с тревожными чувствами.

Самое важное руководство: вы получите список практических советов, поданных в «Я — форме». Когда вы чувствуете страх или волнение, просто достаньте этот список и прочтите все пункты. Прочтите каждый из них. Желательно — вслух. Это не займет у вас более 10 минут.

Возможно, во время прочтения первых строк вы скажете: «Это все мне известно и точно не поможет. Не в этот раз, ведь эта проблема, эти обстоятельства совсем другие». Пожалуй-

Побеждаем волнения и страхи

ста, не попадайтесь в такую ловушку. Дайте этой программе, а вместе с ней и себе, еще один шанс.

Я уверяю вас: если вы, несмотря на первоначальное убеждение, прочтете этот список, причем обязательно до конца, вы непременно почувствуете себя лучше.

Тогда вы убедитесь в том, что следует фокусировать внимание не на проблеме, а на решении. Вы узнаете, как именно вы заставляете себя волноваться, и перед вами появится множество возможностей взять под контроль свои страхи.

Одно предупреждение: если вы читаете эту программу, чтобы избавиться от психологических проблем, то она, возможно, не для вас. Не сейчас. Это как с мышцей: когда она здорова, ей следует давать нагрузки, чтобы она росла и становилась сильнее. Однако если мышца травмирована, её нужно беречь и давать покой.

Эта программа сделает вас сильнее, поможет вырасти. Она для здоровой мышцы. Она не может стать заменой терапии для ваших душевных ран.

Итак, вот тот список, который помог мне разбогатеть.

20 советов по управлению волнением и страхами

1. Когда меня беспокоят страхи и волнения, я тут же читаю этот список практических советов. Обязательно весь список. После чего я выбираю тот пункт, который мне больше всего подходит.

2. Я знаю: «До сегодняшнего дня у меня все было хорошо. И следующую задачу я тоже смогу решить».

3. Я спрашиваю у себя: что случилось с моими прошлыми страхами? Сколько опасений действительно оправдалось?

4. Я найду решение как можно скорее. Я не говорю, что я «должен бы» или «мог бы» что-то сделать, но я решаю: я это делаю или нет.

5. Я больше не беспокоюсь, когда «еще ничего» или «уже ничего» изменить не могу.

6. Я разделяю свою жизнь на короткие отрезки времени. Почему бы не сделать это именно в этот день? А потом в другой день. Ведь я знаю, что Я могу справиться с задачей на один день — и так каждый раз.

7. Я спрашиваю себя: что мне особенно понравилось за последние сутки, что мне удалось сделать? Так я тренируюсь концентрироваться на позитивных моментах своей жизни.

8. Я обдумываю то, что могло бы случиться в худшем случае, и пытаюсь это всеми силами предотвратить.

9. Когда я сталкиваюсь с препятствием, то ищу возможность его преодоления. Если я не вижу таковую сразу, то спрашиваю себя: каким могло бы быть решение? Как все могло бы пойти дальше? Именно так я нахожу оптимальный вариант для разрешения поставленных задач.

10. Я никогда, никогда, никогда не сдаюсь.

11. Я никогда не позволяю людям заставлять меня беспокоиться. Я также никогда не прислушиваюсь к ошибочным мнениям. Я спрашиваю только тех людей, чьему примеру я бы хотел следовать.

12. Чем больше моя цель, тем меньшей кажется моя проблема. Таким образом, все связано с этой зависимостью. Когда я сталкиваюсь с проблемами, то ставлю цель еще выше.

13. Оказавшись в состоянии депрессии, я действую.

14. Я напоминаю себе, что все зависит от того, как на это смотреть. Если бы я все знал, возможно, я бы вообще не волновался. Я спрашиваю себя: «Что останется от моей проблемы через пять лет?»

15. Нет никакой пользы в том, что я «позволяю себе волноваться». Вместо этого, я стараюсь мыслить позитивно.

16. Каждый раз, ставя цель или продумывая план, я спрашиваю себя: «Как я могу с этим справиться?»

17. Если я пребываю в состоянии депрессии, я делаю себе что-то приятное.

18. Я не жду, что у меня всегда все будет хорошо. Я знаю, что негативные эмоции тоже часть моей жизни.

19. Я знаю, что в большинстве случаев все получается. Я увижу в проблеме возможность, если буду делать все, что в моих силах.

20. Выполняя сложные задачи, я расту, как растет мышца после тренировки с большим весом. Также я знаю, что для каждого роста необходимо как солнце, так и дождь.