

Счастье здесь и сейчас

Автор:

Эндрю Мэтьюз

Счастье здесь и сейчас

Эндрю Мэтьюз

Книга знаменитого австралийского психолога и художника, автора бестселлера «Живи легко!» – том, как выработать свою собственную жизненную философию, которая поможет наслаждаться жизнью каждую минуту, обрести счастье в любви, сделать сногшибательную карьеру, достичь процветания, жить в гармонии с собой и миром. Эндрю Мэтьюз дает четкие и ненавязчивые рекомендации, приводит убедительные и проникновенные примеры успешных и счастливых людей. Как во всех книгах Мэтьюза – легкий язык, великолепный юмор, смешные рисунки.

Эндрю Мэтьюз

Счастье здесь и сейчас

Серия «Психология. Счастье по Мэтьюзу»

Книга «Живи легко».

Великолепно иллюстрированная забавными рисунками книга о том, как найти свое место в жизни, получать удовольствие от работы, добиться желаемого и

жить счастливо, несмотря ни на что.

Эндрю Мэтьюз – австралийский психолог, художник, писатель. Его яркие, остроумные и глубокие книги о позитивном отношении к жизни, достижении успеха и процветания переведены на 35 языков и стали бестселлерами во многих странах мира.

Книга «Счастье здесь и сейчас» о том, как выработать свою собственную жизненную философию, которая поможет наслаждаться жизнью каждую минуту, обрести счастье в любви, сделать сногшибательную карьеру, достичь процветания, жить в гармонии с собой и миром.

Эндрю Мэтьюз дает четкие и ненавязчивые рекомендации, приводит убедительные и проникновенные примеры успешных и счастливых людей.

В книге «Счастье в трудные времена» говорится о том, как стать счастливым и успешным, несмотря на любые негативные обстоятельства, личные проблемы и комплексы.

Рассматриваются разные стороны жизни: любовь, семья, дружба, здоровье, карьера, материальное благополучие.

И по каждой даются четкие, остроумные, нестандартные советы.

Все рекомендации сопровождаются реальными историями.

Книга «Прорвемся! Как справиться с проблемами» адресована подросткам 12–16 лет, но будет интересна и их родителям. В свойственной автору

непринужденной манере обсуждаются основные проблемы подросткового периода, даются полезные и ненавязчивые рекомендации. Неподражаемый юмор и великолепные иллюстрации.

Книга «Останови их!» адресована тинейджерам и их родителям. Проблема, которой она посвящена, может испугать и шокировать, однако ее невозможно обойти стороной. Это проблема издевательств, унижений и оскорблений в подростковой среде, которые приводят порой к роковым последствиям. В книге подробно рассказывается, что нужно делать подросткам и их родителям в разных ситуациях – от «невинных» обид до угрожающих жизни и здоровью ребенка преследований.

Легкий язык и никакого морализаторства, только откровенный разговор о том, что волнует всех.

Книга «Счастье. Краткий курс» – отличный подарок близким и любимым! Мудрые, жизнеутверждающие, остроумные советы и великолепные рисунки.

Будьте счастливы уже сегодня и навсегда!

Посвящается Джулии:

Моей драгоценной супруге и издателю... спасибо тебе в очередной раз!

Благодарю тебя за безупречное управление нашей издательской компанией.

Спасибо тебе за бесконечные дневные и ночные телефонные разговоры с людьми с других концов света, за умение приводить все вокруг в движение. Твоя энергия, увлеченность и отвага позволяют тебе добиваться того, на что не способен ни один другой человек!

Спасибо тебе за мудрость, ценные советы и поддержку.

Спасибо тебе за то, что поставила «на паузу» свою собственную блестящую карьеру, чтобы познакомить весь мир с моими книгами.

1. Персональная философия

Ну не странно ли? Все хотят счастья, но ему нигде не учат. Вот мы родились. Вот пошли в школу.

Там нас начали учить математике. Когда мы проходили букву «С», мы узнали, что такое собачка и где находится Стокгольм. Но про счастье нам никто так ничего и не сказал.

Когда-то я все время спрашивал себя: «Почему некоторые люди все время счастливы?»

«Может, – гадал я, – они умнее всех остальных? Или, наоборот, у счастливых людей не хватает мозгов, чтобы понять, что жизнь – сплошные страдания?»

Но об этом мы еще поговорим...

В детстве я часто мечтал о будущем.

Но когда я наконец в этом будущем оказывался, оно чаще всего не оправдывало моих ожиданий.

Я обнаружил, что ЖИТЬ ТРУДНЕЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ!

Мне очень хотелось узнать:

«Почему у некоторых такая увлекательная жизнь?»

«Почему у некоторых счастья в жизни гораздо больше, чем у меня?»

Я начал читать умные книжки, ходить на лекции и семинары.

Я ходил по горячим углям.

Я перечитал великих философов. Думал, они расскажут, что такое счастье...

Я наткнулся на учение группы древнегреческих философов, названных скептиками. Они сказали так: «Обрести душевный покой может только тот, кто ни во что не верит».

И решил в это не верить.

Я почитал про Сократа и его приятеля Горгия. Горгий как-то сказал:

1) ничего нет, а следовательно,

2) если бы даже нечто и было, то оно было бы непознаваемо, то есть

3) даже если бы оно было познаваемо, его невозможно было бы высказать в слове и истолковать другому.

Интересно, как эту информацию можно использовать в жизни?

Представьте себе, например... Останавливает вас на дороге полицейский и говорит: «Вы превысили скорость, с вас штраф. Есть возражения?»

А вы ему: «Никакого нарушения нет, а если бы даже и было, то было бы непознаваемо и его невозможно было бы мне истолковать!»

Про всяких философов я понял две вещи:

А) не очень-то они в большинстве своем были счастливые, и

Б) зато многие из них были математиками!

Житейская философия

И вот к какой вере я пришел.

Философия бывает двух типов: академическая и наша личная, житейская.

Настоящий смысл для нас имеет только наша личная.

Житейская философия – это то, что мы думаем про всякую повседневную ерунду вроде работы, денег, беспокойства по разным поводам, неудач, дружбы, семьи и

будущего.

Она проявляется, когда мы, например, говорим...

«Ничего на свете без причины не происходит», или

«Катастрофы – это новые возможности», или

«Все мужики – сволочи!»

У каждого – свое!

Наша личная философия похожа на призму, через которую мы рассматриваем все свои проблемы и возможности.

Нередко именно она заставляет нас упираться и добиваться задуманного... или, наоборот, на все наплевать.

Если человек счастлив, это не значит, что у него больше мозгов, денег или всяких талантов. Это значит, что ему помогает жить удачно подобранная личная философия.

И суть этих житейских философий у большинства счастливых людей совпадает.

В этой книжке я познакомлю вас с главными стратегиями жизни счастливых и эффективных во всех своих начинаниях людей.

Какие-то из этих идей будут вам уже и так знакомы. Ведь иногда нам совершенно не обязательно изучать что-то новое... достаточно, чтобы нам напомнили старое!

А картинки помогут хорошенько запомнить суть сказанного.

Если вы пережили серьезную личную трагедию или психотравму, то одной этой книжки может быть недостаточно, но помочь вам справиться с житейскими

сложностями она способна.

2. День за днем

Если жизнь дала трещину

Мифы о счастье

Избавьтесь от привычки к беспокойству!

Характер

«Почему?»

Сила духа

Смех

Когда нет возможности ничего изменить

Ярость!

«Куда меня ведет жизнь?»

Терпение

Ну не удивительно ли?

Счастье

Если жизнь дала трещину

Как выжить, если жить стало невыносимо трудно?

Как держаться, когда случилось большое горе, когда нет денег или заело одиночество?

Бороться с проблемами в этом случае нужно по принципу скалолазания.

Взбираясь вверх по скале и застревая на каком-нибудь узком карнизе, внезапно понимаешь, что сосредоточиться можешь только на текущем моменте!

Все мысли и усилия направлены на следующий шаг. А потом на следующий. И так сантиметр за сантиметром.

В конце концов, так и выкарабкиваешься в безопасное место.

Та же самая стратегия работает и в повседневной жизни.

Когда происходит самое страшное, просто сосредоточьтесь на текущем моменте.

Проблемы решайте по одной. Сделайте маленький шагок, и почувствуете себя немножко поувереннее... шагните еще, потом еще раз.

И в конечном счете окажется, что самые большие сложности остались за спиной.

Если постоянно волноваться на предмет того,

а) что надо сделать за следующий месяц, или

б) что может пойти не так в следующем году, можно рехнуться!

Но жить изо дня в день, как правило, все-таки можно.

А если 24 часа кряду кажутся вам неподъемной ношей, просто живите кусочками по пять минут.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Все, что возможно сделать сегодня – это как можно лучше прожить до того, как пойдете спать. А мысли про завтра оставьте на завтра.

Мифы о счастье

В 1990-х годах ученый Р. Инглхарт опубликовал результаты масштабного «исследования счастья», в котором приняли участие 170 тысяч людей из 16 стран.

Респондентам задавали вопросы типа «Насколько вы счастливы?» или «Довольны ли вы своей жизнью?»

Инглхарта интересовало, насколько возраст человека влияет на уровень его счастья. Анализ полученных данных проводился по возрастным группам, то есть отдельно оценивались ответы респондентов в возрасте 15–24 лет, 25–34 лет, 35–44 лет и т. д.

Так кому же из них, по вашему мнению, живется хуже всех остальных? Подросткам? Тем, кто уже прошел половину своего жизненного пути? А какая группа, по-вашему, счастливее всех?

Результаты получились вот такие:

15–24 года 81 % доволен своей жизнью

25–34 года 80 % довольны своей жизнью

35–44 года 80 % довольны своей жизнью

45–54 года 79 % довольны своей жизнью

55–64 года 79 % довольны своей жизнью

65 лет и старше 81 % доволен своей жизнью

Результаты для всех возрастных групп почти полностью совпадали!

В ходе другого исследования психологи из Университета Аризоны Уильям Сток и Моррис Окун пришли к точно таким же выводам. Они проанализировали результаты сотни с лишним психологических исследований и в сухом остатке получили: возрастные колебания в уровнях ощущаемого людьми счастья не превышают всего лишь одного процента!

Несмотря на обилие мифов и на все разговоры о «трудных подростках» и «кризисе среднего возраста», возраст не оказывает реального влияния на степень удовлетворенности жизнью!

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Дело не в возрасте, а в отношении к жизни.

Источники:

Результаты опроса 169 776 людей, проведенного Р. Инглхартом для публикации «Культурные сдвиги в развитом индустриальном обществе» (Princeton: Princeton University Press, 1990).

Дэвид Дж. Майерс. «Стремление к счастью», Harper Collins Publishers, 1992.

Избавьтесь от привычки к беспокойству!

Мало кого из нас не донимает беспокойство.

Мы волнуемся из-за работы, из-за детей... и даже из-за того, что о нас скажут соседи!

Некоторые люди даже говорят: «НАДО БЫ тебе побеспокоиться!»

Но волноваться не только БЕСПОЛЕЗНО, но и ВРЕДНО!

Во-первых, беспокойством мы притягиваем к себе всякие неприятности.

Во-вторых, беспокойством мы портим себе здоровье!

Так что же тогда делать? Отложите все волнения на потом!

СНАЧАЛА действуйте, а беспокойство отложите на неопределенный период.

Именно так поступают успешные и эффективные люди.

Как только захочется поволноваться, спросите себя: «И какие же проблемы у меня есть прямо сию секунду?»

Знаете, что обнаружите?.. Если в сей момент ничто не угрожает вашей жизни, то никаких проблем не будет!

Конечно, случаются катастрофы, болезни и финансовые кризисы. Но это не повод всю жизнь жить трусливым зайцем.

Придет кризис – тогда и боритесь с ним МГНОВЕНИЕ ЗА МГНОВЕНИЕМ.

Будущее давит, только когда уносишься в него всеми своими мыслями.

А сознание наше постоянно пытается затащить нас в будущее!

Живите в текущем моменте! Делайте все, что можно сделать сегодня... а волнениям в этом текущем моменте места не оставляйте.

Взгляните на свою жизнь. Случалось ли вам уже умереть в безвыходной ситуации? Нет. И что тогда?

С будущим справиться можно. Все проблемы у нас от мыслей о том, что может произойти в будущем!

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Если говорить о беспокойстве, то тут откладывать дело в долгий ящик не просто можно, а даже нужно!

Когда кто-то спрашивает: «Неужели тебя это не беспокоит?» – отвечайте: «Я хотел было поволноваться, да как-то руки не дошли!»

Характер

Бывает, смотришь в зеркало и думаешь: «Эх, мне бы другое лицо... тело... нос поменять».

Бывает, смотришь на свою жизнь и думаешь: «Как так вышло, что у других людей столько талантов и блестящих способностей? И как же мне после этого себя любить?»

Такие мысли возникают у абсолютного большинства людей!

Но вот в чем здесь фишка...

Таланты и красота – штука очень полезная, НО нас окружает великое множество талантливых и красивых людей, восхищаться которыми не очень-то хочется. А некоторых из них вообще переносить невозможно!

Многих заслуживших всеобщее поклонение исторических деятелей, скажем, Авраама Линкольна, мать Терезу или Махатму Ганди, никак не назовешь такими уж внешне привлекательными или исключительно одаренными людьми.

Превыше всех остальных качеств мы ценим в людях ЧЕСТНОСТЬ, ОТВАГУ, УПОРСТВО, ЩЕДРОСТЬ и СКРОМНОСТЬ.

Взгляните-ка на этот список, и заметите одну интересную штуку.

С этими качествами НЕ РОЖДАЮТСЯ.

Их в себе ВОСПИТЫВАЮТ.

И выработать их может любой человек.

Нужно только по-настоящему захотеть!

Чтобы уважать себя и чтобы тебя уважали окружающие, совсем не обязательно быть гением или супермоделью.

Надо просто работать над собой и развивать в себе честность, умение стремиться к поставленным целям, душевную щедрость, скромность и храбрость.

И все это вместе называется «характер».

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Наше отношение к себе зависит только от нас самих.

«Почему?»

У моего друга Джона Фоппа от рождения нет рук.

Но Джон никогда не задает себе вопроса: «ПОЧЕМУ у меня нет рук?»

Он спрашивает себя: «ЧТО я могу научиться делать ногами?»

И, понаблюдав, как Джон ест в восточном ресторане палочками, я говорю себе: «Да почти все что угодно!»

Когда на нас обрушивается какое-нибудь горе, когда мы остаемся без средств к существованию или когда от нас уходит любимый человек, мы, как правило, спрашиваем: «ПОЧЕМУ?»

«ПОЧЕМУ это произошло именно со мной?»

«ПОЧЕМУ именно сейчас?»

«ПОЧЕМУ она променяла меня на этого бездаря?»

Вопросами тапа «ПОЧЕМУ?» можно довести себя до полного сумасшествия.

Нередко ответа на это «ПОЧЕМУ?» просто не существует.

Или он не имеет ровным счетом никакого значения!

Эффективные люди задаются вопросами типа «ЧТО?»...

«ЧТО я смог вынести из этой ситуации?»

«ЧТО мне надо сделать, чтобы исправить положение?»

Когда ситуация становится практически безнадежной, такие люди спрашивают себя: «ЧТО можно сделать прямо сейчас, чтобы жизнь хоть на ближайшие сутки стала немного легче?»

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Самых счастливых людей не беспокоит, справедливо ли к ним относится жизнь.

Они просто стараются извлечь максимум из сложившейся на данный момент ситуации.

«Справедлива» ли жизнь? Наверно, нет. Но не имеет ни малейшего значения, почему!

Сила духа

Если посмотреть на большинство счастливых людей, можно заметить, что у всех у них есть кое-что общее...

Всем им пришлось преодолеть какие-то очень серьезные трудности.

Время от времени счастливые люди остаются без работы или без денег... и их тоже бросают любимые!

У счастливых людей, как и у всех прочих, случаются проблемы.

Но у них хватает умственной и психологической силы, чтобы сосредоточиться на поиске решений этих проблем.

У них есть «сила духа».

Это умственное и психологическое здоровье аналогично здоровью физическому.

Занимаясь физкультурой, мы укрепляем свои МЫШЦЫ.

Мы устраиваем себе пробежки и, чтобы было посложнее, бегаем в горку.

И постепенно становимся сильнее.

То же самое и с мыслями.

Сталкиваясь лицом к лицу с проблемами, мы укрепляем свое СОЗНАНИЕ.

БОРЬБА с трудностями рождает в нас СИЛУ.

Спрятавшись под кроватью, сил не наберешься.

Нужно без страха встречать все сюрпризы жизни.

Нужно рисковать.

Нужно терпеть неудачи и немедленно вскакивать на ноги.

Именно так, день изо дня, вырабатывается уверенность в своих силах.

Именно так постепенно вырабатывается позитивное отношение к жизни.

Как только жизнь снова выкинет какой-нибудь фортель, напомните себе:

«Все это – просто тренировка силы духа. Я, должно быть, стал немного счастливее!»

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Счастье приносит не легкая жизнь.

Как правило, все происходит совсем наоборот!

Смех

Случалось вам, дурачась с друзьями, хорошенько треснуться обо что-то головой или, скажем, сильно ударить руку? И что вы в этом случае заметили?

Пока СМЕЕШЬСЯ, боли почти НЕ ЧУВСТВУЕШЬ!

Вообще, когда смеешься, с тобой происходит великое множество самых чудесных вещей...

- Увеличивается емкость легких, в результате чего становится легче дышать, а тело потребляет больше кислорода.
- Активизируется иммунная система, в результате чего организм эффективнее борется с инфекциями. В организме вырабатывается больше защитных т-клеток, которые уничтожают вирусы и раковые образования.
- В теле происходит выброс эндорфинов (естественных болеутоляющих гормонов), в результате чего понижается уровень стрессов.

Смехом мы лечим не только физическую боль. Смех снимает и боль психологическую!

Когда мы смеемся, мы смотрим на мир с большей надеждой и оптимизмом.

Смеясь, мы говорим себе и всему миру: «Я ОТКАЗЫВАЮСЬ ЖИТЬ В СТРАДАНИЯХ!»

Смех помогает нам пережить горе и справиться с крупными разочарованиями.

В любой ситуации можно найти забавные черты. Просто надо их искать.

Что еще сделать, чтобы помочь себе в жизни? Перестать строить из себя саму безупречность!

Прекратив попытки стать идеальным человеком, мы обретаем способность смеяться над собой, т. е. возможность смеяться гораздо чаще.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Жизнь – не такая-то уж серьезная штука. А вот к своему чувству юмора следовало бы относиться посерьезнее!

Когда нет возможности ничего изменить

Вот вам рецепт бесконечных мучений...

А) Решите для себя, каким ДОЛЖЕН быть окружающий мир.

Б) Придумайте, как ДОЛЖНЫ себя вести окружающие люди.

А потом, когда мир откажется повиноваться установленным вами правилам, злитесь на него!

Именно так поступают люди, не знающие счастья!

Скажем, вы считаете, что:

- Друзья ДОЛЖНЫ платить услугой за услугу,

- Люди ДОЛЖНЫ вас ценить,
- Самолеты ДОЛЖНЫ прилетать вовремя,
- Все вокруг ДОЛЖНЫ быть честными людьми,
- Муж ДОЛЖЕН помнить, когда у вас день рождения.

Вроде бы вполне разумные требования. Но слишком часто в жизни все происходит совершенно не так! И в результате начинаешь нервничать и раздражаться.

А вот вам стратегия получше. Поменьше требований.

Замените их пожеланиями!

Когда происходит что-то, на что вы не имеете никакого влияния, скажите себе:

«Я БЫ ПРЕДПОЧЕЛ ВАРИАНТ “А”, НО ЕСЛИ ВСЕ ЗАКОНЧИТСЯ ВАРИАНТОМ “Б”, ЭТО ТОЖЕ НИЧЕГО!»

В действительности, это всего лишь своеобразная мысленная игра.

Но если эта игра войдет у вас в привычку, жить будет гораздо спокойнее...

Вы бы предпочли, чтобы люди вели себя вежливо...

Но если кто-нибудь нагрубит, день для вас не будет потерян.

Вы предпочитаете солнце, но и дождь – тоже хорошо!

Иначе говоря, нужно быть гибче.

Чтобы в жизни было больше счастья, нужно либо а) изменить мир, либо б) поменять свой образ мысли. Мышление изменить гораздо легче!

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Счастье зависит не от того, что с нами происходит.

А от того, что мы обо всех этих событиях думаем.

Ярость!

В нынешние времена мы не просто сердимся, мы впадаем в звериную ярость. И этот яростный психоз у нас может возникнуть от чего угодно и где угодно – на дороге, в супермаркете, в больнице, от разговора по телефону... Мы так часто звереем, что озвереть можно! И вот чего во всех этих психозах есть интересного...

Бесят нас, как правило, не сами события. Мы впадаем в ярость, когда ожидаем, что произойдет одно, а случается совсем другое...

НАПРИМЕР: Едем мы по дороге и хотим перестроиться из ряда в ряд.

Мы ЖДЕМ, что мужик в соседнем ряду нас пропустит... а он этого не делает! Мы ЖДЕМ, что он проявит к нам внимание... а он этого не делает. Ну, мы и психуем.

Мышление большинства окружающих людей сильно отличается от нашего, и поэтому для нас все часто идет не по плану. Следовательно, чем меньше строишь предположений относительно чужого поведения, тем лучше живешь!

Вот вам три рецепта спокойствия:

1. ПОМОГАЕТ СКРОМНОСТЬ И СМИРЕНИЕ! Злобные люди, как правило, считают: 1) что они круче всех остальных, а также 2) что они всегда правы. Не получая от

мира желаемого, они и впадают в ярость! Расслабьтесь немножко. Дайте возможность и другим людям время от времени реализовывать свои желания.

2. РЕШИТЕ, ЧТО В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО. Скажем, расставьте все аспекты жизни на шкале от единички до десяти. Наличие достаточного количества еды, к примеру, может определяться цифрой 9 из 10 возможных, а идиоты за рулем получают двойку из 10. Стоит только взглянуть на все аспекты своей жизни таким образом, и вас перестанут выводить из себя ее незначительные детали.

3. ПРИМИТЕ ЖИЗНЬ ТАКОЙ, КАКАЯ ОНА ЕСТЬ. Не воюйте с реальностью. Когда начинаешь спорить с ней, она всегда берет верх!

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Кроме нас с вами, на этом свете живет шесть с половиной миллиардов других людей. Иногда, чтобы они могли добиться желаемого, нам приходится без чего-то обходиться. И это не повод орать на людей и колотить их по башке.

«Куда меня ведет жизнь?»

Вы когда-нибудь задавались вопросом: «Какого черта я торчу на этой дурацкой работе?»

Когда-нибудь чувствовали, что оказались в тупике?

Если работа не приносит радости и раздражает (неважно, ощипываете вы кур на птицефабрике или работаете нейрохирургом), самая лучшая стратегия:

ОТДАТЬСЯ ЭТОЙ РАБОТЕ ПОЛНОСТЬЮ.

Почему? Да потому что, без остатка отдавшись работе:

- вы будете лучше к себе относиться;
- вы будете повышать квалификацию;
- вы заработаете хорошую репутацию;
- когда-нибудь, кто-нибудь обязательно заметит вас и предложит место получше, а еще:
- вы постепенно поверите в себя и сможете задуматься о собственном бизнесе.

«Если бы у меня была достойная и интересная работа, – говорит Фред, – я бы еще как выкладывался. А сейчас у меня работа паршивая, вот я там целыми днями и сплю!» Нет, Фред!

Только старание и самоотдача приведет тебя к новым возможностям. Иногда, конечно, приходится их подождать, но случается это обязательно.

И еще одно: перспективы, приглашения на хорошую работу (и романтические увлечения), как правило, появляются, когда их меньше всего ждешь.

Серьезные сдвиги к лучшему происходят в самых вроде бы неподходящих для этого ситуациях.

Это жизнь таким способом напоминает нам, что надо уважать всех, кто встречается нам на пути.

Кроме того, она таким образом напоминает нам, что надо жить в постоянной готовности заметить новые возможности!

Успешные люди говорят себе: «Если я по максимуму воспользуюсь нынешними возможностями, то открою перед собой более широкие перспективы».

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Награды от жизни получаешь за труды, а не за отговорки.

Терпение

Как-то раз после очередного концерта к великому скрипачу Фрицу Крейслеру подошла дама.

«Господин Крейслер, – сказала она, – я бы всю жизнь отдала, чтобы играть так, как играете вы!»

Он посмотрел на нее с улыбкой и сказал: «Я ТАК И СДЕЛАЛ!»

Чтобы добиться в чем-то настоящего мастерства, нужно тренироваться всю жизнь... или лет десять... или хотя бы полгода!

Сто лет назад это было понятно почти любому человеку.

А в нынешние времена все хотят получать результат прямо сию секунду!

Вот вам беспроектная стратегия для занятия любым делом... практикуйтесь изо дня в день, но не ждите, что каждый день будет заметен прогресс!

Если вы хотите:

- привести в порядок свою фигуру;

- выучить иностранный язык;
- отточить технику удара по мячику для гольфа;
- научиться петь;
- заняться новым видом спорта, приобрести новое хобби, начать новую карьеру...

дайте себе на это достаточно времени.

Составьте себе план на каждый день, работайте по нему И не ждите мгновенных результатов.

Первые улучшения, может быть, станут видны только через месяц. Повкалывайте изо всех сил с полгода... а то и с год... и только ТОГДА сможете по-настоящему понять, чего удалось добиться.

Люди, как правило, слишком быстро сдаются!

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Для успеха нам нужны следующие качества (в порядке их значимости):

- 1) терпение и упорство;
- 2) талант.

«От этих перелетов так устаешь!»

Ну не удивительно ли?

В 23:30 Фред садится в Бангкоке в аэробус. Эта гигантская машина вмещает в себя 420 пассажиров и весит столько же, сколько средних размеров жилой квартал со всеми домами.

На протяжении следующих 14 часов Фред перемещается по миру со скоростью 800 километров в час. В каком-нибудь полуметре от его носа с ураганной скоростью несется воздух, охлажденный до минус 55 градусов по Цельсию.

Тем временем стюардесса подает ему обед – стейк из аргентинского мяса, австралийское вино, сливочное масло из Ирландии, новозеландский сыр и кофе из Колумбии.

Он нажимает кнопочку, и ему приносят одеяло и подушку.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/endru-metuz/schaste-zdes-i-seychas/?lfrom=201227127>) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

Купити: <https://tn.knigapoisk.com/endryu-metyuz/schaste-zdes-i-seychas-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)