ОГЛАВЛЕНИЕ

Выражение признательности 3
Предисловие 7

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
ДАЙТЕ ВОЛЮ СВОЕЙ ЭНЕРГИИ

1. Мечты о счастье 13
2. Решения: путь к обретению силы 27
3. Сила, формирующая вашу жизнь 52
4. Системы убеждений: сила созидания и сила разрушения 78
5. Может ли изменение произойти мгновенно? 117
6. Как изменить все в своей жизни: наука о нейроассоциативной обусловленности 136
7. Как добиться желаемого 167
8. Вопрос — это и есть ответ 199
9. Азбука максимального успеха 225
10. Разгреби камни, повали стену, сбрось с себя путы и радостно мчись к успеху: сила общеизвестных метафор 255
11. Десять эмоций силы 277
12. Одержимость, не знающая преград: создание неотразимого будущего ... 306
13. Десятидневный мыслительный тренинг 347

ЧАСТЬ ВТОРАЯ
УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ — ЭТО ОСНОВНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНОК

14. Ваша система оценок 363
15. Жизненные ценности: ваш персональный компас 383
16. Принципы: если вы несчастливы, то вся причина в этом! 415
17. Подтверждения: материя жизни 445
18. Индивидуальность: ключ к процветанию 465

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
СЕМЬ ДНЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СФОРМИРОВАТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

19. Эмоции: секрет успеха. 491

20. Физиология: темница страданий или дворец радости 493
21. Отношения: умение брать и давать 506
22. Финансовое благополучие: какие шаги — такая удача 511
23. Ваши нормы поведения: будьте безупречны 530
24. Управлять своим временем и своей жизнью 536
25. Отдых и развлечения: даже Бог взял себе день отдыха! 540

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

УРОКИ СУДЬБЫ

26. Величайший дар: что может сделать один человек 543

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Когда я размышляю над важностью этого проекта, то представляю какого-нибудь прославленного футбольного защитника, который бежит по полю с бешеной скоростью в последней четверти игры, уверенно и без особых усилий прорывается сквозь толпу футболистов, сгрудившихся вокруг мяча, и, сделав виртуозный, великолепный пятидесятиметровый удар, забивает победный гол! Болельщики подбадривают его приветственными криками, тренеры охвачены глубоким волнением, а сам защитник упивается моментом славы. Однако это произошло благодаря усилиям всей команды. Защитник в данный момент всего лишь герой публики; а в любой игре, в том числе и жизненной, участвует множество игроков, закулисных героев, также охваченных стремлением победить. Никто не помнит случая, чтобы я не нашел нужных слов, но, когда я начал излагать на бумаге чувства, которые испытываю к многочисленным преданным и удивительно бескорыстным членам семейств, друзьям и помощникам, я растерялся. Весьма трудно установить какую-либо иерархию относительно значимости их вклада в данную работу, так как с самого начала она была действительно результатом усилий всей этой команды.

Что касается моей жены, Бекки, моей матери и четверых моих детей — Ярека, Джоша, Джоли и Тайлера, — то их любовь является главной моей поддержкой. Для меня нет ничего важнее.

Я бесконечно благодарен моим помощникам, Дине Тайтл и Карен Рич, этим двум неутомимым труженицам, которые остались верны убеждению, что своей работой мы вносим существенный вклад в общее дело, — когда требовалось, они просиживали ночи напролет, вдали от своих семей, сопровождали меня в поездках по стране, сохраняя бодрость духа и солидарность. Эта книга не была бы закончена без их беспримерной преданности.

Я выражаю благодарность тем представителям и менеджерам, которые изо дня в день трудились на своих местах, чтобы доставить меня в тот или иной город в переполненные людьми помещения для семинаров; и моим помощникам из «Personal Development Consultants», которые помогли мне доказать преимущества использования на семинарах

видеокассет; благодарю вас за ваше мужество и самоотверженность. А также благодарю «Customer Service Representatives» при «Robbins Research International», которые вдохновляли потребителей предпринимать какие-либо действия и стремиться к дальнейшему росту.

Я благодарен всей моей команде служащих из «Robbins Research International» в Сан-Диего, которые провели сумасшедшие часы, помогая мне запустить мой метод «мозгового штурма» и доказать верность моих предположений.

Моим партнерам и помощникам, особенно моим дорогим друзьям из «Fortune Management», за их трогательную веру в мою невероятную программу.

Слушателям моих семинаров, которые многому меня научили: особую благодарность я выражаю вам за участие в занятиях «Сертификации» в 1991 году, за оказанную поддержку, когда я работал ночи напролет более двух недель, чтобы вовремя выпустить эту книгу.

Благодарю Эрл Стрампелл, чья любовь, дружба и круглосуточная самоотверженная работа по поиску и предоставлению необходимой материальной базы обеспечили мне возможность спокойно работать.

Я бесконечно благодарен доктору Роберту Бэйсу, моему близкому другу, чья мудрая и бескорыстная любовь помогла мне преодолеть весь этот тернистый путь и чей вклад я всегда высоко ценю. Спасибо Вики Сент-Джордж, истинной жемчужине дружбы.

Майклу Хатчисону, постоянно стремящемуся к самосовершенствованию, я глубоко признателен за взаимопонимание. А также моему лучшему другу, Майклу Кейсу: спасибо, дружище, за юмор и смекалку, сочувствие и поддержку. А Алану, Линде и Джошу Хану — за вдохновение и дружбу; я предвижу, что у нас с вами будет насыщенное приключениями будущее.

Благодарю «команду замка», особенно Терезу Лэннон и Элизабет Калфи — хранительниц этой цитадели мужчины — его очага!

Спасибо моим добрым друзьям из «Guthy-Renker Corporation», Грегу Ренкеру, Биллу Гати, Ленни Либерману, Джону Шульбергу и Джону Заходи, которые совместно со штатом служащих «Cassette Productions» помогли мне распространить за последние два года свыше 7 миллионов аудиокассет с записями философии «Энергии личности» по всему миру.

Спасибо тебе, Питер Габер, за твои подбадривающие телефонные звонки и поддержку — я глубоко ценю наши отношения.

Кену и Мардж Бланшар, за свидания раз в три месяца со мной и Бекки, которые всегда являются для нас источником взаимного восхищения и непоколебимого уважения.

Мартину и Джанет Шин, являющимся поистине образцом страсти, цельности и долга, — вы были поистине светом для меня.

Благодарю всех добровольцев «Anthony Robbins Foundation», бездомных, заключенных, детей и стариков, — вы уже не останетесь прежними, потому что постоянно вносили свой самоотверженный вклад в общее дело.

Роберту Чалдини, Стью Миттлману, Филу Маффетону, Полу Пилцеру и Джону Роббинсу — ваш вклад в эту книгу окажет воздействие на качественный уровень многих людей.

Великому мастеру тэквондо Джун Хи, чья неизменная любовь, преданность и знания вдохновляют меня на большие свершения, мой низкий поклон.

А также обслуживающему персоналу нашего убежища на Фиджи, в Немейле, и жителям соседних деревень Виваль и Нади — своим живым примером вы научили меня новому отношению к жизни как к благословенному дару и радости, пониманию того, что счастье является единственной целью, к которой следует стремиться.

Я снимаю шляпу перед Джэн Миллер и ее компетентной командой и выражаю им мою преданную любовь. Я благодарю еще раз Дика Снайдера, Боба Асахина и Сару Бэйлис за их веру в меня.

Гигантов, на чьих плечах я стою, — учителей, которые в значительной степени способствовали формированию моей философии, стратегий и навыков, — я с радостью приветствую в своей книге «Беспредельная власть».

И наконец, я выражаю свою благодарность всем тем людям, которые стояли «за кулисами» моей деятельности и поддерживали меня, а именно: Кэти Моллер, Сьюзи Гонсалес, Джоан Менг, Нэнси Минкас, Шари Уилсон, Мэри Кент, Валери Фелтс, Ли Лейджан, Дейву Полчино, Черрел Тарантино, Марку Ламму, Роберту Мотту — за художественное оформление, а также ребятам из «Franklin Type» в Нью-Йорке.

Для этих людей не было ничего невозможного. Все мы ожидали чудес, и они приходили во время этой «одиссеи», и мы выросли и стали более сильными в процессе работы. Все вы исполины в моей судьбе.

Посвящается той неукротимой энергии,
которая дремлет в каждом из вас.
Разбудите ее.

А в основном — моей жене, Бекки,
за ее бескорыстную любовь и поддержку.
Я люблю тебя, дорогая.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Будучи главным психологом больницы «Bellevue» в Нью-Йорке, мне приходится видеть слишком много человеческих страданий не только психически больных пациентов, которых мы лечим, но также и «нормального», «здорового» служебного персонала этого учреждения. Я наблюдаю подобного рода несчастья также среди сравнительно преуспевающих, активных людей, которых лечу, занимаясь частной практикой. Страдания и боль не являются неизбежными составляющими жизни, если люди берут под контроль свои убеждения, чувства и поступки с целью изменить свою жизнь. К сожалению, чаще всего они этого не делают. Они чего-то выжидают, затем пытаются переделать неудачный результат, а чаще всего берут на себя роль вечных плакальщиков, которые сетуют на свою горькую участь или изыскивают возможность обрести устойчивость с чьей-то помощью.

Заставить людей осознать, что их жизнь является результатом собственной жизнедеятельности, — далеко не легкая задача... В сущности, эта проблема всегда многогранна. И поэтому я постоянно изыскивал пути использования новых методов и технических приемов, которые можно было бы применить и в этой больнице, и в моей частной практике.

Пять лет назад я впервые услыхал о работе Тони Роббинса и посетил один из его семинаров в Нью-Йорке. Я предполагал, что проведу интересный вечер. Но все же проницательное понимание Тони человеческого поведения и взаимоотношений людей было для меня неожиданностью. В тот вечер я узнал, что Тони разделяет мое убеждение в том, что каждый человек по своей сути может стать психически здоровым, управлять собой и жить полной жизнью. Вскоре после этого я посетил двухнедельные дипломированные курсы Тони и перенес большую часть того, что там узнал, на своих коллег и пациентов. Я назвал эти курсы основным жизненным тренингом. Потом я стал рекомендовать своим пациентам магнитофонные записи и его первую книгу «Беспредельная власть».

И хотя некоторые из моих коллег обижаются или удивляются, когда я рекомендую им работы такого молодого человека, не имеющего известности в научных кругах, те, кто действительно читает или слушает Тони, соглашаются со мной. К тому же Тони обладает талантом

передачи информации в доступной, интересной форме и своеобразным стилем, способствующим легкому усвоению его материала.

В конце концов мы с женой прошли курс «Свидание с судьбой», в котором содержатся многие концепции из последней работы Тони «Разбуди в себе исполина». Этот уик-энд подсказал нам средство для изменения собственных ценностей, принципов и контроля над собой, что позволило в последние два года сделать нашу жизнь гораздо более насыщенной и результативной.

Я смотрю на Тони как на великого тренера в игре, называемой жизнью. Его точная интуиция, интеллект, страсть и чувство долга всегда приходят на помощь в нужный момент и вдохновляют к действию. Читая эту книгу, чувствуешь себя как бы рядом с Тони и ведешь с ним захватывающую, увлекательную беседу. К ней хочется возвращаться снова и снова как к руководству, к которому обращаются, когда жизнь подбрасывает тебе новую проблему или требует немедленных перемен. Она предлагает арсенал средств для долгосрочных изменений, равно как и уроки для обобщения жизненного опыта. В сущности, если многие люди прочтут эту книгу и скрупулезно последуют приведенным в ней рекомендациям, то это может оставить меня и моих коллег без работы.

Фредерик Л. Кован