

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
-------------------	---

Часть I

Победители держатся до последнего

Победители держатся до последнего	16
Люди, которые сдались, предпочитают называть это по-другому	17
Моя история	19
Четыре истины, которые внушил мне мой наставник	21
Убегая от проблем, вы не решите их	38
Бегство — древняя программа	41
Почему люди сдаются?	42
Как воспитать в себе упорство?	48
Импульс движения	49
«Попробовать» что-то невозможно	51
Работы вполсилы недостаточно	53
Работа, ориентированная на успех, тормозит импульс движения	53
Не ждите идеальной стратегии	54
Какой импульс вам нужен?	54
Импульс начинается с дисциплинированности	55
Когда вы набрали ход	56
В большом и в малом	57
Последнее средство	59
<i>Краткое изложение части I в форме тезисов</i>	<i>64</i>

Часть II

Как мы справляемся со своими страхами и тревогами

Как мы справляемся со своими страхами и тревогами ...	70
Памятка по борьбе со страхами и тревогами	73
Экскурс в подсознание	77
<i>20 советов, изложенных в форме тезисов</i>	<i>114</i>

Часть III

Как превратить проблемы в золото

Как превратить проблемы в золото	118
Проблема проблем	126
Рэпер Фифти Сент	127
Жизнь нейтральна	130
Негативная спираль	131
Первый президент США	133
Боксер	136
Бритта Штеффен	137
Богатые люди больше своих проблем	141
Как богатые и бедные люди относятся к проблемам	143
Отношение победителей к проблемам	148
Вы хозяин своей жизни	149
Шесть практических шагов, направленных на решение проблем	151
Иногда одни и те же проблемы возникают постоянно	153
Жизнь Черчилля	155
Урок, который невозможно прогулять	157
Дети нового поколения	158
С каждой новой ступенью трудности становятся все серьезнее	159
Примеры возможных ступеней	160
Ускоритель прогресса	163
Общая картина	164
И в заключение несколько слов о вечном	166
<i>Важнейшие положения в форме тезисов</i>	<i>173</i>
<i>20 советов по преодолению тревог и страхов</i>	<i>174</i>

ПОБЕДИТЕЛИ ДЕРЖАТСЯ ДО ПОСЛЕДНЕГО

Знакомо ли вам выражение: «Победители не сдаются»?

Оно может показаться слишком категоричным. Но ведь так и есть. Тот, кто сдался, уже не может быть победителем. Но знаете ли вы, что в этом выражении есть и другой смысл?

Мысль о том, чтобы сдаться, порой возникает у каждого. Такова жизнь. Это случалось и со мной, и с вами. Не удивляйтесь и не корите себя.

Человеку свойственны сомнения. И для этого каждый раз находятся достаточно веские причины. Люди начинают подумывать о том, чтобы сдаться, потому что ожидали совсем другого, потому что разочарованы или полагали, что все будет быстрее, легче, лучше! Каждый раз одно и то же.

Упорство — самый важный фактор на пути к успеху.

Одно это качество играет бóльшую роль, чем все остальные факторы вместе взятые.

@bodoschaefer

Я не знаю, в каком состоянии вы сейчас пребываете. Возможно, у вас в голове порой тоже возникает мысль сдаться. В таком случае продолжайте читать дальше. Возможно, это самая важная книга в вашей жизни. Прошу: прочитайте эту главу несколько раз, пока еще не приняли окончательного решения сдаться.

Вероятно, вам уже доводилось слышать или читать выражение: «Никогда не сдавайся!» Все победители без исключения утверждают, что важнее всего проявить упорство. Нет ничего важнее этого.

Упорство — самый важный фактор на пути к успеху. Одно это качество играет бóльшую роль, чем все остальные факторы вместе взятые. Если вы стремитесь к осуществлению великих целей, то должны проявлять упорство. Други-

ми словами, тот, кто стоит до конца, всегда побеждает. Тот, кто сдаётся, не побеждает никогда. Поэтому, испытывая желание сдать, подумайте как следует.

Ведь тот, кто сдался, самоустранился из процесса обучения.

Давайте зададим себе вопрос: почему стойкость так важна? И как научиться не сдаваться, если это качество имеет такое решающее значение?

Тот, кто стоит до конца, всегда побеждает.
Тот, кто сдаётся, не побеждает никогда.
www.bodoschaefer.de

Начнем с самого банального, но чрезвычайно важного факта.

ЛЮДИ, КОТОРЫЕ СДАЛИСЬ, ПРЕДПОЧИТАЮТ НАЗЫВАТЬ ЭТО ПО-ДРУГОМУ

Я еще не встречал ни одного человека, который сказал бы: «Я сейчас сдамся». Все пытаются найти более мягкие формулировки.

И это понятно. Люди, которые собираются сдать, обычно находятся в эмоционально подавленном состоянии, и им представляется совершенно правильным и логичным как-то выйти из ситуации, которая не нравится и причиняет страдания.

Им хочется заниматься тем, что приносит радость и сулит хорошие перспективы. Поэтому совершенно понятно, почему они дают своим действиям более приятные названия. Как уже было сказано, все это логично и понятно. Но совершенно неправильно!

Позвольте объяснить почему.

Нельзя приукрашивать свое желание опустить руки. Давайте называть вещи своими именами: СДАТЬСЯ. Ведь речь идет о величайшей опасности, возникающей на пути к успеху.

То, что мы в этой ситуации ощущаем как реальность, на самом деле лишь искаженное восприятие. Мы смотрим на мир через призму разочарования, но воспринимаем все как истину.

И это ошибка. В нас говорит отчаяние. Мы преувеличиваем проблемы. Наше сознание искажено разочарованием. Необходимо признать, что мы находимся в эмоционально подавленном состоянии и не можем воспринимать ситуацию объективно.

Ни в коем случае нельзя сдаваться. Победители знают, что любое действие надо заканчивать только на пике. Если сдать, находясь на дне, могут получить отпечаток в душе на всю жизнь. Нас повсюду будет преследовать мысль: «Я сдался». Нас постоянно будут преследовать сомнения: «А что было бы, если бы я не остановился? Возможно, я слишком облегчил себе жизнь».

Не позволяйте себе такого. Находясь на дне, не допускайте даже мысли о том, чтобы сдать. Продолжайте усердно работать. И только достигнув вершины, примите решение.

Находясь на дне, ни в коем случае нельзя сдаваться.

@bodoschaefer

Только теперь у вас есть выбор. Вам известны обе альтернативы: и зимняя стужа, и летняя жара. Вы можете видеть общую картину. Но самое главное: тот, кто добрался до вершины, уже не может сдать. Ведь цель-то достигнута.

Наш жизненный путь напоминает лестницу. Находясь на лестничной площадке, мы не ощущаем подъема. Нам кажется, что мы остановились. Но на самом деле мы просто приближаемся к очередному лестничному пролету. И там вновь начинается подъем — до следующей площадки.

Любое действие надо заканчивать на пике.

www.bodoschaefer.de

Но многим не дано этого понять, так как они не признают таких перерывов в подъеме и начинают сомневаться в направлении движения. Они начинают искать другие возможности, где подъем происходил бы быстрее.

Из-за этого прерывается процесс, который необходимо пройти от начала до конца. Поскольку мне хорошо известно, насколько важно упражняться, чтобы укрепить мышцы, я охотно помогаю людям, у которых зарождается мысль о капитуляции. Я говорю им: «В самой этой мысли нет ничего страшного. Надо только быстро отбросить ее и продолжать двигаться дальше».

МОЯ ИСТОРИЯ

В начале карьеры мне не раз приходила в голову мысль о том, чтобы сдать. Но в 26 лет я принял осознанное решение — начать все сначала.

Однако вскоре я столкнулся с проблемами, которые выглядели непреодолимыми. Три раза я доходил до такого отчаяния, что продолжение работы, казалось, не имело уже никакого смысла. Самым логичным решением представлялась смена рода деятельности. Мне хотелось заняться другим делом, которое приносило бы больше радости.

Почему я все же не опустил руки? По одной причине: *мой наставник объяснил, что происходит с человеком, который решил сдать.*

Только разобравшись в себе как следует, можно понять, принимаем мы обдуманное решение или движемся в западню. А ведь желание сдать — это не что иное как самая большая западня на пути к той цели, которой мы могли бы достичь.

Итак, давайте рассмотрим причины, стоящие за желанием сдать. Я не знаю, в какой ситуации вы находитесь, читая эту книгу. Не исключено, что подумываете о том, чтобы опустить руки. Но попробуйте критически воспринять приведенные ниже мысли. Возможно, это поможет выяснить, что скрывается за вашим намерением.



**ВСЕГДА, КОГДА МЫ УЖЕ
ГОТОВЫ СДАТЬСЯ, УСПЕХ
НАХОДИТСЯ ВСЕГО
В ОДНОМ ШАГЕ ОТ НАС.**

**НИКТО НЕ ВСПОМНИТ
О ЧЕЛОВЕКЕ, КОТОРЫЙ
СДАЛСЯ.**

**ТЫ МОЖЕШЬ ПОПЛАКАТЬ,
ПОКРИЧАТЬ, УСОМНИТЬСЯ
В СЕБЕ, НО, КОГДА
ЗАКОНЧИШЬ, ПРОДОЛЖАЙ
РАБОТАТЬ!**

Но какой из этого можно сделать вывод? Если легкая нагрузка не позволяет развиваться, значит, мы должны радоваться трудным задачам и проблемам. Лишь это дает возможность расти, становиться сильнее и зарабатывать больше.

Ведь наши доходы зависят от того, насколько хорошо мы умеем справляться с проблемами.

Тренируясь с низкой нагрузкой, мышцы не нарастишь.
@bodoschaefer

Многое из того, что мы, не задумываясь, называем проблемой, на самом деле является всего лишь трудной задачей, которая позволяет становиться сильнее.

Разумеется, когда все мои 17 сотрудников подали заявления на увольнение, я так не думал. И уж тем более мне было непонятно, что в этом может быть хорошего. Но на самом деле эта проблема была мне необходима.

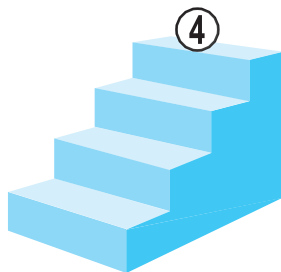
Если растение хочет расти, ему нужны солнце и дождь. Точно так же нам требуются успехи и неудачи. Каждый должен пережить свой личный дождь. Каждому нужны трудности, чтобы расти.

Вселенная посылает нам именно те задачи, которые нужны для роста. Разумеется, хотелось бы, чтобы эти задачи были полегче. Но тогда мы не будем развиваться и не станем теми людьми, которыми могли бы быть.

Мне кажется, что задачи, которые нам действительно требуются, порой оказываются настолько сложными, что многим хочется сдаться. Во второй фазе нам достаются трудные задачи. Но самые трудные выпадают на нашу долю в третьей. И мы должны пережить обе эти фазы, чтобы стать сильнее.

Вселенная посылает нам именно те задачи,
которые нужны для роста.
www.bodoschaefer.de

Четвертая фаза



Лишь достигнув четвертой фазы, вы можете перевести дух. На этот раз у вас больше нет сомнений, во всяком случае больших. Вы способны управлять собой. У вас все под контролем. Вы владеете не только собой, но и делом, которым занимаетесь. Правда, время от времени у вас все же появляются тревоги и страхи.

Но главный урок вы усвоили: вопрос о том, чтобы сдать-ся, даже не рассматривается. Вы не остановитесь, пока не достигнете цели.

Тот, кто хоть однажды дошел до четвертой фазы, знает: каждое новое дело, каждая новая цель будут опять иметь те же четыре фазы. Но вас это не пугает, поскольку не является неожиданностью. Этот процесс вам уже известен.

Вы помните, что раньше уже достигали четвертой фазы, хотя порой и сомневались в успехе. Значит, вновь сможете ее достичь. И с каждым разом это будет все легче, потому что вы уже не думаете о том, чтобы все бросить. Вы стали сильнее, приобрели опыт, и это дает основание полагать, что теперь будет уже не так трудно.

Почему все становится легче, когда вы перестаете думать о том, чтобы сдать-ся? Тот, кто готов все бросить, перестает действовать. Он только думает, размышляет, сердится и ждет, чтобы все это побыстрее закончилось.

Но именно в тот момент, когда надежды не сбываются, вы должны действовать. Только так можно добиться результатов. Только так зарабатываются деньги, чтобы вновь двигаться вперед.

Вопрос о том, чтобы сдать-ся, даже не рассматривается.

@bodoschaefer

Если человек готов сдать-ся и находит для этого веские причины, то его негативные мысли обретают силу самореа-