

Съдържание

Въведение 5

Част I: Основополагащи принципи

Глава 1: Истина 23

Глава 2: Любов 52

Глава 3: Сила 75

Глава 4: Единство 103

Глава 5: Власт 122

Глава 6: Смелост 141

Глава 7: Интелигентност 157

Част II: Практическо приложение

Глава 8: Навици 183

Глава 9: Кариера 210

Глава 10: Пари 231

Глава 11: Здраве 259

Глава 12: Връзки (взаимоотношения) 278

Глава 13: Духовност 302

Заключение 324

За автора 326

ИСТИНА



„Да можем да разберем, че единственото, което животът цели да ни научи, е да го приемаме безрезервно. Че всичко, което отказваме да видим, всичко, от което бягаме, всичко, което отричаме, омаловажаваме или презираме, накрая ни проваля. Ако сме отворени, онова, което ни изглежда отблъскващо, болезнено, зло, може да се превърне в извор на красота, радост и сила. За онзи, който има очи да го види, всеки миг е богатство.“

– ХЕНРИ МИЛЪР

Истината е първият принцип на личностното израстване и развитие. Ние се развиваме като човешки същества най-вече като откриваме нови истини за себе си и своята реалност. Независимо как живееш, безспорно ще научиш някои важни уроци, но можеш да ускориш израстването си, като съзнателно търсиш истината и обърнеш гръб на лъжите и отрицанието.

Истинското израстване е честното израстване. Няма пряк път през страната на илюзиите. Първият ти

ангажимент е да откриваш и приемаш нови истини, колкото и тежки или неприятни да са последствията. Не можеш да решаваеш проблеми, ако не приемеш, че те съществуват. Как да изградиш кариера, която те удовлетворява, ако отказваш да приемеш, че сегашната ти работа не е за теб? Как да подобриш любовния си живот, ако отказваш да приемеш, че чувстваш празнота и самота? Как да укрепиш здравето си, ако отказваш да приемеш, че сегашните ти навици са вредни?

Действителността е най-висшият арбитър за истината. Ако мислите, убежденията и действията не се придържат към истината, това се отразява и на резултатите, които постигаш. Но за успеха не е достатъчно да заемеш такава позиция. Ако пък минеш на страната на заблудата, това е достатъчна гаранция за провал. Когато вземеш решение да се придържаш към истината, проблемите няма да се решат от само себе си, но ще си направил важна крачка в правилната посока.

Когато отричаш проблемите си, обръщаш гръб на истината. Лъжите, които си казваш, раждат нови лъжи и заразяват ума с неистини, които се втъкават в личността ти. Губиш връзката с истинското си аз и се превръщаш в бледа сянка на брилянтното същество, което си създаден да бъдеш. Ти не си тук, за да понесаш подобно съществуване. Тук си, за да се научиш как да създадеш живота, който сам си избрал.

Не мога да кажа как трябва да изглежда този живот, но ще направя всичко по силите си да ви помогна сами да го разберете.

В тази глава ще бъда вашият гид в света на истината. Това ще ви помогне да разберете как да разпознавате и приемате собствената си истина. Тези идеи са доста абстрактни понякога, така че засега целта е просто да се запознаете с по-сложните понятия. Във Втората част на тази книга ще се научите да прилагате тези идеи във всички области на живота си, така че

ще разберете как точно могат да бъдат използвани за постигане на по-добри резултати.

Нека първо разгледаме ключовите елементи на истината: *възприятие, предвиждане, точност, приемане и себеосъзнаване*.

Възприятие

Възприятието е най-основният аспект на истината. Ако искаш да подобриш дадена страна от живота си, трябва да насочиш вниманието си първо към нея. Например ако искаш да разбереш как вървят отношенията с партньора ти, можеш да започнеш с въпроса: „*Как се чувствам в тази връзка? Кои елементи от нея ме удовлетворяват? Кои се нуждаят от подобрене?*“ Задай същите въпроси на своя партньор и сравнете отговорите. Ако си дадеш сметка как стоят нещата наистина, това ще помогне да решиш какво би искал да промениш.

Възприятието е ключов елемент от личностното развитие, защото човек реагира на онова, което възприема за вярно. Приемеш ли истината за ситуацията, в която се намиращ, отключваш нови желания. Когато се качиш на кантара и видиш, че тежиш повече, отколкото ти се иска, си мислиш: „*Искам да отслабна*“. Когато си изясниш какво не искаш, става ти по-ясно и какво искаш. Тези нови желания могат да те поведат в положителна посока, но нищо няма да се промени, докато не признаеш, че искаш промяна.

Първата стъпка по пътеката на личностното ти израстване е да видиш, че животът ти в момента не е такъв, какъвто искаш да е. Няма нищо лошо в подобна ситуация. Няма нищо лошо да искаш нещо и да не знаеш как да го получиш. Но не е добре да лъжеш себе си и да се преструваш, че всичко е идеално, щом знаеш, че не е така. Най-съвършеното положение, което можеш да постигнеш, е

да се радваш на непрекъснатия процес на израстване, включително и на всичките му временни недостатъци.

Лесно ми е да кажа, че трябва да погледнете истината за живота си в очите, но на практика това може да е доста трудно. Трудно е да признаеш, че връзката с партньора вече не те удовлетворява. Трудно е да приемеш, че си избрал кариера, която не е за теб. Трудно е да се погледнеш в огледалото и да осъзнаеш, че не харесваш човека, в който си се превърнал. Но колкото и да е трудно, това е необходимо. Не можеш да стигнеш от точка А до точка Б, ако упорито отказваш да признаеш, че си оставаш на точка А. Ако отричаш А, ако се боиш срещу А или се съпротивляваш срещу А по какъвто и да било начин, това само те задържа на позиция А.

Какво виждате в живота си, което искате да промените? Имате ли пристрастявания или разрушителни навици, от които искате да се откажете? Ще бъдете ли по-удовлетворени в друга кариера? Предпочитате ли да живеете някъде другаде? Отворете очите си. Огледайте се и вижте какво ви харесва и какво не в живота ви. Засега не е необходимо да си поставяте конкретни цели; просто осъзнайте какво виждате и как реагирате на тези възприятия.

Предвиждане

Предвиждането е механизъм, който ти позволява да се учиш от опита си и позволява да откриеш къде е истината. Когато наблюдаваш нова ситуация или събитие, ще се случи едното от двете: преживяването или ще отговори на очакванията ти, или не. Когато гадено преживяване отговори на очакванията ти, мисловният ти модел за реалността остава непокътнат.

Но когато някое преживяване не отговори на очакванията ти, тогава умът ти трябва да осъвремени твоя

модел за реалността така, че да съответства на новата информация. Така се учиш от опита си и откриваш нови истини.

Способността да предвиждаш, е изключително гъвкава. Когато научиш нещо ново, умът се опитва да извлече генерални изводи от преживяването. Той предпочита да съхранява общи модели, а не конкретни подробности. Способността да си припомняш фини детайли най-вероятно е по-слаба, но обикновено си спомняш добре модели от по-високо ниво. Например разбираш езика, който четеш, но не си спомняш кога и къде си научил отделните гуми. Знаеш какъв е вкусът на определени храни, но не си спомняш всяко ястие, което си ял.

Умът автоматично прави предвиждания за бъдещето, дори когато не го осъзнаваш. Когато видиш на рафта ръба на предмет, умът ти може да предвиди, че ако го вземеш, ще се окаже книга. Очакваш книгата да има определено тегло, текстура и външен вид. Докато действителността отговаря на очакванията ти, мисловният модел остава непокътнат. Въз основа на досегашния си опит в четенето, вече имаш и определени очаквания какво ще намериш в тази книга. Ако отговаря на всички твои очаквания, няма да научиш нищо ново и четенето ѝ ще се окаже чиста загуба на време. За да ти помогне да израстваш, тази книга трябва да надхвърли границите на очакванията ти и да донесе неочаквани моменти на промяна.

Умът непрекъснато си вади генерални изводи от конкретните преживявания, съхранява тези общи модели и после ги прилага, за да предвижда резултата на нови събития. Това се случва автоматично, обикновено без дори да го осъзнаваш. Но щом веднъж осъзнаеш, че умът работи по този начин, съзнателно можеш да издигнеш интелигентността си на ново и по-високо ниво.

Съществуват два добри начина да прилагаш способността на ума си да предвижда, за да ускориш личност-

ното си израстване. Първо, като се впускаш в нови преживявания, които не приличат на нищо, с което си се сблъсквал до момента. В нови ситуации умът превключва в режим на научаване, което позволява да откриваш нови взаимозависимости. Колкото повече модели изгражда твоят ум, толкова по-добре предвижда и толкова по-умен ставаш.

Прочети една книга по тема, която ти е съвсем чужда. Поговори с хора, които по принцип отбягваш. Посети непознат град. Излез извън моделите, които умът ти вече е научил. За да израстваш, трябва постоянно да поемаш нови предизвикателства и да размишляваш върху нови идеи, за да даваш на ума си и нова храна. Ако повтаряш едни и същи преживявания, ще се озовеш в застой и умствените ти способности ще закърнеят.

Наученото в една област често може да се прилага и в други. Например Леонардо да Винчи, който по всички разумни стандарти може да се смята за гений, е постигнал високо ниво на опит в много и различни области, включително изкуство, музика, природни науки, анатомия, инженерство, архитектура и много други. Макар някой да каже, че подобни разностранни интереси са пряк резултат от високата му интелигентност, според мен по-вероятно е те да са я породили – или поне да са оказали огромен принос за нея. При такова огромно разнообразие от нова информация, Да Винчи откривал модели и тенденции, които убягвали на други и значително се увеличила способността му да решава нови задачи. Онава, което се счита от всички за безинтересно в някоя област, често има креативно приложение в други дисциплини.

Прекомерната рутина е враг на интелигентността. Ако постоянно се излагаш на един и същи тип информация, това няма да ти помогне да израстваш. Вместо да караш ума си да създава нови модели, просто удовлетворяваш очакванията му. Ако искаш да станеш по-интели-

гентен, трябва да си активен, да даваш вълнуващи стимули за ума си. Елементарната рутина осигурява само стабилна основа, от която да изследваш нови територии. Прави неща, които никога досега не си правил. Търси винаги влиянието на нови преживявания, идеи и информация. С колкото повече нови ситуации, които не отговарят на очакванията ти се сблъскваш, толкова по-бързо ще учиш и толкова по-умен и находчив ще ставаш.

Вторият начин да впрегнеш способността на ума си да предвижда е да правиш умишлени предвиждания и да ги използваш за по-правилни решения. Помисли накъде си се запътил и се запитай: „А ако трябва да бъда напълно честен, как очаквам да се развие животът ми?“ Представи си, че един много логичен безпристрастен наблюдател погребно изучава положението ти и работата му е да предвиди – въз основа на сегашните ти модели на поведение – как ще изглежда животът ти след 20 години. Какво бъдеще ще предвиди за теб този човек?

Ако си достатъчно смел, помолни няколко души, които те познават добре, да ти дадат честната си преценка къде те виждат след две десетилетия. Отговорите може да те изненадат.

Когато осъзнаеш дългосрочните очаквания на ума си, заобикаляш склонността да отричаш, виждаш истината в очите. Това ти дава възможност да затвърдиш положителните си предвиждания и да внесеш промени, които да предотвратят реализирането на отрицателните.

Емоциите са част от изходните данни за очакванията на ума. Положителните чувства произтичат от положителни предвиждания, а отрицателните идват като резултат на отрицателни предвиждания. Когато се чувстваш добре, умът очаква положителния резултат, който желаеш.

Когато се чувстваш зле, умът очаква неблагоприятни последици. Отрицателните емоции предупрежда-

ват, че трябва да промениш поведението си още сега, за да предотвратиш реализирането на нежелани предвиждания.

Обръщайте внимание на честните и неподправените очаквания. Не се борете срещу тях и не се опитвайте да отречете верността им, тъй като това ще ви потикне да се съмнявате в себе си. Научете се да приемате очакванията си и да работите с тях. Когато усетите, че очаквате отрицателен изход от дадена ситуация, потърсете причината за тези усещания и внасяйте промени, докато очакванията ви не се променят. Установите ли положителни очаквания, обърнете внимание кое ви служи по-добре и го правете по-често.

Точност

Колкото по-добре съвпада вътрешният ти модел на действителността със самата действителност, толкова по-способен ставаш. По-голямата точност означава по-добра способност да се справиш с живота като човешко същество. Ако разполагаш с точна карта, вероятно ще вземаш разумни решения, които ще те отведат по-близо до нещата, които искаш. Ако картата е неточна, вероятно ще се сблъскаш с поражения и разочарование.

Абсолютната яснота обаче е рядкост. Докато го ниш дадена кариера, няма как да разбереш дали щеше да е по-добре, ако си избрал друга. Когато имаш връзка с някого, никога не можеш да си сигурен, че зад ъгъла не стои някой по-съвместим с теб партньор. Когато вземеш решение, никога няма да узнаеш какво щеше да се случи, ако бе направил друг избор.

Най-лошото е, че дори когато си сигурен, пак няма гаранция, че си прав. И преди си грешил, нали? Историята ни учи, че е много вероятно дори и в този момент да си

мислиш, че знаеш нещо, а по-късно то да се окаже погрешно.

Можеш да се опиташ да получиш възможно най-голяма яснота за дадена ситуация. По принцип това е добра идея, но никога не можеш изцяло да елиминираш несигурността. Затова общо взето, имаш два избора: да отречеш непредвидимостта на живота и да си създадеш лъжливо усещане за сигурност, или да приемеш капризите на живота и да се научиш да живееш с тях. В първия случай рисуваш картата си на живота такава, каквато искаш да бъде, без значение как изглежда в действителност. Във втория случай се стремиш да направиш картата си възможно най-точна, въпреки че може да не ти харесва как изглежда. Вторият вариант е по-добрият.

Когато приемеш присъщата за живота несигурност, решенията ти ще станат по-точни. Ще е по-лесно да избягваш грешки като например да пропилиеш всичките си пари на хазарт, или да създадеш романтична връзка с насилник, освен това ще си в по-добра позиция да извлечаш изгода от истинските благоприятни възможности. Няма нужда да се парализираш от непредвидимостта на живота. Ключът е да подхождаш интелигентно към рисковете, вместо да отричаш съществуването им. Научи се да преуспяваш в условия на несигурност, и дори да ѝ се наслаждаваш.

Друг проблем е, че предвижданията може да са неправилни. Някои неточности ще се коригират сами, когато събереш повече опит и задълбочиш разбирането си за реалността, но в много случаи тези грешки може да се задълбочат и да се превърнат в храна на самите себе си. Ето няколко примера за това как способността на ума да предвижда, може да те провали:

– **Прекомерна склонност към обобщаване и генерализиране.** Отиваш на няколко несполучливи любовни сре-

щи и умът ти научава модела, че ходенето по срещи носи само разочарования. Вследствие на това избягваш други срещи, защото гледаш на тях като на нещо, което трябва да избегнеш. За съжаление това означава, че никога повече няма да улучиш *позитивна* среща, която би позволила на ума ти да коригира предишното убеждение. Старите модели се запазват, ако няма какво да ги оспорва.

– **Прегразсъдъци.** Случайно гочуваш оплаквания, че някой от новите колеги е човек, с когото трудно се работи. Започваш да таиш отрицателни очаквания и когато за пръв път ти се наложи да работиш с този човек, съвсем естествено очакваш да има проблеми и не си сътрудничиш пълноценно с него. Той долавя отрицателното ти отношение и отвърща със същото – така всъщност отговаря на твоите очаквания. Бързите преценки, които не се основават на личен опит, често водят до погрешни заключения.

– **Самореализиращи се предсказания.** Няколко твои приятели се опитват да започнат собствен интернет бизнес, но се провалят и накрая се отказват. От техния опит умът ти оформя модела, че да започнеш интернет бизнес, е трудно и най-вероятно завършва с провал. Година по-късно решаващ да основеш собствено интернет базирано предприятие. Подсъзнателно се самосаботираш, като правиш грешки, които могат да се избегнат. Накрая се отказваш, също както са направили приятелите ти.

Тези проблемни модели имат общ елемент: предсказанията са извънредно песимистични. Подобни модели могат да усилят страха, да понижат самочувствието и да предизвикат отрицателни емоции като тревога и стрес. В най-тежките случаи прекалено песимистични

те прогнози могат да доведат до депресия, безпомощност и дори самоубийство. От друга страна, прекаленият оптимизъм също е голям проблем и може да доведе до поемане на неразумни рискове и маниакално поведение.

Най-добрите предвиждания са най-точните. Но когато става въпрос за себеутвърждаващи позиции, по-добре е да заздравите високото самочувствие, положителните емоции и разумната доза предприемчивост. Тези предчувствия са нещо повече от пасивни наблюдения – те са активна причина сами по себе си.

Приемане/огобряване

Щом веднъж определиш с приемлива точност кое е вярно за теб, следващата задача е изцяло и напълно да приемеш истината. Това включва и приемане на дългосрочните последици от предвижданията ти.

Оглеждай физическото си тяло. Здраво, стегнато и силно ли е? Или е болно, провиснало и слабо? Какво предвиждаш, че ще се случи, ако запазиш сегашните си навици за поддържане на здравето? Приемаш ли истината за това къде най-вероятно ще се озовеш накрая? Склонен ли си да живееш с тези последици?

Ами финансовото положение? Създаваш ли ценни продукти, така че никога да не познаеш недоимъка? Или си се запътил към приюта за бедни? Ако трябва да си наистина откровен, какво очакваш да се случи, ако продължиш с досегашните си финансови модели? Приемаш ли цялата истина за своето положение?

Разбира се, опитът да предвидиш накъде поема животът ти, е свързан с огромна доза несигурност, но все пак може да се стремиш към най-разумното очакване въз основа на наличните доказателства. Ако гледаш нечий друг живот, който има същите характеристики като твоя, и трябва да се обзаложиш за изхода, на какво

ще заложиш? Представи си, че си Шерлок Холмс, който разглежда фактите и се опитва да предвиди крайния резултат. Ако трябва да си честен, какво очакваш да се случи?

Едно от най-важните умения, които може да се развият в областта на личностното израстване, е способността да признаваш пред себе си цялата истина, дори ако онова, което виждаш, не ти харесва и дори ако се чувстваш безсилен да го промениш. Когато се изправиш пред неприятни истини, често се сблъскваш със силно вътрешно съпротивление. Тази съпротива те подтиква да не гледаш истината в очите и непрестанно да се хвърляш в цикли на разсейване, бягство от реалността, отричане и отлагане. Само като погледнеш в упор тези истини, може да намериш силата да се справиш съзнателно с тях. Ето едно просто правило: от каквото и да те е страх, рано или късно ще трябва да се изправиш лице в лице с него.

Когато се изправиш пред част от действителността, която не ти харесва, когато чувстваш, че си безсилен да я промениш, първата крачка е да приемеш истината за положението. Кажете си: *тази ситуация е нежелана за мен, но нямам сила да я променя в този момент.*

Признай честно пред себе си, че макар да носиш пълната отговорност за всяка част от живота си, на този етап може и да не си способен да промениш нещата, които не са в твой интерес. Приеми, че засега нещата наистина стоят така, но не отричай истинността на положението.

Никога не се правете, че ви харесва работа, която всъщност мразите. Никога не се преструвайте, че сте щастливи във връзка, която не ви удовлетворява. Никога не се заблуждавайте, че финансовото ви положение е добро, когато всъщност не е. Ако искате положението да се подобри, първо трябва да сте откровени със себе си и да си признаете цялата истина.

Когато изцяло приемете реалността, ще започнете да вземате по-правилни решения, защото ще се основават на истината, а не на измислица. Ако признаете, че тялото ви е в ужасна форма, няма да се преструвате, че сте в добро здраве. Няма да се оставяте на заблуждението, че лошите хранителни навици и липсата на движение са приемливи. Ще започнете да виждате, че ако искате положението да се промени, трябва да започнете да вземате други решения, че нищо няма да стане от само себе си. Когато напълно приемете реалността, най-сетне можете да започнете да сътворявате онова, което искате.