

ПУТЬ ЛИДЕРА • ЛЕГЕНДАРНЫЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ

АЛЛАН И БАРБАРА ПИЗ

ОТВЕТ

Проверенная методика достижения недостижимого



Москва
2021

Allan Pease and Barbara Pease

THE KEYS

© Allan Pease, 2017 This edition published by arrangement
with Dorie Simmonds Agency Ltd and Synopsis Literary Agency

Пиз, Аллан.

ПЗ2

Ответ / Аллан и Барбара Пиз ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2021. — 352 с. — (Путь лидера. Легендарные бестселлеры).

ISBN 978-5-04-219156-5

Хочешь, чтобы все намеченное осуществлялось? Чтобы руководство без возражений повышало зарплату? Чтобы самые амбициозные проекты оборачивались успехом? Чтобы личная жизнь складывалась по лучшему сценарию? Контролируй свою РАС! Так называемую ретикулярную активирующую систему — участок мозга, который отвечает за успешность человека. Это только со стороны может показаться, что ее действие сродни чуду: желания исполняются, поставленные цели достигаются, и все проблемы незаметно находят оптимальное решение. На деле же никакого чуда нет, а есть проверенная и научно обоснованная методика, разработанная гуру психологии, авторами мирового бестселлера «Язык телодвижений» и исключительно счастливыми людьми — Барбарой и Алланом ПИЗ.

Эта книга даст вам ответы на вопросы:

- Почему я оказался там, где нахожусь, и куда двигаться дальше?
- Чего я на самом деле хочу от жизни и как это получить?
- Как перестать реагировать на манипуляции окружающих и стать хозяином своей жизни?
- Как обходить препятствия и достигать того, что кажется недостижимым?

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-219156-5

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

*Мы посвящаем эту книгу Рэю Пизу,
чьи знания, опыт и влияние коснулись
каждого, кто был с ним знаком.
Его мудрость пронизывает страницы
этой книги*

Проблематор

Где и как в головном мозге закладываются основы успеха — **глава 1**

Что такое «закон притяжения» и при чем тут теплонаводящаяся ракета? — **глава 1**

Как определить, чего ты хочешь — **глава 2**

Почему большинство людей мало чего добиваются — **глава 2, глава 4, глава 6**

Почему не нужно думать, КАК чего-то достичь — **глава 2, глава 3**

Почему так важно написать список от руки — **глава 2, глава 16**

Как ходить на вечеринки, есть в ресторанах и зарабатывать на этом деньги? — **глава 2, глава 10**

Почему не стоит работать ради денег — **глава 2**

Как описать цель, чтобы точно к ней прийти — **глава 3, глава 4, глава 7**

Как РАС поможет вам при знакомстве с нужными людьми — **глава 3**

Зачем повсюду размещать списки целей — **глава 3**

Почему целей должно быть много — **глава 3**

Как заставить дедлайн работать — **глава 4, глава 16**

Как избавиться от негативного мышления — **глава 4**

Сколько раз нужно ошибиться, чтобы прийти к успеху — **глава 5**

Как обращаться с людьми, которые пытаются отговорить вас от ваших целей — **глава 5**

Как избегать споров и все равно побеждать в них — **глава 5**

Как управлять тем, над чем вы невластны — **глава 6**

В чем заключается магия визуализации — **глава 7,**
глава 16

Откуда берется тревога — **глава 7**

Какая связь между сознанием и болезнями — **глава 7,**
глава 11

Что такое аффирмации и как они работают — **глава 8,**
глава 16

Как сформулировать аффирмацию, чтобы она
работала на вас — **глава 8, глава 16**

В чем отличие привычек успешных людей от
неуспешных? — **глава 9, глава 16**

Как работает «дрессировка» — **глава 9**

Зачем записывать свои мысли на бумаге — **глава 9**

Какая связь между неудачами и достижениями —
глава 9

Почему не все друзья полезны — **глава 9, глава 13**

Как вытеснить негативные привычки — **глава 9**

Почему нужно говорить со всеми подряд о своих
идеях? — **глава 10**

Как работает принцип 80/20 — **глава 10**

Как крупная сумма денег может испортить вам жизнь —
глава 10

Как смех помогает справиться со стрессом
и болезнями — **глава 11**

Какие эмоции деструктивны — **глава 11**

Как справиться с отказом или страхом — **глава 12**

Как правильно отказать — **глава 12**

Как просить, чтобы не получить отказ — **глава 14**

Почему нужно действовать, а не ждать — **глава 14**

Как родить ребенка, когда в это никто не верит —
глава 15

Как программировать свою РАС — **глава 16**

Содержание

<i>Благодарности</i>	11
<i>Вступление</i>	13
1 Раскрывая тайну РАС	16
2 Решите, чего вы хотите	28
3 Ставьте только четко обозначенные цели	53
4 Составьте план с дедлайном	74
5 Не сдавайтесь, что бы ни думали, делали или говорили другие	90
6 Примите ответственность за свою жизнь	99
7 Искусство визуализации	122
8 Сила аффирмаций	138
9 Развивайте новые привычки	159
10 Игра с числами	177
11 Как справиться со стрессом	198
12 Как преодолеть страх и тревожность	224
13 Никогда не сдавайтесь	242
14 Из хижины в пентхаус	256
15 Скажите своему телу, что делать	294
16 Подведение итогов	322
<i>Источники</i>	331

