

ОГЛАВЛЕНИЕ

Выражение признательности	5
Предисловие	7
Введение	9

ЧАСТЬ I

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА

1. Достояние королей	15
2. Разница, которая составляет разницу	34
3. Энергия состояний	47
4. Рождение совершенства — вера	64
5. Семь сомнительных представлений об успехе	78
6. Совершенствование ума — как управлять своим мозгом	92
7. Синтаксис успеха	120
8. Как выявить стратегию другого	133
9. Физиология — дорога к совершенству	154
10. Энергия — топливо совершенства	170

ЧАСТЬ II

ФОРМУЛА АБСОЛЮТНОГО УСПЕХА

11. Освобождение от пределов — чего же ты хочешь?	199
12. Сила точности	216
13. Волшебство взаимопонимания	229
14. Признаки совершенства — метапрограммы	249
15. Как преодолевать сопротивление и решать проблемы	270
16. Смена контекста — мощь перспективы	282
17. Как зацепиться за успех	304

ЧАСТЬ III
ЛИДЕРСТВО — ВЫЗОВ СОВЕРШЕНСТВУ

18. Иерархия ценностей — мерило успеха.....	329
19. Пять ключей к богатству и счастью.....	355
20. Создание тенденции — сила убеждения.....	368
21. Живое совершенство — мечта человечества	386
Глоссарий.....	395

ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Как только я начинаю думать обо всех тех людях, кому я хотел бы выразить свою признательность за поддержку, предложения и тяжелый труд, который сделал эту книгу возможной, список начинает стремительно расти. Прежде всего я хотел бы поблагодарить жену и семью за создание той обстановки, в которой потоки моего творчества могли свободно изливаться в любое время дня и ночи, а идеи — всегда находить благожелательного слушателя.

Далее, имели место, вне всякого сомнения, выдающиеся усилия Питера Эплбоума и Генри Голдена по редактированию результатов моего мозгового штурма. На различных этапах подготовки этой книги предложения со стороны Вайатта Вудсмолла и Кена Бланшара были чрезвычайно ценными. Эта книга никогда не стала бы реальностью, если бы не усилия Яна Миллера и Боба Асахина, которые, как и весь персонал компании «Саймон энд Шустер», держались вместе со мной изо всех сил все те заключительные часы, когда мы делали самые последние правки.

Я благодарен всем моим учителям — начиная с самых первых, миссис Джейн Моррисон и Ричарда Кобба, которые с раннего детства учили меня искусству общения, и до Джима Рона, Джона Грайндера и Ричарда Бэндлера, чьи личные качества, советы и дружба никогда не будут забыты.

Благодарю также художников, секретарей и исследовательский персонал, кому также досталось из-за жестких сроков сдачи рукописи: Роба Эванса, Дона Лариса, Доналда Боденбаха, Кэти Вуди и, безусловно, Патрицию Вэлитон.

И последняя, но от этого не меньшая, особая благодарность всему персоналу Исследовательского института Роббинса, руководителям центров и сотням энтузиастов по всей стране, кто ежедневно помогает мне в доведении наших знаний до всего человечества.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда Тони Роббинс попросил меня написать предисловие к его «Беспредельной власти», я был польщен по нескольким причинам. Во-первых, я считаю Тони необыкновенным молодым человеком. Наша первая встреча состоялась в январе 1985 года, когда я приехал в Палм-Спрингс, чтобы сыграть в гольф на турнире Боба Хоупа «Дезерт классик». Незадолго до этого я провел несколько счастливых часов в обществе игроков в гольф на ранчо «Лас-Пальмас Марриотт», где все целыми днями только и делали, что хвастались своим богатством. По пути на званый ужин мы с моим приятелем из Австралии Кейтом Панчем прошли мимо афиши о семинаре Тони Роббинса, где всем было обещано, что они научатся ходить по раскаленным углям. «Дайте волю заключенной в вас энергии», — гласил призыв. Я уже слышал про Тони, и мое любопытство разгорелось.

Поскольку мы с Кейтом немного выпили и не хотели ввязываться в авантюры, то решили, что не станем ходить босиком по огню, но на семинар пойдем.

В течение следующих четырех с половиной часов я наблюдал за тем, как Тони гипнотизирует большой зал, заполненный бизнесменами, домохозяйками, врачами, юристами и т. д. Когда я говорю «гипнотизирует», я не имею в виду никакой черной магии. Тони заставлял всех постоянно привставать от возбуждения, подчиняя всю эту пеструю публику своей харизме, обаянию и глубине знаний человеческого поведения. Это был самый волнующий и вдохновляющий семинар за все двадцать лет моей преподавательской практики. В конце семинара все, кроме меня и Кейта, прошли босиком по пятиметровому ложу из раскаленных углей, которые остались на месте костра, пылавшего весь вечер. И никто не получил никаких ожогов! Это было настоящее зрелище и возвышающий душу опыт для каждого.

Тони использует хождение по раскаленным углям в качестве метафоры. Он не обучает мистическим навыкам, но он дает слушателям практический набор средств, позволяющих владеть собой и предпринимать эффективные действия, несмотря на страхи, которые могут вами овладевать, и доказывает, что способность заставить себя делать именно то, что нужно для успеха, является реальной властью. Итак, первой причиной, по которой мне так приятно писать это предисло-

вие, является то, что я восхищаюсь Тони Роббинсом и испытываю к нему колоссальное уважение.

Вторая причина, которая побуждает меня написать это предисловие, — книга Тони «Беспредельная власть» покажет каждому глубину и широту мышления автора. Он не просто мотивационный лектор. В свои двадцать пять лет он уже один из ведущих мыслителей в области физиологии мотиваций и личных достижений. Я думаю, что эта книга имеет все возможности стать краеугольным камнем в науке о человеческом потенциале. Мысли Тони о здоровье, стрессах, постановке целей, визуализации и т. п. являются передовым краем науки и должны стать обязательным знанием для каждого, кто стремится к личному совершенству.

Я надеюсь, что вы извлечете из этой книги столько же, сколько и я. Хотя она и объемнее, чем «Менеджер за минуту», я надеюсь, что вы прочтете ее залпом и сможете использовать идеи Тони, чтобы дать волю скрытой в вас волшебной энергии.

*Кеннет Бланшар,
доктор философии, соавтор книги «Менеджер за минуту»*

ВВЕДЕНИЕ

Всю свою жизнь я испытывал большие затруднения при публичных выступлениях, даже в те времена, когда снимался в кино. Перед началом съемок я становился просто физически больным. Если вы знаете, как трудно преодолеть этот страх появления перед публикой, то можете представить себе то волнение, которое я испытал, когда услышал, что Энтони Роббинс, человек, обращающий страх в силу, может излечить меня.

Несмотря на надежду, которую я питал перед встречей с Тони Роббинсом, я не мог удержаться от сомнений. Я был наслышан об НЛП (нейролингвистическом программировании) и прочих методах, в которых Тони считается признанным экспертом, но к этому времени уже потратил уйму времени и тысячи долларов на помощь профессионалов, которая не дала видимых результатов.

Специалисты, к которым я обращался, убеждали меня в том, что, поскольку мой страх развивался годами, мне не следует ожидать скорого исцеления. Они назначали мне повторные визиты через каждую неделю и занимались со мной столь же бесконечно, сколь и безрезультатно.

Когда я встретил Тони, то был поражен его габаритами. Мне не часто доводилось встречать людей выше меня ростом. А Тони был очень высоким (198 сантиметров) и весил 108 килограммов. Но при этом он был так молод и так обаятелен! Мы сели поговорить, и я обнаружил, что нервничаю, когда он стал расспрашивать меня о моих проблемах.

Затем он спросил меня, чего я хочу добиться и каких изменений ожидаю. Казалось, что моя нервозность объясняется чувством самосохранения, желанием не дать свершиться тому, что должно неминуемо произойти. Но, услышав успокаивающий голос Тони, я стал прислушиваться к тому, что он говорит.

Постепенно я начал избавляться от своих панических страхов перед публичными выступлениями. Я вдруг почувствовал, что они меняются на совершенно новые ощущения, в основе которых — сила и уверенность в себе. Тони заставил меня вернуться в мыслях к тому эпизоду, когда я однажды стоял на сцене и произносил успешную речь. Пока я произносил эту речь в уме, Тони снабжал меня зацепками. Зацепки — это такие штучки, которые я могу при необходимости

вызывать из своего сознания, чтобы укрепить нервную систему и повысить уверенность в себе, когда выступаю перед публикой. В этой книге вы все о них прочтете.

Во время разговора, слушая Тони, я закрыл глаза минут на сорок пять. Время от времени касался моего колена или руки, укореняя во мне все эти физические зацепки. Когда разговор был закончен, я встал. Никогда ранее я не ощущал себя столь расслабленным, спокойным и умиротворенным. От моих страхов не осталось и следа! Я чувствовал себя вполне уверенным перед предстоящим выступлением на телевидении Люксембурга, где меня ждала 450-миллионная аудитория.

Если методы Тони столь же эффективны для других, как и для меня, то люди во всем мире могут от этого только выиграть. Тысячи людей прикованы к постели. Их сознание сфокусировано на мыслях о смерти. Врачи сообщили им, что у них рак, и это повергло их в такое отчаяние, что теперь их тела — сплошная боль. Сейчас, после того как моя «вечная» фобия оказалась устраненной всего за час, я глубоко убежден в том, что методы Тони должны стать доступными всем, кто страдает от какой-либо болезни — эмоциональной, умственной или физической. Они могут избавиться от страхов, стрессов и тревог. Я считаю, что это чрезвычайно важно, это то, что нельзя откладывать ни на минуту. Почему мы должны бояться воды, высоты, выступлений перед людьми, змей, начальства, неудач или самой смерти?

Я стал свободен, и эта книга поможет стать такими же и вам. Я уверен, что книге «Беспредельная власть» суждено стать бестселлером, потому что она делает гораздо больше, чем простое «убийство» страхов, она учит тому, что человек может включать себя в любую форму человеческого поведения. Освоив содержащуюся в этой книге информацию, вы сможете управлять своим сознанием и телом, а это значит — своей жизнью.

Сэр Джейсон Уинтерс, автор книги «Убивая рак»

УСПЕХ

*Смеяться часто и охотно, завоевать уважение
интеллигентных людей и привязанность детей,
добиться справедливой оценки со стороны объективных
критиков и выдержать предательство мнимых друзей,
ценить прекрасное и находить лучшее в людях, посвятить
всего себя достойному делу, оставить мир после себя
хоть чуточку лучшим, воспитав здорового наследника,
взрастив ухоженный сад или создав что-нибудь хорошее
в общественной знать, что хотя бы одному живому
существо на земле стало легче дышать именно потому,
что ты на ней жил, — вот что значит преуспеть.*

РАЛФ УОЛДО ЭМЕРСОН

ЧАСТЬ I

МОДЕЛИРОВАНИЕ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО
СОВЕРШЕНСТВА

1

ДОСТОЯНИЕ КОРОЛЕЙ

Величайшая цель жизни — не познание, а действие.

ТОМАС ГЕНРИ ГЕКСЛИ

В последние месяцы я слышал о нем постоянно. Говорили, что он молод, богат, здоров, счастлив, что ему во всем сопутствует успех. Мне надо было убедиться в этом самому. Когда однажды я увидел, что он выходит из телевизионной студии, я стал следовать за ним буквально по пятам в течение последующих нескольких недель, наблюдая за тем, как он консультирует разных людей, начиная от президента страны и кончая психбольными. Я видел, как он спорит с диетологами, проводит занятия с чиновниками, консультирует спортсменов и учит детей-инвалидов. Путешествуя вместе с женой по всей стране и по всему миру, он выглядел невероятно счастливым и преданно любящим ее. А когда странствия закончились, наступило время лететь домой в Сан-Диего, чтобы провести несколько дней в кругу семьи в роскошной, похожей на замок вилле на побережье Тихого океана.

Как могло случиться, что этот парень двадцати пяти лет от роду, за плечами которого была только средняя школа, смог столь многого добиться за такой короткий срок? Ведь это был тот самый парень, который всего три года назад жил в холостяцкой квартире площадью 37 квадратных метров, где посуду приходилось мыть в ванной. Как смог он превратиться из самого несчастного человека на свете, имеющего тринадцать килограммов лишнего веса, непрочные отношения с окружающими и мрачные перспективы, в целеустремленную, здоровую, уважаемую всеми личность с колоссальными связями и возможностями добиваться безграничных успехов?

Это все казалось совершенно невероятным, но что поразило меня больше всего, так это осознание того, что он — это я! Его история — моя собственная.