Бодо Шефер.

Превратим проблемы в достижения.

(Ментальная алхимия).

**Заинтересованы ли вы в том, чтобы как можно быстрее стать успешными?  
 Я имею ввиду, готовы ли вы узнать, что действительно нужно для этого?**

Когда мне было 26 лет, я спросил своего тренера:  
 – Как я могу быстро стать богатым?  
 Он открыл горькую истину:   
– Решив огромное количество проблем.  
Я подумал:  
 – Этот огромный список проблем и есть путь к богатству? Да это, должно быть, шутка. Я был крайне озадачен.   
Мой тренер это увидел, и сразу же добавил:  
 – У богатых людей намного больше проблем, чем у бедных.

Моему разочарованию не было предела, я совсем не так представлял себе жизнь успешного человека. То, что говорил мой тренер, звучало неутешительно. Складывалось такое впечатление, что богатые люди каждое утро составляют список проблем, которые им предстоит сегодня решить. Не очень радостная перспектива. Зачем тогда быть богатым? Я думал, богатство решит мои финансовые заботы, да и, вообще, все проблемы. Так, что же делать? Через некоторое время я пришел к выводу, который казался мне логичным. Оставаться бедным я не хочу, но получить много проблем тоже не сильно охота. Тогда я решил, что необязательно быть богатым, достаточно быть состоятельным. И перечень проблем был бы намного короче.  
Мой первый тренер сначала посмеялся, а затем стал серьезным и сказал, — Это звучит достаточно умно, но это опасный способ мышления. Потому, что он может привезти к тому, что вы решите остаться посредственностью. Это слово не напоминало мне то, к чему мне надо стремиться.

***Посредственность.*** Ну, я решил, что это не так уж и плохо. Многие люди были посредственны.  
Мой тренер, как мне показалось, прочитал мои мысли и продолжил, — Убедитесь, что вы понимаете значение этого слова. Посредственные люди всегда работают немного, всегда ставят незначительные цели и справляются лишь с некоторыми проблемами. Они всегда все сводят к минимуму. Они будут играть, но так чтобы нечего не потерять и нечего не выиграть. ***Они всегда будут бежать позади человека, которым они сами могли бы быть***.

И тут я столкнулся с дилеммой. И с одной стороны, мой тренер часто говорил о том человеке, которым я мог бы быть, но я не был уверен, что у нас была одна и та же картинка перед глазами. Мой вариант Бодо Шефера был намного спокойнее. Мне казалось, что мой жизненный план был довольно разумным — избегать проблем всякий раз, когда они приходят. Как лыжник, который объезжает столбики на трассе. Зачем же наезжать на препятствия? Я считал, что это глупо. Хитрость всегда поможет найти выход.

Но мой тренер твердил, – Речь идет не об умном выборе, а о трусливом побеге. ***Кто бежит от своих*** ***проблем, тот бежит и от своих возможностей.*** Тот, кто не научится справляться с проблемами – всю жизнь будет посредственностью.  
Снова появилось это уродливое слово – посредственность.

Но я уже знал, чего хотел, я хотел быть не только богатым – я хотел быть сильной личностью. И теперь, когда я осознал, что этот разумный способ жизни является побегом, я стал немного сильнее, я сопротивлялся, я приводил аргументы, но не очень успешные. Я чувствовал, что тренер говорит истину. Я не был готов отказаться от предыдущего образа жизни, но я задумался. И мои аргументы стали менее убедительны и энергичны.

Мой тренер продолжал, — Кто пытается избежать проблем, получает противоположность своим желаниям, потому что, проблемы не могут избежать его. Либо они правят нами, либо – мы ими. ***Если мы научились контролировать свои проблемы, это означает, что их больше – нет.***

Теперь во мне появилось новое чувство — проблемы не всегда отрицательно влияют на нашу жизнь. Все дело в восприятии. Мы сами интерпретируем ситуацию и решаем, как реагировать на нее. Нечто не является хорошим или плохим, все зависит от нашего восприятия. К тому же здесь всплывает вопрос дальновидности. Успехи делают нас богаче. Проблемы и неудачи делают нас сильнее. Вы уже знаете – реальная проблема заключается не в самой проблеме, а в том – как мы ее воспринимаем.

Но для меня эти знания были совершенно новыми. Это было той точкой, в которой я стал смотреть на трудности иначе. Раньше это было что-то неприятное и отрицательное. Это было то, что, по возможности, нужно было избегать. А теперь я узнал, что проблемы – это материал для успеха. Без трудностей мы не можем стать богатыми, если же мы хотим быть таковыми. Это как приготовление торта – нам нужен четкий рецепт. На этих принципах основываются стратегии, советы и философия успеха, которые вы получите от меня и многих других, хороших, тренеров.

Но у вас также должны быть ингредиенты для вашего торта. Без этого, даже с самым лучшим рецептом ничего не получиться. Можете ли вы догадаться, какие ингредиенты могут привести к успеху? Это трудности. Без проблем – нет успеха, без проблем – нет богатства, иными словами – чем больше проблем, тем больше денег. Чем больше проблем – тем больше успеха.

Итак, формула богатства выглядит следующим образом:  
 ***– проблемы плюс стратегия равно успех.***

Речь идет о том, как можно справиться с проблемами. Вы найдете здесь стратегии, которые я узнал на протяжении многих лет. Вы узнаете – как превратить проблемы в золото. Но, прежде чем, перейти к отдельным конкретным советам и приемам, мы обсудим наиболее важный аспект. Это наше отношение к проблемам. Вы можете воспринимать трудности так, как это делал я, как то, что следует избегать любой ценой. Или вы можете воспринимать их, как победители, в качестве материала для успеха и богатства. Мой тренер объяснил мне это на примере алхимиков. Алхимики были своего рода волшебниками, которые могли творить чудеса. Тренер говорил:   
– Успешные люди, способны из ситуаций, которые кажутся невыгодными, самостоятельно создать прекрасную возможность. Они из грязи делают золото.

Когда мой тренер говорил о золоте, он имел ввиду не только деньги, а успех, силу **и** самореализацию.

Чем же тогда является грязь? Это проблемы на нашем пути. Но только на первый взгляд проблемы выглядят таковыми. В действительности, это только материал. Давайте вдумаемся – что же это значит на самом деле? А это означает – что нет никаких проблем, есть только нейтральный материал. И мы решаем, что нам с ним делать. Никаких проблем? Да вы можете спросить – где живет человек, у которого нет проблем?

Когда я говорю, что нет никаких проблем, то прошу это понять вас абстрактно. То есть – есть, конечно, ситуации и события, которые изначально ставят нас на колени. Подумайте о несчастном случае, серьезной болезни или смерти близких людей – это проблемы, катастрофы, и здесь не о чем говорить. Но я глубоко убежден, что нет такой боли, за которой не скрывается золотой рудник. Во всяком случае, об этом всегда говорят люди, которые пережили трудности.

Я тоже столкнулся с этим. Наверное, как и вы. Самые ужасные удары судьбы могут принести что-нибудь хорошее. Иногда только, благодаря им, люди и находят тот долгожданный успех. И ведь они смогли, найти в себе мужество возвратится к радостной жизни.

Мы говорим о событиях и ситуациях, как о трудностях. А, на самом деле, они лишь являются материалом, из которого мы можем сделать золото. Из этого следует, что не нужно спешить, и говорить о любой ситуации, как о стихийном бедствии. И это отлично, если вы окружили себя людьми, которые делают все необходимое, чтобы достичь своих целей. Для них проблемы – это всего лишь ингредиенты для торта, под названием – успех. Конечно, они делают все необходимое, чтобы решить проблему. ***Они встают рано, а спать ложатся настолько поздно, насколько это необходимо. Они читают столько статей и книг, сколько потребуется. Спрашивают стольких людей, сколько необходимо. И делают все, настолько долго, насколько это необходимо. И все это для того, чтобы решить проблему. Это люди, у которых трудности не вызывают отчаяния. Они не ноют: – Ну почему это произошло именно со мной?***

Урок прост. Если возникает трудная ситуация, то вы должны подумать о том, как получить из нее максимум выгоды. Чудо происходит тогда, когда вы что-нибудь делаете для этого. Когда вы идете на рыбалку, то стоит освоить некоторые приемы. Это хорошо, если вы смогли стать той личностью, к которой обращаются другие люди, потому что знают, что вы сильный и мудрый человек.

Не имение денег – не является проблемой. И есть достаточное количество материалов, из которых можно сделать деньги. Но для этого нужно хоть что-то делать. Как вы относитесь к чудесам? Мир полон людей, которые в них верят.

Чудеса – это события, происходящие в пространстве и времени, но противоречащие нашему опыту. Это то, что вы не можете себе представить. Это чудо для вас – определенный уровень богатства, определенный уровень дохода, финансовую свободу – многие воспринимают, как чудо. У чудес нет ничего общего с колдовством. Чем больше человек совершает чудес, тем больше у него проблем, но когда мы сильнее трудностей – для нас не существует преград. Мы можем достичь невообразимых высот. Одно можно сказать наверняка – сидеть и ждать чуда, также глупо как, если спортсмен находится дома перед телевизором, смотрит олимпиаду и надеется, что он получит золотую медаль. Чудо не приходит к нам. Мы должны творить чудеса сами. Мы должны научиться превращать проблемы в золото. В первую очередь, в нашей голове, а затем, – в нашей жизни.

Что, самое, ужасное в проблемам? Я думаю, что это те страхи, которые вызывают их. Это не сама ситуация. Действия избавляют от страха. И, наоборот, опасения создают проблемы. Оба эти фактора объясняют, почему многие люди сдаются. Будучи в отчаянии, они еще с большим страхом смотрят на проблему.

Вам когда-нибудь было страшно? Конечно, тревога является частью нашей жизни. И это случается со всеми. Это абсолютно нормально. Другое дело, когда страхи выходят из-под контроля и сковывают нас. Иногда они даже берут над нами вверх. Страх может вас парализовать, он преуменьшает нашу личность, он держит в заключении. Страх является противоположностью свободы. Мы должны знать, что страх возникает тогда, когда мы даем оценку, происходящему вокруг нас. Если мы говорим – ситуация нейтральна, и только мы решаем является ли происходящее положительным или отрицательным, – то мы сильны. И когда мы чувствуем в себе эту мощь, то для страха уже нет места. Победители знают секрет алхимиков. Они воспринимают проблемы, как возможности. ***Каждая негативная ситуация имеет позитивные стороны. Наше отношение к ней – вот что*** ***имеет самое главное значение.*** Если вы будете правильно оценивать происходящее, и овладеете искусством превращения грязи в золото, то сможете полностью избавиться от каких-либо страхов.

**Теперь рассмотрим работу ментальной алхимии на примере**.

Репер, Фифти Сент, был уличным гангстером и занимался наркотиками. Но он захотел изменить свою жизнь, и стать музыкантом. В течение года он работал над своим альбомом, и затем, компания «Коламбия Рекерс» захотела его выпустить. Но всего за несколько недель до выхода альбома на рынок, наемный киллер выпустил в певца девять пуль, одна из которых пробила его подбородок. Металлические осколки остались в его языке, он был на волосок от смерти. « Коламбия Рекерс» прекратила выпуск альбома и расторгла контракт с Фифти Сент. Другие музыкальные компании тоже не захотели с ним работать. Его карьера музыканта, казалось, была завершена. Он был нищим, а убийца продолжал искать его. К тому же репер страдал от сильных физических болей. Большинство людей сказало бы – у Фифти Сент были настоящие проблемы. На месте репера некоторые даже пожелали бы быть убитыми. Но он придерживался идей ментальной алхимии. Он задавался вопросом – может это нападение, на самом деле, благословение? Другими словами он думал – как в такой ситуации получить то самое золото? Как при всех тех негативных фактора: отсутствия денег и связей, слежки убийцы, разорванном контракте – как он смог превратить все те негативные события в успех? В течение нескольких месяцев Фифти Сент скрывался у друзей. В это время он вновь занялся музыкой. Из-за осколков, которые остались в языке, его голос изменился. Теперь он звучал грубо. Из-за боли, которую ему причиняло каждое движение ртом, он был вынужден медленнее читать рэп. Он даже не пытался тренировать голос. Изменения он решил сделать своим достоинством. Его пение теперь напоминало жизнь на улице. Оно грубое, жестокое и опасное. Так как за его спиной уже не стояла звукозаписывающая компания, он исполнял свои песни на улицах. Гнев в его голосе и грубая манера пения, стали уличной сенсацией. Первые песни пользовались огромным успехом. Весь его гнев отображался в его текстах. Он шел дальше и дальше. И сумел превратить негативные события в нечто позитивное. Поскольку у него не было достаточного количества денег для широкого распространения своих песен, то он призывал людей самостоятельно делать копии. Они распространялись подобно вирусу. Он разрешал делать столько копий, сколько было возможно. Он смог распространить свои песни без помощи звукозаписывающей компании. Вскоре одна из его кассет попала в руки Эминема, и он предложил Фифти Сент заключить контракт. В 2008 году активы Фифти Сент были оценены в 500 млн долларов. Сам репер говорит о своей истории успеха так: – ***Все отрицательное является положительным. Из всего плохого, что*** ***случается со мной, я делаю хорошее.***

Жизнь нейтральна. События в жизни не отрицательны и не положительны. Они просто нейтральны. Они просто происходят. Все дело только в нашем восприятии – положительном или отрицательном. Это мы оцениваем события как кризис, или как неудачу. Другой человек, в такой же ситуации, поступит по-другому, и придет к иному выводу. Не бывает событий «за» или «против» нас. Они все нейтральны. Мы решаем, как нам поступить в том, или ином случае. Идти по камням или по лестнице к успеху – это решаем мы. Существует только материя и энергия, а они – нейтральны. Нам решать, что мы будем делать из этого сырья – создадим себе границы, или выложим путь к успеху. Решаем только мы.

Когда мы окрашиваем нейтральные вещи в отрицательный цвет, и говорим о неудаче или кризисе, то подсознательно принимаем на себя страх неизвестного. Последствия могут быть фатальными. Мы будем медленно и уверенно следовать в обратном направлении, только для того, чтобы избавить себя от еще более негативного опыта. И страх возьмет нас под свой контроль. Что же нам делать? Ничего. Мы сдались. Теперь мы просто ждем, что ситуация улучшиться. Мы упустили возможности, которые предлагала нам жизнь. Отношения такого рода можно назвать осмотрительностью. Но, на самом деле, это решение очень опасно, так как оно может легко перерасти в привычку.

Затем эта осмотрительность проявляется не только в трудные моменты, но и в повседневной жизни. Такая защита становиться привычкой. Страх и отказ становятся образцом жизни. И, как результат, наша, еле тлеющая, жизнь проходит на заднем плане. А здесь начинается движение по опасной спирали. Тот, кто один раз испугался, будет всегда отрицательно оценивать новые трудности и проблемы. Страх сильнее, так как он делает проблемы еще больше. Он уделяет им внимание, которое те не заслуживают. Результат – такие люди слишком осторожны и это передаются на любые события в их жизни.

Победители – совершенно другие, они рассматривают проблему как вызов, как шанс для роста, как возможность. Победители владеют искусством алхимии. Мы должны тренироваться, находить возможность в ситуациях, которые нам кажутся невыгодными.

***Большинство проблем и страхов рождается исключительно в нашей голове. И все же эти страхи, большинство из которых никогда не материализуется, управляют всей нашей*** ***жизнью.*** Вы должны понимать, что страх, который не имеет ничего общего с реальностью, – это как призрак, мелькающий в нашей жизни и мешающий стать тем, кем мы являемся на самом деле.

Наша жизнь будет существовать только в нашей голове. И это не радует. Все находится в нашем сознании. И страх – мысль о том, что ничего-то не должно быть, и ментальная алхимия – превращение нежелательного для нас события в выгодную ситуацию. Конечно, некоторые негативные события действительно нужно принять, но и здесь необходимо применить алхимию, чтобы из грязи сделать золото. Это важно. Ведь именно в таких ситуациях, мы находим в себе силу перемен. Если мы сможем это сделать один раз, то это будет получаться всегда. И сражение с нашими страхами будет с легкостью выиграно.

У некоторых людей странное отношение к жизни. Они хорошо зарабатывают и считают, что у них есть право на счастливую жизнь. Они становятся излишне эмоциональными, если хоть что-то пойдет не так. Они делают то, что я делал в свое время. Уклоняются от столбцов на трассе. Пожалуйста, помните. Мы не должны от всего уклоняться. Мы вообще не должны этого делать, если хотим иметь полноценную жизнь.

События не положительны и не отрицательны, – они просто нейтральны. Так почему же мы должны избегать нейтральности. Побег стоит определенных сил и некуда не ведет. Лучше давайте использовать энергию так, чтобы интерпретировать ситуации в свою пользу.

**Первый президент США.**

Джордж Вашингтон – был первым президентом Соединенных Штатов Америки. Начинал он, как командир американской революционной армии. В этом звании в 1776 году он оказался в сомнительном положении. Огромное количество людей считало, что его армия – это неорганизованная кучка солдат, которые плохо обучены, которым мало платили, и у которых не хватало не только экипировки, но и мотивации. На протяжении всего 1776 года, британская армия гнала перед собой это собрание оппозиционеров, которое называлось американской армией, из Бостона в Нью-Йорк.

То, что произошло дальше, стало, пожалуй, решающим поворотом в истории борьбы за независимость Соединенных Штатов. Армия Вашингтона сократилась до нескольких тысяч человек. Они переживали одну из самых холодных зим, у них почти не было еды, а одежда практически не защищала от холода. Противник же, наоборот, был сытым, отдохнувшим, снабженным оружием. Да и превосходил по своей численности в пять или шесть раз. К тому же, у американских оппозиционеров не было армейского образования, в то время как британцы были опытными солдатами.

Чтобы сделали вы, будучи Джорджем Вашингтоном? Ну, большинство из вас решило бы переждать зиму, чтобы укрепить команду. Вы бы, понадеялись на благоприятный поворот судьбы. Но Джордж Вашингтон был алхимиком. Его армия была небольшой, но в этом он видел огромное преимущество. Таким образом, они могли передвигаться, не боясь быть замеченными, они могли внезапно атаковать. И казалось, будто они появлялись практически из ниоткуда. На пересеченной местности они ориентировались и двигались намного лучше, чем англичане.

Итак, Вашингтон действительно решился атаковать. Он сосредоточил свое внимание на том, что у него было и на том, что он мог сделать. А не том, чего у него не было, и чего он не мог сделать. Его армия была небольшой, но она могла навязать свое место боя, а именно – труднодоступную местность, в которой она непосредственно находилась. Также американцы могли выбирать способ борьбы с врагом. Именно это и есть суть ментальной алхимии – превратить все недостатки в преимущества.

Представляете, вы уступаете врагу один к шести, но продолжаете твердить – это мой большой плюс. Эти мысли кажутся немного глупыми, но именно они необходимы для начала всего великого в этом мире.

Но, к сожалению, этот способ работает и в противоположном направлении. Одной лишь силой мысли мы способны превратить достоинство в недостаток.

Когда в 2009 году русский боксер Николай Валуев проиграл свой чемпионский титул Дэвиду Хэйю, то сказал, – Я на пятьдесят килограмм тяжелее и на 22 см выше. Это очень сказывается на результатах.

Тогда это фраза была у всех на устах. Весь мир говорил, что, на самом деле, это было преимуществом, а он, вместо этого, заявляет, что в этом заключается его главная проблема.

Мы можем не только сделать золото из грязи, но и грязь из золота. Для Хэйя все было наоборот. Во время боя во втором раунде, он сломал правую руку. Сказать, что это было недостатком – все равно, что ничего не сказать. Большинство людей решило бы отказаться от продолжения боя. Но что сделал Хэй? Он сказал себе, – Теперь я должен бить меньше, а уворачиваться больше. Это еще больше измотает Валуева. А так как, я намного лучше, то смогу победить.

Так и случилось. Хэй победил гигантского Валуева, после 12 раундов. Он сделал из грязи золото.

То, что для обычного человека является огромной проблемой, победитель воспринимает, как уникальный шанс. Давайте поразмыслим над этим. Почти все великие победы – военные, политические или экономические – происходили после какого-то кризиса. Именно в таких моментах и раскрывается настоящий потенциал.

Хороший предприниматель, к примеру, проявляет себя тогда, когда наступает кризис. Быть капитаном в солнечную погоду может быть каждый, но чтобы выдержать шторм требуется нечто большее. Прежде всего, борьба с собственным страхом. Это требует особых способностей, а именно найти что-то положительное, и извлечь из этого пользу в любой негативной ситуации. Если нам это удастся, то мы превратим ситуацию в золото. И, прежде всего, мы победим свой страх.

Мы говорили, что опасность проблем состоит в том, что они могут вызывать страхи. А страхи создают новые проблемы. Это ведет к тому, что мы привыкаем относиться ко всему осторожно. И наша жизнь, буквально, уменьшается, так как становится сплошным отказом.

Важно то, чем мы заполняем нашу психологическую строительную площадку. Нужно принять наш страх. Начать искать средства и пути для того, чтобы жить лучше с этим страхом, превращая проблемы в возможности. И, главное то, что мы не должны сдаваться. Мы должны относиться ко всему, как алхимики. Только поборов свою готовность сдаться, поборов ее, мы научимся превращать страхи и проблемы в золото.

**Приведу пример из спорта.**

Вы, конечно, знаете немецкую пловчиху Бритту Штеффен. Она многократная чемпионка Европы, двукратная победительница олимпийских игр в Пекине в 2008 году, и двукратная чемпионка мира. В двух последних чемпионатах она установила мировые рекорды. Бритта Штеффен позолотила свою жизнь.

Но какой она была до этого? В 2004 году ее жизнь была полна страха. Он был настолько сильным, что вытеснял все ее положительные воспоминания. И это было главным препятствием на пути к успеху. Бритта Штеффен говорит об этом так:  
– На тренировке я показывала хорошие результаты, но когда дело доходило до соревнований, казалось, что я ничего не умею. Я должна была избавиться от этого чувства. Непосредственно перед заплывом, я чувствовала, как сердце выпрыгивает из груди. Оно билось настолько сильно, что я думала – мне не хватит воздуха.

Бритта Штеффен чувствовала, что ей нужна помощь, и она обратилась к духовному наставнику. Вскоре она поняла, что секрет победы над страхом – это уверенность в себе. После того, как она поверила в себя, она смогла лучше понять свои потребности. Она больше не хотела тренироваться как все, это ее очень угнетало. Она прислушалась к себе, и стала тренироваться по-особому: – 90 минут тренировки, затем перерыв, и снова тренировка. Кроме того, она стала уделять больше времени психологическим занятиям. Это привело к тому, что она снова захотела плавать. Вплоть до ее травмы. Это стало серьезным испытанием.

Во время игры в бассейне, Бритта нырнула с головой под сетку, лежащую на поверхности. Затем она хотела вынырнуть, но ударилась об нее головой и проглотила огромное количество воды. Ей показалось, что она сейчас умрет. Кое-как ей удалось выплыть на поверхность, но травму она получила. И она не прошла бесследно.

На соревнованиях, когда Бритта хватала много воды, в голове ее снова и снова возникала мысль: « Ты тонешь!». Эта реакция вызывала панику. Она уже думала, что сошла с ума. Но психолог помог ей справиться с этим. Она научилась доверять своему дыханию. Этот страх она смогла победить, представляя себе, что, неожиданно, возле ее, появляется опасный человек с топором, и ей срочно нужно бежать на берег. И это, естественно, придает невероятные силы.

Но госпоже Штеффен удалось еще кое-что. Она научилась включать и выключать этот образ по желанию. Когда до финиша остаются считанные метры, а сил уже нет, то такая картинка открывает второе дыхание. Теперь не страх управляет Бриттой, а она им. Теперь страх для нее – это лекарство. Он придает ей сил, вместо того, чтобы сковывать ее. Благодаря ментальной алхимии, она превратила свой страх в успех.

Она научилась сопротивляться желанию сдаться, научилась контролировать свои страхи. И превратила неудобства напряженной и строгой тренировки в прекрасные моменты. Свои проблемы она, буквально, превратила в золото. В олимпийское золото. Она стала самой быстрой пловчихой мира.

Разве это не показывает невероятную силу алхимии?

Пример Бритты Штеффен, также показывает, что мы не остаемся один на один со своими проблемами. Мы всегда можем попросить о помощи. Для решения любой проблемы существуют прекрасные помощники. Мы не беззащитны перед своим страхом. Это мы уже обсудили в первой части.

У нас есть возможность интерпретировать ситуацию так, как нам это выгодно. Это часть ответственности. Теперь мы позиционируем себя, как алхимики. И когда нас вдруг одолевает страх, который, скорее всего, никогда не станет реальностью, мы должны в своей голове превратиться в алхимика и сказать, – Не важно, что происходит. Я превращу это в золото.

Чем больше мы тренируем эту способность, тем сильнее мы будем. Страх – это противоположность свободы. Страх держит нас взаперти. Он позволяет нам сдаться. Тот, кто сдается – остается пленником обстоятельств.

Но, как же, мы хотим изменить обстоятельства, если мы уже сдались? Тот, кто хочет быть свободным, должен победить свой страх. И лучший способ – это стать алхимиком.

**Изначально существуем два жизненных пути:**

***• широкий, ровный, по которому идут массы.*** Но который никуда не ведет. Обещание легкого пути, намекает нам на то, что проблем будет немного. Но это ошибочное мнение. Более того, это дерзкая ложь. ***Так как без проблем мы становимся слабыми.*** И если мы малы и слабы, то проблемы выглядят огромными, даже если, на самом деле это мелочи.

***• но есть и узкая дорога к успеху, по которой идут немногие.*** Ее обещания честны. Если ты научишься контролировать свои страхи, не сдашься, и сможешь решить проблемы, то тогда ты станешь – богатым.

На самом деле, дорога к богатству – это не широкий проспект. Это крутой путь, полный опасности и проблем. Поэтому, основная масса людей не хочет идти по нему.

Я это точно знаю. Как и я когда-то, они не хотят проблем. Они хотят удобно устроиться и ни с чем не бороться. Но они все делают неправильный выбор. Они получают абсолютную противоположность тому, чего они хотят. Потому, что в этом мире, все работает по-другому.

Богатые люди владеют проблемами, в то время, как проблемы владеют бедными.

Это ирония судьбы. Бедняки делают почти все, чтобы избежать проблем, однако они бедны и несчастны. А это и есть одна большая и длительная проблема.

Богачи же научились преодолевать трудности, поэтому они всегда ищут новые вызовы, и справляются с ними.

Многим это не по душе. Проблем будет все больше и больше. Да когда же они прекратятся? Ответ таков – этот процесс не прекратиться до тех пор, пока мы будем расти как личности. И в ту самую минуту, когда мы станем сильнее своих трудностей, они перестанут для нас существовать, как таковые. Мы будем их воспринимать, как совершенно обыденные события, как то, что можно решить играючи.

Мы уже научились справляться с трудностями определенного уровня. Например, возьмем шкалу от одного до десяти. И человека, который достиг второй отметки. Если он встретится с трудностями четвертой степени, которые вдвое больше его, то это вызовет в нем страх. Когда он вырастет, как личность, и будет находиться на ступени номер восемь, то эта проблема будет выглядеть совсем иначе. Его личность вдвое больше, чем она. Это значит, что у него больше нет проблемы.

Трудности – это всего лишь те вещи, с которыми мы не можем справиться. А не можем, потому что не доросли. И если вы чувствуете, что проблема давит на вас, то стоит просто признать, что мы слишком малы для нее. Мы должны расти и становиться сильнее своих трудностей.

Как это сделать? Расти вместе с проблемами. Именно они являются лучшими помощниками***.***

***Важно помнить, что нужно сконцентрироваться не на проблеме, а на ее решение.***

И, прежде всего, необходимо подумать о том, что нужно сделать для предотвращения появления этой проблемы в будущем. Как мы можем изменить нашу жизнь.

В основном, когда люди концентрируются на проблеме, они чувствуют разочарование. Победители же, расстраиваются всего на небольшой период времени. А затем, они превращают разочарование в увлечение, и принимаются за активное решение проблемы. Они увлечены возможностями и шансами, которые в ней находят.

Мы растем вместе с нашими трудностями. Чем серьезнее проблемы, с которыми мы можем справиться, тем больше ответственность, которую мы можем принять.

И еще одна важная истина – ничто не вечно! Тому, кто думает, что заработав определенное количество денег, он освободится от забот, предстоит очнуться и взглянуть на реальность.

Успех – это событие, но не состояние. Мы должны быть достаточны сильными, чтобы уметь справляться с более серьезными проблемами.

Люди, выигравшие в лотерею, затем сталкиваются с еще большими проблемами. Поэтому 80% теряют все выигранные деньги в течение первых двух лет.

Если наш личностный сосуд слишком мал, но мы не сможем держать в нем деньги. Количество денег определяется размером нашей личности.

**Как справляются с трудностями богатые и бедные люди?**

•Победители всегда концентрируются на целях, а не проблемах. Они сосредоточены на решение. В то время, как бедные зацикливаются на проблеме, как таковой.

•Богатые люди не жалуются, в то время, как бедные – постоянно причитают.

•Бедные люди поддаются трудностям, и из-за этого в их жизни нет денег.

•Победители не ждут трудные ситуации, они осознанно и целенаправленно приближают их сами.

•Богатые люди всегда готовы к новым вызовам. Они говорят:  
– После каждой решенной проблемы, мы сразу же ищем новую, которая бы была сложнее предыдущей.

Зачем они делают это? Для них это не проблемы – это задачи, благодаря которым они могут вырасти. Помните, что у страха глаза велики? Все зависит не от самих трудностей, а от их восприятия.

***Проблем – нет! Все нейтрально! До тех пор, пока мы не даем этому оценку.***

Проблема кроется не в самой ситуации, а в том, насколько мы велики, как личности. Именно вызовы помогают нам расти. Они заставляют покинуть нас зону комфорта, за пределами которой находятся великолепные вещи. Человек, который хочет разбогатеть, должен быть готов к тому, что ему придется решать длинный список проблем. Не следует искать более простых ситуаций. Вместо этого нужно себя спросить, – А какие способности мне нужно развивать?

Я хотел бы предложить вам то, что очень помогает мне. Когда я сталкиваюсь с проблемой, то представляю, как она спрашивает меня:  
 – Насколько ты велик, Бодо Шефер? И, действительно ли ты, такой великий?  
И тогда я говорю сам себе:  
– Если ты сильнее этой проблемы, то пытайся ее решить. Но если ты все еще слабее, то используй ее для роста.

Чаще всего мы не готовы пройти то, что должны, для того, чтобы стать теми, кем должны стать. Проблемы неудобны для нас. Но это хорошо, так как мы только в тех ситуациях, которые действительно заставляют нас меняться и расти. И я могу вас уверить, что усилия будут оправданы.

Если вы станете настоящим мастером по обращению с проблемами, то, что сможет вас остановить? Ответ предельно ясен – ничего! А если вас ничего не сдерживает, то располагаете свободой выбора. Вы можете выбирать все, что пожелаете. И действовать так, как хотите. Это ваша жизнь, и только вы распоряжаетесь ее. В этом и заключается свобода.

Вот самый главный вывод – только тот, кто перерос свои проблемы – по-настоящему свободен. Тот, кто не дорос до уровня своих трудностей – остается их пленником.

Никогда не допускайте, чтобы ваши проблемы стали больше, чем вы сами!

Как-то раз, девушка гуляла по набережной со своим другом, старым моряком. У нее были проблемы, и она очень переживала по этому поводу. Моряк спросил ее:  
– Как ты думаешь, если я упаду в воду с набережной, то утону?  
Девушка взглянула на холодные волны, разбивавшиеся о камни и ответила:  
– Конечно, утонешь!  
– Я еще ни разу не видел, чтобы кто-нибудь тонул, просто упав в воду, – возразил моряк.   
– Я утону только в том случае, если не смогу из нее выбраться!  
– Но тогда ты сильно простудишься и попадешь в больницу, – не сдавалась девушка.  
– Если я буду находиться в воде слишком долго, то – да. Мне не раз приходилось падать в воду. Сначала мне было страшно, но потом я понял, что со мной не произойдет ничего плохого, если я быстро из нее выберусь. Вот так и с твоими проблемами – вместо того, чтобы переживать, подумай лучше, как их решить.

***По поводу большинства проблем можно сказать одно – подлинную проблему составляет не сложная ситуация, в которою вы попали, а то – как вы к ней относитесь.***

Самая большая опасность кроется в разочаровании, которое наступает вслед за проблемой. Проблема сама по себе не оказывает на нас огромное влияние, если мы не отдаем ей все мысли и чувства. Нужно проводить четкую границу между тем, что происходит вне нас, и тем, как мы на это реагируем. Мы не в состоянии влиять на события. Время от времени, нам придется падать в воду. Нам не удастся избежать разочарований, но мы можем сократить время своих переживаний.

Если нас постигает какая-то неудача, и в течение трех недель мы находимся в каком-то оцепенении, то нужно сокращать время переживаний до трех дней, потом до трех часов, и, наконец, до трех минут.

Победители выработали в себе такую способность. Это работает со всеми проблемами, за исключением таких ударов судьбы, как неизлечимая болезнь.

Проблемы бывают у всех, но если обычные люди слишком долго их переживают, то у победителя состояние разочарования длиться совсем чуть-чуть. Затем, он превращает все отрицательные эмоции в положительную энергию. Он становиться активным и принимается за решение проблемы. Его увлекают возможности, которые в ней таяться.

Как только проблема овладевает нашими эмоциями, то теряем нашу способность к движению. Но нельзя забывать, что хозяевами ситуации являемся именно мы, а не проблема. Она теряет власть над нами в тот момент, когда мы переключаем свое внимание с проблемы на ее решение. Мы должны посвящать проблеме не более 10 % своей энергии. Остальные 90% – идут на ее решение.

**Отношение победителей к проблемам.**

Почему победители справляются с проблемами по-другому? Откуда они берут силы для этого? Решающим фактором становится их отношение к проблеме. Подход победителя отличается тремя составляющим:

1.***Победители никогда не считают проблему неразрешимой.*** Они уверены, что все можно изменить. Отсюда и возникает сила, позволяющая заняться поиском решения. Люди, уверенные в неразрешимости проблемы, опускают руки и покоряются судьбе.

2. ***Победители не допускают того, чтобы проблема затрагивала другие сферы жизни***. Если в какой-то области вашей жизни возникла проблема – это не значит, что вся жизнь пошла насмарку. Люди, преувеличивающие значение проблема, перестают радоваться жизни и считают, что все потеряно. В результате, они не ощущают собственную значимость и теряют контроль над жизнью.

3. ***Победители не считают, что причиной возникновения проблемы стали их личные*** ***качества.*** Они видят в проблемах всего лишь вызов и новый шанс для роста. Если же вы видите в проблеме доказательство ущербности своей личности, то вы беспомощны.

Победители выработали особое отношение к проблемам. Проблема заключается в нашем отношении к ней. Часто мы воспринимаем проблему слишком серьезно, и забываем, что это всего лишь еще одна возможность для роста.

В тот момент, когда мы задумываемся о решении проблемы, она превращается в обычную задачу, а выполняя задачу, мы учимся, растем и крепнем. В любой задаче хранится и ответ на нее. Мы должны искать проблемы, чтобы найти нужные нам ответы.

Проблемы дают нам шанс расширить сферу влияния. Когда возникает проблема, то мы должны покинуть свою зону комфорта. Именно так и появляются значительные вещи.

Если мы видим смысл жизни в том, чтобы учиться и расти, то возможность для такого роста нам дают именно проблемы.

Если вы хотите разбогатеть, то вам понадобиться длинный перечень проблем.

Можно использовать свою энергию для того, чтобы попытаться их избежать. Но это в принципе невозможно. А можно приложить всю энергию к их успешному решению.

Не стремитесь иметь дело только с простыми ситуациями. Развивайте в себе способности, позволяющие справиться со сложными ситуациями.

***Не надо ждать пока проблема исчезнет сама по себе. Ее нужно решать.***

Вы хозяин своей жизни. Каждый раз, когда в вашей жизни возникает проблема, сразу же приступайте к ее решению. Не теряйте понапрасну время на переживания, и жалость к самому себе. Это никому не поможет, и будет лишь пустой тратой энергии. ***Не пытайтесь*** ***представить себя беспомощной жертвой.*** Не ищите сочувствия у окружающих, описывая свою ситуацию в драматических тонах. Вам ведь нужно уважение, а не соболезнования. Не забывайте, что обвиняя кого-то в своих неудачах, вы отдаете тем самым ему власть над собой. Никто, кроме вас, не властен над вашей жизнью. Разумеется, вы не можете нести ответственность за любую, возникшую, проблему. Но, чаще всего, в этом есть доля и вашей вины. Поэтому решение проблемы находится только в вашей власти.

**Существует три вида проблем:**

1. ***Проблемы, которые мы можем контролировать непосредственно.*** Их можно решить, изменяя свои привычки. Например, наше отношение к деньгам определяется тем, как мы с ними обращаемся. Экономим или тратим. Здесь все зависит от вас.

2. ***Проблемы, которые мы можем контролировать лишь косвенно***. Их можно решить, расширяя свою сферу влияния.

3. ***Проблемы, которые находятся вне нашего контроля.*** Даже в такой ситуации, мы можем контролировать то, что происходит внутри нас, то есть свои чувства и реакции. Лучше всего улыбнуться и не портить себе настроение.

***Профессионалом можно назвать такого человека, который добивается самых высоких результатов даже тогда, когда у него практически нет никаких шансов. Каждый успех награждает его, а каждая неудача делает сильнее. Также как, растению нужно солнце и дождь, так и ему для роста нужны и успехи, и проблемы.***

Благодаря проблемам в нас рождаются самые лучшие качества. Они не дают нам попусту растрачивать свой потенциал, а заставляют проявлять активность и творчество.

Не существует проблем и неудач, вслед за которыми не следует награда. Однако, множество людей сосредоточены только на проблеме. Они не видят никаких перспектив. Часто нам не хватает способностей увидеть всю картину целиком. Мы описываем какое-то событие, как катастрофу, только потому, что видим лишь фрагмент картины.

**Значительно позже, мы начинаем понимать, что эта катастрофа давала нам шанс.**