

АНДРЕАС ТИССЕН

СДЕЛАЙ НЕВОЗМОЖНОЕ
ВОЗМОЖНЫМ!

12

шагов

к счастливой и
наполненной
жизни

Брайт Букс
2021

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 313.6
Т44

АНДРЕАС ТИССЕН

Т44 Сделай невозможное возможным! 12 шагов к счастливой и наполненной жизни. – СПб.: МРО ХВЕ «Христианская Миссия», 2021. – 200 с.

ISBN 978-5-8445-0363-4

В книге автор делится эссенцией своего двадцатипятилетнего опыта бизнесмена и коуча. Она содержит пошаговую инструкцию, как трансформировать свое мышление, получить импульс двигаться вперед и наполниться энергией. «Быть счастливым и делать счастливыми других человек сможет, только если сам живет наполненной, осмысленной жизнью, раскрывая собственный потенциал» – вот главная идея книги.

УДК 313.6

Все цитаты из Священного Писания соответствуют
Новому русскому переводу Библии

Подписано к печати 19.01.2021. Формат 70 × 100^{1/16}.
Печать офсетная. Объем 12,5 печ. л. Тираж 200 экз.

Местная Религиозная Организация Христиан
Веры Евангельской «Христианская Миссия»
190020, г. Санкт-Петербург, Нарвский пр., д. 13Б, ауд. 132

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93. Код ОКП 953140

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ПАО «Т 8 Издательские Технологии» (ПАО «Т 8»)
г. Москва, Волгоградский пр., д. 42, корп. 5.

ISBN 978-5-8445-0363-4

© Андреас Тиссен, 2018

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Благодарность	5
Вступительное слово от моего духовного наставника	7
Введение	9
Глава 1. Ответственность	15
Глава 2. Принятие себя	27
Глава 3. Прощение и доверие	43
Глава 4. Мысли, речь и действия	57
Глава 5. Страх	75
Глава 6. Благодарность	89
Глава 7. Новые ценности	101
Глава 8. Видение	115
Глава 9. Источник безграничной энергии	131
Глава 10. Самомотивация	147
Глава 11. Новые стандарты	167
Глава 12. Решение	187
Вместо эпилога	199

БЛАГОДАРНОСТЬ

Прежде всего я благодарен Богу за то, что Он вложил в мое сердце идею написать эту книгу, а также дал силы и терпение претворить этот замысел в жизнь. Кроме того, я безгранично признателен своей супруге Ларисе, которая своей верой и любовью поддерживала меня на всех этапах работы над рукописью и давала мудрые советы, как лучше выразить ту или иную мысль.

Мне хочется сказать «Спасибо!» своим родителям за то, что научили меня всегда добиваться поставленных целей и на личном примере показали, как сделать невозможное возможным.

Еще я благодарен своим детям, Лауре и Марку, а также сестре Элине и брату Александру, которые любят и ценят меня, чем высвобождают во мне чувство самодостаточности и наполняют огромной энергией к самореализации.

И, конечно же, выражаю особую благодарность издательству «Брайт Букс» и Дмитрию Кириченко, в частности. В первую очередь благодаря ему, а также усердной и кропотливой работе команды издательства в лице Екатерины Великородной, Виктории Кириченко, Елены Михолат и отдельно Татьяны Однорог моя книга увидела свет. Без вас, ребята, мой текст вряд ли стал бы таким, каким он в итоге получился: увлекательным, грамотным, четким и законченным.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ МОЕГО ДУХОВНОГО НАСТАВНИКА

Темы, которые Андреас Тиссен раскрывает в своей книге «Сделай невозможное возможным!», очень близки моему сердцу и жизни в целом. Это – ответственность, принятие себя, прощение, духовный рост, мотивация, служение людям и пр. Думаю, сегодня они актуальны для каждого из нас. Когда я прочитал эту книгу, то многое переосмыслил в жизни, начал по-другому относиться к себе и даже получил ответы на вопросы, которые долгое время не давали мне покоя. А еще меня очень вдохновили истории персонажей, которые легли в основу каждой главы. Эти рассказы такие живые и реалистичные! Кроме того, книга содержит много практических заданий, которые, наряду с теоретической частью, помогут Тебе лучше усвоить материал, а возможно, даже подскажут, как решить твои проблемы. Радикальные, но в то же время полные любви методы Андреаса, изложенные в тексте, вдохновляют, мотивируют и достойны восхищения!

Как и Андреас, главным событием в своей жизни я считаю момент, когда принял Иисуса Христа. С течением времени Он все больше и больше становится центром моей жизни – не в теории, а в реальности. Теперь я не думаю о личной безопасности, а смело веряю этот вопрос Богу и точно знаю, что без Иисуса мне не удалось бы преодолеть трудности в профессиональной и личной жизни, принять и пережить их.

Только с Христом я понял, как осуществить план, который положил мне на сердце Бог: создать и развивать собственное дело. Более того, я глубоко убежден: развитие человека и его служение людям нераздельно связаны между собой. Мы растем тогда, когда можем служить: смиряться, слушать и помогать. Это касается не только бизнеса, но и личных отношений, взаимодействия с самим собой.

Дорогой читатель, Андреас приглашает Тебя разделить на страницах книги его ценности и вдохновляет на свершение больших дел. Скажу Тебе по секрету: все, что он делает, он делает с Иисусом, по-

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

этому данная книга станет настоящим благословением для многих!
Настоятельно рекомендую прочитать ее!

Я молюсь во имя Христа, чтобы каждое слово этой книги укрепило дух читателя и стало семенем для большой веры, пробуждения и осознания любви Иисуса и Его безграничной милости к каждому из нас.

Будь благословен, Андреас!

*Андреас Аденауэр,
внук первого канцлера Германии,
успешный бизнесмен,
генеральный директор компании Adenauer & Co*

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую Тебя, мой друг! Прежде чем Ты начнешь читать эту книгу, хочу поделиться с Тобой одной увлекательной историей о Боге и ангелах.

Однажды Бог, находясь в превосходном настроении, решил сделать подарок Своему гениальному творению – Человеку: наделить его способностью делать невозможное возможным. Творец не желал, дабы Человек легко обнаружил этот дар, а немного потрудился, чтобы найти его. Поэтому перед Творцом встал вопрос: куда спрятать дар? Бог устроил совет и пригласил на него ангелов.

Первый ангел подумал и сказал:

– Почему бы Тебе не спрятать его на дне самого глубокого моря?

На что Всевышний ответил:

– Человек по натуре очень умен, ведь Я сотворил его по Своему подобию. Он непременно изобретет подводную лодку и легко достигнет дна морского. Нет, такой вариант не подходит.

Тогда второй ангел посоветовал:

– Бог, а спрячь Свой дар на вершине самой высокой горы!

На что Творец возразил:

– Человек по натуре очень умен, ведь Я создал его по Своему подобию. Он обязательно придумает летательный аппарат и легко доберется до вершины. Здесь нужно что-то посложнее.

В этот момент подошел третий ангел и предложил:

– Господь, а что, если поместить твой подарок в самом Человеке? Чтобы его получить, ему придется много работать над собой. Он сможет понять его ценность, только когда будет расти и служить!

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

И Бог воскликнул:

– Лучшей идеи Я не слышал! Пожалуй, так и сделаю!

Эта история о том, что весь твой потенциал уже заложен в Тебе! На самом деле Ты гораздо лучше, чем думаешь о себе, и способен на большее.

Твой путь – это твой выбор стать таким, каким бы Ты хотел стать, и никакие обстоятельства не смогут помешать этому, ведь истинная сила кроется внутри Тебя!

Возьмем, к примеру, алмаз. В своем первоначальном виде он представляет собой твердый землисто-серый углерод неприглядной формы. И лишь под воздействием подземного давления в 35–50 килобар и температуры 1100–1300 градусов по Цельсию он кристаллизуется из графита в прекрасное творение природы – прозрачный алмаз, который считается самым прочным камнем на Земле. Однако алмаз сам по себе еще недостаточно ценен. Только после длительной обработки он превращается поистине в дорогостоящий бриллиант, настоящий шедевр, каждая грань которого сияет и переливается на свету.

К счастью, для того чтобы невозможное в твоей жизни стало возможным, Тебе не придется проходить испытания давлением и температурой. Достаточно просто взять ответственность за свою жизнь, заняться своим личностным развитием и служением. Ты можешь начать уже сейчас! Да, да, встань и скажи себе три раза: «Я уникален! Я гений!»

Справился? Значит, Ты – на верном пути, а если Тебе пока сложно сделать это, надеюсь, после прочтения этой книги все изменится и Ты сможешь двигаться дальше в саморазвитии и понять свое истинное предназначение.

А теперь позволь немного рассказать о том, как я, Андреас Тиссен, пришел к философии «Расти и служи!», благодаря которой вся моя последующая жизнь изменилась.

Когда я возвращался домой после долгого рабочего дня, дети всегда радостно бежали мне навстречу, обнимали меня и говорили, что очень соскучились. Я видел, что доставляю им радость, а их звонкий смех и улыбки были источником и моей радости.

А когда дети счастливы, значит, их мама тоже. Все складывалось хорошо.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Затем мы садились ужинать, после чего супруга отправляла детей спать, а мы наконец могли остаться наедине и насладиться обществом друг друга. Как-то я осознал, что мое видение счастья далеко от истины, ведь я был по-настоящему счастлив только тогда, когда делал счастливыми других. Однако мне не всегда удавалось быть источником счастья для других, что сильно расстраивало и лишало меня радости. И вот однажды пришло переосмысление. Теперь я четко понимаю: лишь счастливый может сделать счастливыми других. Поэтому сначала стань счастливым сам, и только потом Ты сможешь сделать счастливыми других!

Эта формула работает во всех сферах жизни! Ты можешь поделиться лишь тем, чем переполнен сам. Если переполнен радостью, Ты щедро делишься ею с миром; если у Тебя – крепкое здоровье, то можешь научить этому окружающих; если Ты добился успеха, значит, можешь поделиться приобретенным опытом с другими.

Ты не способен отдать то, чего у Тебя нет!

«ЧТОБЫ ИМЕТЬ УСПЕХ, НУЖНО РАСТИ, А ЧТОБЫ БЫТЬ
СЧАСТЛИВЫМ, НЕОБХОДИМО СЛУЖИТЬ!»

Андреас Тиссен

Со временем мне захотелось поделиться своими знаниями и навыками с как можно большим количеством окружающих. Размышляя над осуществлением этой идеи, я пришел к выводу, что надо написать книгу, в которой люди смогут прочитать о личностном росте, о том, как успешно построить карьеру, как добиться гармонии в семье, – словом, обо всем том, что делает нас счастливыми, а нашу жизнь наполненной и ценной.

Книга «Сделай невозможное возможным!» – это пошаговая инструкция, с помощью которой Тебе удастся раскрыть твой потенциал. Вместе с Тобой мы осуществим увлекательное путешествие в твой внутренний мир и извлечем оттуда самые ценные «бриллианты», чтобы впоследствии использовать их в твоей новой, осознанной жизни.

Забегая вперед, расскажу Тебе о пяти этапах развития личности, на первом из которых Ты окажешься уже через несколько страниц:

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

1. Кардинальное изменение отношения к себе и окружающему миру.
2. Переход на новый уровень развития, чтобы в дальнейшем расти и служить.
3. Использование умений и навыков во всех сферах твоей жизни.
4. Изменение вектора мотивации с внешней на настоящую, внутреннюю.
5. Постоянная практика трансформации, когда Ты начинаешь делать невозможное возможным.

Заинтриговал? Поверь, скучать Тебе точно не придется!

А напоследок позволь дать Тебе несколько советов, как читать мою книгу. Уверен, благодаря моим подсказкам Ты сможешь извлечь из нее максимум пользы для себя.

- Каждый раз перед чтением настраивай себя на положительный лад: «Мне это интересно и необходимо для моего развития, я обязательно почерпну важную информацию из прочитанного». Вспомни состояние любопытного ребенка.
- За раз читай только одну главу. Сам процесс ознакомления с текстом не должен занимать больше 20–25 минут. Когда закончишь, обдумай прочитанное, дай время твоему сознанию усвоить новую информацию.
- На каждом этапе чтения выписывай три самые важные мысли или идеи, которые Ты почерпнул из книги: «Расти!»
- Делись этими мыслями в социальных сетях, с друзьями, на семейном ужине: «Служи!» Так мы сможем повлиять на общество и передать соответствующие импульсы людям, которые хотят развиваться.

Итак, твое путешествие начинается! Я искренне рад, что Ты выбрал меня своим Навигатором Успеха, и с гордостью буду выполнять эту миссию в твоей жизни.

Обязательно запиши сегодняшнюю дату – это старт твоего нового, наполненного смыслом пути. Возможно, когда-нибудь Ты

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

расскажешь об этом переломном периоде жизни уже в своей авторской книге.

Главное – не забывай: Ты способен сделать невозможное возможным!

ГЛАВА

1

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

«ОТВЕТСТВЕННОСТЬ - ЭТО ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ ШАГ
НА ПУТИ К ЛИЧНОСТНОМУ РАЗВИТИЮ».

Андреас Тиссен

С этой страницы начинается твой путь трансформации. Запомни свое сегодняшнее состояние, зафиксируй настроение, эмоции, ощущения. Совсем скоро все кардинально изменится, и у Тебя вырастут крылья! Итак, начнем.

В этой главе я хочу познакомить читателя с Энтони Лоуренсом, теперь уже моим хорошим другом, молодым мужчиной крепкого телосложения, которого несложно заметить в толпе по экстравагантной шляпе. Его образ всегда продуман до деталей, а ботинки, благодаря до блеска начищенным носкам, выглядят по-королевски.

Но таким он был не всегда. Когда мы познакомились, я увидел перед собой удивительно застенчивого человека. Слабое рукопожатие и временами дрожащий голос выдавали в нем робкую натуру. Лоуренс рассказал о том, что у него почти нет друзей, о своих проблемах в общении с противоположным полом: ему давно нравилась одна девушка, но он почти терял сознание лишь при мысли, что ему нужно подойти к ней, чтобы познакомиться. Когда он говорил, его глаза смотрели в пол и очень редко – на собеседника. Хотя начальник на работе ценил его за ум и исполнительность, коллеги или не замечали Энтони, или посмеивались над его худой угловатой фигурой и вечно потупленным взглядом. Он мечтал жениться, но дальше мыслей дело не заходило. Он несколько раз пытался начать собственный

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

небольшой бизнес, однако при малейших неурядицах бросал его и переставал бороться. Энтони честно признался, что трудности пугают его и он боится брать на себя ответственность. Он любил юмор, но стеснялся показаться глупым и никогда не произносил шутки вслух.

Не лишним будет сказать, что Энтони произвел на меня довольно удручающее впечатление. Я разглядел решительность в его глазах, лишь когда он настойчиво попросил помочь ему. Было видно, насколько сильно надоело этому мужчине его состояние, однако твердость в его голосе убедила меня в небезнадежности ситуации.

Как и каждый из нас, Энтони желал иметь эмоциональную свободу и независимость от всевозможных факторов, как внешних, так и внутренних: политических событий, происшествий в мире, неурядиц на работе, наличия или отсутствия денег, осуждения или непринятия окружающих, от собственной неуверенности и страха, от многих комплексов. Но сам, как ни крути, всегда с удовольствием перекладывал ответственность за свою жизнь на кого-то другого – осознанно или подсознательно. В какой-то момент Энтони даже начал искренне думать, что от него самого ничего не зависит!

ИСТОРИЯ ВИКТОРА ФРАНКЛА

Я решил помочь. Сперва я посоветовал Энтони посмотреть на *YouTube* фильм об известном австрийском психологе и психиатре еврейского происхождения Викторе Эмиле Франкле. В возрасте 37 лет он был заключен нацистами в концентрационный лагерь, где провел более двух с половиной лет. Там перед Виктором, как и перед остальными заключенными, встал выбор – пасть духом от уныния и безысходности или взять ответственность за свою жизнь и бороться за нее до конца. Как Ты, наверное, уже догадался, Виктор Франкл выбрал второе. И победил!

Имея прекрасное медицинское образование и большую долагерную практику, он втайне от нацистов стал оказывать заключенным психологическую помощь и вместо того, чтобы жалеть себя, начал действовать в меру своих возможностей – спасал людей от смерти, самоубийств и серьезных психических расстройств.

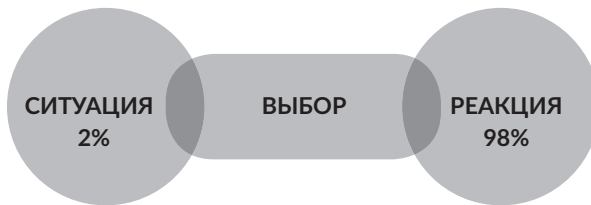
Со временем, уже после освобождения, он собрал вокруг себя единомышленников и создал при неврологической клинике службу

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

психогигиены для тех, кто потерял волю к жизни. Франкл читал лекции о нарушении сна, о принципах взаимодействия души и тела, о скорой помощи для души, о факторах здоровья нервной системы, о социальной психотерапии, экзистенциальных проблемах общества и даже о психологических аспектах альпинизма в горных массивах Северных Альп.

Виктор Франкл стал основоположником логотерапии – психотерапевтического метода поиска смысла жизни в любых, даже самых страшных обстоятельствах. Идеи, которые легли в его основу, Виктор разрабатывал и использовал, будучи еще узником концентрационного лагеря. Благодаря этому он находил стимулы для себя и других заключенных продолжать жить несмотря ни на что. По вполне понятным причинам он выжил и дождался освобождения.

Впоследствии Франкл стал профессором неврологии и психиатрии Венского университета, а также посещал с лекциями Гарвардский университет. В послевоенные годы он опубликовал более 30 книг, многие из которых были переведены на 10–20 языков. Франкл побывал с лекциями и семинарами во множестве стран и стал обладателем 29 почетных докторских степеней.



Формула ответственности: всего 2% зависит от ситуации и 98% – от реакции. У каждого человека в жизни складываются разные обстоятельства, и он получает свободу ровно в той степени, в какой может правильно отреагировать на происходящее

Честно сказать, ролик о Викторе Эмиле Франкле впечатлил моего друга Энтони Лоуренса даже больше, чем я ожидал. Он исчез с моих «радаров» на несколько дней. А появился уже со здоровым румянцем на лице и твердым желанием работать над развитием ответственности и уверенности в себе. Я пожал ему руку, и мы начали наше занятие.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

СЛУЧАЙ ИЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ ТИССЕН

Для увеличения эмоциональной вовлеченности Лоуренса в проблему пришлось рассказать ему еще одну историю, но уже из своей жизни. Ею я часто делюсь на тренингах.

Несколько лет назад наша семья приняла участие в молодежной программе обмена школьниками. Из Франции к нам приехал симпатичный 13-летний юноша. Он привез в подарок ароматные парижские круассаны и светящуюся фигурку Эйфелевой башни. Мой сын, его ровесник, захотел жить с ним в одной комнате, и мы согласились. К концу программы парни порядком надоели друг другу и уже редко находили общий язык, однако каких-то веских причин для беспокойства у нас, родителей, не возникало.

В день отъезда гостя состоялся наш последний совместный обед. Так как времени до самолета оставалось достаточно, мы с супругой решили ненадолго уехать по делам. Когда встреча закончилась, экраны наших телефонов показывали несколько десятков пропущенных звонков от сына. Изрядно разволновавшись, мы сели в машину и в считанные минуты оказались возле дома, где нас уже ждали карета «скорой помощи», пожарная машина, сотрудники социальной службы и другие люди. Подбежав ближе, мы увидели большие лужи крови и нашего сына, которого с глубоким ножевым ранением завозили в «скорую».

Как выяснилось позже, парень из Франции проявил неконтролируемую агрессию к нашей собаке, а сын решил ее защитить, за что и получил удар ножом.

Далее все было как в тумане: больница, две операции, слезы и переживания, долгий реабилитационный период, отложенная сдача дипломной работы по музыке после семи лет обучения и, конечно, много вопросов «Почему?». Когда мы немного пришли в себя, настало время решить, как поступить с парнем из Франции, который за доброту и крышу над головой поступил с нами, мягко говоря, бесчеловечно. Конечно, можно было принять статус жертвы и настоять на жестком наказании. Однако на семейном совете каждый из нас – я, супруга, сын и дочь – решили взять ответственность за сложившуюся ситуацию на себя. Христианские принципы не позволили нам самостоятельно вершить суд даже над таким человеком, который напал с ножом на нашего ребенка.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

В тот период мы много молились и просили Бога послать нам чувство искреннего прощения, что действительно произошло. Мы простили парня и отпустили ситуацию в целом, сделав тем самым выбор в пользу силы. И, на мой взгляд, поступили правильно.

КАКОВА ОНА – ТВОЯ СТЕПЕНЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ?

Вернемся к Энтони. Я предложил ему начать путь по принятию ответственности с определения и подтверждения его нынешнего состояния. Он немного помялся, видимо, ему было не очень приятно вслух признавать свою безответственность, но все-таки согласился.

Я задал Энтони всего два простых вопроса:

1. С каким сезоном года Ты ассоциируешь себя? Просто вспомни свои ощущения, когда за окном лето, весна, осень, зима. Какое из настроений наиболее близко Тебе сейчас?

Лето и весна – это всегда радость и гармония, тепло и зарождение новой жизни, вдохновение, уверенность, проактивность¹.

Зима и осень несут с собой уныние, пробуждают состояние жертвы, безысходность, холод, непонимание и депрессию.

2. На что направлен твой фокус в мыслях? На то, что Ты *можешь*, или на то, что Тебе *не под силу*? На то, что *имеешь*, или на то, чего у Тебя *нет*?

Как Ты ответил на поставленные вопросы? Помни: человек с полным осознанием своей ответственности «носит» в себе погоду лета или весны, он вдохновлен, полон энергии и сконцентрирован на положительных аспектах жизни – на том, что *может* и *имеет* в данный момент.

¹ Проактивность – способность самому выбирать реакцию на внешние раздражители.

«КОГДА БОГ ХОЧЕТ СДЕЛАТЬ ТЕБЕ ПОДАРОК,
ОН «ЗАВОРАЧИВАЕТ» ЕГО В ПРОБЛЕМУ.
И ЧЕМ БОЛЬШЕ ПОДАРОК, ТЕМ В БОЛЬШУЮ ПРОБЛЕМУ
ОН ЕГО «ЗАВОРАЧИВАЕТ»!»²

Брайан Трейси

ПРОБЛЕМА И ТЫ – КАК ДЕЙСТВОВАТЬ?

Далее я решил спросить у Энтони: «Как Ты поступаешь, когда сталкиваешься с каким-либо препятствием? Что или кого стараешься изменить?» Его ответ оказался вполне очевидным: «Я пытаюсь изменить то, что создает проблему!» Но это неправильно!

В жизни встречаются разные сложности, поэтому хочу порекомендовать Тебе корректные действия для каждой из предложенных ситуаций:

1. **Реальность:** Ты чувствуешь, что являешься причиной возникновения проблемы.

Пример: в разговоре проявляешь много эмоций, срываешься на крик и оскорбления, не даешь собеседнику закончить свою мысль, из-за чего возникает конфликт.

Действие: работай над собой – займись самодисциплиной, продумай план исправления следующих подобных ситуаций, проанализируй черты своего характера.

2. **Реальность:** причиной проблемы является кто-то или что-то другое.

Пример: опоздал самолет, отключили Интернет, пошел дождь или перекрыли дорогу.

Действие: 1) если Ты можешь нейтрализовать действия второй стороны, сделай это; 2) если Ты не в силах что-либо изменить, измени свое отношение к ситуации.

3. **Реальность:** существует проблема, которая волнует Тебя, но она – уже в прошлом и беспочвенна на данный момент.

² <http://sobiratelzvezd.ru/>

Пример: родители мало участвовали в твоём воспитании, произошел какой-то несчастный случай, была неразделенная юношеская любовь.

Действие: смотри только в будущее! Прошлое нельзя изменить, а будущее – можно!

Конечно, за Тобой остается полное право сделать все наоборот и привлечь в свою жизнь разочарование, бессилие и депрессию. Для этого у меня тоже найдется пара-тройка дельных советов. Каждый день выполняй несколько простых действий:

- Жалуйся и ворчи. Идеальный вариант для обретения плохого настроения и создания напряженной атмосферы вокруг.
- Обвиняй и осуждай – довольно эффективная стратегия на пути к внутреннему опустошению и потере самого себя.
- Оправдывайся и делай так как можно чаще, чтобы обесценивать свою точку зрения и действия.
- Защищайся: «Сам дурак» – прекрасный подход в решении любой дискуссионной ситуации.
- Стесняйся – не стоит даже пытаться быть открытым и веселым, закройся в себе и почаще смущайся. Это поможет максимально отдалиться от общества и совсем потерять понимание реальности.

А теперь представь, как бы Ты чувствовал себя, если бы все-таки решил следовать всем перечисленным антисоветам. На самом деле я написал их, чтобы немного взбодрить Тебя и насмешить абсурдностью возможных вариантов решения проблем. Ведь часто мы поступаем именно так. Мне бы очень хотелось донести Тебе: принятие 100% ответственности за свою жизнь – самое правильное решение в любой ситуации, даже самой тяжелой!

◆
«КОГДА ТЫ ОСУЖДАЕШЬ КОГО-ТО, ТО ДАЕШЬ ЕМУ
ВЛАСТЬ НАД СОБОЙ!»

◆
Андреас Тиссен
◆

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЗАДАНИЕ «СТАНЬ БОГАТЫМ!»

Чтобы немного отвлечься, выполни одно интересное задание на тему решения проблем: найди у себя дома самую красивую баночку, завяжи на ней очаровательный бантик и клади туда по 1 евро всякий раз, когда теряешь контроль над собой или усердно следуешь хотя бы одному из вышеописанных антисоветов. Вот увидишь, к концу года Ты сможешь приобрести на скопленные деньги круиз по Средиземному морю!

ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ – НЕ ТВОЯ ЖИЗНЬ

Хорошо, мы немного посмеялись, а теперь давай двигаться дальше. Я спросил у Энтони, слышал ли он когда-нибудь о таком выражении, как «жить чужой жизнью». Часто люди употребляют его без особой смысловой нагрузки, но если разобраться, то каждый человек, который не взял 100% ответственности за свою жизнь, действительно так и живет. Если Ты не ответствен за свою жену, значит, она – чужая жена. Если Ты не ответствен за свой автомобиль – это не твой автомобиль. Если Ты не ответствен за свою жизнь, значит, она не принадлежит Тебе и не имеет никакого отношения к твоему настоящему!

Тут, скорее всего, возникнет другой вопрос: как же все-таки начать вести проактивную жизнь и увеличить степень ответственности? Мне очень нравится высказывание по этому поводу Махатмы Ганди, индийского политического и общественного деятеля, основателя современной Индии: «Особенные люди нашей планеты потому и особенные, что они берут сто процентов ответственности за себя, а потом берут ответственность еще и за общество. Величина такого чувства равна масштабам их личности».



10 CM ОТВЕТСТВЕННОСТИ = 1 CM АВТОРИТЕТА

Каждый новый сантиметр авторитета приходит с принятием на себя большей ответственности

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ПЕРЕХОД К НОВОМУ ВОСПРИЯТИЮ СОБСТВЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Несмотря на то, что зрочки Энтони потихоньку расширялись от удивления, я все же решил продолжать вести его к следующему этапу роста: мы стали учиться увеличивать уровень ответственности. Скрипящим маркером по большому ватману я нарисовал ему пошаговую инструкцию в сравнительной схеме.

Как происходило раньше: Ты глубоко верил в существование ограничений для твоих возможностей. Твоя голова условно поворачивалась от ограничения справа до ограничения слева, которые образовывали вокруг Тебя своего рода стену.

Теперь будет так: подними голову вверх и пойми: твои возможности – бесконечны, Тебе все отныне под силу! Больше нет никаких препятствий и ограничений. Смело фантазируй: что Тебе хочется создать сейчас?

Как происходило раньше: Ты ставил перед собой краткосрочные и слишком приземленные цели. Их скорее можно назвать «планами на следующую неделю».

Теперь будет так: твои цели больше не ограничены ни масштабами, ни временем. Амбиции, желание и мечты – прекрасный микс для будущего!

Как происходило раньше: Ты жил по правилам ограниченной свободы выбора, отчего в голову иногда даже закрадывалась мысль, что выхода просто нет.

Теперь будет так: выбор есть всегда! Сталкиваясь с различными ситуациями, ум в спокойном состоянии может выдать Тебе сразу несколько вариантов их решения – от самых оптимистичных до наиболее печальных. И, как говорила бабушка одной моей знакомой, представь себе самый худший сценарий развития событий, – если это не смерть, значит, все не так уж плохо!

Когда Ты возьмешь ответственность за свою жизнь, другие станут повторять твои действия и брать пример. Ты вырастешь духовно и начнешь служить людям. Ведь, меняя себя, можно изменить окружающий мир. Просто будь верен своим ценностям и неси свет хорошими поступками!

Настоятельно прошу Тебя не повторять ошибок тех, кто пытается «играть» в Бога. Знаешь, о чем речь? Это когда мама 30-летнего сы-

на с гордо поднятой головой несет ответственность за каждый шаг в его жизни, а сама забывает держать ответ за свои эмоции и поступки. Ведь на ком-то гораздо легче практиковать ответственность, правда? Не делай так! Твоя жизнь – твоя ответственность, жизнь другого человека – ответственность другого человека!

«УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ – ЭТО ЧАСТЬ РЕШЕНИЯ,
А НЕ ЧАСТЬ ПРОБЛЕМЫ!»
Андреас Тиссен

ЗАДАНИЕ «НА 5% БОЛЬШЕ»

Я предложил Энтони Лоуренсу выполнить еще одно важное задание. На сей раз – серьезное и ответственное.

Ниже, в конце предложений, стоит троеточие – напиши к каждому по три варианта своего продолжения (варианты не должны повторяться).

1. Если бы я взял на себя на 5% больше ответственности за свое здоровье, то...
2. Если бы я взял на себя на 5% больше ответственности за свои личные отношения, то...
3. Если бы я взял на себя на 5% больше ответственности за свой личностный рост, то...
4. Если бы я взял на себя на 5% больше ответственности за свою карьеру или бизнес, то...

Задание выполнено, с чем Тебя и поздравляю! Только подумай – насколько незначительным может быть дополнительный ресурс для обеспечения нового качества жизни!

А теперь представь на минуту: если бы Ты взял не 5, а, например, 10%?!

ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ ИЗ КОННЕКТИКУТА

Недавно мне попало интересное исследование американских ученых из Коннектикута. Джудит Родин и Элен Ланже решили про-

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

вести эксперимент в одном из домов для людей преклонного возраста. Они создали две подконтрольные группы с одинаковым количеством мужчин и женщин, которые имели более или менее сходные проблемы со здоровьем.

Представителям первой группы сказали, что они имеют право самостоятельно принимать решения относительно своих ежедневных бытовых вопросов: идти ли сегодня умыться, и если да, то в какое время; принимать ли пищу, и если ответ положительный, то сколько раз в день; выходить ли на прогулку, и если выходить, то что именно надевать.

Вторая группа, наоборот, получила жесткое ограничение в принятии собственных решений. Им предстояло жить по прописанному алгоритму действий, когда кто-то другой за них уже всем распорядился.

Как Ты думаешь, какими были результаты исследования? Они оказались просто поразительными! Буквально через три недели после старта эксперимента пожилые люди из первой группы сообщили о значительном улучшении самочувствия и душевного состояния. Сотрудники полностью подтвердили озвученную информацию и добавили, что на протяжении всего исследования подопечные проявляли повышенную активность, их настроение улучшилось, появилось стремление жить.

Вторая подконтрольная группа показала регрессирующие результаты, что вполне ожидаемо. Пожилые люди перестали воспринимать себя личностями и начали ощущать вялость, беспомощность и бесполезность.

Какие выводы можно сделать? Человек, который берет ответственность за свою жизнь, чувствует себя полноценным и здоровым, благодаря чему генерирует в себе энергию жизни! Он принимает правильные решения, ставит амбициозные цели, широко мечтает и в каждой ситуации получает целый спектр вариантов выхода из нее.

«БЫТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ - ОЗНАЧАЕТ СТАТЬ
АВТОРОМ СВОЕЙ СУДЬБЫ».

Андреас Тиссен

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

«Что же произошло дальше с Энтони Лоуренсом?» – спросишь Ты. С ним все хорошо, даже лучше, чем могло бы быть! К окончательному осознанию своей ответственности его привел небольшой эксперимент, автором которого является 16-й президент США Авраам Линкольн. В свое время он визуализировал рамки и возможности человека следующим образом: ставил на большом белом листе бумаги одну маленькую черную точку и говорил, что это и есть человек, а все пространство вокруг – неограниченные возможности для роста и реализации его потенциала.

Такая же черная точка, нарисованная мною для Энтони Лоуренса, просто взорвала мышление этого человека. Со временем от его прежней нерешительности, застенчивости, которая порой переходила в робость, не осталось и следа. Осознание и принятие того факта, что только он несет ответственность за каждый аспект своей жизни, помогли ему раскрепоститься, освободиться от мышления жертвы, постоянных жалоб. У него наконец появилось собственное мнение. Даже больше Тебе скажу – с ним оказалось очень интересно общаться! Энтони уволился с прежней работы и сегодня занимается тем, что действительно ему по душе: он организовал свою мини-пекарню. Чтобы держать себя в форме, каждое утро совершает пробежки, а благодаря занятиям в фитнес-зале имеет плечи атлета. Сегодня с чувством ответственности у нашего героя больше не возникает проблем, разве что иногда он по-прежнему пытается переложить вину за съеденное ночью мороженое на кота... И да, в отношениях с противоположным полом он стал более... короче говоря, он женился!!

Быть ответственным за свою жизнь – именно такова твоя природа, просто иногда Ты забываешь об этом!