

*«Марша – это мой личный Тренер по Мечте. Она помогла мне поверить, что мы можем гораздо больше, и понять, чего я хочу на самом деле. Я мог бы работать с любым другим тренером, но выбрал её, потому что она просто самая лучшая».*

*~Джек Кэнфилд, Соавтор серии книг «Куриный Бульон для Души» и автор книги «Правила. Реальные и четко сформулированные законы достижения успеха»*

*«Перед вами карта, наполненная мудростью и смекалкой, которая поможет вашему сердцу вернуться обратно к своим мечтам».*

*~Пауло Коэльо, Автор бестселлера «Алхимик»*

*«Марша Видер – это ведущий эксперт в области создания и воплощения наших желаний. Я очень часто обращаюсь к ней в поисках вдохновения для себя и для своих клиентов. МЕЧТА наполнена её мудростью и опытом».*

*~Марси Шимофф, Автор бестселлера «Счастье без причины» и Соавтор серии книг «Куриный Бульон для Души»*

*«МЕЧТА – это захватывающее и вдохновляющее руководство, которое помогает жить полноценной жизнью. Марша вдохновляет и дает вам практические инструменты для достижения реальных результатов».*

*~Джон Грэй, Автор бестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры»*

*«Никто не сможет помочь вам превратить ваши мечты в реальность лучше, чем Марша Видер. Лично я сотрудничаю с ней на протяжении последних двадцати лет. Её принципы помогли мне достичь многих заветных желаний – написать бестселлер, построить успешный бизнес и основать свою гуманитарную организацию, которая невероятно важна для меня. МЕЧТА – это руководство с практической информацией, которое вдохновляет вас мечтать и жить в соответствии со своим предназначением».*

*~Синтия Керси, Автор бестселлера «Неудержимые», Основатель/Руководитель Фонда «Неудержимые»*

# МЕЧТА

ОСОЗНАЙТЕ,  
ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ,  
И СОЗДАЙТЕ ЭТО

# МАРША ВИДЕР

Москва  
ООО "Позитив"  
2016  
[www.dalife.info](http://www.dalife.info)

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

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Джека Кэнфилда .....	13
Вступление .....	19
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ</b> Осознайте <i>Свою Мечту</i> .....	31
Глава 1 Мечтайте о своей мечте .....	33
Глава 2 Восстановите свою сущность .....	51
Глава 3 Вспомните о своем предназначении .....	71
Глава 4 Представьте свои возможности .....	99
Глава 5 Опишите свою мечту.....	113
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ</b> Верьте в <i>Свою Мечту</i> .....	135
Глава 6 Поймите, где вы находитесь сейчас .....	137
Глава 7 Поговорите со своим внутренним скептиком ..	145
Глава 8 Измените свои убеждения .....	159
Глава 9 Станьте преданными своему мечтателю .....	177
Глава 10 Освободите место для своей мечты .....	193

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ</b>	Работайте над <i>Своей Мечтой</i> .....	209
Глава 11	Спроектируйте свою мечту .....	211
Глава 12	Создайте свой первый короткий путь .....	229
Глава 13	Делайте то, что любите .....	251
Глава 14	Доверяйте себе .....	263
Глава 15	Услышьте мечту вашей жизни .....	277
<b>ЭПИЛОГ</b>	Начало .....	293

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Джек Кэнфилд

Автор бестселлера «Правила. Реальные и четко сформулированные законы достижения успеха» и создатель серии книг «Куриный Бульон для Души»

Уже более сорока лет я занимаюсь тем, что учу людей воплощать свои мечты в реальность. За это время я имел честь помочь сотням тысяч личностей создать жизнь, о которой они мечтают. Но однажды настал тот момент, когда мне самому потребовалось поднять свои мечты на новый уровень, и мне был нужен тот, кто сможет помочь. Без колебаний я принял решение работать с Маршой Видер. Она стала моим личным Тренером по Мечте и сыграла ключевую роль на важном для меня этапе жизни после продажи бренда «Куриный бульон для души».

Наша первая встреча произошла буквально за неделю до этого на семинаре. Она вежливо окликнула меня, когда я направлялся в буфет, и призналась, что уже долгое время пытается найти возможность поговорить со мной. Она поинтересовалась, не найдется ли у меня пары минут, чтобы

она могла рассказать, чем схожи наши мысли и убеждения, и почему нам непременно стоит узнать друг друга получше.

«Пара минут найдется, если вы не против прогуляться со мной до буфета», — сказал я. Она согласилась. Марша взяла меня под руку и, пока мы выходили из актового зала, принялась рассказывать, почему нам просто необходимо поговорить и обсудить, чем мы можем оказаться друг другу полезны. Когда я вышел из буфета, то она ждала меня, чтобы сопроводить обратно в зал. В конце этой короткой беседы я дал ей номер своего телефона и сказал, что она может позвонить в любое удобное время.

Она позвонила мне несколько дней спустя и после короткого диалога спросила, не хотел бы я поработать с ней как с моим личным Тренером по Мечте. Мне сразу понравилась ее энергия и уверенность, и я понял, что она настроена серьезно относительно того дела, которое я считаю важнейшим из всех — дела, цель которого — исполнение желаний.

«Мне просто необходимо сделать крутой поворот в моей жизни, — сказал я ей. — Так что я готов сказать «да».

Мы начали работать сразу же, и созванивались каждую неделю. Марша помогла мне начать мыслить масштабнее о возможностях, которые открывались передо мной, помогла осознать, что мне хотелось осуществить, и с чем я уже справился, помогла мне объединить душу с желаниями и создать четкий стратегический план по их осуществлению. Одним из ключевых инструментов, которым она поделилась со мной, была разработка набора критерииев относительно того, чему говорить «да», а чему — «нет» в моей жизни. Для меня, как для человека, который любит учиться и помогать как можно большему количеству людей, пришло время сно-

ва позаботиться о себе. Мы определили ключевые области, которые были наиболее значимыми для меня: семья, обучение, общество, веселье, признание, благополучие, а потом мы разработали новые схемы, которые помогали мне говорить «нет». Это изменило мою жизнь.

Она всегда была хорошим другом и надежным соратником, и я не раз наблюдал, как она озаряет сцену на моих собственных мероприятиях. Однажды она спросила меня, почему я выбрал ее, хотя мог начать работать с кем угодно. Я ответил: «Потому что ты веселая, боевая, и ты толкаешь меня вперед, когда это необходимо».

Марша знает не хуже меня, что исполнение желаний требует усердной работы, упорства и веры, которая может выдержать отрицание и пренебрежение со стороны других. В 1991 году у меня была мечта изменять жизни людей силой вдохновляющих историй. Меня беспокоило то, что многие люди формируют свое мировоззрение, основываясь на программе «Новости», и этот взгляд на мир был крайне удручающим. Мне же хотелось, чтобы люди видели добро, любовь, смелость и милосердие, на которые они способны, а не только насилие, войны и коррупцию.

Во время путешествий по стране, когда мне приходилось стоять перед аудиторией, я вплетал в свои речи вдохновляющие истории, и всякий раз люди подходили ко мне и спрашивали: «Эта история о щенке и девочке-скауте, которую вы рассказывали, из какой она книги?» А мне приходилось отвечать, что такой книги нет. Но в один прекрасный миг, летя в самолете, я подумал: так может быть именно мне и стоит собрать эти истории в книгу? Я даже придумал название, от которого по спине пробежали мурашки — «Куриный бульон для души».

Я взял своего друга Марка Виктора Хансена соавтором, мы обзавелись литературным агентом и отправились в Нью-Йорк продавать свою мечту издателям. Все, как один, твердили одно и то же. «*Куриный бульон для души*» — это дурацкое название». «Книжка такая... милая-милая — ниекса, ни насилия, ни острых краев». «Никто не покупает собрания коротких историй — на антологии нет спроса». Если подсчитать, то нам отказали более ста сорока раз. Даже после того, как мы собрали подписи двадцати тысяч людей, готовых купить книгу, нам не удалось заключить сделку. Но мы не сдавались. Я верил в эту мечту и вовсе не собирался позволить другим людям распоряжаться моим будущим. В конце концов, когда мы пролезли по всем углам Американской книготорговой ассоциации, один мелкий, едва сводящий концы с концами, издатель дал добро на публикацию книги. Он сказал, что при огромном везении нам удастся продать двадцать тысяч копий.

Моя мечта на шаг приблизилась к реальности, но я на этом не остановился. Для меня было важно не просто напечатать книгу — мне было важно, чтобы она меняла жизни людей. А чтобы это произошло, её нужно было продать. Я сообщил нашему новому издателю, что собираюсь продать полтора миллиона копий за первые восемнадцать месяцев. Он посмеялся и сказал, что я, должно быть, сошел с ума. Но я все еще верил в свою мечту. И, что немаловажно, я выстроил стратегию. Каждый день я совершаю действие, приближающее меня к мечте. Мы с Марком вывели правило, которое называли «Правило Пяти»: каждый день мы должны делать пять вещей для продвижения книги. Мы написали около тысячи идей на листках бумаги и наклеили их на стену. Каждый день мы снимали пять записок и осуществляли их. Одни работали, другие — нет. Но мы точно шли по

правильному пути, потому что серия книг «*Куриный бульон для души*» стала издательским феноменом с двумястами пятьюдесятью названиями на сорока языках, более чем сотней миллионов копий, проданных в США, и пятью сотнями миллионов — по всему миру.

Мечты несут в себе силу, которая намного больше, чем то, что большинство людей называет реальностью. Если бы я прислушался тогда ко всем тем издателям-«реалистам», которые отказались от книги или снизил свои ожидания, я бы отнял у своей мечты всю силу, и никогда бы не достиг того, что имею сейчас. Еще хуже то, что я бы отнял у бесконечного множества читателей «Куриного бульона» книгу, которая, по их словам, изменила их жизни, дала им надежду, веру и вдохновение следовать за собственной мечтой. Если у вас в сердце есть мечта, ваша задача — сделать все, чтобы она исполнилась. Никто за вас это не сделает. Но есть и хорошая новость — вы не одиноки.

В книге *МЕЧТА* Марша Видер собрала те крупицы мудрости и практические стратегии, которые вдохновили меня работать с ней в качестве моего личного Тренера по Мечте. Она создала пошаговую формулу, которая позволяет превратить мечты, кажущиеся неосуществимыми, в нашу повседневную реальность.

Марша понимает, что самые сильные наши мечты — те, которые берут свое начало от определения вашего предназначения. Она говорит в своей книге, что если вы знаете, для чего живете на этой земле, то получаете ключ к энтузиазму, который будет питать вас в самые трудные времена. Вы обнаружите, что в вас есть сила поделиться этой страстью с другими. А это, в свою очередь, вдохновит их поддержать и наполнить силой вашу мечту. Что помогло мне выстоять

перед лицом бесконечных отказов? Моя связь с целью моей жизни—вдохновлять людей жить согласно своим высшим желаниям в контексте любви и радости.

Она также понимает невероятную важность работы по преодолению сомнений и страхов, когда вы учитесь игнорировать голоса, которые отрицают вашу мечту, не только вокруг вас, но и внутри вас. Богатый опыт научил ее определять подводные камни и помехи, которые могут сбить вас с пути. Она создала проверенные стратегии, которые могут указать направление каждому. На этих страницах вы найдете откровение, мудрый совет, и то, что я люблю больше всего—вдохновляющие истории из жизней таких же мечтателей, как и вы.

Эта книга станет для вас Тренером по Мечте, точно таким же, каким Марша стала для меня и многих других людей, которых я знаю и уважаю. Среди них—представители списка 500 лучших генеральных директоров, предприниматели, авторы бестселлеров и представители корпораций. Снова и снова я видел, как ей удается достигать невероятных результатов. Я знаю, что она поможет и вам, если вы прислушаетесь к ее совету и осознаете свою мечту, поверите в неё и будете работать над ней каждый день.

Вы готовы? Пришло время осуществить ваши самые заветные желания и надежды, смахнуть пыль разочарования, сомнений и прошлых неудач. К тому времени, как вы закончите читать *МЕЧТУ* и выполните все шаги, которые в ней описаны, уверяю вас, мечты могут уже начать сбываться.

# ВСТУПЛЕНИЕ

Мечтать — это глагол. Несмотря на возможную очевидность этого факта, я хочу отметить, что это — ключевой концепт, о котором стоит помнить, если вы хотите использовать эту книгу так, как было задумано мною. *МЕЧТА*, прежде всего, была создана для того, чтобы помочь вам понять, кем вы являетесь и зачем вы здесь, а затем, чтобы помочь вам начать действовать для изменения вашей жизни и превращения этого мира в лучшее место. Конечно, корень слова «мечтать» — это существительное, потому что мы говорим о преследовании и достижении наших заветных желаний. Но, что более важно, мы все мечтаем, или, по крайней мере, должны мечтать.

Я пишу, рассказываю и обучаю людей тому, как осуществлять свои мечты, уже более 30 лет. Во время путешествий по всему миру я встречаю людей, которые мечтают, и у которых есть мечты, а также тех, у которых их нет. Кто-то считает, что мечтать — это слишком сложно, кто-то боится потерпеть неудачу, некоторые считают, что они слишком стары или не могут позволить себе мечтать. Некоторые забыли, как делать

это. Некоторые так и не научились. Некоторые сложили свои мечты в коробки и спрятали в глубине души, так как считают их всего лишь невозможными фантазиями.

Мечта без действия гарантированно останется только хорошей идеей или концептом, надеждой или грезами. Разница между успешными мечтателями и фантазерами в том, что первые действуют. Именно поэтому я называю свою работу движением к мечте—потому что здесь все зависит от действия. Моя миссия—это переосмысление наших желаний для того, чтобы мы начали уходить от сомнений и беспомощности, когда мечтаем о них, а также, чтобы мы перестали просто думать, говорить или фантазировать. Пожалуйста, не говорите, что мечты—это плохо, если вы только мечтаете.

Мы были созданы для созидания, и наша способность мечтать играет важную роль в превращении нашей жизни в полотно, сотканное из осуществившихся желаний. Эта книга создана для того, чтобы помочь вам сделать реальные шаги к той мечте, которая наиболее важна для вас.

Почему? Потому что я знаю, что вы настроены серьезно, иначе вы бы не читали это. Вы мечтаете (глагол) ради реализации своей мечты (имя существительное).

Многие люди спрашивают, почему я выбрала слово «мечта». Много лет назад, когда я объявила своей семье и друзьям, что собираюсь закрыть свой бизнес, чтобы стать «консультантом по воплощению желаний», они подумали, что я сошла с ума. Они сказали: «Марша, ты же всегда была такой разумной? Разве нельзя назвать это «постановкой целей»? Неужели ты должна использовать слово «мечта»?»

Я считаю, что постановка целей—это важно, однако мечты излучают немного другой энергию. Наши мечты—

это нечто всеобъемлющее и творческое. Вам не нужно знать, как превратить мечту в реальность. В самом начале вам, как минимум, не обязательно даже верить, что они реальны. Мечтание как процесс заставляет вас выходить за пределы «нашей реальности», тем самым открывая новые двери и создавая свежие возможности. Ведь была причина, из-за которой Мартин Лютер Кинг, выступая со своей знаменитой речью, не сказал, что у него есть цель и стратегический план. Он сказал: «У меня есть мечта»! И она есть у вас.

В этой книге я покажу вам, как можно узнать свое предназначение и начать жить ради него, потому что только это подарит вам чувство полной самореализации. Затем мы спроектируем жизнь, которая станет наивысшим проявлением вашего предназначения, создавая мечты в каждой сфере вашей жизни — как личной, так и профессиональной.

Моя компания, «Университет Мечты», разрабатывает вдохновляющие и практические средства и ресурсы на протяжении десятилетий. Мы известны тем, что помогаем строить мост между вашими внутренними и внешними мирами. Во внутренних царствах мы изучаем ваше предназначение, миссию и призвание. Во внешнем царстве мы помогаем делиться вашими талантами с миром так, чтобы это находило отклик в других людях, помогало или привносило что-то в их жизнь. На ранних этапах некоторые люди называли мою компанию и её содержание «слабой» из-за концентрации на внутреннем мире. Но одно я знаю точно: без внутренней работы не будет результатов во внешнем мире. Нам нужно и то, и другое. Когда внутреннее и внешнее находится в согласии, вы оказываете большее влияние, и, если захотите, сможете получить финансовую выгоду из своей мечты. Не все мечты приносят или должны приносить деньги или деловые возможности. Но если вы захотите воплощать свою

мечту на постоянной основе, а не время от времени, или не оставите её просто как хобби, то получение денег может быть очень полезным.

Сказав это, я хочу уточнить, что не писала эту книгу только для того, чтобы показать, как приобрести побольше таких вещей, как дома, машины или деньги. Но вы, несомненно, можете использовать её и для этого. Я написала *МЕЧТУ*, чтобы помочь вам вспомнить, кем вы являетесь на самом деле, чтобы понять, какие таланты у вас есть, и научить вас мечтать, чтобы мы могли создать мир, наполненный любовью, радостью и изобилием. Я приглашаю вас присоединиться к коллективному видению, где мы все работаем над тем, чтобы сделать этот мир лучше.

Сейчас вы держите в руках окончательную версию работы, которая расскажет вам о том, как можно сделать ваши мечты реальностью, как можно превратить вашу жизнь в ту, которую вы полюбите, и как наполнить её нашими истинными желаниями. В сущности, эта книга является набором инструментов для расширения нашего мышления и создания маршрута к осмысленной жизни.

По окончанию этой книги вы будете знать следующее:

- Кем вы являетесь на самом деле
- Какой вы хотите видеть свою жизнь
- Как придумывать мечты, которые будут вдохновлять вас
- Как смотреть на свою жизнь свежим взглядом
- Как избавиться от страха, сомнений и других преград
- Как находить краткие пути и научиться использовать выученные техники.

Уже в первой главе вы узнаете, как поднять свою самооценку и поверить в свои мечты. Вы можете заметить возможности, о существовании которых даже не догадывались, а также начнете доверять источникам, благодаря которым вы можете достичь невероятных результатов намного проще.

Звучит заманчиво?

## Формула для Мечты

Мой подход для воплощения любой мечты в реальность можно описать простой, но очень единственной формулой. В школе мы учили алфавит «а, б, в...», а в «Университете Мечты» мы выучим немного другую последовательность букв—ОПД.

1. **Осознайте** свою мечту.
2. **Поверьте** в свою мечту.
3. **Действуйте.**

Все три шага крайне важны для вашего успеха. В Первой Части этой книги вам придется извлечь мечты из своей головы и детально их изучить, чтобы внести ясность. Этот шаг просто необходим, однако для некоторых он покажется слишком сложным. Так как наш разум забит программами, списками и, что хуже всего, причинами, из-за которых мы не верим, что можем достичь того, что хотим, то первым шагом к достижению наших желаний будет разговор о наших мечтах и запись их на бумаге. Чтобы понять, какие мечты действительно важны для вас, мы отправимся в путешествие по нашему внутреннему миру для осознания своей сущности и своего предназначения. Только после этого мы сможем широко открыть двери возможностей и дать волю своему воображению.

Во Второй Части я приглашаю вас честно взглянуть на то, где вы сейчас находитесь по отношению к своим мечтам. Слишком часто люди просто не верят в них. Они прислушиваются к голосу внутреннего Скептика, тем самым закрывая рот внутреннему Мечтателю. Я помогу вам увидеть эти две составляющие вашего внутреннего «Я», а также обучу техникам, которые помогут справиться со Скептиком и научат доверять Мечтателю. Мы выявим подсознательные убеждения и модели поведений, которые создают преграды на пути воплощения ваших желаний, а также освободим место для потенциала, который появится в вашей жизни.

Наконец, в Третьей Части вы продемонстрируете свою веру, начав действовать. Без действий, наши мечты — это просто хорошие идеи. Но хорошие новости в том, что как только вы поймете, чего хотите и начнете верить в себя и свои мечты, то нам останется самая легкая часть — это разработка стратегии. Вы научитесь превращать мечты в проекты, которые приведут к исполнению ваших желаний в будущем. Также вы узнаете, как создавать команду поддержки и получать деньги за то, что вы любите делать. Да, это возможно!

Этот процесс можно использовать как для личной, так и для профессиональной мечты. Он помогает людям удваивать, а то и утраивать свои доходы. Также я использовала его в бизнесе для запуска маркетинговых кампаний. Еще с его помощью я помогала людям находить их вторые половинки, менять карьеры или образы жизни, путешествовать по миру и многое другое. (Вы прочтете много историй в этой книге.)

Ключевой элемент в этой формуле — это ваше страстное желание. Оно заставляет вас восхищаться и развиваться, оно делает вашу жизнь богатой и удивительной. Эта книга

покажет вам, как узнать или заново открыть ваше настоящее увлечение, которое мы затем интегрируем во все сферы вашей жизни. Мое настоящее увлечение (или его отсутствие) и стало той точкой отсчета, после которой я отправилась в путешествие для написания этой книги. И это все еще является топливом для всего, что я делаю.

10 лет я жила в Вашингтоне, округ Колумбия и была Президентом агентства по предоставлению маркетинговых и творческих услуг. У меня было 14 работников. По меркам многих людей я была успешным человеком. Но меня не восхищало то, чем я занималась, меня не восхищали люди, с которыми я работала, и то, где я этим занималась. Однажды я задала себе очень важный вопрос: «Какой я хочу видеть свою жизнь?» Этот вопрос был важен, так как для человека, который хочет видеть свою жизнь целостной (а это необходимое условие, если мы хотим, чтобы наша жизнь была соткана из воплощенных желаний), следующим вопросом будет: «А что я готов делать для этого?»

Я посмотрела на свою жизнь и поняла, что была абсолютно несчастной. Мне не нравилась моя работа, мое тело, мой банковский счет, мой парень, даже здание, в котором я жила. Мой список на «4» превратился в «2». Я была двоечником в своей собственной жизни.

Вскоре вы поймете, насколько прост и, в то же время, важен вопрос: «Вы больше привержены своим мечтам или реальности?» Именно этот вопрос мне пришлось задать себе. У меня были мечты. Моя мечта была путешествовать по всему миру и иметь возможность делать все, что я захочу, и когда захочу. В моей мечте были невероятные пейзажи с водой и горами, чистым свежим воздухом, и невероятно красивыми видами вокруг.

Моя мечта была стать партнером для творческих мечтателей, чтобы изменить этот мир. Плюс я хотела путешествовать по миру со вкусом, выступать с вдохновляющими речами и получать хорошие суммы, делая то, что мне нравится. Так же мне хотелось веселиться, чтобы моя работа напоминала мне игру, а жизнь была наполнена радостью самовыражения.

Звучит невероятно?

Как только я поняла, чего хочу, то стратегия и действие стали легкой задачей. Я собрала вещи и переехала в Калифорнию. Я стала успешным тренером по персональному росту, спикером и автором. В то время никто не знал, что это за тренер, если он находится вне спортивной арены (сейчас это индустрия, которая приносит миллиарды долларов). Тогда я зарегистрировала торговый знак «Тренер по Мечте».

Я работала с тысячами людей как над личными, так и над профессиональными мечтами. Я помогала и помогаю начинающим предпринимателям, а также топ-менеджерам и их командам в одних из самых больших и чудесных компаний в мире. Я помогаю им формировать свое видение и миссию, а затем поддерживаю их, когда они начинают действовать для воплощения в жизнь своих желаний. Я веду программы в «Университете Мечты» для настоящих мечтателей. Я очень горжусь тем, что мои работы изучаются в школах, компаниях, приютах и даже тюрьмах. Мне платят за то, что я путешествую по всему миру и вдохновляю людей мечтать. Я сейчас выгляжу и чувствую себя на 10 лет моложе. И я никогда не чувствовала себя более здоровой, чем сейчас. Я абсолютно свободна и счастлива.

Если все это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, позвольте мне доказать вам, что я не смотрю сквозь розовые очки и не считаю, будто вы можете просто щелкнуть

каблучками и все сделается само собой. Это реальный мир, поэтому ваша способность мечтать и воплощать мечты в реальность требует концентрации, действия и работы. В каждой главе вы будете встречать шаги для нахождения ответов и шаги для начала действий, которые помогут вам решиться на следующий шаг.

*МЕЧТА* расскажет вам о методах достижения всего, чего вы хотите в жизни, проверенных в работе. Упражнения помогут вам создать ваши личные записи того, что вы узнали о своих мечтах и о способах их достижения. Я советую вам взять дневник или блокнот, который вы будете использовать по мере выполнения упражнений, или же создать электронный дневник. Я буду называть эти записи Книгой Мечты, заглянув в которую, вы сможете оценить свой прогресс. Также вы можете посетить DreamUniversity.com/DreamBook и загрузить бесплатную версию специально разработанной Книги для Вашей Мечты.

Я прекрасно знаю, что мы живем в трудное время. Средства массовой информации и многие люди пытаются убедить вас в том, что сейчас время не мечтать, а быть реалистом. Я покажу вам, что никогда не было времени лучше, чем нынешнее, и *МЕЧТА* продемонстрирует это на примере реальных концептов, принципов и историй.

Независимо от того, сколько вам лет, где вы живете или любых других обстоятельств, именно вы создаете свою реальность. У кого не было поражений, потерь или чувства разочарования? Не позволяйте им стать оправданием тому, что вы не занимаетесь тем, что действительно важно для вас.

У меня, как и у вас, были успехи и провалы, были моменты, которые я праздновала, и события, о которых я горевала.

Когда я начала путешествие к своей мечте и заметила, что мои банковские и накопительные счета постепенно тают, то в мою душу начали закрадываться страхи и сомнения. Я боялась, что у меня закончатся деньги, что у меня ничего не получится и я просто докажу всем, что они были правы и что моя идея—полное сумасшествие. Но, каким-то образом, я просто никогда не сдавалась. Я верила в себя настолько, что готова была сделать следующий шаг. Я настолько верила в свою мечту, что была уверена в том, что она заслуживает моей энергии и сил. Я просто продолжала следовать намеченному курсу. Даже когда я была напугана или находилась в замешательстве, то продолжала идти. И на этом пути я сделала много невероятных открытий о том, что действительно нужно для осуществления наших желаний и почему у большинства людей не получается преуспеть. Благодаря этой книге вы узнаете, что самые большие препятствия—вовсе не те, которые вы думаете.

Все, чему я учу, основано на личном опыте. Я бросала себе вызовы, училась на них, проживала их (всегда, потому что я еще здесь) и выходила из всех ситуаций с еще более осмыслившими мечтами. Моя самая большая мечта на данный момент—это использовать все, что я пережила, чтобы помочь миллионам людей, таких как вы, поверить в свои мечты.

Именно вы являетесь главным фокусом этой книги. Вы можете использовать её так, будто высокооплачиваемый Тренер по Мечте берет вас за руку и проходит с вами весь путь до конца. Взаимодействуйте с её страницами. Когда вы прочтете книгу до конца, то, я уверена, вы скажете себе: «Да, я могу превратить все свои мечты в реальность в любое выбранное мною время». Осознайте свою истинную страсть, найдите и создайте мечты, которые соответствуют желаниям

вашего сердца, и приготовьтесь к магии и сюрпризам, которые доступны всем мечтателям. *МЕЧТА* научит вас тому, как сделать это.

Итак, давайте начнем!

# ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



ОСОЗНАЙТЕ  
*Свою Мечту*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

# ГЛАВА 1

## *Мечтайте о своей мечте*

*Все люди мечтают. Именно мечты соединяют человечество воедино.*

– Джек Керуак

Я проводила семинар «Мечта» в Мауи, когда раздался телефонный звонок. Для участия в шоу Опры Уинфри был нужен «эксперт по желаниям». С радостью и восторгом я торжествующе воскликнула: «Вам нужна я!»

«Мы брали интервью у тридцати авторов», — ответила продюсер шоу холодно.

С меньшим энтузиазмом, я подумала про себя: «Вам все еще нужна я».

«Скажите нам, почему мы должны выбрать вас,— продолжала продюсер.— У вас есть три минуты».

Я быстро перечислила основные моменты своей биографии, в том числе то, что я была обозревателем хроники Сан-Франциско на PBS-TV, и даже снялась в главной роли

в рекламном ролике о желаниях. Я рассказала о своих достижениях, чем больше всего гордилась, о том, как помогаю тысячам людей находить, создавать и осуществлять свои мечты, а также выдаю сертификаты сотням тренеров по мечте, чтобы они смогли продолжать мою работу. Я даже рассказала о своей миссии: «Обучать и вдохновлять людей и компании, чтобы они реализовывали свои мечты».

Я не преминула упомянуть, насколько я уважаю Опру, как мечтателя, который влияет на миллионы людей каждый день, и о том, что мы с ней родственные души. Я рассказала ей все это меньше, чем за три минуты. В тот момент мое сердце бешено колотилось в груди.

Она поблагодарила меня и сказала: «Мы вам перезвоним».

Иногда, когда речь заходит о важных мечтах, все, что мы можем сделать — это показать себя с наилучшей стороны, надеясь на высшее благо, и отпустить. Зная, что я сделала все, что от меня зависело, я продолжила работу.

Рано утром на следующий день зазвонил мой телефон. «Мы выбрали вас!» — сказала продюсер. Я вскрикнула, но потом ответила (в некоторой степени) спокойно: «Я благодарна вам за то, что связались со мной. Не могли бы вы мне сказать, почему выбрали именно меня в качестве эксперта по желаниям?»

«Конечно,—сказала она.—Это было просто. Вы явно очень хотели этого больше всех».

Это заставило меня действительно поверить в то, чему я часто учу. Само желание действует убедительно! Большинство из нас предпочло бы иметь дело (и не только) с людьми,

которые любят то, чем они занимаются (и показывают это), чем с теми, кто всего лишь выполняет свою работу.

Когда Опра звонит, вы вылетаете. Я должна была быть в Чикаго в следующий понедельник. К счастью, я прилетела в Мауи непосредственно после выступления с докладом, поэтому у меня был с собой костюм. В противном случае мне пришлось бы или идти в магазин, или прийти в гавайском платье.

Программа была о том, как вдохновлять людей на осуществление их мечты. Я раньше никогда не выступала на национальном телевидении, и, по понятным причинам, сильно нервничала, но при этом была приятно взволнована. Был один момент во время шоу, когда что-то заставило меня ляпнуть: «Опра, о чём вы мечтали, когда только начинали строить свою компанию?»

После шоу ее команда сказала мне: «Обычно Опра задает вопросы». Я была смущена, но Опра была такой милой и забавной, что я быстро забыла об этом. Я предполагаю, что она была не против, потому что позже меня пригласили снова.

Опра ответила: «Я мечтала создать такое место, где можно было бы весело проводить время». Это была одна из самых богатых и влиятельных женщин в мире, и она говорила мне, что придает большое значение хорошему времязпровождению. Я могу подтвердить это, потому что перед шоу мы смеялись вместе в зеленой комнате и она призналась: «В раннем возрасте я поняла, что люди будут платить мне за то, что я говорю, и с тех пор я говорю».

Глядя на зрителей в студии, Опра продолжила: «Моей большой мечтой было создать компанию, где собирались бы

люди, делали пожертвования, и вместе мы бы отдавали их миру». Публика обезумела, она выкрикивала: «Ты делаешь это, Опра!» Когда энергия в комнате достигла апогея, Опра спокойно повернулась ко мне и спросила: «А о чём вы мечтаете, Марша?»

Когда ее микрофон вдруг оказался прямо у меня перед лицом, у меня появилась эта мысль. Большинство из нас не любит делиться своими мечтами публично или даже один на один. Почему? Если я расскажу вам о своей мечте, вы посмеетесь надо мной, или я потерплю неудачу, и тогда, что вы подумаете обо мне? Я знаю, что есть более серьезная причина, из-за которой многие из нас не хотят делиться своими мечтами. Вы готовы? Она заключается в том, что если вы скажете мне о своей мечте, я буду ожидать, что вы предпримете какие-либо действия к ее осуществлению!

Конечно, те из нас, которые более ответственны и настроены на успех, знают, как важна поддержка других на пути к реализации своей мечты. Однако это не делает процесс рассказа о мечте менее пугающим.

Если вам страшно делиться своими мечтами один на один, то представьте себе мою ситуацию. Тридцать пять миллионов человек (и моя мама) смотрят Опру. Я сделала глубокий вздох и сказала: «Я мечтаю, чтобы мы снова научились мечтать». Опра кивнула и я продолжила: «И чтобы мы перестали думать о своих мечтах как о недостижимых фантазиях, и сделали первый или следующий шаг на пути к их достижению».

Перед уходом на рекламную паузу Опра улыбнулась мне. Вот что произошло за кадром. Она подошла ко мне, положила руки на мои плечи, посмотрела мне в глаза и сказала: «Марша, вы знаете то, что я знаю».

Все, что я могла думать в тот момент: «Я наедине с Опрай». Мой разум затмило, и я не могла сосредоточиться на том, что она мне сказала. Я вышла из ступора, и она продолжала говорить эти важные слова: «Все завязано на наших мечтах. Если бы мне пришлось приписать свой успех в жизни чему-нибудь, то это было бы следующее: я верила в свои мечты, даже тогда, когда никто не верил».

Неудивительно, что она достигла того, что у неё есть сейчас. И я хотела бы добавить к мудрым словам Опры вот что: «Иногда нет никаких оснований полагать, что ваша мечта является хорошей идеей. Мне это не нравится, но это факт. А иногда нет никаких оснований считать, что настало подходящее время, чтобы следовать своей мечте, особенно если она большая».

Но где вы ищете основания? Не заглядывайте в свою чековую книжку, на фондовый рынок или в вечерние новости для уверенности. Единственное место, где можно решить, верите вы или нет в свою мечту — это ваше собственное сердце. Можете ли вы поверить во что-то просто потому, что это важно для вас, и можете ли вы доказать, что вы действительно верите в это, начиная действовать именно сегодня?

## Опускаем мечты на землю

Большинство людей считают, что их мечты — это недостижимые фантазии или просто то, что снится им по ночам. Я не использую ни одно из этих определений, когда говорю о мечтах. Я определяю мечты, как стремления, желания, цели и надежды, которые вы хотите для себя. Кроме того, это те мечты, которые у вас есть, пока вы бодрствуете. Слово «мечта» уже давно неверно истолковано, как будто мечты похожи на пушистые облака в небе — красивые, но недостижимые. Хотя слово «мечта» предполагает возможность и надежду,

# НЕМНОГО ОБ ИЗДАТЕЛЬСТВЕ

## Кто мы?

Хотелось бы отметить, что человек рожден, чтобы учиться. Мы – команда образовательного ресурса *dalife.info* – как никто знаем это.

На нашем сайте ежедневно появляются новые материалы для саморазвития, которые, для удобства, разделены на четыре группы: мотивация, бизнес, здоровье и отношения. В каждой группе контент представлен в четырех форматах – книги, саммари, видео и аудио, что дает нашим подписчикам возможность выбирать тот формат, который им нравится и подходит больше всего.

## Почему решили заняться выпуском собственных книг?

Говорят, чтобы стать умным, достаточно прочитать 10 книг. Но чтобы найти эти книги, нужно прочитать 1 000. Готовя материал для наших подписчиков (только в разделе видео содержится более 700 материалов мировых спикеров), мы осознали, что существуют материалы, которые не доступны русскоязычной аудитории. Именно поэтому мы решили связываться со спикерами, чьи образовательные материалы представлены на нашем сайте или планируются в будущем, и одними из первых представлять их работы в русскоязычном варианте.

## Каким образом происходит выбор книг?

Для нас важно дать нашим читателям новый материал, который поможет им преуспеть в мире, где царит конкуренция и каждое новое знание дает преимущество.

Именно поэтому мы следим за новинками и стараемся отбирать для вас 1 главную книгу в месяц, которая поможет вам стать успешнее и еще на один шаг приблизиться к своей цели.

**Мы не перестаем развиваться и учиться,  
тем самым оставаясь на одной волне с вами –  
нашими дорогими читателями!**

*С уважением, команда DA Life*

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