

# The **i**Book

## **Ф**ормула **У**спеха

**для чайников**

Для умных, которые считают себя дураками,  
и для дураков, которые считают себя умными.



Денис Александров

## Введение

Здравствуйтесь, дорогие друзья! Меня зовут Денис Александров, и в этой короткой книге я хочу поведать вам о еще более короткой, но крайне действенной Формуле успеха. Данная «Формула» проста и эффективна в любом деле – будь то исполнение желаний или успехи в карьере, бизнесе и личной жизни. «Формула» универсальна и подходит абсолютно для каждого человека, для любого возраста, для людей любых профессий, для мужчин и женщин.

Каждый из нас, все мы с вами, так или иначе сталкиваемся с данной Формулой в нашей жизни. Но возможно по причине множества знаний и псевдознаний, теорий и лжетеорий, тренингов, психологов и недопсихологов, множества книжек и курсов по практической психологии, все мы, в большей или меньшей степени, морочим себе голову ложными теориями, которые якобы могут помочь нам в достижении, привлечении или получении желаемого. На самом деле все намного проще, чем может показаться при полном погружении в современный информационный мир со всеми его «полезными» советами и готовыми ответами практически по любому вопросу.

Прежде чем я раскрою вам эту простую и действенную формулу, я очень, очень, очень прошу вас уделить пару минут своего времени и прочитать несколько следующих страниц данной небольшой книжки. Не спешите забегать вперед и перескакивать через «ступеньки». Это важно в данном случае. Чтобы хорошо и с пользой понимать «почему простая формула успеха в десятки, а возможно и в сотни, тысячи раз эффективнее любых сложных формул и пошаговых инструкций», возможно, будет полезно узнать, как я пришел к такому пониманию, и какой путь от простого к сложному, а затем от сложного к простому мне

пришлось преодолеть. Кто знает, может быть моя история поможет вам значительно сократить дистанцию и прийти из вашей точки «А» в желанную точку «Б» в несколько раз быстрее, а также с меньшими финансовыми и психоэмоциональными затратами.



**Часть первая:**  
**В поисках универсальной**  
**Формулы Успеха**

## **Тернистый путь от «простого к сложному» и от «сложного к простому»**

Все началось в далекие (или недалекие – кому как) девяностые, когда в силу стечения обстоятельств и моего личного поведения я не прошел отборочный конкурс в последние два старших класса специализированной школы гимназии. Казалось бы – ничего страшного, для многих подростков данный класс является переходным, и многие школьники идут далее во взрослую, как им кажется, жизнь, поступают в колледжи или вообще начинают свою трудовую деятельность. Но для меня сей факт отстранения от любимой школы был неожиданным, крайне удручающим и никак не совпадал с дальнейшими планами на жизнь и моим личным выбором. Мне было крайне тяжело, неприятно и обидно отказаться от существующего круга друзей, приятелей, одноклассников и одноклассниц. Таким образом, мне предстояло кардинально изменить свою жизнь, а я, как выяснилось, совсем к этому не был готов, очень этого не хотел и сильно переживал. Можно сказать, что это был первый серьезный кризис, который предвещал начало сознательной и в каком-то смысле взрослой жизни.

Данный нерадостный факт увольнения из любимой школы повлиял на меня самым серьезным образом с последствиями на всю дальнейшую жизнь. Что же такого особенного произошло? Ну всякое бывает... А произошло следующее: Как это бывает в любой серьезной жизненной кризисной ситуации (а для меня эта ситуация, в том возрасте и в то время, была крайне серьезной) – я впервые в жизни серьезно задумался! И задумался так месяца на три, пока не была определена моя дальнейшая судьба. В эти три месяца мне также пришлось выбрать, подготовиться к

вступительным экзаменам, поступить в новую школу и начать учиться первого сентября с новыми знакомыми, друзьями и подругами.

В эти три переходных месяца я много рефлексировал и думал «почему так произошло, можно ли было сделать так, чтоб сложилось все по-другому, кто виноват, что делать и так далее и тому подобное ...» Пока я думал и рефлексировал, ко мне в руки попала простая и интересная книга по практической психологии одного известного тогда в России автора. Книга была написана простым языком, и основной посыл сводился к объяснению пользы позитивного мышления и «что у всего плохого есть и светлая сторона» и все в таком духе ... Все, что было написано в этой книге в каком-то смысле мне было полезно и помогло, но основной эффект оказался в другом. У данного шедевра был список литературы, который был использован при подготовке и написании книги (или чьи цитаты были использованы, или это был список рекомендованной литературы – не помню точно, да и не так важно). Так вот именно этот список рекомендованных книжек и стал поворотным моментом в моей дальнейшей жизни и судьбе.

Последующие несколько лет я зачитывался различными книгами по практической психологии, читал много русской и зарубежной классики и делал много того, чего не делал в первой школе будучи то хорошистом, то троечником. Далее я поступил в университет, стал старостой группы и закончил свое высшее образование с красным дипломом. Затем поступил в московскую аспирантуру престижного вуза, где защитил диссертацию без всякого блата и денег. После, устроился на работу в крупную российскую корпорацию, где за несколько лет вырос на несколько позиций вверх... и все складывалось как-то



подозрительно хорошо после того, казалось бы, злосчастного школьного случая в пятнадцатилетнем возрасте. На тот момент мне показалось, что я хорошо понимаю некую формулу успеха и начал задумываться, а не поведать ли мне ее широкой аудитории? Имея навыки написания текста (я ведь настроил целую диссертацию со всеми черновиками и вспомогательными статьями), почему бы и нет? Может и сам что-то лучше пойму.

Обдумывая свое понимание универсальной формулы успеха, я решил попутешествовать, подучить английский язык и потратить заработанные деньги с пользой и удовольствием. В результате я прожил годик в Америке, еще годик протусовался в различных туристических местах от Индии до Юго-Восточной Азии. Выучил английский, помедитировал в буддийских храмах, посмотрел, как живут американские трудоголики и европейские экспаты, наобщался с людьми со всего мира от Бразилии, Аргентины, Колумбии, Мексики, Америки до Европейцев из Германии, Франции, Испании, Британии и Азиатов из Японии, Кореи, Вьетнама и Китая. В общем посмотрел на мир, совершил кругосветку на самолете и вернулся на родину с хорошим знанием английского и обогащенным жизненным опытом.

Во время своих путешествий я сделал свой первый «образовательный» сайт на различные темы практической психологии и, исходя из своих теоретических знаний, вывел первую редакцию универсальной формулы успеха. Что было мне особо приятно на тот момент, данная формула совпала с формулой успеха, которую рассказывал Тони Роббинс на своих выступлениях. Совпадение формулы успеха, которую я вывел сам, с той формулой, которую излагал Тони Роббинс, мне было особо приятно и косвенно говорило мне, что я на верном пути. На сайт заходили люди, кто-то что-то покупал из платных курсов,

никто не жаловался и денег обратно не просил. Все вроде было хорошо и верно, и я решил углубиться в тему, походить по тренингам, семинарам и курсам, в том числе и по онлайн англоязычными и американским, применить научный подход, собрать всю информацию, разложить все по полочкам и привести к одному общему знаменателю.

Осуществив задуманное и отсеяв все ненужное, я пришел к одной простой и понятной формуле, которую вам сейчас и опишу. Забегая вперед, скажу только, что это был первый и, как выяснилось позже, чисто теоретический вариант формулы успеха. Но чтобы хорошо понимать конечную простую формулу, которую я хочу раскрыть вам в этой мини-книге, я настоятельно рекомендую вам ознакомиться с данным, может быть и не таким простым, но и не очень сложным вариантом универсальной формулы успеха.



## **Универсальная Формула Успеха: «Первый вариант»**

Изучая опыт и жизнь людей по всему миру, фактически прожив несколько лет за границей, а также две разные жизни в двух разных городах России (Москве и Новосибирске), я пришел к выводу, что универсальная формула успеха состоит из четырех элементов:

- 1. Нашей мотивации;**
- 2. Правильных активных действий;**
- 3. Нашей внутренней психологии, установок и убеждений;**
- 4. Удачи** (куда ж без нее!).

Казалось бы - все просто, понятно и очевидно. Даже Тони Роббинс - самый крутой, самый популярный и самый высокооплачиваемый коуч, бизнес тренер и спикер в мире со сцены говорит практически такую же формулу, к которой я пришел сам! исходя из своего пути познания и опыта. ... Но что-то глубоко внутри говорило мне, что не так все просто на самом деле. Возможно меня настораживало, что я не видел результатов у людей, с которым делился данной «супер - пупер» формулой. Хуже жизнь, конечно, ни у кого не стала, но и заметных улучшений тоже не наблюдалось. Сие наблюдения подсказывали мне, что все не так просто, как показалось на первый взгляд.

Прошло еще примерно пять лет, и моя жизнь, вместо того, чтобы благоухать и развиваться, постепенно начала давать трещину, которая в конечном итоге превратилась в огромную пробоину «тонущего Титаника моей жизни». Так, постепенно, я пришел к новому серьезному и судьбоносному жизненному кризису, через двадцать лет, после того как все началось.

Как бы мне не хотелось понимать и принимать сей факт - мне пришлось прийти к осознанию того, что данная «первая формула успеха» является лишь теорией, фикцией, которую можно красиво рассказать на семинаре и произвести впечатление на людей «ценными» знаниями, оставив в конечном итоге всех с ощущением полученной ценности.

Что касается реальной жизни, то мы и так, как правило, знаем или хорошо чувствуем, в каких случаях у нас есть мотивация, а где ее нет. Как правило, мы знаем или внутренне чувствуем, чего мы хотим, а чего не хотим.

Что касается правильных действий, то в данном случае универсального перечня правил не существует. Как в учебе, как в спорте, так и в любой работе и профессии, любом бизнесе – будет свой набор правильных действий. Каждый человек, в меру своих способностей, если не сознательно, то интуитивно пытается разгадать набор данных правил и следовать им.

Что касается третьей составляющей – нашей личной психологии, убеждений, самооценки, уверенности в себе и всякого прочего... Что я понял за сорок с небольшим лет жизни (из которых двадцать пять, полагаю, более-менее сознательных) – мы, люди, почти не меняемся по своей сути. Как правило, все мы хорошо меняем только внешние проявления, внешнюю форму, часто хорошо изображая из себя тех, кем мы на самом деле не являемся. Да, такое бывает и бывает не один раз в течении одной жизни. Но это все маски и роли, которые мы, люди, используем для того, чтобы приспособиться и выжить в этом непростом современном мире. Глубоко внутри все мы остаемся, как правило, все теми же людьми, что и были с момента нашего совершеннолетия или даже раньше. Кто был разгильдяем, тот и остался таким, кто был ботаником или отличником – остались

таким же. Кто был хитрым - остался хитрым, кто был умным остался умным, те кто были не очень умными, так и не стали слишком умными по сей день.

Что касается четвертого элемента сей удивительной «Формулы» - Удачи, то думаю в данном случае большинству людей все понятно. Удача – важный фактор успеха в любом деле. Но также, все мы знаем и понимаем, что Удача штука непрогнозируемая, капризная и часто непредсказуемая...

.....

Ну и что в итоге – универсальной формулы успеха не существует? Все «это» теория и фикция?

- Какое-то время я думал так. Пока не отпала шелуха и не осталось самое важное ...

Прошло несколько лет, которые я провел в очередном кризисе и потихоньку начал выкарабкиваться. Выбираться из данного непростого кризиса среднего возраста мне как раз помогла та «новая» и, смею предположить, действенная формула успеха. Данная «Формула» предельно проста и состоит всего из трех элементов. Давайте, наконец, познакомимся с данной чудесной простой «Формулой» и рассмотрим подробнее каждый ее элемент в отдельности.



# **Часть вторая:** **«Действующая Формула»**

## **Универсальная Формула Успеха: «Итоговый вариант»**

Вот эти чудесные элементы универсальной формулы успеха, к которой я пришел после двадцати пяти лет теории и практики, наблюдений и поисков, множества заблуждений и осознаний, проб и ошибок:

- 1. Умело крути пятой точкой** (старайся как можешь и умеешь).
- 2. Молись от том, чтобы все получилось** (проси о помощи «высшие силы»).
- 3. Избегай крайностей и не греши** (живи и действуй без фанатизма).

Несмотря на простоту и очевидность, данные три элемента не такие простые, как может показаться на первый взгляд. Рассмотрим подробнее каждый из этих трех элементов в отдельности, разберем в чем соль и суть.

## **Что значит «Умело крутить пятой точкой»**

«Умело крутить пятой точкой» означает стараться и проявлять активность там, где это необходимо и не суетиться тогда, когда чрезмерная активность не нужна. Ключевое слово в данном факторе успеха в любом деле – «умело». «Умело» означает с умом, со смекалкой. Было бы слишком все просто, если бы данный фактор успеха сводился бы просто к активным действиям, как это часто преподносят американские коучи. Инициатива, энтузиазм и активные действия - это хорошо, но иногда они не нужны и даже могут принести вред, вместо пользы.

Что будет если замотивировать дурака? – Будет замотивированный дурак. Таким образом, чрезмерная мотивация, инициатива и активность не всегда приводят к желанным результатам. Важно еще уметь этой инициативой и мотивацией управлять. Как научиться «умело» проявлять активность? – Хороший вопрос! К сожалению, или к счастью, на данный вопрос нет простого и единого ответа, пошаговой инструкции или рецепта. В данном случае кому как «Бог дал». Каждый живет и старается как умеет, накапливая или не накапливая свою умелость, навыки и смекалку.

Когда нам предлагают красиво упакованную «волшебную таблетку», которая решит кучу вопросов и проблем и, как нам обещают, сделает нашу жизнь намного лучше – не стоит торопиться выключать критическое мышление, лучше «посмотреть по сторонам» и особенно на тех людей, которые уже давно применяют предлагаемые советы в своей жизни. Лучше осторожнее относиться к словам и обещаниям, стараться «читать между строк», попытаться понять истинную мотивацию людей, которые нам что-то советуют или учат жизни. Часто такая мотивация сводится к банальной меркантильной личной выгоде.



Всем нам неплохо понять и помнить одну простую вещь – никто не научит нас быть умными и смекалистыми кроме нас самих.

Только мы можем понять «что хорошо и полезно, а что бесполезно и плохо для нас». Каждая жизнь, деятельность и работа - индивидуальна и субъективна. Универсальных рецептов «для всех» не существует. Есть только набор принципов, которые можно пересчитать по пальцам двух рук, не более того. Данные принципы требуют глубокого понимания и практики реальной жизни. Фундаментальные принципы не содержат простых прямых указаний или пошаговых рецептов «что» и «как» делать. Только мы сами можем понять, адаптировать и встроить некоторые полезные принципы в нашу собственную жизнь. И в данном случае «умелость» применения жизненных принципов зависит только от нас самих.

## **Что значит «Молиться, чтоб все получилось»**

«Молитва» в данном контексте - наиболее подходящее и близкое слово к тому, что нам необходимо делать, чтобы «все» наши дела шли наилучшим образом. Важно понимать, что в данном случае нет никакой прямой связи с какой-либо религией и религиозностью. Абсолютно не важно - верите вы в Бога или нет. Также не важно - религиозный вы человек или нет и если да, то насколько вы религиозны также не имеет значения в данном случае. Я никоим образом не хочу затронуть чувства как верующих, так и неверующих. Кто-то обращается в своих молитвах к Богу, кто-то к Вселенной, кто-то к Творцу, кто-то к Будде, а кто-то просит помочь Мать природу или даже самих себя. Каждый сам выбирает каким образом и к кому обращать свои просьбы и молитвы о помощи. У каждого человека в данном случае свой личный духовный путь и выбор.

В данном случае прежде всего важно понимать, что такое «молитва» в самом простом смысле слова и почему она помогает практически в любом деле.

«Молиться, чтобы все получилось» означает «просить высшие силы». Как мы кратко рассмотрели выше, у каждого из нас эти «высшие силы» могут быть в своем облики. Это обличье может быть как человекоподобным (как в известных всем мировых религиях), так и не иметь ничего общего с человеческим обликом (как в случае с Природой или Вселенной). Как уже было сказано выше – в данном конкретном случае абсолютно не критично к кому мы обращаем свои молитвы. Намного важнее то, о чем мы простим. Также важно понимать почему именно молитва помогает и «работает», а не аффирмации, визуализации и прочие «чудесные» рецепты, которые мы можем услышать на тренингах личностного роста или прочитать в книжках по «саморазвитию».

## **Почему молитва «работает»**

В данном случае есть два объяснения, которые «подойдут» как религиозным, так и скептически настроенным к религии людям. Начнем с объяснения, которое, возможно, будет близко людям религиозным. Поскольку я себя таким назвать не могу, мое объяснение будет предельно кратким: Есть «высшие силы», которые во много раз превосходят наши волевые и сознательные способности. Эти «высшие силы» всегда могут нам помочь, если «их» правильно об этом просить. Молитва – самый простой и верный способ выразить свою просьбу к этим «высшим силам». Возможно, данное объяснение покажется кому-то слишком примитивным, но я еще раз повторюсь, что не являюсь религиозным человеком на сей день и ни коим образом не хотел бы вступать в полемику по вопросам веры и религии. В моем понимании – каждый человек идет своим духовным путем, и нам самим часто неведомо каким будет данный путь в будущем.

Второе объяснение «почему молитва работает» подойдет как для скептиков, так и для людей не являющимися адептами какой-либо религии. В современной психологии данному объяснению уделили много внимания и даже наградили нобелевской премией одного из «объяснителей». Попробую также очень кратко и простыми словами объяснить сложные научные теории и трактовки. Кто захочет углубиться в теорию – всегда сможет найти предостаточно информации в современном информационном пространстве.

Краткая суть в следующем:

Наш разум состоит «как бы» из двух частей: сознательной и подсознательной. В научной терминологии эти две части также называют «Система 1» и «Система 2». Разделение нашего разума



на две части достаточно условно – это две части единого целого, которые взаимодействуют в постоянной и тесной взаимосвязи между собой. Для нашей жизни и деятельности, равно как и для успеха в любом деле, важно гармоничное и синергетическое взаимодействие этих двух систем или двух важных частей нашего разума. Когда мы обращаемся в своих молитвах о помощи к «высшим силам», с научной точки зрения мы обращаемся как раз к нашему подсознанию или к так называемой в научной терминологии «Системе 1». На языке упрощенной психологии, наше подсознание и есть существенная часть той «высшей силы», над которой мы не имеем прямого сознательного контроля. Мы не можем напрямую управлять, приказывать или подчинить данную силу своей воле и сознанию, как думают многие неискушенные жизнью люди. Мы можем только просить, чтобы данная подсознательная сила помогла нам в каких-то реальных жизненных ситуациях. Молитва в данном случае - самый простой и действенный способ. Молясь высшим силам мы, во-первых, принимаем то, что «высшие силы» намного сильнее нас самих. Во-вторых, мы просим о помощи и надеемся, что наша просьба будет услышана. Такой подход дает очень важный и действенный психологический настрой. Данный настрой в сотни раз эффективнее любых аффирмаций, визуализаций и прочих «танцев с бубном», которые нам могут рассказать на тренингах личностного роста, НЛП или в книжках по саморазвитию. Вместо того, чтобы серьезно и со всем почтением относиться к «высшим силам», нас часто учат просто заигрывать с ними. Заигрывание с силами в сотни и даже тысячи раз превосходящими наш сознательный разум – дело не всегда благодарное.

## **Синергия нашего «Ума» + «Высших сил» = Суперсила**

В предыдущем параграфе мы рассмотрели два ключевых элемента универсальной формулы успеха в любом деле, работе, бизнесе, учебе, спорте или даже в отношениях с людьми. Эти два элемента являются крайне действенными, когда они гармонично «работают» вместе. «Работают» в данном случае не самое подходящее слово, но так часто говорят в наше время, чтобы объяснить нечто приносящее результат. Точнее можно сказать, что при правильном и гармоничном взаимодействии данных двух элементов формулы успеха получается результат, который в несколько раз (в два, три и даже десятки раз) превосходит результаты, полученные в случае, когда мы опираемся только на какой-то один из данных двух элементов. Это и есть суть синергетического эффекта, когда один плюс один – во много раз больше двух. Простыми словами, синергия предполагает при взаимодействии двух элементов, например, двух людей, результат и эффект, который в несколько раз превосходит результаты деятельности каждого элемента (человека) в отдельности. В данном случае мы наблюдаем синергию разума, сознательного и подсознательного, собственного смекалистого ума и «высших сил». В реальной жизни многие люди опираются только на один из элементов. Умники, как правило, прибегают к чрезмерному сознательному подходу, тем самым нагружая и изматывая себя. Чрезмерный сознательный подход, как это не парадоксально, может быть источником многих ошибок и низкой эффективности. Люди постарше, кто пожил жизнь, особенно люди в возрасте, часто опираются на второй элемент данной Формулы – обращение к «Высшим силам». Увлечение «вторым элементом формулы успеха» чревато склонностью чаще уходить

от своей ответственности и появлением «ленивости» собственного ума.

Таким образом, в меру, хорошо использовать как сознательный подход, так и мольбы о помощи «высшим силам». И то и другое хорошо, но для больших результатов идеальна синергия, которая рождается в гармоничном «совместном танце» двух данных элементов. Таким образом, первые два элемента формулы успеха представляют собой не что иное как суперсилу, превосходящую обычные наши возможности в несколько раз. В данном случае важно помнить, что все мы люди разные и суперсила для «слабых» может оказаться обычной заурядной способностью для «сильных». В спорте говорят, что «возрастной тренированный спортсмен всегда одолеет молодого, но неопытного». Также и для нас для всех работает следующее правило – «слабый да умелый всегда сможет одолеть сильного, но неискушенного» (как маленький Давид победил большого великана Голиафа).



## **Суперсила – возможности и риски**

Как и любая «сверхспособность», суперсила таит в себе как возможности, так и определенные риски. Здесь можно привести аналогию с мощным мотоциклом – прежде чем сесть на мощный заряженный байк, все профессионалы настоятельно рекомендуют начать ездить на мотоцикле слабой мощности (а на мощный вообще лучше никогда не садиться). При неумелом и неопытном управлении мощный байк может превратиться из источника радости в смертоносное оружие против своего неопытного байкера. Нечто подобное происходит в нашей жизни, когда у нас начинает что-то получаться. Когда маленькие успехи продолжаются достаточно долго, у нас в силу неопытности и неискренности возникает что-то вроде «расцвета собственного эгоизма», который выражается в легкой звездной болезни, повышенной вере в себя, желании получить больше от нашей жизни и т.д. Все это ведет к набиванию шишек и судьбоносным жизненным ошибкам, которые, хоть и не полностью, но в большей части можно избежать, понимая третий элемент нашей универсальной формулы успеха. Данный элемент, если вы помните, называется «избегай крайностей и не греши» (живи и действуй активно, но без фанатизма), и о нем мы сейчас и поговорим.

## **Что значит избегать крайностей**

Коротко и просто, «избегать крайностей» означает «лучшее - враг хорошего» и все, что мы делаем – лучше делать без фанатизма. Наш разум и встроенный нам природой сильный эгоизм является для нас как источником защиты и выживания, так и источником проблем при определенных обстоятельствах. Проблемы, как это не странно, часто возникают как раз тогда, когда у нас все относительно хорошо. Тогда наш природный эгоизм часто «запускает» то, что мы называем тщеславием, а также желанием большего и лучшего. Казалось бы – что плохого в том, чтобы желать большего и лучшего для себя любимых? На первый взгляд – только одни плюсы. Но на самом деле мы часто сильно заблуждаемся о пользе наших собственных желаний. Все мы мыслим субъективно и видим мир через призму собственного восприятия. В большинстве случаев это восприятие переполнено субъективными искажениями того, что есть на самом деле. Другими словами, мы часто видим мир таким, как нам хочется, удобно или выгодно. Это естественное природное эгоистическое восприятие мира свойственно каждому человеку. Таким образом, получается, что мы часто хотим не то, что «надо» и хорошо для нас, а то, что диктует нам наш внутренний эгоизм. Далеко не всегда наши желания совпадают с тем, что нам на самом деле необходимо и будет во благо нашей жизни. Не просто так говорят – «бойтесь своих желаний – они сбываются». У каждого из нас есть свой «ящик Пандоры» и, если мы дадим себе волю полностью отрыть данный «ящик», скорее всего ничего хорошего с нашей жизнью не произойдет.

Поэтому, в идеале - желать, хотеть, ставить себе цели в жизни, исходя из собственных потребностей и необходимости. Но так в реальной жизни бывает редко. Поэтому третий элемент

универсальной формулы успеха призывает избегать крайностей и фанатизма в любом деле. Так мы сможем избежать многих проблем и даже судьбоносных ошибок. «Не грешить» в данном случае означает стараться контролировать собственные инстинкты или в каком-то смысле также избегать крайностей – как в еде, так и в сексе, зависти, жадности и прочим свойственным нам природным внутренним инстинктивным мотивам.

По сути речь идет о разумном самоконтроле, который необходимо развивать и поддерживать в течение всей жизни, если, конечно, мы хотим, чтобы у нас все было хорошо.

\*\*\*



## **Подытожим:**

Мы рассмотрели с вами краткую, простую и крайне действенную формулу успеха, которую, скорее всего, в той или иной степени каждый из нас использовал и использует в своей жизни. Все мы и так живем «как можем и как умеем», и это означает, что все мы в той или иной степени используем первый элемент этой простой формулы. Что касается второго и третьего элементов данной формулы успеха, то здесь я призываю вас быть максимально честными и откровенными с самими собой. Формула «работает», когда все три элемента в своем взаимодействии дают синергетический эффект. А для этого необходимо, чтобы мы не только «старались умело крутить пятой точкой», но и просили о помощи «высшие силы» (или наше подсознание) помогать нам с правильными решениями, верным выбором, внутренними силами, энергией и мотивацией. Также важно, чтобы наши желания и цели находились в рамках разумного и не потакали нашим встроенным инстинктам и порокам.

Сама по себе данная универсальная формула успеха представляет собой (при ее правильном применении) мощную силу, которая может увеличить наши возможности в несколько раз. Возможно вы не заметите эффекта тотчас и сразу – данная формула рассчитана на долгосрочные результаты. Постепенно, со временем вы сможете заметить улучшения в своей жизни. И чем больше и глубже вы будете понимать каждый из трех элементов данной формулы, тем больше будет эффект от применения данных «элементов» в вашей реальной жизни.

**Часть третья:**  
**Важные Принципы**  
**для успешной и благополучной**  
**жизни в современном мире**

## **Зачем нужны какие-то принципы?**

Помимо чудесной и простой «Формулы успеха» существует также набор универсальных жизненных принципов, которые также могут дать положительный эффект. Данный эффект, возможно, окажется более скромным, чем синергетическое взаимодействие элементов формулы успеха, но тем не менее может упростить и улучшить нашу жизнь в несколько раз. Важнейшие жизненные Принципы – это фундаментальные знания, которые заметно упрощают и облегчают нашу жизнь. Эти принципы дают возможность ускорить наш путь к благополучной и счастливой жизни. В отличие от «правил», принципы – более общая и широкая категория. «Правила» часто носят конкретный прикладной характер и определяют, ЧТО и КАК делать, а что не делать. Принципы, в отличие от правил – источник понимания того, что есть, вне зависимости от того, хотим мы этого или нет. Каждый человек сам для себя решает и адаптирует КАК и в какой степени применять, использовать и адаптировать каждый жизненный принцип в отдельности.

Знаний – много. В современном мире среди океанов информации полезных знаний - небольшие ручейки. Эти «ручейки полезных знаний» впадают в информационные моря и океаны знаний бесполезных. Те знания, которые полезны конкретно нам - мы можем «набрать» для себя из этих «ручейков» в собственный «сосуд мудрости». Жизненные принципы - как раз та полезная «жидкость знаний», которая уже как бы «разлита по бутылкам». Эти знания будут полезны каждому человеку как молоко в детстве, вне зависимости от пола, возраста и социального положения. Каждый принцип сам по себе актуален для каждого человека. Но насколько использовать конкретный принцип в отдельности – решать только нам самим. Все мы от



рождения уникальны и имеем множество индивидуальных особенностей. Более того, с возрастом мы также постоянно меняемся. Меняются наши взгляды на жизнь, потребности и желания. Поэтому и каждый принцип в отдельности будет по-разному актуален для каждого человека. Но общее значение и суть каждого принципа будут актуальны всегда.

## **Баланс крайностей или кратко о жизненных Принципах**

Все принципы содержат в себе некий баланс крайностей, которые уравнивают друг друга и еще больше приближают нас к гармоничному подходу и соблюдению третьего элемента универсальной Формулы успеха. Так, например, «принцип ответственности» находится в балансе с «принципом разумной безответственности» – мы не можем контролировать все, что происходит в нашей жизни. Несмотря на то, что многие говорят нам, что именно мы полностью отвечаем за свою жизнь, на самом деле это не совсем так.

«Принцип активных действий» находится в балансе с принципом «пассивных действий». Все мы люди, а не роботы. Все мы нуждаемся в отдыхе и восстановлении физических и эмоциональных сил.

«Принцип внутренней мотивации» находится в балансе с мотивацией извне – мы не можем жить только за счет внутренних мотивов или же наоборот, только так, как диктуют нам внешние силы, люди и обстоятельства.

«Принцип умелого подхода к отношениям» находится в балансе с «принципом собственного разумного эгоизма» – мы все живем в социальном мире и не можем исходить только из своих эгоистичных целей и желаний. Но также и жить только для других – не всегда благодарная жизненная стратегия.

Данных «жизненных принципов», как уже говорилось выше, не так уж много. Их можно пересчитать по пальцам двух рук. Всего можно выделить порядка десяти наиболее важных универсальных жизненных принципов. Давайте рассмотрим кратко некоторые из этих принципов в отдельности и попробуем

понять: Какую практическую пользу каждый конкретный принцип может принести в нашу жизнь.



## **«Позиция Соавтора»: Разумный баланс ответственности и безответственности**

Принцип «Позиции соавторства в нашей жизни» предполагает, что мы несем ответственность за свою собственную жизнь только частично. Несмотря на это, наша ответственность за свою жизнь существует и не стоит уменьшать ее значение. Все мы знаем поговорку: «на Бога надейся, а сам не плошай». Эта идея как нельзя лучше отражает суть данного принципа, также, как и простой универсальной Формулы успеха. Проблема часто заключается в том, что нам свойственно уменьшать долю своей ответственности в нашей собственной жизни. Возможно по этой причине на тренингах личностного роста и в книжках по саморазвитию авторы призывают к максимальному отношению – «взять стопроцентную ответственность за свою жизнь». Видимо таким образом авторы и спикеры надеются увеличить ответственность за свою жизнь у большинства людей. Но некоторые люди воспринимают идею о стопроцентной ответственности за истину и с рвением и фанатизмом пытаются стать «хозяевами собственной жизни». Идея о стопроцентной ответственности – это иллюзия или утопия, которая в определенной степени потакает нашему эгоизму. На самом деле мы все сильно зависим от множества факторов и обстоятельств, которые во много раз сильнее нас. Попытка «управлять» всеми обстоятельствами в нашей жизни ни к чему хорошему не приводит. Как правило, такие попытки заканчиваются повышенным стрессом и вредительством собственной жизни.

Понимание Принципа Соавторства помогает нам значительно разгрузить нашу психику и не пытаться решить все проблемы, а также не переживать по любому поводу. В жизни каждого

человека присутствует то, что изменить нельзя. Всем нам это важно понимать. Принцип соавторства призывает использовать те возможности, которые у нас имеются. Если жизнь предоставила нам какой-то шанс – то лучше этот шанс использовать.

## **Разумный баланс наших Целей и Желаний: Умение ставить и достигать свои цели»**

**vs**

## **Исполнение желаний и «Закон притяжения»**

В случае с нашими Целями, Желаниями и Мечтами актуальны сразу два Принципа: принцип «Научитесь ставить и достигать Цели» и принцип «Научитесь использовать Закон притяжения». Идея простая – всем нам совсем не обязательно ставить и достигать какие-то цели по любому поводу. Ставить и достигать собственные цели – хорошо. Это важный навык, который в определенной степени полезен каждому. Данный навык требует определенной концентрации, волевых усилий, требовательности к себе и самоконтроля. Ставить и достигать цели важно не только для собственной жизни, но и для любой работы, карьеры и, тем более, бизнеса.

Но помимо целей есть также и обычные житейские желания. Наши большие и сильные желания мы часто называем мечтами. Важно понимать, что далеко не всегда необходимо превращать каждое наше большое желание или мечту в цель. Достаточно просто их (свои желания и мечты) знать и понимать. Само знание собственных желаний активирует так называемый «Закон притяжения мыслей». Закон притяжения работает удивительным и непостижимым для нашего сознания образом. Наверняка вы сами замечали, что многие наши желания или «хотелки» часто исполняются как бы сами собой или с наименьшими усилиями с нашей стороны. Это и есть как раз удивительное действие «Закона притяжения мыслей».

Все, что нам необходимо в случае с «Законом притяжения» – это упростить наш сознательный контроль. Наше подсознание само, неведомым нам образом, поможет реализовать и



исполнить некоторые наши желания и даже мечты. Если же мы будем ставить цель на каждую нашу «хотелку», то мы сами можем создавать для себя ненужный стресс и чрезмерную трату сил на то, что может произойти как бы само собой или, возможно, вообще нам на самом деле не надо.

Возможно, вы знаете поговорку: «Бойтесь своих желаний, они сбываются». Сознательная погоня за исполнением наших желаний как раз может привести к тому, что мы потратим кучу времени, сил и нашей жизни на то, что нам на самом деле не надо и даже может навредить. Лучше ставить цели в том случае, когда мы уверены в необходимости этих целей на сто или даже двести процентов. В остальных случаях, «Закон притяжения» сделает большую часть «работы» за нас. Нам же важно помнить второй элемент универсальной «триединой Формулы успеха» и «молиться», чтобы все было хорошо.

## **Баланс принципов «активных» и «пассивных» действий**

В данном случае речь также идет о двух важных принципах – «Принципе активных действий» и «Принципе пассивных действий». Активность, инициатива, энтузиазм – важные попутчики в любом деле. Но «УМЕЛО крутить пятой точкой» не означает «АКТИВНО крутить пятой точкой». В случае с первым элементом «триединой Формулы успеха» ключевое слово – «умело». Иногда важно проявлять активность, а иногда эта активность вредит. Так в случае с «Законом притяжения» чрезмерная активность может навредить и вместо того, чтобы дать ситуации разрешиться без нашего участия, мы можем просто навредить делу.

Баланс «активности» и «пассивности» очень хорошо проявляется в личных отношениях. Чрезмерная активность часто разрушает, вредит или просто усложняет отношения. Чрезмерная пассивность также ни к чему хорошему не приводит. Как и в случае с личными отношениями, нам всегда желательно искать свой уникальный баланс активных и пассивных действий в любой области нашей жизни.

То же самое касается работы – нам совсем не обязательно проявлять активность во всем и по любому поводу. Разумеется, наша активность и инициатива в делах – важный фактор и не стоит его недооценивать. В то же время не стоит стараться «взять на себя» слишком много. Мир как-то существует и функционирует без нашего участия. Также и многие дела могут быть решены без нас. Что-то сделают другие люди, а что-то решится само собой.

Важно отметить, что «пассивные» действия совсем не означают «ничего не делание». На то они и действия, что предполагают определённые усилия. Просто эти усилия во много раз меньше, чем действия «активные». Чтобы организовать себе хороший отпуск или досуг – тоже необходимо что-то сделать. Но это, согласитесь, не то же самое, что работать в поте лица.



## **«Принцип самомотивации».**

### **Разумный баланс между внутренней и внешней мотивацией.**

Мотивация – важнейшая составляющая нашей жизни и деятельности. В данном случае, прежде всего, важно выделить как «внешнюю», так и «внутреннюю» мотивацию. Для гармоничной и благополучной жизни важно, чтобы присутствовало и то и другое. Важен некий «разумный» баланс между тем, что нам хочется, нравится и тем, что необходимо и хорошо для нас.

Так устроена наша жизнь – если дать нам полную свободу и волю делать то, что мы хотим, скорее всего, ничем хорошим это не закончится. Наши инстинкты, желание удовольствия, иллюзии и эгоизм, скорее всего, направят нас в разрушительном направлении. Примеров и историй на данную тему немало, как в публичном медийном пространстве, так и среди людей, которых мы знаем или знали лично.

С другой стороны, жизнь по принуждению обстоятельств и необходимости также рано или поздно даст о себе знать и, возможно, выльется в кризис среднего (или какого-то другого) возраста. Всем нам полезен баланс между тем, что «необходимо» и «нравиться» делать. Такой баланс поможет сохранить здоровой нашу психику, избежать жизненных кризисов, плодотворно работать, создавать и поддерживать здоровые отношения в семье, достигать важных собственных целей и жить в целом благополучной и счастливой жизнью.

## **Позитивное мышление: Разумный баланс между негативными и позитивными эмоциями**

В данном случае идет речь о позитивном мышлении в самом широком смысле. Было бы все очень просто, если бы мы могли позитивно и радостно относиться к любому событию или явлению в нашей жизни. Но к сожалению (или к счастью) - так не бывает. Негативные эмоции – неотъемлемая часть жизни любого человека и любой здоровой психики. Важно то, как мы к этим эмоциям относимся и умеем ли мы «ими» в какой-то степени управлять. Важно насколько мы умеем направлять возникающие негативные эмоции в конструктивное русло. Настоящее позитивное мышление во многом определяется тем, как мы умеем справляться, управлять и направлять наши негативные эмоции в созидательном направлении. Хотим мы того или нет – сама жизнь часто дарит нам как «приятные хорошие», так и «неприятные нехорошие» подарки. Последние («нехорошие») несут определенную психологическую нагрузку, которая как раз проявляется в наборе негативных эмоций, различных по длительности и силе переживаний. В случае с негативными эмоциями у нас всегда есть два пути – «путь вниз» и «путь вверх». «Путь вниз» - это путь самовредительства, самотерзания, самоедства, алкоголя и отчуждения от нормальной благополучной жизни. Часто этот путь временный. Но иногда бывает, что «путь вниз» сильно затягивается и переходит в хроническую стадию. Наша задача сделать данный путь как можно короче и как можно безопаснее для нас самих.

«Путь вверх» - это путь, который основан на новом осознанном понимании своих ошибок и заблуждений (а часто именно из-за них мы испытываем большую часть негативных эмоций). «Путь

вверх» также основан на новой мотивации и новой странице нашей жизни, в которой мы стараемся жить в лучшей версии себя, открыты ко всему новому, полезному и интересному. Такая сильная мотивация дается нам нечасто и лучше использовать ее во благо, чем во вред себе любимым. Большие и позитивные начинания часто начинаются после серьезных провалов, разочарований и кризисов.



## **Баланс разумного эгоизма и социальной жизни**

В данном случае актуален принцип «Умелого похода к отношениям и человеческому фактору». Все мы живем среди людей. Хотим мы того или нет, для нашей благополучной жизни, работы, карьеры или бизнеса, всем нам необходимо уметь выстраивать и поддерживать благополучные отношения с окружающим нас социальным миром, то есть с людьми. Как эгоизм, так и альтруизм в чистом виде не принесут нам пользы в налаживании как социальных связей, так и в личных, семейных отношениях. Говоря простыми словами, для поддержания хороших отношений лучше понимать и учитывать эгоизм других людей. При этом важно также не забывать об эгоизме собственном. Все мы живем частично для себя, но и частично для окружающего мира. При этом окружающий мир в каком-то смысле тоже живет для нас. Если мы хорошо поймем суть данного баланса – то научимся выстраивать хорошие отношения, не забывая при этом про себя любимых.

Данный принцип в первую и заметную очередь проявляется в нашей личной жизни – когда взаимодействие двух эгоистичных людей превращается либо в конфронтацию, либо в процветающий союз. Принцип «умения строить и развивать отношения» с различными людьми не так прост, как может показаться на первый взгляд. Теорией, набором правил, рекомендаций и рецептов в данном случае «умения» не получить. Данный принцип требует понимания себя как человека, понимания людей, социальных, половых и культурных различий. Все это приходит с жизненным опытом и знаниями некоторых теоретических основ человеческой психологии. И эти

знания, поверьте, стоят во много раз больше потраченных времени и усилий.

**Каждый «важный жизненный принцип» –  
отдельная большая тема**

Мы с вами рассмотрели очень кратко некоторые важные жизненные принципы, а также «балансы крайностей», которые проявляются внутри одного или пары принципов. Жизненные принципы – это отдельная большая тема или, возможно правильнее сказать - набор тем, которые содержат множество нюансов, правил и особенностей. Более подробно, каждый принцип в отдельности вы можете изучить самостоятельно, а также используя информацию на сайте:

[10- principov. ru](http://10-principov.ru)

# **З**аключение

## **В**ыводы и **Р**езюме

В данной заключительной части я хочу еще раз кратко изложить основные идеи и сообщения, которые попытался донести в этой мини-книге, и к которым пришел за двадцатипятилетний жизненный путь проб и ошибок, теории и практики.



## **Пункт первый:**

### **Лучше всегда учиться думать самостоятельно**

В настоящее время мы все живем в информационном мире. Со всех сторон нас окружают «океаны информации» и «моря знаний». Эта информация и знания «атакуют» нас с экранов и мониторов посредством медиа, шоу программ, социальных сетей и видеохостингов. Заходим ли мы в поисковик, социальную сеть или выбираем видео для просмотра – нам часто попадаются на глаза различные советчики и знатоки на темы «как жить» и «что делать» по любому вопросу. Большинство таких советчиков – фэйки и пустышки, повторяющие за другими, которые в свою очередь сами повторяют за другими людьми. Подавляющее большинство информации в современном интернете, социальных сетях и даже книжках по прикладной психологии – не просто бесполезно, а скорее приведет нас к ошибочным выводам и поступкам. Более того, те знания, которые представляют собой какую-то ценность – совсем не обязательно будут полезны нам. Как «ложка хороша к обеду», так и ценные знания будут хороши, только если они актуальны для нас в настоящий момент, и у нас есть потребность применить эти знания на практике.

Как же быть в этой непростой информационной ситуации?

Во-первых, учиться думать независимо, самостоятельно, как говорят - «своей головой».

Во-вторых, лучше относиться заранее скептически к тому, что видите и читаете в интернете. В 95% случаев то, что преподносится за истину – фэйк, обман, неправда. Казалось бы, все и так понятно и все мы не дураки, и так все прекрасно знаем и понимаем. Но на самом деле мы часто недооцениваем возможности грамотных манипуляций нашим сознанием. Все мы

считаем себя умнее каких-то там манипуляций, и возможно, по этой причине на них и попадаемся. Более чем девяносто процентов информации, которую мы можем встретить в свободном доступе в интернете, видеохостингах и социальных сетях, напичканы хитроумными манипуляциями с определенными целями. Как правило, эти цели сводятся либо к банальной рекламе, либо к личной выгоде. У всех свои интересы, и никто не делает ничего просто так. «Добрых самаритян» в интернете не существует.

В-третьих, помимо всего прочего, любые, даже полезные и хорошие знания, например, из книжек бестселлеров, будут полезны в очень ограниченном объеме, ограниченному количеству людей в ограниченное время. Другими словами, все знания - очень относительно и субъективны. То, что хорошо и полезно большому количеству людей, возможно, будет бесполезно или вредно нам.

Поэтому еще раз – прежде всего учитесь думать самостоятельно, независимо, «своей головой». Любую хорошую книжку, знания или информацию старайтесь воспринимать критически, скептически и как «разминку для мышления». Никому не верьте на слово. Если то, что я рассказал, натолкнет вас на полезные мысли – то моя книжка достигнет своей цели. Но это будут ВАШИ полезные мысли и размышления, из которых вы уже сами сообразите, что конкретно вам хорошего и полезного для себя сделать.



## **Пункт второй:**

### **Любая теория не имеет значения без практики**

Пункт номер два, частично связан с первым: Теория без практики почти не имеет никакого значения и пользы. Это совсем не означает, что любую теорию необходимо сразу применять на практике. Так поступать совсем нежелательно и часто даже вредно. Применяя бесполезную теорию на практике, мы тратим кучу времени (сперва на теорию, потом еще больше на практику), да еще и можем проблем себе насоздавать. Лучше попробуйте такой подход: Ищите ту полезную и хорошую теорию, которая будет полезна для вашей текущей жизни и практики. В противном случае - зачем она вам нужна? Исключения составляют – классические произведения и бестселлеры и то, только в том случае, если они вам интересны. Читать книжки ради книжек – создавать себе иллюзию знаний и кругозора, которых на самом деле не будет. Изучать жизнь по книжкам, примерно то же самое, что по кинофильмам, только более мудреным способом. И то и другое ни к чему хорошему не приведут.

Также исключение составляет классическое образование – среднее и высшее. Цель такого образования – в большей степени социальная. Родители очень хорошо понимают, о чем в данном случае идет речь – выбор образования и вуза, как правило, играет огромную роль в дальнейшей судьбе любого человека. Эта роль напрямую не связана с теми знаниями, которые «дают» в вузе или школе. Социальная роль высшего образования - определенный социальный статус, который дает возможность хорошего трудоустройства. Также высшее образование часто дает круг друзей и знакомых, со многими из которых мы можем поддерживать отношения на протяжении всей взрослой жизни.



## **Пункт третий:**

### **Красивая и «правильная» теория может оказаться бесполезной в реальной жизни**

«Классическая» формула успеха, которую мы можем услышать на тренингах личностного роста или прочитать в книжках по саморазвитию – не более чем красивая и грамотная теория. Эта теория, возможно, правильная и верная, но толку от нее на самом деле для всех нас практически нет. Эта «формула» состоит из нашей мотивации, внутренних желаний, правильных действий, нашей внутренней психологии, «правильных» убеждений, самооценки и в конечном итоге удаче. Все эти элементы действительно, так или иначе, оказывают влияние на нашу жизнь и на успехи в разных областях жизни. Но только вот применить на практике данную теорию у нас вряд ли получится. Дело не в какой-то нашей способности или неспособности. Дело в том, что все эти «составляющие» регулируются и как бы «управляются» в первую очередь изнутри нашего разума, то есть подсознательно.

Мы ведь все сами, как правило, прекрасно знаем и понимаем нашу мотивацию в любом деле. В любой текущий момент, мы прекрасно знаем или чувствуем, что мы хотим, а что не хотим.

Что касается «правильных действий» – то, как уже было сказано, не стоит слишком увлекаться теорией. Нам самим необходимо в процессе определенных дел и действий понять «что правильно, а что неправильно делать» применительно к конкретным ситуациям. Возможно, немного теории в самом процессе или предварительно и не повредит. Но как вы уже знаете, чтобы не уйти далеко в неверном направлении, лучше делать все без фанатизма и чрезмерных стараний – любая теория, даже та, что «правильная» и «к месту», хороша в меру.

Что касается нашей психологии - как уже было сказано в данной книге – взрослых людей поменять практически невозможно. Как правило, все мы хорошо умеем менять свое поведение, подстраиваться под различные жизненные ситуации, играть различные социальные роли, надевать на себя разные «маски». Но если копнуть поглубже – по сути своей никто не меняется во взрослой жизни. С годами большинство людей становятся только хитрее и способнее скрывать свои истинные эмоции, намерения и чувства. Истории про то, что следует «поменять свои убеждения» и жизнь станет «прекрасной» – миф и вымысел, за которым часто стоит очередная манипуляция с определенными целями не в наших интересах. В реалии действительно можно поменять некоторые ключевые убеждения. Сей акт, возможно, в чем-то упростит и улучшит нашу жизнь в какой-то области, но не как не поменяет нашу внутреннюю суть коренным образом.

Что касается самооценки, уверенности в себе, нашего настроения и прочих психологических проявлений нашего «Я» – то, как правило, все нормализуется после первых же результатов в любом деле. Опять же – наша психология регулируется прежде всего изнутри, из нашего подсознания. Ключ к успеху – научиться с «этим» подсознанием взаимодействовать. Но об этом мы поговорим чуть позже.

Что касается удачи – то в данном случае вы и сами все знаете. Удачей невозможно управлять. Можно повысить свои шансы на что-либо, но это уже немного другая история и отдельная большая тема. Жизнь часто демонстрирует, что удача благоволит чаще тем, кто к ней готов. А готовы чаще те люди, которые не сидят на месте, стараются что-то делать и на одну лишь только удачу не надеются.



## Пункт четвертый: Триединая Формула Успеха

В реальной жизни все намного проще, чем в сложных теориях, и одновременно сложнее, чем кажется. В «сложном» нам не разобраться (ну и нет смысла разбираться, даже если бы и могли), а вот «простым» мы часто пренебрегаем, увлекаясь различными теориями, правилами и обещаниями других людей. Это «простое» и есть универсальная формула успеха, которая состоит всего из трех элементов. Графически данную Формулу можно изобразить в виде простого треугольника.





В отличие от теоретической формулы успеха (которую мы рассмотрели выше и, которая состоит из четырех элементов), реальная формула успеха намного проще и не требует каких-либо знаний практической психологии. Реальная формула успеха опирается на наши способности. В реальной жизни мы не можем больше, чем мы можем и стараемся так, как у нас получается. Мы можем только просить «высшие силы», чтоб у нас получалось лучше. Не всегда, но часто это помогает, и такой подход «работает».

Помощь «высших сил» можно объяснить как метафизически, так и по научному, с точки зрения нашей психологии. Но на самом деле нам не всегда необходимо знать, как что-то работает – главное, чтобы это «что-то» работало. Мы можем думать, что «высшие силы» помогают нам, потому что это «высшие силы». Или потому что так устроена наша психология – мы не можем напрямую управлять нашим подсознанием, мы можем лишь косвенно и опосредованно на него воздействовать или влиять. «Молитва» – один из лучших способов взаимодействия с нашим подсознанием. Мы «просим» и в то же время понимаем и принимаем, что наше подсознание в сотни раз сильнее нас и эта сила дана нам от самой природы.

Третий элемент простой формулы успеха помогает нам избежать крайностей и не превратить наши ошибки и инстинктивные желания в большие проблемы. Все мы люди и все мы постоянно ошибаемся и учимся на своей собственной «шкуре». Третий элемент формулы успеха призывает нас осторожнее относиться как к нашим желаниям, так и к нашим целям. Иногда важно просто вовремя остановиться, чтоб не наделать глупостей и избежать больших проблем.

## **Пункт пятый:** **«Важные» жизненные Принципы**

Помимо чудесной и простой «триединой Формулы успеха» существует также набор универсальных жизненных принципов, которые также могут дать положительный эффект. Данный эффект, возможно, окажется более скромным, чем синергетическое взаимодействие трех элементов формулы успеха, но тем не менее может упростить и улучшить нашу жизнь в несколько раз. Жизненные принципы более конкретны, понятны и носят более прикладной характер, чем элементы «Формулы». Каждому из нас данные принципы будут полезны в разной степени. Всем нам, для своей уникальной жизни лучше понять и адаптировать каждый принцип в той степени, в какой это необходимо и имеет смысл.

«Жизненных» принципов, как уже говорилось выше, не так уж много. Их можно пересчитать по пальцам двух рук. Всего можно выделить порядка десяти наиболее важных универсальных жизненных принципов (или принципов успеха в жизни). Данные принципы касаются прежде всего нашей повседневной жизненной мотивации, позитивной энергетики, креативности, умения ставить и достигать простые и сложные цели, управлять нашими желаниями, помогать им (желаниям) исполниться. Жизненные принципы помогут гармонично сбалансировать работу и отдых, а также понять, что возможно, а что неизбежно; + что является существенным и важным для нашей благополучной жизни.

Каждый принцип содержит в себе или в паре с другим принципом некий «баланс крайностей». Данный «баланс», уравнивает жизненные принципы и еще больше

приближают нас к гармоничному подходу и соблюдению третьего элемента универсальной «триединой Формулы успеха».

Жизненные принципы – это отдельная большая тема или, правильнее сказать, набор тем, которые содержат множество нюансов, правил и особенностей. Более подробно, каждый принцип в отдельности вы можете изучить самостоятельно, а также используя информацию на сайте:

[10- principov. ru](http://10-principov.ru)



## **Дорогой читатель!**

Спасибо Вам, что прочитали мою мини книгу! :)

Надеюсь, что данная книжка натолкнула вас на какие-то полезные размышления, идеи или мысли.

Буду очень рад, если вы узнали для себя что-то ценное.

Буду также очень рад и благодарен, если поделитесь данной книгой с друзьями. Кто знает, может кому-то она будет интересна и поможет на пути к счастливой и благополучной жизни.

В любом случае желаю Вам Удачи и Больших Успехов!

Денис Александров