

*"Единственные вещи, которым на самом деле стоит учиться – это те вещи, которым вы учитесь после того, как уже все знаете"*  
*Гарри Трумэн.*

3.

## ***Введение***

Что в наше время называется мудростью?

Можно ли назвать мудростью набор определенных принципов или законов?

Передается ли мудрость отдельным счастливым через удачную комбинацию генов и родовую предрасположенность?

Займствуется ли мудрость у имеющих особый доступ "к истине" групп людей?

А, может быть, мудрость это нечто такое, что существует в мире всегда, то что постепенно развивается и эволюционирует по мере эволюции самого человека?

Мы никогда не будем знать этого наверняка. В действительности же, учить мудрости – это означает, наверное, ограничить саму мудрость. По моему мнению следует пытаться извлекать пользу из мудрости вне зависимости от источника ее происхождения. Вам предоставляется возможность через чтение страниц настоящей книги приобщиться к коллективной мудрости (само употребление понятия "коллективная" кажется мне излишним, так как трудно представить себе мудрость не являющуюся плодом коллективного труда) двенадцати персональных и бизнес коучей, преподающих в Университете CoachU. Эти коучи, перед тем, как заняться коучинговой деятельностью, поработали фактически во всех личных и профессиональных сферах: среди них есть консультанты по вопросам бизнеса, врачи, юристы, министры, писатели, педагоги и так далее. Назовите любую профессию и вы найдете среди коучей ее представителя. Они принесли вместе с собой свой личный опыт и опыт, позаимствованный у клиентов. Следует заметить, что, начиная с 1988 года, когда я начал обучение первых 12 коучей в Университете CoachU, коучи тренировали уже 1000000 людей по всему миру.

Одним из первых коучей был Санди Вилас, являющийся в настоящее время владельцем и главным администратором Университета CoachU – мирового лидера в области обучения коучей. Я благодарен коучам, щедро делящихся с нами на этих страницах своим опытом.

*Томас Дж. Леонард*

26 апреля 1999 года

*Посвящается тысячам обученным Университетом CoachU коучам, ежедневно охотно делящихся своей мудростью.*

## **Я научился тому, что:**

...мое настоящее – прекрасно.

...два любых человека не способны идеально подойти друг другу до тех пор, пока они не будут обладать примерно одинаковым запасом смелости и желанием перемен.

...мое тело способно чувствовать несоответствие чьих-либо слов его поступкам.

...мы находим БОГА в истине.

...коучи не решают проблем; они лишь оказывают поддержку тем, кто готов взять свою жизнь под контроль.

...при отсутствии нормальных человеческих взаимоотношений любые достижения оказываются пустыми и бессмысленными.

...голоса, нашептывающие в наши уши слова сомнения, приходят к нам не из нашего сознания – они приходят извне.

...зеркало не лжет.

...если вы приложите достаточно нужных усилий в нужной точке, то ваш дальнейший путь будет прост и непринужденен.

...хорошие коучи способны выразить свой талант коуча в двадцати пяти словах или даже меньше.

...наиболее труднопреодолимым препятствием в этом мире может оказаться не какая-то конкретная проблема, а безразличное к ней отношение.

...не стоит брать в долг или вкладывать большее количество денег, чем то, которое я могу позволить себе потерять.

... стоит радоваться каждому моменту жизни и проживать его с наслаждением.

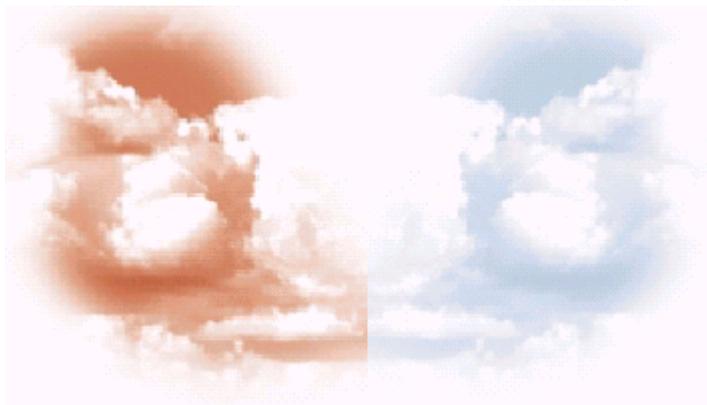
... при нахождении за рулем имеет смысл выключить радио для того, чтобы позволить уму полностью насладиться тишиной.

... сама вера в то, что Мироздание дружелюбно к нам, может стать отправной точкой для успешного начала.

# опьядээзеркало

Я научился тому, что

не лжет.



## **Я научился тому, что**

...если мы обратим внимание то заметим, что именно собаки открывают нам, что это такое – жить с радостью.

...самое эффективное решение проблемы далеко не всегда является самым эффективным.

...когда я сообщаю о своем несчастном состоянии - это далеко не то же самое, что сообщение о том, что мне нужно или что я хочу.

...у каждого взрослого человека есть своя "история", жизненная программа и злое внутреннее "я". Для того, чтобы наладить с ним устойчивые отношения необходимо разобраться в его истории и сообща разработать такую жизненную программу, которая была бы приемлема для его злого внутреннего "я".

...лучшим средством продажи товара является прибавление ему дополнительной ценности.

...если я буду думать о чем то, что это алмаз, то так оно на самом деле и окажется.

...любой проект продается три раза – первый раз непосредственно при самой продаже, второй раз – при его запуске, а третий раз – по его завершении.

...моей главной задачей является проявление доброты по отношению к другим и к себе.

...нахождение в одиночестве часто дает чувство наибольшей внутренней полноты.

...если я чувствую разочарование в ком-то, это обычно бывает вызвано не действиями этого лица, а моими не оправдавшимися ожиданиями в нем.

...если дело застыло на мертвой точке, то желаемый результат принесут решительные и стремительные действия в любом направлении.

...наибольшую выгоду можно извлечь из "пограничной" (близкой к катастрофе) ситуации.

...гораздо важнее быть последовательным, нежели точным и пунктуальным.

...имеет смысл записывать план действий на день в блокноте именно карандашом.

...человеческие отношения подобны погоде: веселые люди излучают тепло, неистовые – проливают дождь.

...любая информация является бесполезной, если я не могу вспомнить куда я ее записал.

...если два человека в Америке и Китае одновременно подпрыгнут, то свой прыжок они завершат, находясь в диаметрально противоположных направлениях.

...если я застрял с решением какой-то проблемы, то иногда помогает принятие нестандартного и нелепого решения.

...если я имею дело с профессионалами и четко не определил для себя, чего конкретно я хочу, то мне придется уступить их требованиям.

...если я каждый день буду класть свои часы, ключи и бумажник в одно и то же место - это сэкономит мое время.

...чем больше мы гоняемся за карьерным успехом, тем быстрее он будет ускользать от нас.

...маленькие ошибки предотвращают большие неудачи.

...любой шаг в сторону выбранной цели является шагом в нужном направлении, пусть даже мы и не всегда ставим ногу туда, куда нужно.

...когда мы поливаем семена нашего интереса, они растут.

...жизнь не ждет.

...успешная реализация товара зависит от четко сформулированного УТП (уникального торгового предложения).

...контроль, подобно магии, является просто иллюзией.

## **Я научился тому, что**

...отношения без обязательств – это всего-навсего обычное знакомство.

...любая эмоциональная боль возникает из противодействия и чувства того, что "должно" быть.

...езда на высокой скорости сквозь туман перемен обязательно приведет к аварии.

...если даже я выбрал вариант не принимать никакого решения, мне все равно приходится делать определенный выбор.

...хотя люди и утверждают, что после принятия чего-либо наркотического они чувствуют себя лучше, все что они испытывают на самом деле – это ощущение оцепенелости и беспомощности.

...энергия требуется как для того, чтобы любить так и для того, чтобы ненавидеть; в первом случае энергия выделяется, а во втором расходуется.

...настоящие лидеры больше слушают чем говорят.

...собаки обладают секретом того, как быть счастливыми и веселыми, однако я еще не раскрыл этот секрет.

...осуждение вызывает принятие оборонительной позиции, а это в свою очередь вызывает враждебность.

... настоящие лидеры принимают решения, пользуясь для этого как сердцем так и умом.

... настоящие лидеры понимают древние истины и законы человеческой природы.

... ТВОРЕЦ даровал нам творческие способности, а мы изобрели способ их контролировать.

... если в воздухе назревает конфликт, то кто-то обязательно станет "козлом отпущения".

... мечта подобна скульптуре: для того, чтобы ее завершить необходимо отсечь от гранита все ненужные части.

**Я научился тому, что**



если мы обратим внимание, то заметим,  
что именно **собаки** открывают нам,  
что это такое – **жить с радостью.**

## **Я научился тому, что**

...невозможным является не только поддержание контроля, но и сама попытка сохранить его ведет к расходу энергии.

...когда мы считаем до десяти – это часто оказывается удачным решением проблемы.

...черви уверены в том, что весь мир – это большая помойка, а люди иногда думают точно так же.

...тот предел, до которого я буду прощать сам себя за свои ошибки, неверные суждения и допущенные промахи – это именно тот предел, до которого я могу вести полноценную жизнь.

...люди часто оказываются более благородными и великодушными, чем те системы, в которые они верят.

...я только тогда смогу по-настоящему любить себя, когда окажусь способен познать собственную "тьень".

...удача почти всегда приходит к нам в образе другого человека.

...когда мне слишком больно, чтобы плакать, единственным разумным способом снять напряжение является смех.

...так как в этой жизни мы все равно обречены когда-нибудь умереть, то есть смысл идти на любой риск, чтобы получить наиболее богатый жизненный опыт.

...жизнь – это игра, а когда мы терпим неудачу то часто забываем об этом.

...моя потребность в том, чтобы хорошо выглядеть может сама по себе помешать мне в этой жизни, больше чем какие-либо другие препятствия.

...все события, обстоятельства и люди, с которыми я сталкивался в своей жизни, специально попадались на моем пути, чтобы подготовить меня к настоящему моменту.

...жизнь подобна проводимому в темноте эксперименту: мы не знаем откуда мы пришли и куда направляемся, поэтому единственно важным для нас является то, что мы делаем прямо сейчас.

...предложение альтернативного варианта является более эффективным нежели выдвижение ультиматума.

...благодарное отношение к людям является не иссякающим источником изобилия и богатства.

...вся наша жизнь – это постоянная цепь перемен.

...если мне захочется узнать каким образом кто-то ведет свой бизнес, мне стоит предложить ему расслабиться денек-другой за игрой в гольф.

...если я не считаюсь с кем-либо, то тем самым я не признаю некие неприемлемые для меня аспекты своей же личности.

...когда люди чувствуют, что их жизнь разваливается, они погружаются в медитацию. Когда же все более менее улаживается, они бросают заниматься этим.

...мы меняемся через действие.

...не обязательно знать точное слово для определения чего-то, гораздо интереснее попытаться описать это что-то.

...истинная сила таится в способности сконцентрироваться.

...смелость проявляется только при наличии страха, а не в его отсутствие.

...часто наиболее разрушительными идеями оказываются не те, которыми я управляю, а те, которые управляют мной.

... я смогу любить и уважать сам себя только тогда, когда я буду любить и уважать других.

...БОГ действует только через тех, кто крепко стоит на земле.

...чем больше мы учимся принимать с благодарностью, тем легче нам будет отдавать с радостью.

## **Я научился тому, что**

...для полного исцеления человек должен освободить тело, душу и дух от воспоминаний о перенесенной им боли.

...качественная пища делает людей счастливыми.

...смелость – это не отсутствие страха, а умение контролировать его.

...гораздо важнее получить на что-то разрешение от самого себя, чем от других.

...пока мы не научимся видеть темные стороны своей души и понимать их, они всегда будут скрываться и преследовать нас.

...наши друзья вовсе не хотят получать от нас ответы на все вопросы.

...каждый человек и на самом деле одинок, однако лучше выразиться, что он "совсем один".

...одним из наиболее простых и эффективных способов преуспеть является вписывание в определенную ролевую модель.

...я гораздо спокойнее и работоспособнее после хорошего отдыха.

...процесс личного роста часто означает избавление от прежних убеждений.

...когда я слышу сердцем, телом и душой, тогда я способен выразить ту правду, которую готовы услышать от меня другие.

...развитие в себе внутренних резервов дает в жизни больше свободы.

...до тех пор пока мы на самом деле не живем в теле, не чувствуем своего сердца и не понимаем своей боли – нельзя сказать, что мы ведем полноценную жизнь.

...не ограниченная никакими рамками щедрость приводит не к тому, что мы получаем, а к тому, что у нас берут.

**Я научился тому, что**



выполнение данных

**обещаний** является

СВЯТЫМ ДОЛГОМ.

## **Я научился тому, что**

...как только мы становимся открытыми и сознательными, чудесные решения наших проблем приходят в голову буквально из ниоткуда.

...организовать жизнь проще, чем порядок в моем ручном чемоданчике.

...для развития благоприятных отношений с другими людьми прежде всего необходимо полностью разобраться в отношениях с самим собой.

...деньги – это средства достижения конечной цели, а сама конечная цель далеко не всегда означает счастье.

...для того, чтобы вести сбалансированную жизнь, необходимо время от времени менять свой жизненный стиль.

...красота скрывается не в формах, волосах или одежде, а в открытости сердца и способности весело смеяться.

...люди, которые на самом деле счастливы, не пытаются понять источник своего счастья.

...люди готовы любить нас больше, чем мы позволяем им это.

...выполнение данных обещаний является святым долгом.

...необходимо осознать все свои слабости для того, чтобы привлечь тех, кто дополнит их своими слабостями.

...свобода возникает тогда, когда мы позволяем уйти, а не пытаемся задержать.

...по мере своего распространения слухи ослабляют любое начатое дело.

...путь домой – это далеко не всегда чисто физический опыт.

...когда я слишком много думаю о проблеме, она начинает казаться серьезнее.

...чем больше мы понимаем смерть, тем более насыщенной становится жизнь.

...не существует такого понятия как здравый смысл.

...гораздо проще принять чувства, чем попытаться рационализировать их.

...далеко не всегда то, к чему мы безудержно стремимся является тем, что нам нужно.

...урок только тогда является настоящим уроком, когда он подталкивает нас идти в верном направлении.

...следует доверять своим инстинктам – они обычно правы.

...нет ничего страшного в том, чтобы быть серьезным.

...мощнейшей силой является сила выбора.

...разочарованность прямо пропорциональна нашим ожиданиям относительно контролируемых нами обстоятельств.

...моим лучшим учителем является моя "вторая половинка".

...ежедневное глубокое расслабление – это не один из вариантов личного совершенствования, это - обязательное требование.

...отсутствие действия уже является действием.

...большую часть времени мы слишком легко разбрасываемся словами.

...вопрос уже сам по себе содержит ответ.

...если вы не делаете всего что можете прямо сейчас, то вам все равно придется делать это позже.

...на пути к реализации своей мечты важным является сделать остановку и еще раз проверить карту маршрута для того, чтобы убедиться, что мы не заблудились.

...мы не в силах изменить нашу действительность до тех пор, пока не станем задавать более подходящих вопросов.

## **Я научился тому, что**

...если готовишься к чему-то слишком долго, то само исполнение теряет подлинность и человеческую природу.

...учение – это стиль жизни.

...наличие висящих на стене дипломов о получении образования еще не делает человека достойным.

...вдохновение приходит из самых необычных источников.

...здоровье – это самое ценное, что есть в жизни: спросите об этом тех, кто потерял его.

...есть только две истины: жизнь и смерть. Все остальное не имеет значения.

...контролируемое чувство страха ведет к появлению чувства превосходства и пробуждению творческих способностей.

...идеальные игры – это те, в которых я сам могу устанавливать правила.

...я в наибольшей степени готов к личному росту тогда, когда я нахожусь в своей наиболее уязвимой точке.

...самодостаточность – это далеко не все, это просто то без чего не может происходить ничто другое.

...мой самый ценный подарок другим– это желание делить себя с другими.

...никто не будет любить меня по настоящему пока я сам сперва не полюблю себя в достаточной мере.

...в сущности, наша духовность – это индикатор того, насколько тесно мы связаны с собственной личностью и другими.

...лучше принять решение и убедиться в том, что оно не было верным, чем избегать принятия любых решений.

...технология – это просто инструмент, с помощью которого можно делать добро или зло.



Я научился тому, что

**Сожаление**

длится вечно.

## **Я научился тому, что**

...я могу учиться и расти в личном плане, используя для этого все, что встречается на моем пути.

...серьезным людям тоже нужна любовь.

...та мера, в которой я способен ужиться и сработаться с другими людьми – это мера моего полноценного участия в жизни.

...мы всегда находим время для того, чтобы сделать то, что наиболее важно для нас, пусть даже мы и утверждаем обратное.

...большинство проблем вызвано скукой.

...если я прекращаю поиски чего-то, оно обнаружится само.

...сожаление длится вечно.

...задуманный, но так и не высказанный комплимент – это потерянный шанс.

...если нанять на работу нужных людей, то само управление ими становится ненужным.

...мы либо полностью вовлечены в процесс жизни, либо подавлены этим процессом.

...партнерство – это лишь игра.

...наше восприятие часто окрашивается оттенками того, что мы ищем.

...люди меняются тогда, когда сами захотят этого, и ни секундой раньше.

...люди всегда будут делать то, за что они могут быть вознаграждены.

...люди, которые постоянно заняты, очень часто таким образом скрываются от чего-то.

...иногда лучше просто помолчать и внимательно подумать.

...лучшие коучи учат сердцем, а не умом.

...мы чаще всего сожалеем о том, чего мы НЕ сделали.

...чаще всего проблемы исходят не от людей, а из систем.

...мы живем по определенным образцам.

...полноценная жизнь невысказана без глубокой любви.

...престижная визитная карточка совсем не обязательно говорит об успешном бизнесе.

...люди, не уважающие других, не уважают и себя.

...я часто начинаю чувствовать себя лучше после того, как встану из постели.

...если я не получаю вещи, которой мне хочется, то, скорее всего, эта вещь не была предназначена для меня.

...есть люди, которые по – настоящему любят нас, однако они просто не умеют показать свою любовь так, как бы нам этого хотелось.

...если я буду радоваться каждому дню как самому лучшему дню своей жизни, то я никогда не испытаю чувство сожаления.

...карьера может оказаться неуловимым вором подлинной сути.

...самые мудрые решения принимаются по велению сердца.

...если мы хотим услышать правду о себе, нам следует спросить членов нашей семьи.

...большинство вещей, способных почувствовать меня счастливым, делают меня счастливым в то время, когда я еще делаю их.

...раскрыть самые сокровенные секреты жизни так же легко, как попросить о чем-то того, кто только что потерял любимого человека.

## **Я научился тому, что**

...один из способов понять что-то - это понять прямо противоположное.

...в жизни не обязательно должен быть смысл.

...чрезмерное стремление к будущему может удержать меня от попадания в будущее.

...людям трудно попросить меня о том, чего они хотят.

...к успеху ведет не созерцание, а движение.

...препятствия становятся видны лишь тогда, когда я отвожу глаза от выбранной цели.

...жизнь кажется несоизмеримо более короткой в 40 лет, нежели в 20.

...моя жена обычно права.

...примирение со своим прошлым дает свободу.

...иногда моя дочь хочет, чтобы я просто промычал "хмм" вместо того, чтобы я дал ей свой совет.

...любовь – это необходимость что-то делать, а не просто чувство.

...ничто не может сделать меня счастливым, за исключением меня самого.

...мужчины редко ходят на рыбалку только из-за того, что им нравятся рыбные блюда.

...стоит понять красоту тишины, потому что именно в ней таятся ответы на наши вопросы.

...любовь глубже тогда, когда мы отдаем ее, а не получаем.

...даже самые сильные и страстные чувства со временем притупляются.

...легкомыслие – это не противоположность серьезности, это противоположность тяжеловесности.



**Я научился тому, что**  
люди **МЕНЯЮТСЯ** тогда, когда сами **ЗАХОТЯТ** этого,  
и ни секундой раньше.



## **Я научился тому, что**

...если я никогда не буду рисковать потерей чего-то, то никогда ничего и не получу.

...нужно попросить своего Ангела-Хранителя о том, что мне нужно, а после этого громко поблагодарить его.

...основа любых надежных отношений – это знание того, как нужно любить, доверять и проявлять настоящую заботу о себе.

...прекрасным способом исцеления является просто посидеть и выпить хороший капучино с друзьями.

...я прекрасно себя чувствую, когда отношусь к себе самому как к целой компании друзей в своем собственном доме.

...чем больше я раздаю, тем менее ценят меня и то, что я раздаю.

...человеческий ум подобен парашюту – он не функционирует до тех пор, пока полностью не раскроется.

...деньги – это подлый способ набирать очки.

...хотя мне и не всегда удастся получить то, чего мне хочется, Мироздание всегда обеспечивает меня тем, что мне нужно.

...основным способом выражения любви является проявление внимания.

...человек теряет веру, когда не удовлетворяются его желания.

...бездействие рождает загнивание. У загнивания зловонный запах.

...лучшей гарантией достижения успеха при долгосрочных продажах является полный трубопровод.

...если приходится иметь дело с деньгами, лучше записывать все денежные сделки на бумагу.

...если я способен вырваться из круга своей прикрепленности к определенному исходу, значит все возможно.

...Плач – это не признак слабости, это - очищение.

...гнев – это направленная наружу боль.

...каждый составленный мной план полезен лишь до того времени, пока я не доберусь до следующего поворота на дороге жизни.

...после визита к доктору каждый из нас получает удовольствие от сладостей

...отношения представляют собой один из наиболее важных и наименее понятых аспектов человеческой жизни; они способны как ограничивать, так и раскрепощать, как подавлять, так и вдохновлять.

...одним из наиболее важных ключей к достижению взаимопонимания с человеком является правильное произнесение его имени.

...если я буду обращать внимание на намеки и подталкивания, я смогу избежать проблем и кризисов в будущем.

...действие – это лекарство против страха и депрессии.

...отличным временем для того, чтобы заняться диафрагмальным дыханием, является время долгой поездки в автобусе или на поезде.

...если мы станем учить трехлетних детей изощренным и многосложным словам, их и в пятьдесят лет будет не испугать "большими" словами.

...именно на фотографиях, сделанных скрытым и внезапным образом, запечатлены наиболее чудесные моменты семейной жизни.

...сандалии лучше смотрятся на обработанных методом педикюра ногах.

...риск сегодня – это пожинание плодов завтра.

...заход солнца в Гранд Каньон (Большой Каньон Колорадо) – это одно из тех зрелищ, которое действительно стоит увидеть в этой жизни.

## **Я научился тому, что**

...на то, чтобы добиться доверия уходят годы, а чтобы разрушить его - хватает нескольких секунд.

...Тетушка Оливия была права, когда сказала: "Ничто не случается раньше своего времени".

...золотые моменты, проведенные вместе с бабушкой и дедушкой, вспоминаются еще долгое время после их смерти.

...сегодняшние милашки – это завтрашние толстушки.

...иногда, когда я думаю, что голоден, я на самом деле испытываю жажду.

...мы способны заботиться о других в той степени, в какой мы заботимся о себе.

...туфли удобнее носить на обработанных методом педикюра ногах.

...секс не равноценен любви.

...люди, которые красиво извиняются, обычно редко годятся на что-нибудь еще.

...люди, которые думают, что они умнее остальных, на самом деле таковыми не являются.

...успех – плохой учитель.

...процесс взросления проходит в 40 лет гораздо сложнее, нежели в 20.

...если что – то не до конца ясно, имеет смысл задать более подходящие вопросы.

...иногда стоит прекратить ломать себе голову и извиниться перед другими.

...искусство быстро печатать является гораздо более важным чем я думал, пока не овладел им.

...дети возненавидят телевидение, если предложить им какую-то лучшую альтернативу.



**Я научился тому, что**

**Гнев** – это направленная **наружу** боль.

## **Я научился тому, что**

...как только я начинаю думать, что понимаю суть происходящего, я тут же получаю увесистый пинок от Мироздания.

...благодарность – это ворота к радости.

...любовь к недооцениваемым в обычной жизни людям навсегда меняет их.

...истинное богатство находится в самой удовлетворенности человека.

...нет ничего страшного в том, чтобы сказать "нет".

...если я обращаю внимание на то, что говорят другие, то в их глазах я выгляжу куда более привлекательнее, нежели если бы я был одет по последней моде.

...студенты и клиенты учат меня в той же степени, если не больше, в какой я учу их.

...любое действие становится более удачным, если я стараюсь предвидеть его конечные итоги и начало последующего действия.

...занятие оборонительной позиции приводит к прямо противоположным результатам – обычно оно расценивается как повод к войне.

...смех может быть вызван и внутренними причинами – он вовсе не обязательно должен быть ответом на чьи-то слова.

...иногда "вещи" не подходят, потому что я еще не дорос до них.

...иногда люди, пытаясь помочь, причиняют боль.

...инструктирование клиентов – это не попытка сохранить в них чувство ответственности, это – попытка пробудить в них ответственность.

...важно определить, что мне нужно, в противоположность тому, что я хочу.

...как только мы удовлетворяем свои потребности, мы начинаем прогрессировать, а не догонять.

...событие, представляющееся сегодня высокой драмой, к следующей неделе превратится в очередной мелкий эпизод.

...есть здоровую пищу – гораздо дешевле.

...если после того, как я выпью большое количество воды я помочусь, то и мое сознание будет работать яснее.

...если я сам упакую в сумку свой обед, я сэкономлю деньги и калории.

...чем более комплексным и психологически изощренным будет мой страх, тем более простой окажется его первопричина.

...важно заниматься любовью даже тогда, когда я думаю, что я слишком устал – иногда именно в это время это наиболее важно.

...именно тогда, когда мы думаем, что испытали все, жизнь преподносит нам новые сюрпризы.

...если вы дарите детям самые лучшие краски, они будут знать, что вы верите в то, что они нарисуют шедевр.

...проблемы улетучиваются когда я прошу других людей помочь мне советом и жалуюсь при этом.

...когда я по мужски проториваю путь – это проявление наибольшей нежности и заботы.

...проявление экстравагантности и дурачливости может послужить серьезным подспорьем.

...человек, знающий имена всех присутствующих, почти всегда способен контролировать ситуацию.

...изо всех моих талантов и способностей самым мощным двигателем является вера.

...для того, чтобы выразить свою правду совсем не обязательно нужны слова.

## **Я научился тому, что**

...движение против общего течения, как и действия в состоянии усталости, является испытанием способностей человека.

...люди меняются по своим причинам, а не по моим.

...мир приходит из нашего сознания, а не из чувств.

...предусмотрительность предопределяет итог.

...люди гораздо более нуждаются в признании и поддержке, нежели в полезных советах.

...родители становятся более терпимы и разумны по отношению к детям, когда те становятся старше 21 года.

...существующие между людьми личные границы служат не столько как защитные барьеры, сколько как средство достижения близости без необходимости чем-то жертвовать.

...каждый человек является моим учителем.

...если быть справедливым по отношению к себе, то придется признать, что я полностью идентичен другим людям.

...высокие вершины покоряются маленькими шажками.

... Мироздание щедро одаряет тех, кто желает открыться ему, а не тех, кто блокирует доступ к себе.

...мы составляем программы для того, чтобы они работали на нас, а не наоборот.

...попасть в "струю" буквально означает активизировать силу своего мозга.

...не существует такого понятия как прямая линия.

...то, что в один день представляется нам абсолютной истиной, на следующий может показаться совершенно смешным и нелепым.

...даже из самых хаотичных ситуаций можно извлечь полезный пример.

...следует ценить саму возможность посетить книжный магазин и пролистать появившиеся там новинки, пусть даже ничего при этом и не покупая.

...лучше учиться на ошибках и опыте других людей.

...даже такие виды деятельности как работа пылесосом и вытирание пыли важны для становления творческой личности.

...если вы пишете о чем-то, это вызывает у других предположение, что вы являетесь экспертом в данной области.

...невозможно любить кого-то слишком сильно.

...прежде чем вызвать доверие у кого-то другого, нужно научиться вызывать его у себя.

...не стоит предполагать того, что люди уже знают то, о чем вы им не говорили.

...если вытащить камни из реки, поток будет течь быстрее.

...чем больше вариантов выбора – тем лучше.

...процесс выращивания детей подобен марафону с той только разницей, что у нас нет возможности предварительно потренироваться.

...одним из важнейших ингредиентов для успешного начала нового бизнеса является широко развернутая сеть партнеров и клиентов.

...лучшие идеи приходят в голову, когда я занимаюсь делом, которое мне нравится.

...если я нахожусь на высоком уровне душевного развития то, чем меньше мне нужно, тем большую свободу выбора я чувствую.

...в любой группе людей на каждое представленное им мнение найдется свое аналогичное и противоположное мнение.

...изобилие не приобретается или наследуется, оно – выбирается.

## **Я научился тому, что**

...как низкий, так и высокий уровни личного развития сводятся, в конечном итоге, кнескольким одним и тем же базовым принципам.

...стремление к самоутверждению – это бесконечный бег нашего эго по замкнутому кругу.

...жизнь протекает проще, когда я делаю то, что говорю.

...наше тело кричит о той боли, которую мы не можем выразить словами.

...непринятие решений в течение долгого периода времени ведет к суете.

...если составить всю команду из игроков одного и того же типа, она не добьется победы.

...люди испытывают потребность в том, чтобы быть понятыми и уважаемыми.

... технология рано или поздно догонит меня.

...люди извлекают максимум возможного, используя те средства, которые находятся у них под руками.

...не все то, что мы называем "духовным", действительно таким является.

...одной из наиболее эффективных форм проявления настоящей заботы о самом себе является окружить себя излучающими радость людьми.

...жизнь в соответствии со своей шкалой ценностей дает возможность успешного проявления своих талантов.

...вне зависимости от последствий, в жизни добиваются успеха именно те, кто честен.

...жизнь представляется более прекрасной, когда у моего внутреннего "я" есть свой голос, право голосовать и удовлетворенные потребности.

...я бесконечно благодарен своим детям за то, что они у меня есть.

...те деловые сделки, которые "слишком выгодны, чтобы быть правдой", обычно таковыми не являются.

...когда у меня появляется новая идея, то в девяти случаях из десяти она уже была когда-то реализована.

...мы сможем наслаждаться красотой земли, если у нас будет время наслаждаться ею.

...сахар – один из самых сильных существующих в мире наркотиков.

...бессмысленная, утомительная и повторяющаяся работа может стать основанием для колоссального выплеска творческих идей.

...я способен на все: трудность заключается в том, чтобы выбрать на что именно я способен.

...имеет смысл ценить величественность гор, грозы, степей, каньонов и водоемов – на их фоне все наши "серьезные" проблемы становятся мелкими и ничтожными.

...гораздо проще применять старые уроки к новым ситуациям, чем изобретать что-то новое для каждой конкретной ситуации.

...чем больше я завишу от внешних сил, тем в большей степени рабом их я становлюсь.

...я лучше предпочту почувствовать весь полный спектр эмоций, чем блокировать возможность испытать жизненный опыт во всей его полноте.

...когда я чувствую, что моя жизнь разваливается, то именно медитация опять возвращает меня на землю.

...одной из наиболее сокровенных тайн нашего времени является вопрос: что появилось раньше – наука или дух?

...если я буду ценить лучшие черты характера тех, кто находится рядом со мной, то это ключ к долгой любви.

## **Я научился тому, что**

...если я не воспринимаю свою работу как игру, значит я выбрал неправильную работу.

...в жизни срабатывает принцип 30/10. Он заключается в следующем: выделите 30 минут в день на то, чтобы научиться чему-то новому, а 10 минут тому, чтобы подумать каким образом применить это в жизни.

...моя работа как коуча состоит в том, чтобы увидеть, что таится у вас внутри и помочь вам проявить это.

...многие люди говорят на похоронах слова, которые бы они никогда не произнесли при жизни покойного.

...превозношение самого себя – это колоссально бессмысленный расход энергии.

...мнения других людей о нас показывают не столько нашу суть, сколько суть этих других людей.

...я никогда не буду жалеть о том, что разбудил своих детей поздно ночью, чтобы показать им звезды.

...маленькой девочке тоже нужен папа.

...закон взаимодействия действует во всех жизненных сферах.

...трава может быть зеленее на этой стороне забора в том случае, если позаботиться об этом.

...важно не в какой точке мы находимся, а в каком направлении мы идем.

...если я обнаружу, что нахожусь в дыре, то самое время отодвинуть крышку и попытаться выбраться из нее.

...именно некоторые простейшие решения и являются наиболее эффективными.

...дети поглощают и отражают окружающую их энергию.

...беспроблемная жизнь начинается тогда, когда я прекращаю свои попытки создать такую жизнь.

... "утраченная возможность" – это выбор, который все еще может быть сделан на подсознательном уровне .

... путем определения и последующего избавления от ожиданий я приобретаю свободу на более полное получение того, что мне нужно.

... езда на VW Camper Van подобна сухопутному плаванию.

... лучше давать чем получать, но только в том случае, если есть чем жертвовать.

... только от меня зависит – запрещать или разрешать.

... неблагоприятная обстановка является наиболее мощной очищающей силой.

... наличие в доме животных сохраняет во мне человечность.

... я всегда могу найти то, за что я буду благодарен.

... можно провести целый день, не занимаясь ничем срочным.

... сознательность – первый шаг к переменам.

... признание отличий друг в друге делает людей ближе.

... лучший способ "наполнить" себя при энергетическом обмене с другими - это опустошить собственное эго перед входом в комнату.

... я всегда могу насладиться радостью – и только от меня зависит признать наличие этой радости и испытать ее, или нет.

... следует ценить предчувствия, интуицию и свое внутреннее содержание гораздо больше, нежели чувство логики.

... стоит ценить поэзию любого вида спорта, проходящего на чемпионском уровне.

...нет никакого толка от книги для записи деловых встреч и составления "списка клиентов", если я не стану читать их.

...я достоин любви.

...лучше зажечь пару свечей, чем жаловаться на темноту.

## **Я научился тому, что**

..."духовные законы" могут казаться парадоксальными по своей сути.

...часто гораздо проще объяснить другим в чем заключается ошибка, чем самому построить правильную "модель".

...никогда не стоит никому позволять воздействовать на свои чувства.

...конфликт может стать первым шагом к примирению.

...любить кого-то – это выбор, который я смогу сделать даже тогда, когда мне не особенно этого хочется.

...отсутствие выбора – это выбор, который некоторые люди иногда делают за себя и за других.

...лучше не иметь проблем совсем, чем потом решать их.

...моя нравственность – это лишь моя собственная нравственность, которая не разделяется другими.

...самые важные аспекты моей личности нельзя увидеть в зеркале.

...противоположностью жизни в обществе является одиночество.

...любовь побеждает смерть.

- ...все перемены происходят в настоящем.
- ...соперничество – это истощение, а сотрудничество – это наполнение энергией.
- ...две неправды лишь умножают общую неправду.
- ...никто не тащит трейлер буксиром на катафалке, потому что "нельзя взять его с собой в могилу".
- ...если отказаться от менталитета "одинокого ковбоя", то это даст другим возможность поддержать меня.
- ...лишь БОГ вечен; все остальное – преходяще.
- ...всегда имеет смысл представиться первым.
- ...дружба - не лучший фундамент для деловых партнерских отношений.
- ...устранение страха открывает двери мечтам.
- ...если хотя бы на секунду дать почувствовать ребенку свое заботливое и пристальное внимание, это усилит его чувство собственного достоинства.
- ...мы чувствуем вину за прошлое, а беспокойство по поводу будущего; и то, и другое способно разрушить счастливую жизнь в настоящем.
- ...тяжелая и напряженная работа сама по себе не является основным фактором удачного завершения дела.
- ...некоторые битвы не стоили того, чтобы их и начинать.
- ...некоторые люди, удостоившиеся таких эпитетов как "великий" или даже "превосходный", заслужили свою репутацию тем, что просто позволили себе смелость проявлять свою человеческую природу до конца.
- ...истинное поклонение совершается не за алтарем, а в момент осознания своей полной подчиненности БОГУ.

...депрессия – признак того, что человек живет жизнь не по своим правилам.

...даже тогда, когда, кажется, нечем больше пожертвовать, крик друга о помощи дает силу оказать ему эту помощь.

...иногда животные оказываются вернее друзей и знакомых.

...увлечение парадоксами делает жизненные головоломки не такими тягостными.

...счастье возникает тогда, когда мы отдаем.

...все, что мы делаем, занимает больше времени и требует больших затрат, чем мы изначально ожидаем.

## **Я научился тому, что**

...каждый из нас всегда делает максимум того, на что он способен, пусть даже окружающим это представляется и не совсем так.

...сексуальная измена – это не единственный способ быть неверным.

...то, что выглядит восхитительным, не обязательно должно быть вредным для здоровья; а то, что полезно для здоровья не обязательно должно быть сухим и неприятным.

...сосредоточенность на сегодняшних поражениях, разочарованиях и недопустимых ошибках – это залог завтрашнего прозрения, триумфа и гениальных ходов.

...каждое действие имеет свои последствия и мы всегда должны быть готовы к обратной связи – как удачной, так и нет.

...Интернет изменил все способы нашего общения с обществом и экономикой.

...скука – это та цена, которую мы платим за чрезмерное углубление в себя.

...если вы будете судить людей, у вас не останется времени на то, чтобы любить их.

...так как второго шанса на то, чтобы произвести благоприятное первое впечатление у нас не будет, значит в каждой ситуации следует вести себя эффектно.

...для коренного изменения своих привычек потребуется готовность, постоянное использование вновь приобретенных привычек и время.

...мир начинается не на "пороге нашего дома", а внутри нас самих.

...бег за счет адреналина подобен бегу за счет зарядки от батареек. Заканчивается зарядка и жизнь нужно либо перезарядить, либо выбросить за ненадобностью.

...страх и то чувство, которое мы не в силах понять, – это одно и то же.

...даже очень серьезным взрослым людям иногда требуется наличие коробки из под сигар, заполненной маленькими сувенирчиками.

...лучшие коучи занимают место на боковой линии, в то время как команда пожинает плоды славы с игровой площадки жизни.

...предложение товаров через интернет – сайты подразумевает наличие готовности избороздить весь мир.

...если вы носите не подогнанную под вашу ногу обувь, то, очевидно, вам придется подгонять ногу под обувь.

... объятья красноречивы там, где не хватает слов.

... честность подразумевает отсутствие попыток вспомнить о том, что было сказано.

... Мироздание подобно бумерангу, возвращающемуся к нам с силой, большей чем та, которую мы затратили для броска.

... нельзя утратить контроль над тем, что вы никогда не контролировали, например, над другим человеком.

... имеет смысл всегда подвергать реальность сомнению.

... то, что верно для жителей одной части города, может оказаться ложью для обитателей другой его части.

... если ребенок вырос в деревне, то и одного критика может оказаться достаточно для того, чтобы подорвать его чувство собственного достоинства.

... нет ничего страшного в том, чтобы сказать: "я не знаю".

... имеет смысл спросить нанятых мною на работу профессионалов о том, присутствовали ли они и были ли внимательны на уроках, имевших отношение к моей конкретной ситуации.

## **Я научился тому, что**

...вне зависимости от того, что я изучаю, кто-то уже изучил этот предмет задолго до меня.

...незнакомцы – это люди с фактически теми же самыми надеждами, мечтами и устремлениями, что и уже знакомые мне люди.

...для того, чтобы быть ответственным иногда требуется напоминание о том, что я способен нести ответственность.

...стоит усиливать у себя чувство благодарности путем написания слова "спасибо" на высылаемых мною каждый месяц чеках.

...любовь – это универсальное лекарство от страха.

..."зло" – это то, что возникает, когда мы живем в "обратном" направлении.

...за каждый прожитый в гневе и беспокойстве час мы платим одним часом мира и душевного спокойствия.

...только я сам способен подготовить для себя то положение вещей, с которым мне придется столкнуться в конкретный день.

...не стоит вести войну на многих фронтах одновременно – следует тщательно подготовить и утрамбовать каждое поле битвы.

...хорошая прическа - это удачное капиталовложение.

...любая бюрократическая волокита когда – то была творческой идеей, оказавшейся настолько ценной, что ее размножили.

...всегда проще принять решение, если под рукой имеется вся нужная информация.

...большинство человеческих страданий возникают в результате неспособности взять ответственность за свои собственные поступки и действия.

...для ведения гармоничной жизни необходимо как жить, так и действовать.

...решения принимаются не корпорациями, а людьми в корпорациях.

...любой коучинг – это, прежде всего, коучинг самого себя.

...истинная вера – это не то, что есть у меня, а то, что управляет мной.

...Слово "Нет" является законченным предложением.

...основной целью каждой религиозной системы является получения чувства личного удовлетворения.

...попытка избежать боли обычно бывает гораздо более болезненной нежели сама боль.

...лучшими средствами подстраховки являются наличие мощных резервов.

...либо мы контролируем наше отношение к жизни, либо оно – нас.

...можно поклоняться всему и каждому. Все что требуется для этого – это абсолютная преданность.

...отношения строятся на достигнутых соглашениях.

...не существует различия между святым (священным) и мирским (светским). И то, и другое создано одним Творцом.

...единственное, что представляется нам "примитивным" в древних людях, это их низкий технологический уровень, а вовсе не их человеческие качества.

...приписывание товару дополнительной ценности ведет к стремительному росту прибыли.

...часто гораздо сложнее бывает просто существовать, нежели действовать.

...медитация помогает мне сохранять настроенность на каналы мудрости.

## **Я научился тому, что**

...жизнь не справедлива. Но кто сказал, что она должна быть справедливой?

...организации управляются не информацией, а существующими внутри них отношениями.

...мои дети учатся не столько на моих словах, сколько на моих поступках.

...молитвы матери пребывают с детьми всю жизнь.

...улавливание намеков, которые нашептывает нам жизнь, гораздо более интересно и захватывающе, нежели ожидание от жизни громких криков.

...наибольшим препятствием к учению являются слова "Я знаю".

...не стоит стыдиться того, что я живу в том же городе, в котором прошло мое детство.

...никто не любит, когда ему говорят, что он не прав, поэтому сделайте так, чтобы он был прав.

...мир не прекратит свое существование только из-за того, что у кого-то произошло личное несчастье.

...любовь – это связующая энергия, объединяющая нас друг с другом.

...гораздо эффективнее потратить время и энергию на распределение обязанностей между другими, чем на исправление собственных слабостей.

...прогресс – это требование невозможного.

...я не могу утверждать счастливы ли мои клиенты или нет – только они могут сказать это.

...коуч значит для жизни столько же, сколько масло для двигателя – вливание небольших регулярных доз поддерживает механизм в рабочем состоянии.

...все в порядке.

...осуждение другого всегда возвращается к нам обратно в виде ситуации, при которой мы сами оказываемся в роли осуждаемого нами.

...я могу начать движение только с того места, на котором нахожусь в данный момент, а не оттуда, откуда мне хочется или где мне, по моему мнению, следует находиться.

...здоровье – это богатство.

...полуправда – это полная ложь.

...у каждого есть свое время дня, идеально подходящее для выполнения задуманного.

...я в лучшей форме тогда, когда расслаблен и нахожусь в наиболее естественной для себя обстановке.

...коуч нуждается в коуче так же, как и дантист нуждается в дантисте – красивая улыбка способствует получению более доброжелательных ответов.

... высказывание правды не приводит к неприятностям – неприятности возникают, когда вы говорите правду не до конца.

...если вы похвалите детей за их добрый поступок, им захочется повторить его вновь.

...чем больше человек учится, тем более скромным он становится. Отсутствие скромности – признак невежества.

...очень часто мы сопротивляемся лучшему для нас дальнейшему ходу событий.

...нет ничего более ужасного, чем шум, производимый острым умом, втянутым в спор с самим собой.

...нежелание сделать выбор – это уже выбор.

...единственные проблемы, которые мы решаем – это наши собственные проблемы.

...людям, которые путают Битлз с Монкиз, теперь по 30 лет.

## **Я научился тому, что...**

...полноценный ночной сон – ключ к решению многих проблем.

...перед тем как сказать "да" в ответ на что-то, имеет смысл подумать над тем, к чему приведет ответ "нет".

...плитка шоколада не сделает неудачный день удачным.

...любовь семьи всегда будет греть мое сердце.

...перемены зарождаются при принятии решения, растут с принятием обязательств и происходят во время действия.

...лучшим маршрутом для прогулки является тот, который я составляю сам.

...лидер, ушедший далеко вперед, сливается с горизонтом и теряет свою эффективность.

...мы будем лететь вперед быстрее и с гораздо меньшими усилиями, если мы окружим себя людьми, летящими в одном с нами направлении.

...каждый день – это лучший день для того, чтобы оставаться живым.

...благодарное сердце видит добро в каждом живом существе и в каждом поступке.

...просьба о помощи имеет смысл только в том случае, если мы освобождаем возле себя пространство для ее получения.

...прежде чем отправиться в путь важно вымыть ноги, чтобы не оставлять за собой шлейф вчерашней грязи.

...у каждого есть своя "изюминка".

...как коуч я смотрю на людей с точки зрения их будущего потенциала, а не прошлых заслуг.

...детьми не остаются вечно.

...компьютеры, как и машины, имеют толк, лишь тогда, когда они работают.

...очистка туалета освобождает пространство не только лишь для туалетной "начинки".

...любовь – это дар дарящему.

...для того, чтобы совершенствоваться и изменяться, мне вовсе не обязательно смотреть на себя, как на недостаточно достойного, плохого или некачественного представителя человеческой породы.

...животные – прекрасные судьи наших характеров.

...если проживать 90 % жизни в настоящем, то все прошлое будет сведено лишь к области воспоминаний. Будущее же позаботится о себе само.

...когда вы делаете стандарты своей шкалы ценностей более строгими, мир оказывается слишком мал для ваших рамок.

...я не смогу найти выход из ситуации, в которую я вжился.

...горячие хлопья вкуснее с изюмом и рубленным грецким орехом.

...каждый когда-то потерпел неудачу в чем-то и, тем не менее, выжил.

...если добавить арахисовое масло в шоколадное мороженое, оно становится вкуснее.

...когда я отбрасываю от себя прочь потребность в контроле, в моей душе воцаряется мир и дела идут лучше.

...только от меня зависит, ехать ли мне по автостраде или по бездорожью, но крайне недальновидным является сам отказ от планирования маршрута.

...чем дольше мы привыкаем сами к себе, тем большее время требуется для получения того, что нам нужно.

...собаки воплощают в себе любовь, верность, сочувствие, всепрощение и доверие, проявляя все эти качества без какой-либо гордости или ожидания награды.

...неудача – итог отказа от дальнейших действий.

## **Я научился тому, что**

...каждый из нас предпочтет оказаться в чьих-то объятьях, а не на пьедестале.

...мы не можем НЕ идти своим собственным путем.

...страсть к тому, что я делаю, изменяет мой взгляд на окружение.

...если мы направим прожектор нашего внимания в неверном направлении, то в лучшем случае он будет освещать дорогу за нашей спиной, а в худшем – ослепит нас и не даст нам идти вперед.

...глупые люди добры.

...консультантам платят за консультирование; коучам платят за личное совершенствование.

...единственным способом сохранить вещь является подарить ее.

...с собаками и с некоторыми жизненными обстоятельствами гораздо легче справляться, если за ними не гнаться.

...передача другому ответственности без особой на то необходимости – верный путь к краху и неудачам.

...феномен прилива и отлива проявляется во всех жизненных аспектах и отношениях.

...самым строгим учителем является опыт – он сперва дает задание и лишь потом урок.

...пассивность – верный способ завязнуть в проблеме.

...нет ничего страшного в том, чтобы накинуться на человека с объятьями, пусть он даже и не ожидает этого.

...даже если рецепт решения всех моих проблем будет напечатан в той книге, которую я читаю, нет никакой гарантии, что в момент чтения я буду достаточно внимателен.

...пивные бары одинаковы во всех городах и странах.

...я не могу делать всего.

...единственной стоящей игрой является игра в "последовательное развертывание диалога".

...глубокая и настоящая любовь означает гораздо больше, чем простое признание: она говорит о том, что вы **ПОДДЕРЖИВАЕТЕ** другого человека, хотя в ваших глазах он и так уже является верхом совершенства.

...если вы не знаете какую работу вам выбрать, попытайтесь вспомнить о том, чем вам нравилось заниматься в возрасте 5-7 лет: это, наверняка, подтолкнет вас к правильному выбору.

...глупо надеяться или ждать того, что кто-то будет вести себя по отношению ко мне лучше, чем он вел себя по отношению к другим людям до меня.

... важным и трудным является выявить различие между информационным импульсом и началом целой тенденции.

...самым разумным, что можно сделать во время кризиса, является просто снизить темп.

...сострадание – это способ полюбить того, кто приносит вред.

...самые яркие звезды на небосклоне блекнут по сравнению с состоянием настоящей любви.

...каждая наша мысль – это молитва, а на определенном уровне мы получаем ответ на все наши молитвы.

...действие снижает тревогу и беспокойство.

...алкоголь притупляет боль неудачного дня, однако послужившая причиной боли рана оказывается зараженной и начинает нарывать.

...дружба долговечнее любви.

... эндорфины являются более щадящим энергетическим источником, чем адреналин, однако оба они являются пагубными.

...я интерпретирую мир, поэтому он существует в том виде, в котором я его вижу.

## **Я научился тому, что**

...если я захочу, я могу перedefинить себя любое количество раз, но заниматься этим слишком утомительно.

...если позволить чувству любви расти, оно заполнит собою все пустые места.

...если при появлении чувства страха я вспомню о том, что я не один, мне будет легче перебороть его.

...когда мы делаем для других то же самое, что они могут сделать для себя сами, это - не помощь, а вред.

...если мне не хватает сил для того, чтобы сказать категоричное "нет", то запасы моей энергии иссякают, в моих сетях происходит перенапряжение и я выключаюсь.

...лучшее лекарство против появления чувства одиночества - крепко дотронуться до кого-то другого.

...деньги и духовность сплетаются в удивительную комбинацию.

...я могу сказать "нет" и все равно быть любимым и получать поддержку.

...клиенты будут платить за уроки вне зависимости от того, что я надеюсь получить от них.

...любой может набить себе цену.

... наша сосредоточенность на каждом отдельном дне и создает нашу действительность.

...наше подсознание – это мощнейший компьютер и, подобно другому любому компьютеру, в него поступают и из него выбрасываются тонны абсолютно ненужной информации.

...если просто последовательно и непрерывно ставить одну ногу перед другой, то могут происходить настоящие чудеса.

...когда я думал, что поступаю благородно и "бескорыстно", то на самом деле мною манипулировали.

...я есть то, что я есть, а не то, что я делаю.

...если я буду следовать велениям своего сердца, то обязательно появится женщина, которую я уважаю.

...цель – это просто способ извиниться за то, что я принимаю участие в общей деятельности.

...истинная победа заключается в самом процессе, а не в его конечном итоге.

...если включить воображение то можно найти возможности даже там, где на первый взгляд их нет.

...неудача – это выход на новый уровень самооценки и выражение признательности Мирозданию за его совершенство.

...единственно правильными значениями различных понятий в мире являются те, которые мы признаем совместно с БОГОМ.

...истинная мудрость рождается лишь из жизненного опыта, а знание приходит в результате учения.

...неудача – это часто всего лишь иллюзия.

...лучше находиться одному, чем состоять в не реализованных до конца отношениях.

...если я даю другим свободу быть собою, то тем самым я предоставляю такую же свободу и себе.

...для того, чтобы понять содержащийся в безмолвии парадокс, мне, наверное, следует добиться своей цели.

...некоторым тишина представляется слишком громкой.

...совпадения – это чудеса, проявляя которые БОГ хочет остаться анонимным.

...когда я легко и непринужденно отдаю то, что мне дорого, то позже получаю в десять раз больше.

...если толчок следует за толчком, значит самое время – остановиться.

## **Я научился тому, что...**

..."Женщины, которые делают слишком много" не обязаны так поступать.

...если вы хотите вести жизнь без стресса – просто живите сегодняшним днем.

...беспокойство и расчетливость осложняют жизнь, а наличие своих ценностей и следование позывам сердца делает ее беззаботной.

...я хочу посвятить 100000 часов, потраченных мною на достижение карьерного успеха, на то, чтобы прийти в состояние гармонии с отведенной на мой век жизнью.

...дети – это не только наше будущее, но и важнейшая часть нашего настоящего.

...легко быть собой и крайне сложно пытаться быть тем, кем я на самом деле не являюсь.

...любовь не обязательно проявляется таким образом, как я этого жду.

...мудрость – это врожденное качество; научиться мудрости – невозможно.

...обучению поддается не каждый.

...единственным способом самосовершенствования является путь признания своей сущности.

...границы – призрачны и вымышлены.

...люди совершают поступки по своим соображениям, а вовсе не по моим.

...когда я нахожусь в своей идеальной душевной форме на моем пути возникают препятствия.

...осуждение и ожидания выкачивают энергию.

...хороший коуч высказывает всю правду до конца.

...сравнения – горьки и неутешительны.

...учителей больше не существует: все мы – обучающиеся вместе студенты.

...друзья почти всегда умирают тогда, когда мы этого не ожидаем.

...я только тогда смогу прекратить контролировать других, когда буду контролировать себя.

...многие предприниматели уповают на получение энергии через выброс в кровь адреналина, но это та игра, которая не стоит свеч.

...люди имеют именно то, что они обязаны иметь.

...мои представления – это мой путь, мои цели – это вехи, которыми вымощен путь.

...любовь лишь тогда ценна, когда мы ее отдаем.

...жизнь полна загадок, в ней есть вещи, которых мы не знаем и вещи, которых мы знать не можем.

...дети учат меня урокам, которые представляются почти неразрешимыми для экспертов.

...главное не желание, а действие.

...жизнь – это механизм, работающий по принципу "услуга за услугу"

...для того, чтобы больше получать, надо больше отдавать.

...люди борются, потому что они сами выбирают для себя борьбу.

...реальность основана на ощущениях.

...спокойное несуетливое окружение дает больше энергии.

...все люди более замечательны и менее странны, когда они поступают по своему.

...компетентность – это проявление какой-то одной области знаний за раз.

## **Я научился тому, что...**

...понятие равновесия является мимолетным и проходящим, и его никак нельзя принимать за само собой разумеющееся.

...жулики часто добиваются преуспевания – но это временно.

...я способен и я сам создаю правила, по которым проходит моя жизнь.

...если я говорю, что у меня не хватает времени – это верный признак того, что я что-то делаю не так и, что еще хуже, что я постоянно промахиваюсь мимо заданной цели.

...чем меньше я борюсь – тем большего добиваюсь.

...деньги будут иметь контроль надо мной только в том случае, если я сам позволю им это.

...бросание подушки о стену никогда не успокоит гнев так, как это делает простое присутствие человека, который выслушает вас.

...на чем бы мы не сконцентрировались, мы расходуем на это свою энергию.

...если бы у меня был хвост, я бы ПОСТОЯННО вилял им.

...эгоизм – ценное капиталовложение.

...реальность одинакова для всех. Отличается лишь наше индивидуальное восприятие реальности.

...лучше задать пару глупых вопросов, чем впоследствии допускать еще более глупые ошибки.

...никогда не бывает слишком поздно.

...внешняя привлекательность действует на людей лишь тогда, когда они меня видят.

...моя шкала собственных ценностей говорит о том, кто я такой.

...БОГ слышит и ценит даже усталые и невдохновенные молитвы – а иногда именно такие.

...сострадание не испытывает страха к тому, что мы видим в других людях.

...люди – это их поступки.

...каждая перемена предлагает новые возможности.

...счастье, успех и богатство – это всего лишь дело решения, а управление энергией – это предпосылка к их достижению.

...то, что мы терпим, подрывает нашу энергию.

...смерть – это не испытание, жизнь – вот подлинное испытание.

...мы сами несем ответственность за свое будущее.

...если вы будете продолжать делать то же, что и всегда, то и получать вы будете то же, что и всегда.

...чем больше у нас прав, тем большее их количество мы можем даровать другим.

...выбор дает силу, а страх забирает ее.

...необходимость жертвовать чем-то – результат неудачного планирования.

...сила подобна любви: для того, чтобы получить силу, сперва требуется отдать ее.

...не принимать что-то так же эгоистично, как и не отдавать.

...далеко не все мужчины произошли от Марса, а все женщины – от Венеры.

...гибкость – это мощь, а доверие – это бесконечная сила.

...болезни и слабости являются как испытанием, так и благоприятной возможностью.

...если плыть в произвольном направлении, то 90 % пути пройдет в отклонении от курса.

... состояние счастья - это процесс, а не конечный итог.

## **Я научился тому, что**

...послов обычно пристреливают.

...я научился тому, как с пользой вкладывать свое время, а не растрачивать его попусту.

...последний приговор будет вынесен тогда, когда последний человек на земле перестанет судить.

...вера и доверие строятся на основе сочувствия.

...одним из лучших способов помочь людям является создание вокруг них такого окружения, в котором они окажутся способны помочь себе сами.

...если дело не идет как по маслу, значит что-то мы делаем неправильно.

...для успешной постановки цели требуется прочный личный фундамент.

...если я буду чувствовать потребность в клиентах, они почувствуют именно эту потребность, а не мои достоинства.

...вернейший способ начать жить в любви – побороть собственный страх.

...в жизни существует два возможных итога – объяснение причин своих неудач и наличие результатов.

- ...цель жизни - умереть молодым как можно позже.
- ...вовсе не обязательно являться Супермэном; вполне достаточно быть Супер-самим-собой.
- ...я люблю жизнь.
- ...если вы не знаете куда идете, вас занесет невесть куда.
- ...последователи должны взять на себя роль лидеров, прежде чем лидеры последуют за ними.
- ...ничто не работает по принципу "сверху вниз".
- ...я не могу изменить то, с чем не желаю сталкиваться.
- ...мир, в котором мы живем, несовершенен.
- ...эффектность требует меньших затрат энергии, чем эффективность.
- ...наличие резервов придает смелости.
- ...если я принимаю свое нынешнее место в жизни, то я трачу меньше усилий на то, чтобы перемещаться в другие места.
- ..."вера" – это глагол.
- ...когда я спрашиваю себя "Чему я могу научиться сегодня через отношения с этим человеком?", я начинаю любить этого человека.
- ...никогда не стоит жалеть денег на чашку хорошего кофе.
- ...сосредоточенность ведет к экономии времени.
- ...многие вещи, которые кажутся в свое время важными, в действительности таковыми не являются.
- ...оптимистический взгляд на жизнь приводит к успешным результатам.

...когда я верю в собственные достоинства, это привлекает ко мне остальных.

...когда я живу, имея в уме определенные замыслы, но не имея привязанности к чему-либо, то происходят поистине удивительные вещи.

...Дороти из "Волшебника из страны Оз" была права: желания нашего сердца таятся глубоко внутри нас самих, однако иногда нам требуется покинуть дом и уехать далеко-далеко, чтобы понять это.

...когда я сам начинаю распоряжаться собственными талантами, Мироздание помогает мне развивать их.

... путь каждого из нас уникален и часто неотличим от пути других людей.

...когда я служу и отдаю другим, я служу и отдаю себе.

## **Я научился тому, что...**

...контроль над людьми путем простого наблюдения за ними куда более эффективен, нежели уговоры.

...принцип "ты должен" является стандартом для других, а не для меня.

...когда я сижу в тишине и спокойствии, мое расслабленное сознание трансформируется в дыхание, а мой дух начинает дышать.

..."заккрытие торговли" – это на самом деле лишь начало, а не конец.

...мое чувство одиночества вызвано ощущением оторванности от собственных ценностей.

...одного знания недостаточно: мы должны стремиться к пониманию, мудрости и мастерству.

...важными являются люди, принципы и результаты – именно в таком порядке.

...один проведенный на природе час может дать ответы на любой наш вопрос.

... планируя свои действия на неделю мы, тем самым, согласуем свое сознание с той структурой, куда помещаем все произошедшие за эту неделю изменения.

...перед входом в комнату, вступлением в отношения, началом работы или присоединением к группе следует остановиться на пороге и сделать глубокий выдох. Таким образом можно почувствовать свои ощущения и принять трезвое решение: уйти мне или остаться.

...следует учиться понемногу от всего: пусть даже мне иногда и ненавистна сама мысль об этом.

...чем больше я познаю собственную уникальность, тем меньше я нуждаюсь в том, чтобы сравнивать себя с другими.

...гораздо важнее начать дело, а не иметь представление о том, каким образом его закончить.

...каждому человеку нужно любить, служить и творить.

...в настоящее время я самодостаточен.

...память очень избирательна.

...жизнь прекрасна, восхитительна и чудна только до той степени, до какой мы позволяем ей быть такой.

...управлять можно только целями; людей же нужно вести.

...самые выгодные возможности всегда приходят к нам под маской.

...никто не наносит мне обиды; я сам обижаюсь на людей.

...жизнь – это вечный экзамен на предмет того, как я лажу с другими.

...чем больше я "помогаю" другим, тем больше личной силы я забираю у них.

...бессознательный выбор изначально верен.

...единственный человек, с которым я останусь навсегда, это я сам.

...наши отношения с другими и суждения о них как в зеркале отражают отношение к себе.

...свобода – это состояние души.

...я могу полагаться на себя.

...у меня уже есть все, что мне нужно.

...иногда бывает здорово громко застонать, пожаловаться или вздохнуть.

...каждый человек является учителем и из каждой ситуации можно извлечь урок.

...богатство – это всегда лучшая перспектива.

...при игре в "салки" гораздо сложнее ловить, чем убегать.

## **Я научился тому, что...**

- ...циник – это идеалист с нереализованной мечтой.
- ...освобождение физического пространства освобождает и пространство мысленное.
- ...хорошие учителя не делятся всеми своими знаниями.
- ...когда мы знаем себе истинную цену, то принятие любого решения становится простым.
- ...даже совершенно возмутительное поведение имеет законченный смысл для того, кто ведет себя так.
- ...там где царит беспокойство, там идет борьба за получение контроля.
- ...лучшим лекарством против стресса является космическая фотография Земли, сделанная с искусственного спутника.
- ...если мы находимся в постоянном действии, это говорит о том, что наша человеческая природа страдает.
- ...если вы зададите глупый вопрос, то получите на него более умный ответ.
- ...чем сильнее наше чувство вины, тем сильнее наша потребность осуждать других.
- ...каждый из нас уникален в своем видении и ощущении мира.
- ...если цена оказывается слишком высока (пусть даже она и является оправданной в моих глазах), то мне следует отказаться от сделки.
- ...если обстановка вокруг меня начинает рушиться и все само валится из рук – это верный признак того, что где-то я поступил нечестно.
- ...каждый когда-то поступает плохо.

...Даже Энерджайзеру Банни (*кролик из рекламы батареек – прим.пер.*) нужно некоторое время на перезарядку батареек.

...прощение – это путь к радости.

...каждый полученный мною доллар когда-то принадлежал кому-то другому.

...нельзя ощутить какое-то чувство, просто думая о нем. Его необходимо испытать, распознать и принять.

...настоящая любовь подразумевает принятие людей, такими как они есть, а также такими, какими они не являются.

...никто другой не лучше меня, а я сам не лучше никого другого.

...я не могу выбирать себе обстоятельства, с которыми сталкиваюсь, но могу выбирать способ реакции на них.

...в течение недели в прачечной толпится не так много народу.

...важна не сама проблема, а обращение с ее решением.

...когда я подавлен, самое время брать ТАЙМ-АУТ.

...необходимо сделать остановку для того, чтобы подождать наступления "нужного" момента и полностью его использовать.

...самый ценный подарок нашим детям – это наш энтузиазм.

...большинство людей просто хотят быть услышанными.

...мои подозрения обычно оказываются верны.

...жизнь можно сделать очень, очень простой.

...окружающие меня люди (мое внешнее окружение) с зеркальной точностью отражают состояние моего внутреннего окружения.

...если друзья способны молчать - это может быть признаком великой дружбы.

...тот , кто кричит во время спора громче всех, обычно оказывается неправым.

...в моей жизни нет места для врагов.

## **Я научился тому, что...**

...когда кто-то говорит: "А ведь я тебя предупреждал...", обычно оказывается, что я не слышал как он говорил мне эти слова.

...мир не прекратит свое существование, какая бы неудача не постигла меня и какая бы неприятность не случилась.

...мы никогда не перестаем учиться.

...если отсутствуют правила, люди разработают свои собственные.

...умение жить – совсем не то же, что умение "обустроить свою жизнь".

...мое восприятие "действительности" не разделяется другими.

...перед началом игры всегда имеет смысл знать как о самой игре, так и о ее правилах.

...мысли – материальны.

...счастье – это не столько шанс, сколько выбор.

...наши мысли создают нашу действительность.

...успех приходит тогда, когда мы занимаемся тем, что любим, и любим то, чем занимаемся.

...любовь говорит на всех языках.

...из всего, что у меня есть, самым любимым является ВЕСЕЛЬЕ.

...жизнь слишком длинна и не обязательно все время проводить ее в состоянии блаженства.

...небеса – это не место, а человеческие условия.

...получение многомиллионной прибыли начинается с богатого воображения.

...максимальное освобождение приходит тогда, когда мы говорим правду.

...любовь – это самый дорогой подарок, который можно сделать себе и другим.

...когда я благодарю за то, что у меня уже есть, я перестаю получать это снова.

...наше естественное состояние – изобилие; недостаток – это иллюзия.

...следует концентрироваться не на проблеме, а на решении.

...многие люди – скрытые ангелы.

...настоящее действие подразумевает не столько само действие, сколько размышления о том, каким образом его осуществить..

...деньги и успех – это итог открытого ума и любящего сердца.

...я гораздо мудрее, чем думаю.

...внешние проблемы имеют внутренние решения.

...лучшим способом научиться чему-то является обучение этому других.

...страх – одно из наибольших препятствий в жизни.

...ненависть, приписываемая БОГУ, зарождается в человеческих сердцах..

...любые разговоры о чем-то, не являющемся фундаментально созидательным, – это просто пустая болтовня.

...не мы владеем своим имуществом, а оно владеет нами.

...когда мы подчиняемся страстям, жизнь становится на удивление удовлетворительной.

...важно избегать того, чтобы делать детей центром своей жизни.

...признаком истинной силы характера является способность признать собственную ошибку не извиняясь.

## **Я научился тому, что...**

...профессиональные коучи добиваются успеха в той же мере, в какой и их клиенты.

...если для создания чего-то требуется много усилий и борьбы, то видимо это не то, чем мне следует заниматься.

...мои клиенты уже содержат все ответы в себе, мое дело – лишь держать перед ними зеркало.

... никто не любит умников.

...для того, чтобы по достоинству оценить стих, мне следует сперва выучить его наизусть.

...жизнь – это диалог, а не монолог.

...любая великая истина, которую нельзя высказать в простых и понятных словах, не является великой истиной.

...величайшей добродетелью является честность.

...иногда те люди, от которых вы ожидаете того, что они добьются вас, протягивают вам руку помощи и помогают подняться.

...сутью любого греха является нечестность.

...люди платят не за саму вещь; они платят за ценность этой вещи в их глазах.

...очень часто единственным, что я оказываюсь способен контролировать в этой жизни, является мое собственное отношение.

...значение имеет не то, что я имею в жизни, а тот, кого я имею в жизни.

...ненависть к другим отнимает гораздо больше энергии, чем их признание.

...умение слушать – это наиболее ценное и наиболее трудноприобретаемое качество для коуча.

...если я буду работать лишь ради денег, у меня никогда не будет их в достаточном количестве.

...если и стоит на что-то полагаться, то в любом случае стоит создать "резервную копию".

...многие люди не знают о том, что они на самом деле ценят.

...большинство людей знают решение проблемы заранее, однако им необходим коуч для того, чтобы убедить их в том, что они правы.

...найм коуча на работу – это капиталовложение; моя же зарплата зависит от моих собственных методов и действий.

...клиенты, которые записывают свои обязательства на бумаге, в гораздо большей степени склонны выполнять их.

...моей основной обязанностью как коуча является помогать своим клиентам вырабатывать у себя новые навыки.

...счастье кроется внутри нас самих.

...получение утвердительного ответа далеко не всегда приводит нас к желанной цели.

...если компания намерена добиться успеха, ее работники должны четко представлять себе концепцию работодателей.

...ссылки на историю для объяснения ошибок настоящего не всегда целесообразны.

...когда вы посылаете сообщение в космос, никогда нельзя знать наверняка в какой форме оно вернется обратно.

...БОГ любит меня вне зависимости от того, какой я.

...стоит уважать то, что я привлекаю в этой жизни.

...в погоне за "совершенным" мы часто жертвуем "хорошим".

...каждая цель является более достижимой, если разбить ее на цепь более мелких последовательных задач.

...просто жить – вот настоящее приключение.

## **Я научился тому, что...**

...когда я прекращаю погоню за счастьем, мои шансы на то, чтобы обрести его, значительно улучшатся.

...большинство жизненных разочарований связано с тем, что мы думаем, что нам необходимо действовать "по человечески", забывая при этом, что мы "человеческие" существа.

...одним из наиболее ценных навыков, которому мы можем обучить остальных, это умение смеяться над собой.

...первым шагом в развитии взаимно приятных, долгосрочных и близких отношений является настоящая признательность и любовь к самому себе.

...мы привлекаем в других все то, что не научились принимать в себе.

...удовлетворение своих потребностей – это вклад в развитие личной мощи и силы.

...слова, которые мы произносим, и создают нашу действительность.

...как бы мы не превозносили жизнь, она всегда оказывается выше наших слов.

...люди чувствуют себя любимыми в большей степени не тогда когда я отдаю им то, что хотел бы получить сам, а когда дарю им то, что хотели бы получить они.

...работа может быть столь же веселой, как и игра.

...финансовая независимость – это цель; финансовая свобода – это состояние души.

...знание можно усвоить умом, однако мудрость приобретается лишь через опыт.

...если идти долгое время, не встречая на своем пути природу, то это приводит к обеднению духа.

...поиск "совершенства" неизбежно завершается  
разочарованием.

**...Я научился тому, что  
неудача – итог  
отказа от дальнейших действий.**



## **Я научился тому, что...**

...присутствие в доме двух больших собак не является вредным пристрастием.

...я учусь когда слушаю речь других, а не свою собственную.

...у меня нет ни малейшего желания менять свой путь в угоду другим; схожим образом у меня нет ни малейшего желания и на то, чтобы просить других поменять свой путь в угоду мне.

...пока мы не будем работать на то, что нам хочется, нам всегда будет хотеться чего-то.

...совершеннейшей формой самовыражения является желание делить себя с другими.

...эгоизм дает возможность проявиться истинному великодушию.

...людям, которым что-то нужно, иногда просто нужна наша помощь.

...качество жизни всегда можно улучшить вне зависимости от того, насколько хорошо я живу сейчас.

...мы должны работать над тем, чтобы быть счастьем для других - и насколько же эта задача выполнима.

...я не знаю столько, сколько я думаю, что знаю.

... глубокие корни говорят о здоровье ровно столько же, сколько и раскидистые ветки.

...нужно меньше говорить и больше слушать.

...любовь – это отдавать другим то, что им нужно, а не то, что мне нравится отдавать.

...я МОГ БЫ добиться успеха и без коучинга, но я НАВЕРНЯКА добьюсь успеха с его помощью.

...мы не можем обеспечить других тем, чем не обладаем сами.

...коучи учат людей обращать предельное внимание на то, что они (эти люди) представляют из себя и чего они хотят.

...когда люди уделяют внимание тому, в чем они нуждаются, любят, ценят и от чего получают радость, они учатся любить себя больше.

...настоящее умение слушать можно уподобить впитывающей слова губке.

...иногда когда мы чувствуем боль, нам просто нужно ее почувствовать.

...о хороших новостях лучше написать, а о плохих – рассказать.

...для того, чтобы сделать большинство дел требуется больше времени чем мы изначально предполагаем.

...влюбиться не в самого человека а в его потенциал – это ошибка.

...самый ценный подарок, который мы можем преподнести другому, это позволить ему или ей внести свой вклад в нашу жизнь.

...никакое дело не может оказаться непосильным, если я уже принялся за него.

...Золотое Правило, гласящее "поступай с другим так, как хочешь, чтобы поступали с тобой" прекрасно действует в отношении только тех людей, которые хотят абсолютно того же самого, что и я.

...погода не бывает плохой или хорошей, она просто есть и все.

...я не могу призвать что-то к себе громкими воплями, потому что вопли вовсе не ускоряют сам процесс.

...человек, проявляющий щедрость на комплименты и похвалы, чувствует себя превосходно.

...первый шаг к тому, чтобы заставить других испытывать уважение к правам и определенным рамкам и границам - это уважать их самому.

## **Я научился тому, что...**

...любить и быть любимым доставляет куда больше блаженства, нежели просто любить других.

...настоящий друг – тот, кто выскажет мне всю правду и поможет мне при этом чувствовать себя вполне комфортно.

...очень трудно контролировать себя, если я не пытаюсь контролировать также и других.

...гуру может помочь мне услышать тихий слабый голос внутри себя, однако слушаться я буду не гуру, а именно этого тихого и слабого голоса.

...когда мы говорим о том, что существует четыре направления, мы забываем о направлениях вверх и вниз.

...любовь – это не столько потребление, сколько пожертвование.

...жить легко и безопасно – это просто здорово.

...мой папа способен решить все проблемы.

...какими бы обширными знаниями мы не обладали, всегда найдется что-то новое, чему стоит учиться, и кто-то, кто знает больше нас.

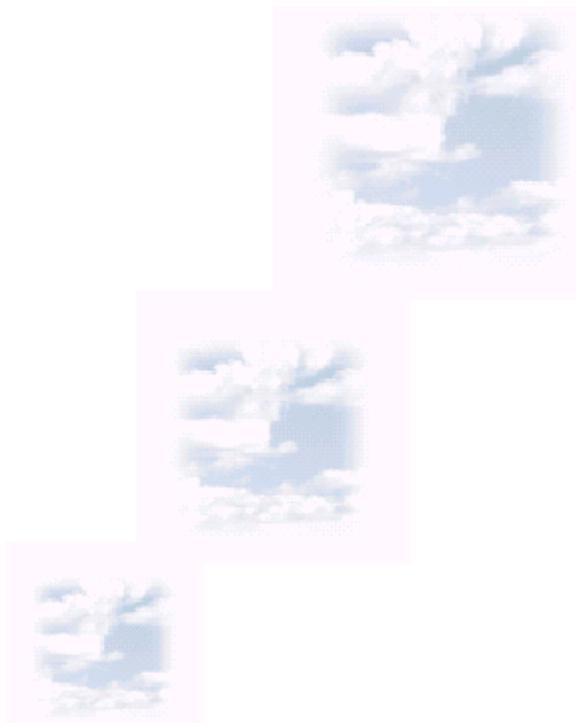
...из старых футболок, трикотажных рубашек и полотенец получаются замечательные тряпки.

...жизнь дает шанс каждому: а вот действовать или нет зависит только от нас самих.

...жизнь – это игра, большую часть сценария к которой я пишу сам.

...стремление к крайностям часто приводит к прямо противоположному.

...почти любая проблема будет казаться не столь серьезной, если в процессе поиска ее решения я буду глубоко и медленно дышать.



**Я научился тому, что**  
**если просто последовательно** и непрерывно  
ставить одну **ногу** перед другой,  
то могут происходить настоящие **чудеса.**

## **Я научился тому, что...**

...красота окружает нас; нужно просто найти время, чтобы осмотреться вокруг.

...чересчур бурная реакция на маловажные события ускоряет процесс эволюции.

...я сам могу быть своим лучшим другом.

...люди судят нас по нашим поступкам, а не намерениям.

...сам по себе мир меняется в незначительной степени: серьезным изменениям подвергается наше восприятие мира.

...если записать на листе все аргументы "за" и "против" это, быть может, и не поможет, однако, по крайней мере, это предохранит меня от необдуманных поступков.

...люди, выставляющие напоказ одно из своих достоинств, редко могут похвастаться чем-то еще.

...преданность – понятие субъективное и если я окажусь способен четко и недвусмысленно объяснить свои цели, то, наверняка, найдутся люди, которые захотят реализовать их.

...концентрация на сильных сторонах эффективнее, нежели исправление собственных слабостей.

...каждый день жизнь приносит каждому из нас что-то необычное и радостное.

...дети помогают нам стать взрослыми.

...тостер с сыром и томатный суп способны сделать почти каждый день лучше и приятнее.

...стоит быть снисходительным к людям и жестким по отношению к проблемам.

...когда мы отдаем другим то, что любим сами – это всегда более удачный ход, нежели отдавать им то, что, как нам кажется, они любят.

...для того, чтобы подняться вверх, вначале необходимо встать.

...я ощущаю в себе наибольшую полноту жизни, когда выражаю настоящую любовь.

...попытка избежать принятие на себя обязательств – это препятствие к тому, чтобы почувствовать жизненный опыт во всей его полноте.

...вера укрепляется через получение опыта, однако тяжело верить, имея груз за плечами.

...я не могу заставить людей полюбить себя. Все, на что я способен – это открыться навстречу любви. Остальное зависит уже от других.

...какую бы заботу вы не проявляли о людях, все равно некоторые люди не способны по достоинству оценить это.

...после пожара понимаешь, что можно прекрасно обойтись без всякого офисного "хлама", который представлялся до этого незаменимым.

...важно не то, ЧТО я имею в жизни, а тот, КОГО я имею в жизни.

...намерение + проявление внимания = чудеса.

...поступки, приносящие страдание на всю оставшуюся жизнь, совершаются в мгновение ока.

...как тонко бы мы не порезали бутерброд, у него всегда будет две стороны.

...для того, чтобы стать тем человеком, о котором я мечтал всю жизнь, требуется масса времени.

...реакция – инстинктивна, а способность мудро ответить на ситуацию – это признак развитой души.

...гораздо эффективнее слушать ушами, чем ртом.

...при расставании с теми, кого я люблю, следует говорить им слова любви; может быть я вижу их в последний раз.

## **Я научился тому, что...**

...некоторые люди "перезаряжают свои батареи" через тишину и спокойствие, а иным требуется подзарядка от группы других людей.

...вне зависимости от того, насколько страстными и пылкими бывают отношения вначале, но безрассудная страсть понемногу гаснет и влюбленным необходимо предложить друг другу что-то более существенное.

...герои – это те люди, которые делают то, что должно быть сделано и именно тогда, когда это должно быть сделано, не обращая внимания на обстоятельства.

...настоящий друг – это тот, с кем можно здорово проводить время за каким-то занятием или в совершенном бездельи.

...друг – это тот, с кем я могу расслабиться.

...даже когда у меня есть право на то, чтобы рассердиться, у меня нет права на то, чтобы быть жестоким.

...не стоит откладывать на потом то, что можно сказать сегодня; завтра может быть слишком поздно.

...настоящая дружба укрепляется даже на большом расстоянии. Это справедливо и по отношению к настоящей любви.

...если люди не любят меня именно таким образом, каким бы мне хотелось, это вовсе не значит, что они не любят меня.

...даже недовольные матери начинают сиять, когда вы называете их детей "драгоценными" или "ангелами".

...зрелость – это не количество отпразднованных дней рождения, зрелость – это скорее опыт и знания, полученные на его основе.

...никогда не следует наказывать ребенка за то, что он предается грандиозным мечтам.

...даже самые лучшие друзья иногда делают мне больно и я должен прощать их за это.



Я научился тому, что  
**реальность** основывается на восприятии.

## **Я научился тому, что...**

...если я буду пялиться на собственный пупок, я не смогу смотреть на звезды.

...удача ждет тех, кто окажется достаточно смелым для того, чтобы ДОБИТЬСЯ ее.

... прощение, полученное от других, абсолютно бесполезно до тех пор, пока я не смогу простить себя сам.

... то, кем мы являемся, зависит от нашего воспитания, происхождения и обстоятельств; а то, кем мы станем, зависит уже от нас самих.

...степень любви между двумя людьми не зависит от того, насколько часто они спорят и спорят ли они вообще.

...иногда необходимо отделять людей от их поступков.

... чувство удовлетворения возникает от того, что я живу в соответствии со своей шкалой ценностей.

...если мы понимаем, что наши друзья меняются, нам нет необходимости прилагать руку к этому процессу.

...веселье – это подтверждение нашей веры в радости.

...насколько ревностно бы мы не защищали своих детей, когда-нибудь им будет больно, а в силу этого будет больно и нам.

...существует много способов влюбиться и сохранить чувство любви.

...так как у нас есть только одно тело, мы должны бережно заботиться о нем.

...для того, чтобы иметь друга, я должен сам сперва являться другом и относиться по дружески к другому человеку, который сможет стать другом мне в ответ.

...эмоциональная защищенность – это та почва, на которой дает свои всходы чувство любви.

...наша жизнь может быть изменена в течение нескольких часов людьми, которые даже не подозревают о нашем существовании.

...писание (писательство), как и разговоры, способно ослабить степень эмоциональной боли.

...хотя слово "люблю" имеет множество значений, однако оно теряет свою ценность, если употреблять его слишком часто.

...каждая трудность и проблема имеет свое решение, однако не всегда то, какое бы нам хотелось.

...существует с трудом различимая, но вполне реальная граница между защитой чьих-то чувств и отстаиванием своих убеждений.

...честность – это твердый отказ совершать те поступки, после совершения которых я буду испытывать неприязнь к самому себе.

...если я не позабочусь о себе сам, это сделают другие – но уже на своих условиях.

...слушать свой внутренний голос, не знаящий ни гордыни, ни высокомерия - значит постигать правду.

...я люблю своих родителей, пусть даже я и сражаюсь с ними за то, чтобы узнать их лучше.

...успеху не обучают в школе.

...привлекать людей гораздо проще, чем убеждать их.

...вслушиваться в значение слов гораздо более продуктивно, нежели вслушиваться в сами слова.

...эксцентричны не сами поступки, а взгляд на них глазами очевидцев.

... жизнь – это процесс избавления от одного страха за другим.

...от того как мы тратим собственную жизнь часто зависит то, как мы тратим собственные деньги.

## **Я научился тому, что...**

...если мы получим то, что нам нужно, то у нас будет то, что мы хотим.

...объем получаемого нами находится в прямой пропорции от объема отдаваемого нами – вне зависимости от того, идет ли речь о времени, помощи или любви.

...если, вне зависимости от того где я нахожусь, я на 100 % буду являться тем, кто я есть – то я всегда буду жить в максимальной честности.

...иногда мы тратим колоссальный объем энергии на то, чтобы избежать столкновения с правдой лицом к лицу.

...БОГ питает каждую птицу, однако Он не вываливает пищу прямо в их гнезда.

...я всегда делаю то, что хочу, пусть даже иногда мне и не нравится то, что я делаю.

... мы приобретаем больше, когда отказываемся от борьбы.

...мы уже имеем в себе свой полный "потенциал", нужно просто уметь проявить его.

...быть здесь и сейчас – вот наиболее полный и богатый опыт, который будет невозможно повторить в будущем.

...если даже в вашем распоряжении окажется наиболее прибыльный продукт в мире, это еще не будет служить гарантией того, что наш бизнес окажется успешным.

...иногда бывает так здорово сказать "нет".

...естественный свет наполняет и высвечивает душу.

...мое отношение к чему-то – это ВСЕГДА дело моего выбора.

...никто не может выигрывать каждую игру.

...реакция других непосредственно зависит от моего настроения.

**Я научился тому, что  
вернейший способ научиться жить в **любви** –**



**победить собственный **страх**.**

## **Я научился тому, что...**

...каждый раз жизнь поворачивается к нам лишь одной своей стороной; нам не следует принимать эту одну сторону за полную картину жизни.

...если отбросить в сторону предположение о том, что нам нужно знать все, то это позволит заняться исследованием истины и даст возможность учиться у тех людей, которые способны создать модель того знания, которым мы и в самом деле хотим овладеть.

...когда я прошу больше того, что, как я думаю, мне нужно, то жизнь становится более гладкой и беспроблемной.

...деньги похожи на любой другой инструмент. Если с ними неправильно обращаться, то толку от них не больше чем от молотка, используемого в роли пилы.

... по-настоящему жить данным моментом означает, что я просто не способен быть разочарованным.

...люди воспринимают счастье как должное, а за свои несчастья винят других.

...одной из наиболее простых и в то же самое время скрытых истин является положение о том, что получение образования стоит того, чтобы учиться.

...проявление щедрости дает больше дающему, чем получателю.

...любовь и смех – созидающие начала.

...истина вытекает из самых простых источников.

...радость – это сигнал, которым Мироздание говорит нам о том, что мы на верном пути.

...мы вечно находимся в путешествии.

...истина порождает истину.

...понятие "всегда" может быть верно лишь для сегодняшнего дня.

...чем младше ребенок, тем он мудрее.

...лучшие ответы приходят в нашу голову, когда мы просто сидим в тишине, а не погружены в размышления или дебаты.

...игра – это молитва нашего внутреннего ребенка.

...моей работой не является спасать всех, кто, как мне кажется, совершает непростительные ошибки.

...вовсе не обязательно рассказывать другим какие-то вещи только потому, что мне они кажутся НА САМОМ ДЕЛЕ смешными.

...попытка оказаться "правым" может привести к тому, что приходится жертвовать своим счастьем и любовью.

...имеет смысл попрактиковаться в том, чтобы на короткое время оказаться в "шкуре" другого.

...жизнь и дух можно заново возродить через уважение, внимательное выслушивание, защищенность и любовь.

...прячущиеся под кроватью чудовища исчезают, как только я включаю свет.

...лидерские качества кроются в сердце, а умение управлять – в голове.

...Образы + Решительность = Жить мечтами.

...благоприятные возможности не будут представляться мне, если я сам не буду готов к этому.

...улучшение любой организации начинается с изменения себя самого.

...предельная концентрация устраняет куда больше препятствий, нежели любая стратегия решения проблем.

...иногда для того, чтобы выйти из облаков, требуется пройти через турбулентность.

...каждый может учить нас чему-то, и из каждой ситуации можно извлечь урок.

## **Я научился тому, что...**

...на середине дороги нарисована белая полоса и лежат мертвые животные.

...ко мне обязательно придет знание обо всем, что мне нужно знать – как о хорошем, так и о плохом.

...умение по настоящему выслушать человека означает отказ от своего плана действий на день.

...нашей истинной целью в этой жизни является служение другим.

...у нас всегда есть определенный выбор, а особенно тогда, когда мы думаем, что все возможности исчерпаны.

...только потому, что у меня появилась фантастическая идея, мне вовсе не обязательно что-то делать с ней.

...во всем, за что бы я не брался, следует начинать с любви и доброты.

...добиться в жизни успеха, не имея перед собой определенной цели так же нереально, как плыть через неизведанное пространство без компаса.

...привлекательность дает шанс предпринимать меньше действий.

...способность "мириться со многими вещами" не делает меня сильнее, она приводит к усталости.

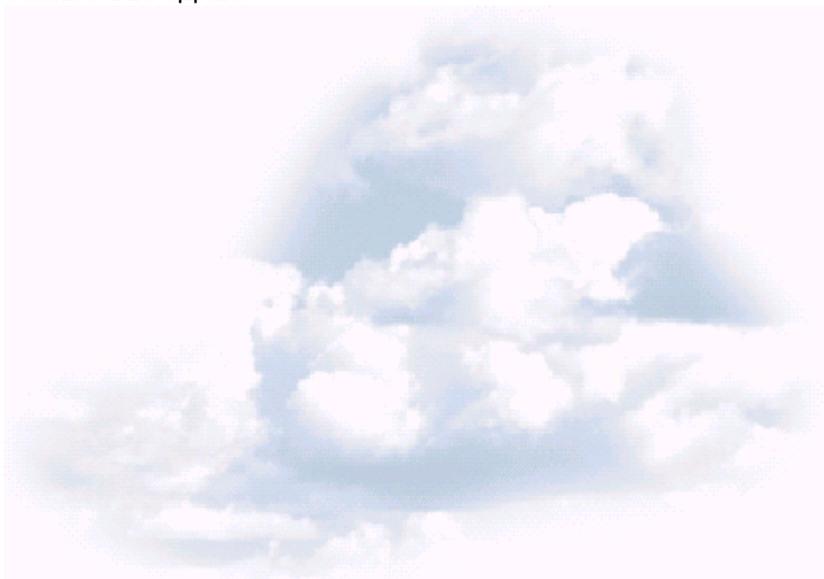
...если я буду проявлять бережную заботу о своих клиентах, они откроют передо мною те двери, которые бы я никогда не смог открыть сам.

...иногда поворот на 180 градусов дает лучшие результаты, чем упорное продвижение в прежнем направлении.

...если я избавлюсь от своих привычек, я смогу вести более полноценную жизнь в настоящем и получать удовольствие от каждого жизненного момента.

...невозможно управлять ни временем, ни людьми. Единственное, чем я способен управлять – это мои поступки.

Я научился тому, что  
самые выгодные **ВОЗМОЖНОСТИ**



всегда приходят к нам **под маской.**

## **Я научился тому, что...**

...люди часто с подозрением относятся к высказываемым в их адрес похвалам и одобрению, потому что мы живем в пропитанном духом критики времени.

...стоит самому создавать модель отношения к себе других.

...нужно ценить живущего внутри меня ребенка.

...мы - сами творцы собственной судьбы.

...важно не что мы делаем, а как мы это делаем.

...если поставленные цели отличаются яркостью и изобретательностью, они обязательно будут реализованы.

... необходимо находить время для того, чтобы сбрасывать вес до 75 % от своего нынешнего веса.

...каждый день нужно совершать по меньшей мере одно действие, ведущее к достижению поставленной цели.

...в этом мире еще столь многому стоит учиться.

...что бы я не отбросил прочь от себя, оно подобно бумерангу вернется ко мне со все возрастающей скоростью.

...наши представления о том, что возможно, а что нет, изменяются по мере нашего развития.

...наше отношение к деньгам – это прототип нашего отношения ко всему остальному.

...люди сами создают себе возможности.

...даже тогда когда люди стараются вполсилы, они все равно делают все от себя зависящее.

...одной лишь страсти к своему бизнесу может оказаться недостаточно для улучшения общих результатов.

...хороший коуч не столько учит своих клиентов, сколько учится у них сам.

...все ВАШЕ – это в большинстве случаев Н-А-Ш-Е.

...если я всерьез настроен на то, чтобы "действовать в одиночку", то именно так мне и придется поступать.

...иногда для того, чтобы получить помощь, требуется попросить о этом.

...для получения знания о новых путях развития вовсе не обязательно читать соответствующую литературу; возможности и средства уже изначально окружают нас – нужно просто уметь их увидеть.

...мое счастье зависит только от меня, а ваше счастье зависит только от вас.

...чем дольше мы избегаем получения уроков, тем сложнее потом будет освоить их.

...понятие "отпустить" очень часто означает выбор капитуляции, а не борьбы.

...овладение "мастерством" – это не конечный пункт назначения, а путешествие, путь, жизненный маршрут.

...нужно ценить силу признательности.

...я чувствую мир внутри себя, когда полностью живу в настоящем.

...некоторые люди берут, а некоторые отдают; каждый раз мы сами решаем – брать нам или отдавать.

...то, чему мы сопротивляемся, набирает силу.

...когда мы лечим боль при помощи лекарств, мы просто маскируем ее истинную причину.

...в вопросах и тишине таятся тысячи слов.

...в наших человеческих отношениях скрываются драгоценнейшие жизненные богатства.

...нужно ожидать того, что другие обычно действуют на основании других образцов поведения, нежели я.

...успешная концовка – это всегда начало чего-то большего.

## **Я научился тому, что...**

...понятие "совершенный человек" является заведомо противоречивым.

...степень радости, которую я способен чувствовать, ограничена степенью той боли, которую я способен чувствовать.

...если рассматривать все происходящее вокруг как всего лишь эксперимент, то исчезает моя заинтересованность в конечном итоге.

...каждый момент нашей жизни, каждое наше дыхание – это величайший дар от БОГА.

...если испытываешь к человеку такую сильную любовь, которая не должна приносить боли, то это стоит того, чтобы время от времени становилось больно.

...река мира и спокойствия тихо протекает под скалой хаоса и беспорядка.

...если внимательно слушать, то можно услышать истинный смысл слов.

...когда мы принимаем решение изменить свою жизнь решительным и кардинальным образом, то Мироздание внезапно и непостижимо дает нам силы твердо сохранить это намерение; это верный признак того, что мы на верном пути.

...настоящие изменения происходят в самом начале и конце.

...коучинг – это добавление и удаление каких-то элементов из жизни моего клиента.

...не только Божественное, но и дьявол имеет свои отличительные признаки.

...творчество подобно водопроводному крану: если отказаться от одной идеи, еще до того, как она полностью вытекла, то тем самым мы выключаем и все прочие вытекающие из нее идеи.

...трудная и напряженная работа редко приводит к счастью.



**Я научился тому, что**  
каждый **человек**  
является **учителем,**  
и из каждой ситуации можно **извлечь урок.**

## **Я научился тому, что...**

...зрелость – это способность вынести объективную и критическую оценку самому себе.

...провести одну минуту в раздумьях ни о чем гораздо сложнее и полезнее, нежели предаться размышлениям о чем-то.

...проявление снисхождения к самому себе прибавляет несколько светлых лет к средней продолжительности моей жизни.

...направление, в котором я двигаюсь, контролируется содержащимися в моем сознании мыслями.

...начало любого нового дела сопряжено со вступлением на неизвестную и захватывающе интересную территорию.

...когда я сужу других, я удаляюсь от себя.

...нет ничего более реалистичного, чем ожидание чудес.

...когда я сопротивляюсь, я страдаю.

... "нет" – это всего лишь слово из трех букв.

...мои мечты стоят, того чтобы воплощать их в жизнь.

...настоящая любовь не выдвигает никаких условий, ожиданий или ограничений.

...те люди, с которыми я поддерживаю отношения, с зеркальной точностью отражают мои мысли, убеждения и поступки.

...необходимо прощать себя еще, и еще, и еще раз.

...мои проблемы – это мои учителя.

...когда я сужу других, я сужу, прежде всего, самого себя.

...если мне тяжело изменить самого себя, то изменить другого для меня будет просто невозможно.

...твердое намерение притягивает успех.

...духовная сторона моей личности всегда пребывает в блаженстве.

...слова могут являться средством построения будущего успеха только в том случае, если я буду поступать в соответствии с ними.

...моя мама знала все, что нужно было знать в этой жизни, однако сейчас, к сожалению, я уже не могу спросить у нее совета.

...моя жизнь всегда будет являться процессом обучения, личного роста и исцеления.

...когда я нахожусь в эпицентре страха, смятения и нерешительности, БОГ выслушивает меня и отвечает мне.

...под бурными действиями часто скрывается глубокий страх испытать тоску.

...привычки подобны детям, бороться с ними бессмысленно. По отношению к ним, прежде всего, требуется проявление любви и признания.

...стоит полагаться на собственную мудрость, пусть даже это и не всегда кажется имеющим смысл.

...вещи и события являются именно такими, какими они нам кажутся; однако понять их можно лишь тогда, когда мы внимательно всматриваемся и вслушиваемся в них.

...если приложить достаточно любви и мастерства, то абсолютно о любом событии можно сообщить, не причиняя боли тому, кто нас выслушивает.

...не существует такой болезни, которая бы не имела отношение к необходимости сделать на определенном уровне и в определенное время выбор между любовью и страхом.

...уроки, подобно луку, имеют многослойчатую структуру. Чем больше при срезывании слоев мы приближаемся к центру, тем больше требуется концентрации, внимания и энергии.

## **Я научился тому, что...**

...личная честность скрывается под слоями этики и морали, которыми мы часто обертываем ее.

...если мы никогда не говорим "нет", то наше "да" теряет всякую ценность.

...большой объем информации не сделает мою жизнь лучше, если я не буду пользоваться им.

...улыбка или нежное прикосновение очень часто приносят человеку больше удовлетворения, чем любые сказанные мною слова.

...быть больным – это еще не значит чувствовать себя плохо; это, скорее, болезненное напоминание о том, насколько более приятно быть здоровым и испытывать чувство внутреннего равновесия.

...для того, чтобы я мог отдавать, не истощая своих собственных ресурсов, мне следует тщательно проверять количество своих запасов.

...счастье – это очень простая цель, достижение которой мы сами себе чудовищно затрудняем.

...для проявления заботы вовсе не обязательно проявление беспокойства.

...злейшим врагом "лучшего" является "достаточно хорошее".

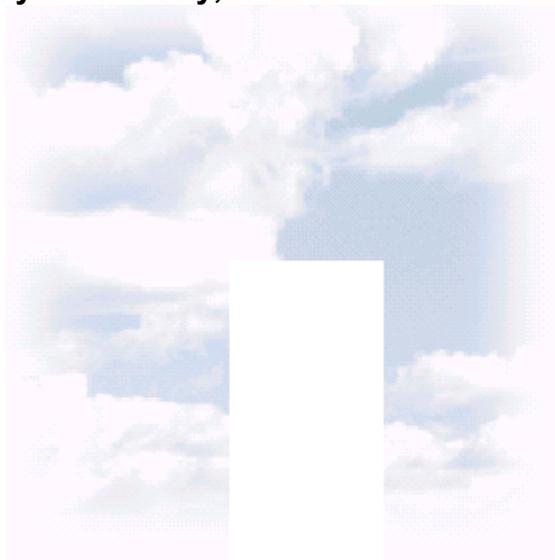
...я могу твердо полагаться на свои собственные ощущения даже в том случае, когда никто больше их не разделяет.

...понятие "совершать правильные поступки" может принимать бесчисленное множество различных форм, однако, в любом случае, необходимо начинать совершать их, отталкиваясь от правильной точки.

...здоровье – это отсутствие факторов, препятствующих сбалансированному развитию организма.

...мы либо последовательно поддерживаем, либо последовательно подрываем собственное здоровье.

**Я научился тому, что**



значение имеет не то, **ЧТО** я имею в жизни,  
а тот, **КОГО** я имею в жизни.

## **Я научился тому, что...**

...у нас всегда есть возможность поменять свое мнение, пусть даже это и представляется абсолютно ненужным.

...наше видение ситуации отражает или может изменить наше восприятие этой ситуации.

...все мы в той или иной мере являемся чьими-то последователями.

...мы являемся гораздо менее особенными и гораздо более особенными, чем нам кажется.

...дети учат нас всему, что нам следует знать.

...процесс взросления похож скорее на электрокардиограмму, чем на прыжок с трамплина.

...если я чувствую внутреннее удовлетворение, то все окружающие будут представляться мне приятными и позитивно настроенными.

...брак заключается навечно, а "притирка" супругов друг к другу идет постоянно.

...улыбка – это мощнейшее средство общения.

...случайного стечения обстоятельств в природе не существует, совпадения – это приглашение к внутреннему обогащению.

...умение получать удовольствие от денег и умение управлять ими относятся к числу наиболее недооцененных.

...манипулирование или притворство никогда не дадут такого результата, как если я просто скажу правду о том, что я чувствую.

...когда я прошу кого-то о помощи, это не только дает мне требуемую помощь, но и улучшает наши отношения.

...люди ценят меня в той степени, в какой я ценю себя сам.

...каждому есть что предложить; и только от нас зависит поиск того, что мы можем предложить.

...успех – это побочный продукт нашей полноценной жизни в настоящем.

...время – это энергия.

...мы – сами себе подарок, мы просто ждем когда нас откроют.

...нет двух людей, смотрящих на жизнь одними и теми же глазами.

...в процессе личного роста, как и в природе, не бывает прямых линий.

...наш внутренний свет никогда не угасает, просто иногда его застилает туманная дымка смятения и замешательства.

...когда я говорю "извините меня" и при этом на самом деле чувствую свою вину, это признак силы; когда же я говорю "извините меня" лишь для того, чтобы избежать последствий своих слов или поступков – это признак слабости.

...жизнь – это аудитория и мы в ней студенты, а иногда учителя.

...лишь тогда, когда мы отказываемся от собственного эгоизма, мы способны увидеть свою истинную сущность.

...единственным способом испытать подлинную радость, является отказ от всего.

...счастье и преуспевание определяется не внешними событиями, а нашей реакцией на них.

... Мироздание всегда дает нам именно то, что нам нужно и именно тогда, когда мы в этом нуждаемся.

...реален только сегодняшний день; завтрашний день – это просто фантазия.

...истина заряжает энергией.

...если я не получаю нужных ответов, значит я задаю не те вопросы.

## **Я научился тому, что...**

...идеальные родители учатся у своих детей в большей степени, чем дети учатся у них.

...если во мне никогда не говорит голос разума, значит, очевидно, я лишился разума.

...богатством любой деловой компании являются удовлетворенные клиенты.

...все мы соединены друг с другом невидимыми нитями и если необдуманно потянуть за одну нитку, то можно распустить весь узор.

... когда мы судим других, мы судим, прежде всего, самих себя.

...иногда теми людьми, которые знают нас хуже всего, оказываемся мы сами.

...когда вы следуете за своими мечтами, они сбываются.

...я постоянно забываю большую часть того, чему меня учили.

...для того, чтобы достойно произнести речь, мне необходимо влюбиться в аудиторию; страх и любовь не уживаются друг с другом.

...необходимо перестать быть жертвой обстоятельств.

...смелость – это не главное, что требуется для успешной презентации; подготовка – вот что важнее.

...когда я теряю интерес к какому – то роду занятия, это означает, что цель его выполнения достигнута.

...мой одиннадцатилетний сын умнее, но не мудрее, чем я.

...барабанящий по крыше дождь создает в моем сердце симфонию.

...уроки будут повторяться до тех пор, пока мы не выучим их по – настоящему.

...самые лучшие встречи происходят при самых неожиданных обстоятельствах и в наиболее неожиданных местах.

...мне следует учиться у каждого когда-либо встреченного мною человека и учиться гораздо большему, чем я знаю.

... когда мы отдаем себя, этот дар возвращается к нам.

...существует много способов победить, при которых никому не приходится ничем жертвовать.

...не мы находим себе друзей, а они находят нас.

...у всех настоящих "звезд" действительно горят глаза.

...когда мы прекращаем погоню за мечтами, они сами завладевают нами.

...мы можем увидеть себя только в том случае, если будем наблюдать за другими.

...когда мое тело и душа путешествуют в одном направлении, путешествие получается незабываемым.

...улыбка изменяет сам химический состав наших клеток.

...мои ноги приносят меня туда, куда стремится мое сердце.

...когда настоящее прекрасно, тогда прошлое, крадучись, уходит через черный ход.

...когда наш ум находится и живет в настоящем, тогда прошлое рассеивается.

...если это поможет другому научиться летать, то имеет смысл хорошенько потеребить его за перья.

...улыбка открывает душу.

...люди, способные по настоящему оценить полезность других, выплачивают им премиальные.

...качественный сервис привлекает клиентов, готовых щедро раскошелиться.

...я наследую от своих родителей равное количество плохих и хороших черт.

...мой бизнес – это не я сам, а выражение меня.

## **Я научился тому, что...**

...не нужно стыдиться своего подавленного состояния.

...то, что я говорю, это вовсе не обязательно то, что слышится другим.

...семья может или собрать воедино или разломать нас.

...дети – лучшие учителя.

...знание бесполезно до тех пор, пока оно не ведет к действиям.

...иногда быть правым является куда более важно, нежели быть счастливым.

...даже если ответа заведомо не существует, это не повод к прекращению поиска.

...иногда взгляд на нас глазами других разительно отличается от взгляда на нас своими собственными глазами, причем оба этих взгляда – верны.

...если каждый день выучивать по одному новому факту, то весь мир в нашем сознании будет расширяться.

...мы не сможем по – настоящему отдавать до тех пор, пока не научимся получать.

...люди всегда будут удивлять меня.

...если ситуация таит в себе большой запас энергии, значит из нее можно извлечь очень полезный урок.

...привязанность к какому-то определенному результату – это попытка купить гарантию ценою шанса.

...попытка быть коучем, не тренируя, это то же самое, что быть фокусником, не показывая фокусов.

...если я буду говорить от сердца, слушатели будут слушать мою речь своими сердцами.

...развитие бизнеса требует работы не только "в" самом бизнесе, но и работы "на его поверхности".

...тишина способна вдребезги разнести тяжелые раздумья.

...степень зрелости можно измерить временем задержки между возникновением какого-либо побуждения и соответствующей реакцией на него.

...слово "но" аннулирует, все что было сказано до него; поэтому я предпочитаю использовать предлог "и".

...удачный брак зависит не столько от того, чтобы иметь хорошую супругу, сколько от того, чтобы самому быть хорошим супругом.

...иногда все, что нам требуется – это получение разрешения.

... будущее, обещающее грандиозные возможности более привлекательно, нежели прошлое, полное успехов и достижений.

...я буду гораздо ближе к тем, кого я люблю, если я не буду пытаться постоянно "оказаться правым".

...невозможно одновременно любить детей и беспокоиться о них.

...единственное, в чем я постоянно добиваюсь успеха, это в том, чтобы быть собой.

...ценность моей личности заключается не в том, что я делаю, а в том, кем я являюсь.

...по-настоящему выслушать другого гораздо приятнее, чем быть выслушанным самому.

... окружающим меня людям далеко не всегда весело проводить время со мной, но в этом нет ничего страшного.

...на наших детей влияет наше настроение.

...гордыня имеет горький привкус, если сразу не проглотить ее.

...большая часть нашего времени проходит незаметно.

...мой внутренний ребенок – левша.

## **Я научился тому, что...**

...мой путь предназначен только для меня и ни для кого другого, тут уж ничего не поделаешь.

...все в порядке, пусть иногда даже и кажется, что небеса вот-вот обрушатся на нас.

...гораздо легче проявлять веселье громкими выкриками, нежели посредством написания юмористических произведений.

...люди гораздо чаще спотыкаются о собственные ноги, чем о чужие.

...путь наименьшего сопротивления – это кратчайший путь к конечной точке назначения.

...любой жизненный опыт, как позитивный так и негативный, приносит со временем пользу.

...когда я улыбаюсь людям, они улыбаются мне в ответ.

...мне стоит задавать себе те же вопросы, что я задаю и другим.

...вне зависимости от того, что люди говорят, они всегда будут делать именно то, чего им хочется.

...для того, чтобы изменить других, сперва требуется изменить себя.

...все, чему бы я не учился в этой жизни, оказывается абсолютно бесполезным до тех пор, пока я не буду продолжать свое обучение.

...у моих внуков уже есть ответы на все вопросы.

...двигаться вперед легко тогда, когда я схожу со своего пути.

...избавление от прошлого освобождает место для будущего.

...мы можем быть либо счастливыми, либо грустными. Лично я выбираю первый вариант.

...я пользуюсь уважением тогда, когда сам проявляю его по отношению к другим.

...иногда лучшим способом изменить что-то является последовательное внесение настолько незначительных изменений, что я едва замечаю как происходит сам процесс.

...наиболее незыблемая позиция, которой я способен придерживаться, это моя собственная правда.

...молодые люди должны четко представлять себе модель того типа взрослых, которыми они хотят стать в будущем.

...нашим величайшим сокровищем является четкое понимание своих личных талантов.

...когда двое людей не могут достигнуть согласия, то для наиболее эффективного решения этой проблемы одному из них просто требуется решиться выслушать другого до конца.

...нужно всегда позволять истине следовать впереди себя, потому что в любом случае именно этим путем она и идет, вне зависимости от того, следую я за ней или нет.

...как только мы получаем какое-то "послание", оно становится частью нас.

...самые лучшие вопросы появляются тогда, когда мы прекращаем поиск ответов.

...то, каким образом мы заботимся о собственном здоровье, говорит о нашем отношении к себе.

...беспокойство – это бессмысленная трата времени и энергии.

...клиенты плавно входят в нашу жизнь и у нас есть возможность развиваться вместе с ними.

...клиенты дают нам возможность делиться с ними своими талантами и способностями.

...важным является позаботиться не о том, чтобы отреагировать, а о том, чтобы дать адекватный ответ.

...доверие клиента – это честь, которую нужно завоевать.

## **Я научился тому, что...**

...тот выбор, который я делаю, либо наполняет меня энергией, либо отнимает ее у меня.

...те, кем мы являемся, более важно чем то, что мы делаем.

...каждое жизненное достижение делает человека более справедливым.

...любовь – это изучение того, какими следует "быть".

... брак может стать ценнейшим подарком, если мы выбираем себе действительно нужного спутника жизни.

...понятие семьи не ограничивается лишь кровными узлами.

...познать БОГА – значит познать истину.

...щедрое разбрасывание возможностями может стать довольно веселым занятием.

...секс очень часто служит оправданием отсутствия духовной близости.

...дети иногда с зеркальной точностью отражают наше поведение в радостных или отпугивающих тонах.

...то, чему мы учимся в каждый момент жизни, помогает нам расти и развиваться.

...время – это подарок каждому из нас.

...когда я чувствую свою внутреннюю полную завершенность, тогда я просто "существую", а не "действую".

...цель моей жизни – поделиться своими способностями с другими.

...оказывать помощь самому себе – это работа, отнимающая большую часть моей жизни.

...чем больше я учусь, тем больше понимаю, насколько мало знаю.

...мы не можем услышать в других то, к чему не прислушивались в самих себе.

...если я возвращаю другим то, что услышал от них, то это дает мне возможность вести себя при общении более рискованно и раскованно.

...если проживать жизнь на бешеных скоростях, то слабый и тихий голос души будет заглушен ураганом лихорадочной активности.

...если смотреть на жизнь глазами коуча, то можно сказать, что жизни моих клиентов являются моим продуктом.

...ничто не может быть столь ужасающим, как мы изначально того опасались.

...самые важные вещи, которые мы когда-либо говорим, это вещи, которые мы говорим самим себе.

...уверенность в том, что данный жизненный период, является безоблачным, подготавливает почву для следующего безоблачного периода.

...никогда не следует отказываться от своей цели до тех пор, пока не сделан хотя бы первый шаг на пути к ее реализации.

...место, в котором вы находитесь сейчас, это именно то место, где вам и следует находиться.

...если мы задаем нужные вопросы, то способны лучше узнать клиентов.

...идеальная ответная реакция со стороны собеседника носит как субъективный, так и описательный характер.

...неудовлетворенные потребности заслоняют от нас истинные ценности.

...страх – это признак того, что чего-то не хватает.

...следует принимать все таким, как оно есть.

...существует связь между моими сильными сторонами и моими самыми постыдными слабостями.

## **Я научился тому, что...**

...истинная мудрость сочетает в себе опыт, знание и интуицию.

...когда я действую в отрыве от своей внутренней целостности, мои движения суетливы и лихорадочны.

...учиться гораздо интереснее, чем просто "знать".

...когда человек говорит: "я все знаю", это делает невозможным для него процесс дальнейшего обучения.

...истина является самым притягивающей вещью из всех возможных.

...настоящая сущность человека может быть спрятана глубоко внутри него.

...путешествие внутрь себя может стать болезненным, но очень полезным приключением.

...если слишком много работать, то можно не заметить как жизнь пройдет мимо тебя.

...подобно магии, хорошо организованный запуск своего бизнеса принесет плоды успеха в течение трех лет.

...когда мы держим на руках новорожденного младенца, мы испытываем ту любовь, которую Бог питает к нам.

...наиболее важными отношениями, в которые мы вступаем в этой жизни, это наши отношения с ДУХОМ.

...при общении с детьми существует только настоящее.

...составление перечня имеющихся в религии недостатков – это не путь к истинной духовности.

..."неудача" может повлиять на конечный результат, но никогда не сможет описать личность человека.

...вопросы "почему", "что", "как", и "а что, если.." обычно раскрывают определенный ценный аспект и говорят о некомпетентности спрашивающего в области одного из этих вопросов.

...все мои проблемы начинались с появления у меня хороших идей

...лучшим способом найти потерянную вещь является начало поиска ее с того места, на котором я видел ее в последний раз.

...никакое наличие огромного объема знаний или опыта в области бизнеса не будет столь эффективным, как простое изучение того, в чем нуждается рынок в настоящее время.

...жить сердцем дает гораздо больше удовлетворения, нежели проживать жизнь головой.

...то, на чем я концентрируюсь, начинает расти и давать всходы.

...счастье невозможно создать, его просто необходимо распознать.

...единственная преграда на пути между нами и нашим счастьем – это мы сами.

...хороший коуч способен услышать происходящее с клиентом по изменению его дыхания.

...в коучинге нет места проявлению сарказма.

...люди "слышат" только то, что они готовы услышать.

...если мы сами создаем себе игры, то мы также можем назначить себя победителями.

...если клиент рвет отношения с кем-то – это всегда к лучшему.

...наиболее прямой, но далеко не самый простой путь к улучшению здоровья и благосостояния – разрыв "ядовитых" отношений и отказ от разрушительных привычек.

...чем дольше мы придерживаемся какой-то одной привычки, тем больше времени и энергии требует отказ от нее.

...когда мы достаточно молчаливы для того, чтобы слушать, тогда мы сами являемся своим лучшими учителями.

## **Я научился тому, что...**

...каждый получает информацию по-своему; хорошему учителю, коучу или наставнику требуется время для того, чтобы найти идеальный подход к каждому.

...наша способность к тому, чтобы по-настоящему любить других, находится в прямой зависимости от нашей способности по-настоящему любить себя.

...для того, чтобы научиться прощать, требуется время.

... всегда находится время для того, чтобы заняться тем, что мы ценим.

...ничто в этом мире не бесплатно. Все имеет свою цену.

...мы часто притягиваем людей, находящихся на той же ступени духовного развития, что и мы сами.

...отношения должны и могут быть простыми.

...степень моей внутренней душевной умиротворенности зависит от того, насколько часто я "просто живу".

...страх понемногу исчезнет сам собой, если я не буду вступать с ним в общение.

...единственным утомляющим аспектом страха является необходимость избегать и скрываться от него.

...тишина и спокойствие стимулируют творчество.

...все в этом мире имеет свои причины и цели, которые действуют на наше благо либо сейчас, либо будут действовать в будущем.

...состояние беспокойства не может помочь.

...чем больше я отдаю, тем больше получаю.

...деньги – это всего лишь деньги.

...проявление доброты по отношению к себе – это один из лучших способов проявлять доброту и по отношению к другим.

...доверие начинается с того, что я сам буду являться лицом, заслуживающим доверия.

...качество нашей жизни определяется качеством нашего общения.

...мы получаем что-то таким же образом, каким просим об этом.

...проблемы – это на самом деле божественные возможности.

...люди, которые представляются мне "трудными" – это учителя, посланные для того, чтобы помочь мне в моем развитии.

...обучение не прекращается с окончанием жизни.

...когда мы получаем в дар какие-то способности, изначально подразумевается, что мы должны делиться ими.

...единственный способ начать дело – это просто начать его.

...шелковое нижнее белье стоит того, чтобы потратиться на него.

...любовь и радость возникают на основе решимости испытать их.

...день, проведенный без смеха, так же уныл, как и день, проведенный без молитвы.

...в случае несогласия, более важным является не достижение превосходства в споре, а умение увидеть перспективы другого.

... настоящая любовь иногда требует усилий, однако она является самым ценным подарком себе или другому человеку.

...если я чувствую себя, так как будто бы я сбился с пути, это обычно бывает вызвано тем, что я поленился встать на молитву.

...в доброте таится великая сила.

...Библия – это самый ценный руководитель по жизни.

## **Я научился тому, что...**

... учение зависит от внутренней целостности учеников не меньше, чем от наличия у них интеллекта,

...каждое ожидание – это проигрышная ставка, поставленная на неизвестный результат.

...идеи, претворенные в действие, создают новые реальности.

...нет ничего невозможного, если вложить в это любовь.

...обращение к другим несет в себе радость.

...в истинном мире не существует страха.

...нужно жить полноценно, проживая момент за моментом.

...идеи парят в нашем сознании подобно бабочкам.

...дух БОГА всегда со мной.

...ДУХ приходит мне на помощь в те моменты, когда я открыт и молчалив.

...если принимать себя слишком серьезно, это лишь усложняет жизнь; смех же делает ее проще.

...чем более восприимчивым к учению я являюсь, тем более непринужденно будут появляться в моей жизни учителя.

...основой для получения чего-то является признание себя самого.

...наличие запасов времени избавляет от связанных с его нехваткой проблем.

...даже тогда, когда обстоятельства, кажется, застыли на "мертвой точке", у меня все равно есть возможность выбора.

...я сам конструирую мозаику своей жизни.

...моя жизнь всегда представляется мне совершенной, пусть даже я и не понимаю, почему и каким образом это происходит.

...терпение по отношению к себе и к другим дает возможность личного развития.

...невозможно найти слова, чтобы описать ощущение любви, разделяемое с любимым человеком.

...каждый последующий удачный шаг сделать всегда проще, чем первый шаг.

...ничто не может быть теплее старого свитера моего мужа.

...для того, чтобы сделать первый шаг требуется импульс веры; последующие же шаги воспринимаются уже как старые друзья.

...два медленных, глубоких и сконцентрированных выдоха способны вернуть мне душевное спокойствие в любой ситуации.

...у каждого из нас есть запас мудрости, которым он может поделиться.

...в любой момент я могу поменять ход своих мыслей для того, чтобы сконцентрироваться на позитивном.

...в каждом опыте содержится истина.

...только от меня зависит: жить ли в соответствии с уже имеющимися ограниченными перспективами или самому создавать новые уровни истины.

...если я позволю влиять на себя мнениям других людей, это приведет к ограничению свободы моих действий и моего личного роста.

... моя жизнь течет более гладко и легко, когда я предпринимаю действия раньше, а не позже.

...мой духовный центр – это и есть моя истинная сущность.

...счастье – мимолетно и вечно одновременно.

...принятие решения о том, чтобы постоянно испытывать чувство глубокой благодарности за все происходящее в нашей жизни, значительно упрощает жизненный путь.

## **Я научился тому, что...**

...чем больше я сопротивляюсь чему-то, тем с большим упорством оно будет проникать в мою жизнь.

...испытывать доверие к тому, что жизнь преподносит мне - это всегда и исключительно в моих личных интересах.

...подарок – это дар.

...слушаться своего сердца – вот мудрейший путь к принятию решения и выбора.

...мои клиенты, как группа, с зеркальной точностью отражают меня самого.

...проведя 10 лет в бизнесе, учредители или владельцы компании начинают поиск достойного преемника, пусть даже они и не собираются отходить от дел в течение ближайших 10 лет.

...мы слишком много позволяем.

...несмотря на то, что лишь очень немногие люди научились обустраивать свои собственные жизни, это под силу каждому.

...для того, чтобы пережить детство, мы все развиваем в себе эгоизм и соответствующую реакцию на окружающее.

...мои родители делали для меня все лучшее, на что они были способны, пусть даже их поведение и казалось чудовищно неадекватным.

...наличие достаточного количества денег является жизненно важным для душевного состояния.

...если соединить нужные ценности с наличием нужных людей – успех гарантирован.

...у всех нас есть одно общее представление об успехе; когда же мы добиваемся успеха, то нам необходимо создать свое личное и собственное представление о нем.

...преимущество материального успеха над внутренними ценностями является переоцененным.

...постановка целей может оказаться бесполезной; гораздо важнее постоянно реагировать на происходящее.

...успеха легче добиться тогда, когда вы находитесь под влиянием нужных людей.

...не обязательно быть молодым для того, чтобы распевать глупые песенки.

... если избегать ненужных утечек энергии, то можно развить в себе чувство синхронности и прозорливость.

...успех зависит не от моих знаний, а от того, что думают обо мне другие.

...на определенном этапе мы перестаем подталкивать себя на то, чтобы расти и развиваться, и начинаем просто наслаждаться жизнью.

...чем более зрелыми мы становимся, тем больше начинаем напоминать себя в нашу бытность детьми.

...некоторые говорят, что любовь – это отсутствие страха, я же говорю, что любовь возникает при отсутствии страха.

...если мы окружим себя людьми, способными раскрыть наши лучшие черты, то мы начнем прогрессировать.

...каждый человек нуждается в чем то и если он думает, что вы обладаете этим, то, очевидно, так оно и есть.

...жизнь может концентрироваться на вас, них или чем-то еще. Выберите нужный вариант и убедитесь в том, что он верен.

...изменение обстановки может привести к превращению недостатков характера в его сильные стороны.

...самым нашим ценным подарком другим обычно является то, что представляется очевидным другим и невидимым для нас самих.

...справедливость по отношению к себе самому обычно забирает меньше энергии, чем самоуничижение.

## **Я научился тому, что...**

...мы принимаем решения почти каждую секунду, однако чаще всего делаем это бессознательно.

...все, что мы пережили и испытали в прошлом, крайне важно для того, что мы испытываем сейчас.

...когда мы испытаем внутреннюю цельность, нам легко отдавать.

... количество талантов, которым обладают люди, превышает то количество, которым они знают как пользоваться.

...невозможно получить хороший ответ на вопрос: "А что если..?", заданный уже после совершения самого действия.

...дети обладают знаниями о том, что действительно важно в этой жизни.

...создание удачливой личности ведет к основанию успешного бизнеса.

... в некотором роде, каждый из нас превосходит.

...моя работа – это моя любовь, ставшая видимой.

...родители всегда делают все то, лучшее, на что они способны, но каждая семья в чем-то "дает сбой".

...люди обычно оправдывают наши ожидания, поэтому ожидайте от людей большего и получите от них больше.

...болтовня – это способ общения некоторых людей на глубоком энергетическом уровне.

...большинство людей воспринимает наличие у себя талантов, как нечто само собой разумеющееся.

...сила – это способность действовать.

...ничто не бывает более вкусным, чем сладкая конфета.

...несмотря на то, что мы состоим в браке уже 24 года, мой муж все еще возбуждает меня, воспаляет меня и очаровывает меня.

...наша жизнь – это сумма сделанных нами выборов плюс благосклонность.

...мы будем реже разочаровываться, если поймем, что каждый принимает решения, исходя только из своих собственных интересов.

...только люди способны говорить "нет". Мироздание никогда не произносит этого слова.

...я могу сознательно ускорить процесс своего личного развития.

...далеко не каждый желает испытать вдохновение.

...не существует "наихудшего развития событий".

...умение достойно переносить неудачу – это умение успешно обустроить свою жизнь.

...когда БОГ закрывает дверь, он открывает окно.

...чтобы справиться с состоянием жестокого кризиса, нужно просто приняться за следующее дело.

...для того, чтобы двигаться в этом мире вперед, нужно делиться своими знаниями.

...если я беру что-то, значит я не слушаю.

...даже самые великие люди нуждаются в том, чтобы их выслушали и поняли.

...накопление гигантского количества информации вовсе не означает, что я чему-то учусь.

...следует измерять степень успеха тем, чтобы просто прожить достойную жизнь.

...для того, чтобы найти духовность, совсем не обязательно искать ее.

...импульс является более устойчивым источником личной энергии, чем адреналин в крови.

## **Я научился тому, что...**

...если я не люблю себя и не забочусь о себе, я не смогу ждать того же и от других.

...за каждым проявлением враждебности кроется СТРАХ. Когда я укрощаю свой страх, враждебность исчезает.

...я не всегда усваиваю преподаваемые мне уроки.

...чем больше я делаю, тем меньше оказывается сделанным.

... доверие зависит от расстояния: чем более дальнее путешествие мне приходится предпринимать для того, чтобы дать совет, тем большую ценность будет иметь этот совет.

...когда мы даем человеку понять, что ожидаем ответной любезности в ответ на оказываемую нами услугу, это унижает нас обоих.

...чем больше я требую, тем больше меня уважают.

...чем выше общее качество коучинга, тем с более широко распростертыми объятьями его примут в организации, и наоборот.

...невозможно дать мотивацию другому человеку: мотивация находится внутри самого человека.

...коучи, подобно полицейским, должны уметь выходить из рамок своей работы в свободное время, однако они никогда так не поступают.

...смех делает жизнь веселее.

...мои суждения, мнения и утверждения не имеют никакой ценности, если они не изменяют других людей.

...если я хочу знать, чего мне действительно хочется в этой жизни, мне следует посмотреть на то, что у меня есть в настоящий момент.

...люди, гордящиеся своим эгоизмом, являются куда менее цельными личностями, нежели те, кто пытается избежать проявлений эгоизма.

...если я побью своего оппонента, это не значит, что я победил в споре.

...каждый имеет в жизни то, что он по своему мнению заслужил.

...если мы действительно хотим узнать себя, нам необходимо составить список того, что нам не нравится в других людях.

...мы не можем контролировать свои чувства, но мы способны контролировать свое отношение.

...следует не заниматься духовностью, а быть духовным.

...перед тем как бросить вызов тем, кто сильнее тебя, следует заручиться поддержкой тех, кто равен тебе по силе.

...достигнутое со своими работниками согласие помогает начальнику принимать свои собственные решения.

...моя жизнь – это единственная жизнь, которой мне придется жить.

...мы все ежедневно развиваемся.

...чувство неосознанной конструктивности дает мне чувство внутренней удовлетворенности.

...иногда даже лжецы говорят правду.

...если записывать свои намерения на бумагу, вероятность их реализации возрастает.

...важно держать в голове грандиозные планы, продвигаясь при этом вперед мелкими последовательными шагами.

...причиной некоторых неудач являюсь я сам, и я сам могу исправить их; некоторые же неудачи – неизбежная часть нашей жизни.

...если просто говорить правду, это приводит к продвижению вперед.

...создание чего-либо нового – процесс беспорядочный и хаотичный.

## **Я научился тому, что...**

...наши семьи всегда хотят для нас лучшего, они просто не знают, что представляет из себя это "лучшее".

...от нас не требуется знать как именно делать что-то – мы ведь никогда не жили эту жизнь раньше.

...наложение строгих ограничений высвобождает творческие силы.

...мы всегда "садимся в лужу" какое-то количество раз, прежде чем добиться успеха; однако это количество скрыто от нас.

...наше тело и сознание подобно беспроводному телефону – оно лучше функционирует после перезарядки.

...не каждый, кто говорит о том, что он готов к переменам, готов к результатам таких перемен.

...для того, чтобы создать новую возможность, требуется созвать группу людей и выбрать лучшие из предложенных ими идей.

...стоит развивать свои достоинства и передавать другим свои недостатки.

...мы обладаем свободой выбора.

...если я иду своим собственным путем, это придает мне вес в глазах окружающих.

... коуч, не следующий собственным инструкциям подобен не чистящему зубов дантисту.

...люди – существа, пережившие грандиозную катастрофу.

...мы пользуемся своей силой каждый день, однако просто не осознаем этого.

...люди хотят помогать другим.

...второе произнесение слова "нет" – это еще один шаг к тому, чтобы сказать "да".

...люди находят мотивацию либо в боли, либо в удовольствии. С каждым своим действием мы приближаемся либо к первому, либо ко второму.

...слова – это самая неэффективная форма общения.

...большинство людей желают получения вдохновения.

...люди обычно стремятся к большему.

...существуют вещи, которые мы не поймем никогда.

...для того, чтобы изменить мир, я должен изменить самого себя.

...самые важные отношения в моей жизни это те, которые я установил сам с собой.

...совершенство означает невозможность дальнейшего роста.

...существует платиновое правило, которое важнее золотого правила, и оно гласит: поступай по отношению к другим так, как ты поступал бы по отношению к ним, если бы они попросили тебя об этом.

...хаос тоже может сослужить нам свою службу: это средство, через которое мы растем и развиваемся.

...мои друзья понимают мою истинную суть.

...драка – это бессмысленная трата энергии.

...другие начнут испытывать доверие ко мне тогда, когда я сам начну доверять себе.

... через терпение познается все остальное.

...важно не то, какие товары или услуги имеются в моем распоряжении, а то, насколько успешно я смогу их реализовать.

...моя жизнь и мир – это отражение моих мыслей и убеждений.

...для изменения чего-либо требуется не больше пары минут.

## **Я научился тому, что...**

...люди, которые несут ответственность за многое, обычно заслуживают этого.

...молчание является величайшим учителем, с которым дается встретиться в своей жизни далеко не каждому.

..."нет" обычно не означает абсолютного "нет", оно лишь говорит о том, что не здесь, не сейчас и не таким образом.

...люди ничтожны, люди грубы, люди добры, люди превосходны.

...люди помогут вам, если попросить их об этом.

...для того, чтобы допустить стопроцентное нарушение налогового обязательства в США, следует просто начать собственный бизнес.

...я не могу учить никого о том, что такое БОГ, кто он, и.....так далее.

...мы добиваемся самых значительных прорывов в своей жизни в наиболее тяжелейшие ее моменты.

...потребность в помощи партнера часто приводит к полному краху проекта.

...для полного исцеления важно уметь прощать себя и других.

...побег от жизни не заставит ее пройти мимо нас.

...наши нынешние друзья оказывают влияние на наш рост и формирование до тех пор, пока они сами не вырастут.

...следует жить в гармонии с миром, а не пытаться подчинить его себе.

...большинство людей способно прекрасно справиться со многими вещами при условии, что у них имеется решимость, нужная подготовка и поддержка.

...истинная сила исходит изнутри самого человека, а не определяется его господством над другими.

...как только мы понимаем как жить, жизнь становится легче.  
...мудрость – это не то, чему мы учимся; мудрость – это то, что создается самой жизнью.

...люди будут слушать меня только в том случае, если я буду говорить.

...я обретаю полноценную жизнь в своей земной работе.

...мы несем ответственность за то, что вкладываем в себя  
обратно то, что жизнь вынимает из нас.

... тело часто отражает процессы, происходящие в сознании и душе.

...когда мы предпринимаем решительные действия, то часто собираем более богатый урожай, чем тот на который рассчитывали изначально.

...и родители, и учителя человечны по отношению к нам.

...деньги – это всего лишь обмен энергиями.

... люди, о которых я проявляю глубокую заботу, рано или поздно разочаруют меня, однако если я заранее буду понимать неизбежность этого процесса, он окажется не таким болезненным впоследствии.

...важен не общий объем наших знаний, а скорость, с которой мы способны обучаться.

...терпение – лучший учитель, чем монахи или мистики.

...физическое Мироздание никогда не лжет.

...Мироздание будет посылать мне одно и то же сообщение до тех пор, пока я не прочитаю его.

...жизнь не настолько длинна, чтобы у нас было время на усовершенствование своих недостатков.

... все происходящее в жизни – это всего лишь игра.

... у каждого всегда можно научиться чему-то важному и ценному.

... мудрость приходит со зрелостью, а не с годами.

### **Я научился тому, что...**

... важнейшим первым шагом на пути к решению множества проблем является умение жить "здесь и сейчас".

... мои отношения с самим собой определяют качество моих отношений с другими.

... если я отдаю гораздо больше, чем надеюсь получить, то я получу гораздо больше, чем мне нужно.

... мы учимся у своих детей гораздо большему, чем способны научить их.

... мы обычно видим то, что думаем увидеть.

... самым ценным подарком тем, кого мы любим, является увеличение в нас себялюбия.

... признавать себя, предъявлять себе претензии и выражать себя – это единственная достижимая цель.

... события, отношения и вещи имеют тот смысл, который мы в них вкладываем.

... я всегда могу выбрать мир вместо войны.

...так как перемены неизбежны, мне следует настроиться на позитивное их восприятие.

...для того, чтобы на клеточном уровне почувствовать всю важность жизни, нам следует хотя бы раз в год принимать решение, представляющее угрозу для жизни.

...сейчас – это все, что чем мы в реальности обладаем.

...не все, то что меня привлекает, может оказаться для меня полезным.

...наиболее эффективным временем дня может оказаться время, проведенное в праздной тишине.

...процесс принятия тяжелого решения может оказаться проще, если я загляну в будущее и попытаюсь представить себе, каким образом я смогу вернуть контроль над ситуацией.

...не существует такого понятия как "ложная" надежда.

...в сознании одного человека не может одновременно присутствовать двух абсолютно противоположных мнений.

...не нужно бояться попросить о помощи.

...следует сконцентрироваться на том, что поддается контролю и забыть обо всем остальном.

...от того, что я хочу отдать, зависит то, что я получу.

...то, что представляется каждому из нас "реальностью", является всего лишь субъективным ощущением.

...мы обычно получаем то, что ожидаем получить.

...количество времени, потраченное на поиск потерянной вещи, прямо пропорционально степени беспокойства по поводу ее пропажи.

...у пары влюбленных будет куда больше шансов на то, чтобы обрести совместное счастье, если им не придется делить друг с другом раковину, кладовку и туалет.

...когда мы "сдаемся", мы передаем БОГУ право на дальнейшее ведение борьбы.

...понятие "дом" означает не столько то место, где мы ночуем, сколько нас самих и то, что мы приносим.

...расписание дел на день нисколько не говорит о ценности самого дня.

...импульс создается действием.

...после построения одной трапеции и перед построением второй имеет смысл какое-то время поплавать. Таким образом я получу представление о том, смогу ли я парить в воздухе самостоятельно.

...я часто получаю то, что, как я сам в этом уверен, заслужил.

...если отправляясь на свидание, я не захватываю с собой дамскую сумочку, то у меня появляется ощущение неполноценности проходящего свидания.

## **Я научился тому, что...**

...мы можем двигаться вперед лишь с того места, на котором находимся в данный момент, и лишь при условии, что мы принимаем это место.

...решения сегодняшних проблем не могут быть найдены завтра.

...всегда стоит попытаться "еще разок".

...сила выбора определяет качество жизни.

...когда я принимаю на себя ответственность за то, чтобы самому удовлетворять собственные потребности, то исчезает соблазн осуждать других.

...мы все обладаем одинаковым запасом времени.

...я способен управлять лишь своей реакцией на поведение другого человека, а никак не самим его поведением.

...мудрейшими являются совсем не те, кто пишет бестселлеры или произносит зажигательные речи перед продажной толпой.

...критикуя то, что невозможно изменить, мы попусту тратим свое время и энергию.

...если мы тратим время на душевное восстановление и омолаживание, то впоследствии мы будем способны отдавать больше энергии другим.

...слова любви лучше сказать прямо сейчас, а оскорбительные слова приберечь до того момента, пока они не забудутся.

...следует перестать просить людей о том, чего они дать не в состоянии, и удовлетворяться тем, что они могут дать.

...если на моем пути встают препятствия, значит я на верном пути.

...всегда лучше попросить о чем-то, потому что худшим, что вы можете услышать, будет всего-навсего слово "нет".

...когда я не уважаю других, я не уважаю себя.

...мы – сами кузнецы собственной удачи.

...богатство не может заменить теплое отношение.

...если я выполню самое тяжелое задание первым, то с оставшимися заданиями я справлюсь "одной левой".

...следует совершать поступки, которые подтверждают слова.

...в той игре, которая называется жизнью, чувство юмора, каждый раз, начисто разбивает томящее душу беспокойство.

...то, что мы склонны рассматривать в себе как ценную и уникальную личность, является всего лишь совокупностью случайных и часто бессознательных привычек и навыков.

...мы не "находим" себя; мы создаем себя.

...не нужно останавливаться на первом же успехе.

...для того, чтобы в голову приходили новые идеи, следует регулярно очищать ее от старых идей.

...для достижения богатства и успеха требуется ГОРАЗДО БОЛЬШЕ, чем просто наличие денег.

...мы несем ответственность за то, что мы делаем, вне зависимости от того, что мы чувствуем по этому поводу.

...для того, чтобы начать движение вперед, нужно сделать первый шаг.

...мы извлекаем максимум полезного из возможностей тогда, когда перестаем думать о возможных негативных последствиях.

...мой воздушный шар поднимется в воздух лишь тогда, когда я освобожу его от ненужного балласта.

...существуют определенный "правильный" путь, но не существует "неправильного" пути – за исключением уклонения от любого рода действий и ожидания того, что "правильный" путь покажется сам собою.

...следует смаковать каждый жизненный момент.

## **Я научился тому, что...**

...быть преуспевающим– совсем не то же самое, что быть счастливым.

...когда я принимаю других такими, какими они являются сейчас, вероятность их последующего личного роста увеличивается.

...следует понимать всю привлекательность аромата, исходящего от жарящегося бекона.

...если я выхожу из дома на пять минут позже графика, то все светофоры на моем пути обычно горят красным светом; если же я покидаю дом на пять минут раньше, то светофоры горят зеленым светом.

...то, что я способен делать отличается от того, что я хочу делать.

...мы – те, кем мы научились быть.

...почти никто и никогда не говорит об истинной цели обучения, цель же эта – помочь людям обрести целенаправленную, продуктивную, счастливую и служащую на благо другим жизнь.

...мы учим других людей обращению с нами не через то, что мы говорим, а через то, что мы принимаем.

...истина резонирует в теле подобно тому, как радио частота резонирует в стереоприемнике.

...несчастье (гнев, страх, чувство разочарования и т.д.) очень часто служит признаком того, что я потерял из виду то, что мне нужно.

...шкала личностных ценностей – это путеводитель души на пути к получению чувства удовлетворения.

...время – относительно: чем меньше я беспокоюсь о нем, тем большими его запасами я располагаю.

...мы сами выкраиваем время для того, чтобы заняться тем, что для нас важно.

... вы никогда не пожалеете о том, что содержимое вашего ящика с инструментами будет находиться в порядке и соответствовать современным требованиям.

...мы станем еще больше ценить отличие других от нас, если станем учиться у них.

...подобно радиоприемнику, мы настроены на то, чтобы улавливать определенные частоты. Когда мы повышаем собственные стандарты, то поступающее сообщение становится более слышным.

...следует бросать вызов и тщательно исследовать любого, кто кичится своим знанием, включая и себя самого.

...время и энергия, которых мы так страстно жаждем, прячутся в беспокойных и суетливых углах и чуланах.

...чрезвычайно важно поблагодарить каждого, кто внес свой вклад в то, чтобы я стал, тем кем я стал и верил в то, во что я верю.

...следует **ВСТРЯХНУТЬСЯ!!!**

...стоит держать проблемы в себе, и делиться радостями с другими.

...та степень, в которой я позволю вопросам входить в себя – это та степень, в которой в моем сознании появятся нужные ответы.

...я обладаю особыми талантами и умениями, для раскрытия которых требуется полное развитие внутреннего потенциала.

...дух ведет, сердце выбирает, а ум совершает.

...мы не можем изменить завтрашний день, но сегодняшний день с нами здесь и сейчас, и мы можем использовать его с максимальной для себя пользой.

...в этой жизни не существует "ненужных усилий".

...в каждом из нас живет ребенок, который обожает игры.

...всегда существует несколько правд.

## **Я научился тому, что...**

...не существует такого понятия, как "пятиминутная работа".

...все в этом мире оказывается гораздо, гораздо более простым, чем представляется вначале.

...часто для получения того, чего мне на самом деле хочется, требуется избавиться от того, что у меня уже есть.

...следует смотреть на своих детей, как на уникальный и волнительный дар судьбы, каким они в действительности и являются.

...следует сравнивать свои действия не с тем лучшим, что способны делать другие, а с тем лучшим, что способен делать я сам.

...противоположностью любви является не ненависть, а равнодушие.

...не существует более высокой награды, чем внести свой вклад в приобретение другим человеком счастья и успеха.

...мы способны взлететь настолько высоко, насколько нам позволят наши мысли и убеждения.

...мы проводим большую часть своего времени, концентрируясь на тех проблемах, которые мы могли разрешить давным-давно.

...следует упрощать поставленные перед собой задачи. Гораздо проще читать, принимать решения, создавать файлы, откладывать в сторону, содержать, обновлять, пересматривать и нести ответственность за 60 документов, чем за 600.

...совершаемые людьми действия абсолютно не зависят от моей компетентности, мудрости, технических навыков, стратегического умения или искреннего совета.

...мы похожи на своих родителей в гораздо большей степени, чем когда-либо поймем или признаем это.

...следует избегать произнесения слов "всегда" и "никогда".

Я научился тому, что

**Время**



– это энергия

## **Я научился тому, что...**

...что бы я не посылал в космос, оно обязательно вернется ко мне.

...у обладаю всем, что может быть и у вас – то есть я просто являюсь собой.

...если мы будем смотреть на свою работу, как на собственный бизнес, то преуспеем в ней.

...я отсеиваю кандидатов на основе их квалификации, а нанимаю их на работу на основе личного к ним отношения.

...следует принимать нынешний момент жизни таким, какой он есть.

...необходимо проявлять снисходительность по отношению к себе – ведь для того, чтобы человек изменился, требуется время.

...когда мы теряем эмоциональную поддержку или "отдушину" для выпуска эмоционального "пара" – это почти всегда негативно сказывается на здоровье.

...для того, чтобы успешно закончить ряд дел, важно иметь перед глазами список того, что "уже сделано", а не того, что "следует сделать".

...следует проявлять внимательность при рассмотрении вопроса о том, кто остается в моей жизни.

...все мы – единое целое; когда мы начинаем думать, что это не, то жизнь преподает нам суровые уроки.

...то, что мы притягиваем к себе – это результат того, что мы излучаем.

...если согласовывать мечты с собственными талантами, то на нашем пути встретится гораздо меньше разочарований.

...имеет смысл следовать указаниям других.

...стоит наблюдать за собственной жизнью.

...все то, что наиболее важно, с течением времени меняется.

...нужно улыбаться, смотреть в глаза и говорить "спасибо" каждому, кто оказывает нам услугу.

...мудрость приходит через усвоенные уроки и опыт, при этом возраст не играет абсолютно никакого значения.

...следует избегать того, чтобы быть "против" какого-то явления; предпочтительнее быть "за" его противоположность.

...так как благоприятные возможности приходят к тому, чей ум достаточно подготовлен к этому, следовательно не нужно находиться в состоянии чрезмерной занятости, так как в этом случае можно не услышать того, как шанс постучится и в твою дверь.

... вовсе не обязательно быть больным для того, чтобы поправиться.

...солнце светит каждый день и тот факт, что я не могу видеть солнце не говорит об его отсутствии.

...следование за своей улыбкой раскрывает страсть.

...то, что я делаю, это НЕ то, чем я являюсь.

...имеет смысл разбить поставленную перед собой грандиозную цель на мелкие локальные задачи и небольшие частые премии за их выполнение.

...нужно танцевать, причем танцевать так, как если бы на тебя никто не смотрел.

... то, кем мы являемся, зависит от нашего воспитания, происхождения и обстоятельств; а то, кем мы станем, зависит уже от нас самих.

...я не способен решить проблему до тех пор, пока не признаю, что у меня есть проблема.

...я способен продолжать путь еще долгое время после того, как я решу, что уже совершенно вымотался.

...первая же мысль, которая пройдет мне в голову, и будет являться ключевым решением моей проблемы.

## **Я научился тому, что...**

...учитель появляется именно тогда, когда студент готов отвечать.

...когда я чувствую напряжение мышц живота, значит самое время сказать "нет".

...если мы просим совета, значит уже знаем ответ.

...уважение к самому себе означает экономию собственного времени.

...ориентация на сохранение равновесия и восстановление устраняет необходимость в том, чтобы быть занятым и беспокойным.

...имеет смысл ставить перед собой цели, не будучи заранее прикованным к возможным результатам.

...когда мы по-настоящему отдаем, то получаем – причем получаем именно в такой форме, как нам нужно.

...невозможно израсходовать свои таланты. Чем больше их используешь, тем в большей степени они усиливаются.

...если признать и записать на бумагу свои привычки, то они сами чудесным образом исчезнут.

...следует быть первым или последним в чем-то. Если я в чем-то первый – значит никто не может сравниться со мной и меня

запомнят именно первым. Если же я последний – значит я смогу извлекать пользу из ошибок других.

...обучение- это путешествие длиною в жизнь.

...следует отказываться от того, что не может быть возвращено или восстановлено.

...те люди, о которых мы заботимся больше всего, обычно оказываются последними, кто это замечает.

...мою энергию высасывают те вещи, о которых я даже не подозреваю, что они происходят.

**Я научился тому, что**

двое людей никогда не будут **смотреть на жизнь**  
одними и теми же глазами.



## **Я научился тому, что...**

...Мироздание дает нам именно то руководство по жизни, в котором мы нуждаемся. Нашей задачей является обратить на это внимание.

...невозможно смеяться слишком много, улыбаться слишком часто или любить слишком поздно.

...если самоуверенность основывается исключительно на внешней привлекательности, то стареть "элегантно" – задача не из простых.

...СНЗ: Сегодня – это Не Завтра.

...наименее оживленное движение наблюдается на дороге, имеющей наиболее четкую разметку и наиболее гладкое покрытие.

...если представить поставленную цель в виде горы, то горный ландшафт стоит, того чтобы совершить на нее восхождение.

...идущие на риск предприниматели вкладывают деньги не в идеи, а в людей.

...беспокойство – это попусту потраченная энергия.

...необходимо внимательно выслушивать детей, потому что они изрекают простые истины простым языком.

... мы можем извлечь максимум полезного из представившихся возможностей тогда, когда перестанем думать о возможных негативных последствиях.

...настоящая любовь не подразумевает того, что влюбленный становится "ковриком для ног".

...пока мы не вылечимся от своего прошлого, мы постоянно будем воскрешать его в своем воображении.

...не существует такого понятия, как "слишком много объятий".

...дружба со своими детьми открывает двери для установления отношений на всю жизнь.

...единственный способ "уполномочить" своих работников – это снабдить их полномочиями.

...нужно доверять своим воспоминаниям и прекратить покупку безделушек, которые завтра станут обычным хламом.

...не существует способа заранее рассчитать выигрышную комбинацию в лотерее.

...когда мы полагаемся на интуицию и поступаем в соответствии с ней, тогда сообщения поступают четко и быстро.

...никогда не стоит быть в чем-то чересчур "уверенным".

...время – это невозстановливаемый ресурс; время, которое я провел не со своими детьми, больше не вернется.

...следует ожидать того, что большинство людей действует, исходя из отличных от моей моделей поведения.

...чем строже мы контролируем что-то, тем меньше свободы мы создаем сами себе.

...имеет смысл задавать массу вопросов.

...очень часто я сам являюсь своим злейшим врагом.

...когда мы приближаемся к чему-то ценному и настоящему слишком близко, нам тяжело увидеть его.

...хранение файла с хорошей идеей – это как сохранение идеи для будущего.

...мы сами определяем свою цену. Жизнь дает нам именно то, чего мы сами по своему же мнению достойны.

...можно вести счастливую и радостную жизнь и без того, чтобы принимать наркотики.

...лучшим средством против творческого застоя является пеннистая ароматная ванна и стакан шерри.

...я могу испытывать чувство колоссального страха перед чем-то и все равно продолжать заниматься этим.

## **Я научился тому, что...**

...беспокойство – это злоупотребление воображением.

...когда все нужное уже сказано и сделано, тогда приложенные усилия начинают сами способствовать моему личному развитию.

...мы привлекательны тогда, когда занимаемся тем, что любим.

...мы не можем все время сохранять положение вещей на прежнем уровне И ожидать получения сдачи, равной уплаченной нами сумме.

...именно у тех людей, которые раздражают меня с наибольшей силой, есть чему поучиться.

...оба человека, придерживающиеся абсолютно разных или даже противоположных точек зрения, могут оказаться правыми.

...следует начинать с вопроса, бьющего в самую точку.

...не стоит "выезжать" за счет лишь прежних достижений.

...стоит делиться не мнениями, а вариантами выбора.

...нужно переносить кружащиеся в моей голове мысли на бумагу.

...следует вести список своих нынешних желаний для того, чтобы в любое время быть готовым ответить на вопрос о том, какой подарок я хотел бы получить.

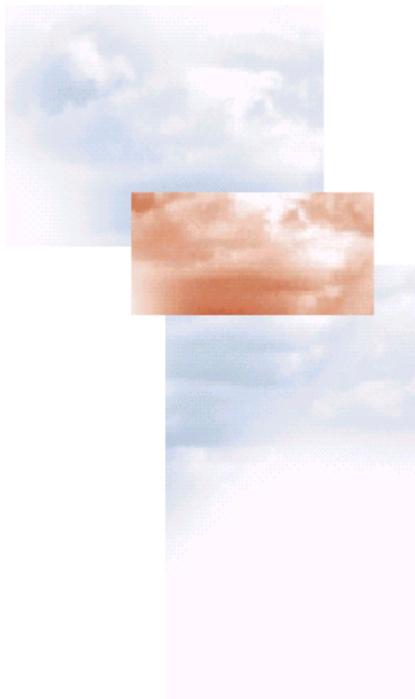
...когда человек замечает, что я слушаю его внимательно и с интересом, тогда его речь приобретает силу и ясность.

...следует заглядывать за пределы очевидного.

...мы сами способны выбирать вариант своего ответа.

...правда может измениться в одно мгновение.

...вокруг нас существуют определенные вещи, которые не меняются никогда; для осознания этого факта, их требуется сперва принять.



Я научился тому, что  
**Смех** делает жизнь **веселее**.

## **Я научился тому, что...**

...следует завести список того, что предпочитают мои коллеги – это даст мне возможность покупать милые их сердцу подарки.

...не существует совершенной работы.

...за каждой парой глаз стоит ценная человеческая личность.

...не существует "правильного" пути, есть лишь много возможных путей.

...каждое серьезное изменение несет в себе как плюсы, так и минусы.

...если встать у дверей ключевых событий –это помогает встретиться с большим количеством людей.

...я больше учусь на ошибках, а не успехе.

...настоящая человеческая близость – неуязвима.

...богатство притягивается, а не достигается в результате погони за ним.

...нужно всегда носить при себе что-нибудь почитать.

...возможность ухватиться за протянутую тебе руку удачи означает избавление от своего прошлого.

...наши собственные стереотипы относительно возраста и уровня опыта удерживают нас в гораздо большей степени, чем это представляется другим.

...когда я готов к победе, шанс всегда широко распахивает передо мною свои двери.

...если мы застряли на мертвой точке, значит нам следует задать себе более четко продуманные вопросы.

...люди, которые находятся рядом со мной, иногда отражают те стороны моей личности, которые я сам предпочитал бы не замечать.

...та модель, на основании которой мы строим собственную жизнь, является не единственной предлагаемой нам моделью.

...планы моей жизни не помещаются в изящные маленькие коробочки.

...выпечка хлеба и укладка бревен таят в себе скрытые ценные секреты.

...двое людей могут смотреть на одну и ту же вещь и видеть в ней нечто совершенно различное.

...если отмечать в календаре каждый день крестиком, это облегчает процесс ожидания.

...следует ценить моих родителей, пока они еще живы.

...моя зона комфорта – это одновременно и зона опасности.

...двенадцать барабанщиков еще не составляют оркестра.

...даже тогда, когда я нахожусь под крышей собственной машины, нет гарантии, что за мною не наблюдают.

...мир был бы куда более приятным местом для обитания, если бы мы не употребляли слов "мог бы, следовало бы, должен и попытайся".

...если слишком много хорошего – это ужасно.

...следует измерять степень успеха с точки зрения других, а не в пику им.

...мы находимся именно там, где нам следует находиться; жизнь ведет каждого из нас именно туда, куда нам следует идти, и дает каждому из нас именно тот опыт, в котором мы нуждаемся.

...ценности и стиль моей ролевой модели должны быть совместимы с моей личностью.

...одним из величайших жизненных удовольствий является прогулка по пляжу.

...в нашей жизни очень мало абсолютных истин.

### **Я научился тому, что...**

...мы никогда не теряемся, просто нами неправильно управляют.

...следует быть подозрительным по отношению к громким заявлениям других, а также к своим собственным.

...РАЗМЫШЛЕНИЕ о чем-то в противоположность ВЫПОЛНЕНИЮ этого дает принципиально разные результаты.

...Мироздание дает мне все, в чем я на самом деле нуждаюсь и о чем четко и ясно попрошу.

...всегда следует иметь при себе немного наличных денег.

...разучиться делать что-то сложнее, чем научиться этому.

...наши ценности – это краеугольные камни, которыми вымощен путь к цели.

...когда я устанавливаю границы, то те люди, которые наиболее достойны занять свое место в моей жизни, не только не окажутся за пределами этой границы, но станут любить и уважать меня еще больше.

...проблема сделать что-то правильно в первый раз, заключается в том, что никто не в состоянии оценить, насколько трудно это было.

...любить самого себя (и других) значит не иметь терпимости ни к чему.

...больше всего мы сопротивляемся тому, чему нам следует учиться.

...следует убедиться в том, что я вкладываю больше, чем стою сам.

...вода покажется гораздо более теплой, как только я зайду в нее полностью.

...если сделать неприятную работу сегодня, то следующие 24 часа будут временем облегчения и удовлетворения, а не временем беспокойства и душевного смятения.

...следует искать возможностей, а не крайностей.

...когда настает пора перемен, то вопрос о том, каким я собираюсь БЫТЬ, следует перед вопросом о том, что я собираюсь ДЕЛАТЬ.

...мир говорит с нами и оставляет свои метки вдоль нашего жизненного пути: наша работа – читать их.

...если я прибавлю ходу, я вовсе не обязательно догоню того, за кем иду.

...литературное произведение – это выплеснутая на бумагу энергия.

...созерцать красоту мира, не думая при этом о ТВОРЦЕ, равносильно тому, как если бы принять подарок, не сказав "спасибо" дарящему.

... создание зрительных образов удастся только в том случае, если оно основано на крепкой вере.

... постель следует убирать каждое утро.

- ...богатство, как и свобода, - понятие относительное.
- ...когда мы растем – мы познаем мир.
- ...под облаками всегда есть солнечный свет.
- ...когда другие чем-то раздражают нас, это признак того, что они напоминают нам о чем-то таком, что мы не можем полностью признать или с чем мы не можем справиться.
- ...имеет смысл уклониться или предложить другому сделать за нас неприятную работу.
- ...мы – человеческие существа, а не человеческие поступки.
- ...не следует заранее судить людей или ситуацию.
- ...то, что мне нужно знать о себе, я сперва замечаю в других.
- ...существует значительная разница между попыткой и напряженным усилием.

### **Я научился тому, что...**

- ...мы не закрываем продажи, мы – открываем отношения.
- ...употребление шоколада – далеко не худшее средство расслабиться.
- ...даже у самых богатых людей есть свои желания.
- ...то, что я знаю, это далеко не все, что мне нужно знать.
- ...мы можем помочь другим людям подняться по лестнице только в том случае, если они хотят взбираться на нее.
- ...слова могут как лечить, так и калечить.

- ... когда я тренирую тело, улучшению подвергается и мой ум.
- ... орфографию следует проверять два раза.
- ... жизнь нельзя отрепетировать заранее.
- ... когда я одеваю оранжевую куртку, я чувствую себя более счастливым.
- ... аккуратные люди переставляют вещи только один раз.
- ... даже если дождя не предвидится, все равно следует носить в сумке зонтик.
- ... всегда можно убедить себя в том, что вы чувствуете себя лучше, хуже или в том, что вы счастливее, чем на самом деле.
- ... нужно всегда позволять истине следовать впереди себя, потому что в любом случае именно этим путем она и идет, вне зависимости от того, следую я за ней или нет.
- ... всегда существует безопасный способ получить то, чего нам хочется.
- ... проведенное вместе время – это язык любви детей, друзей и животных.
- ... когда говоря "спасибо" или "извините", мы смотрим в глаза собеседнику, наши слова воспринимаются не только ушами, но и сердцем.
- ... для того, чтобы быть счастливым, у меня должен быть повод для счастья.
- ... следует говорить ясно и использовать "активное" время.
- ... следует избегать компании нытиков.
- ... мое тело способно отражать мои мысли.

...гораздо веселее наблюдать за прыгающей по ровной поверхности пруда форелью тогда, когда я не пытаюсь поймать ее.

... следует попросить о том, чего я хочу, как бы я не боялся попросить об этом.

...у всех нас есть врожденные таланты, которыми мы не пользуемся.

...то, что я говорю другим, не всегда то, что они слышат, а то, что я слышу, не всегда то, что другие пытаются сказать мне.

...противостояние правде – это то капиталовложение, дивиденды от которого выплачиваются в форме утраты чувства мира и спокойствия.

...для того, чтобы мое присутствие было полноценным, мне следует быть до конца правдивым.

...когда я устанавливаю границы, то те люди, которые больше всего были раздражены этим фактом или ушли прочь, это именно те люди, которые в любом случае активно "высасывали" из меня энергию.

...не так сложно найти ведущий к успеху путь, как впоследствии следовать им.

...следует ставить понятие "кто" перед понятием "что".

...сперва следует рассказать всю правду, а не пытаться сразу переходить к поиску решения.

...когда я контролирую свой гнев и не виню в своих неудачах других, я аккумулирую внутреннюю силу. Если я обращаю свой гнев на других, я отдаю им свою силу.

## **Я научился тому, что...**

...следует любым способом доставлять наслаждение каждому, кто встречается на нашем пути.

...родителей, как и детей, не выбирают, но мы должны уважать и благодарить наших родителей за их заботу.

...ребенка невозможно испортить объятьями.

...в этом мире у каждого есть пара.

...настоящие лидеры спрашивают, а не предполагают.

...когда люди строго критикуют других, то тем самым они критикуют самих себя еще жестче.

...не стоит надеяться на то, что я смогу процветать завтра за счет успехов, достигнутых вчера.

...буквально каждый конфликт возникает из того, что один пытается взять под свой контроль другого.

...существует значительная разница между наличием дипломов об образовании и истинным уровнем компетентности.

...если бы рождение ребенка зависело исключительно от желания на то мужчин, то в этом мире жило бы гораздо меньшее количество людей.

...следует всегда иметь план на случай непредвиденных дополнительных обстоятельств.

...любые предположения следует подвергать сомнению.

...я испытываю чувство глубочайшего удовлетворения, когда завершаю какое-то дело раньше положенного срока.

...если у меня не осталось времени на то, чтобы радоваться жизни, значит пора воздвигнуть над собою могильную плиту, потому что я перестал жить.

...предпосылкой для получения прощения является искреннее извинение.

...при возможности следует обязательно выходить из машины со стороны тротуара.

...я не могу обучать людей, говорящих исключительно на сленговом языке.

...самым прекрасным звуком в этом мире является музыка человеческого голоса, разрывающего пелену молчания одинокого дня.

...наблюдение за восходом солнца может изменить весь последующий день.

...следует искать простые решения запутанных проблем.

...следует дать знать людям, что мы все еще ценим подаренные ими подарки или совершенные ими поступки, просто сказав им "спасибо" через долгое время после того, как они сами уже забудут об этом.

...работа – это деятельность, а не место.



## Помощники

- Ami Olstein, amio@aloha.net
- Marian Slaman, marians@interlog.com
- Andrea Lacy, mark@lacy.vt.com
- Ann Fisher, arf@HK.Super.NET
- Barbara Hannah, bhcoach@mindspring.com
- Ann McAllister, coachamca@aol.com
- Beth Pugh, MsCoach4U@aol.com
- Christina Marshall, Christina@EduCoach.com
- Annie O’Hara, aeoglb@nwlink.com
- Arline Berman, bizcoach@ix.netcom.com
- Barb Simasko, Barb Simasko@Omegacoach.com
- Chelsea Brown Callicott, cbc@catalyst-coaching.com.
- Michele Lisenbury, director@attractionu.com
- Nancy Baker, b1nancy@aol.com
- Nancy Gerber, nbg@pla-netx.com
- Nancy Guy, nguycpa@home.com
- Nancy Partington, NPartin360@aol.com
- Nikki Sweet, NSSweet@aol.com
- Pat Miller, patmil@mindspring.com
- Pete Walsh, PeteWalsh@compuserve.com
- Peter Farmer, petefarmer@email.msn.com
- Phyllis Del Pico, ICoachUWin@pdq.net
- Rachael Lewis, Rachael@winning.com
- Rob Hershfield, rob@plan-be.com
- Robert Alderman, per4m2000@aol.com
- Sandi Stewart Epstein, SLSE123@AOL.COM
- Sandra Schrifft, sschrifft@grossmont.k12.ca.us
- Sandy Vilas, lasercoach@aol.com
- Sharon Day, sharoday@juno.com
- Sharon Ragsdale, smragsdale@mindspring.com
- Sheila Kutner, SheilaKut@aol.com
- Simon Reilly, coach@executivecoach.bc.ca
- Sue Seel, coachnow@aol.com
- Susan Abrams, swacoach@bcn.net
- Temple Porter, COACHME123@aol.com
- Terrence M. O’Neill, integr8@albany.net
- Megan Davis, Megandavis@aol.com
- Terry Anderson, drcoach@rogers.wave.ca

[www.sstcc.ru](http://www.sstcc.ru) Style of Success

- Barbara Druker, barbarad@pacbell.net
- Bonny Henderson, hndrsn@erols.com
- Bruce St.John, BStJohn@aol.com
- Damian Nash, Damian@LoveU.com
- Cindy Uskoski, CINDY13@aol.com
- Dawn M. Osborn, M.S., dmocoach@aol.com
- Debbie Call, Coachdeb@eos.net
- Debra O’Harra, doharra@aimintl.com
- Diane Henderson, Trainassoc@aol.com
- Diane Longstreet, RDCoach@compuserve.com
- Lenore Mewton, LMewton@aol.com
- Marjorie Wall Hofer, careerscoach@usa.net
- Kathy Pike, kathyp@tesser.com
- Meg Bentley, mpbent@cmn.net
- Kay Rose, KRoseblack@aol.com
- Mad Homan, gracecoach@aol.com
- Madeleine Homan, MHoman@StraightlineCoaching.com
- Madelyn Griffith-Haynie, mgh@addcoach.com
- Margo Chisholm, margo@tothesummit.com
- Melaney Sreenan, Ph.D., mksnan@email.msn.com
- DJ Mitsch, teamcoach@mitsch.com
- Don Edberg, don@coachu.com
- Doug Hudiburg, dhudiburg@email.msn.com
- Edie Pereira , www.erecoach.com
- Edmond E. Frank & Shawna Lovejoy,  
TAGCOACH@ix.netcom.com
- Elizabeth Carrington and Damian Nash, www.loveu.com,  
elizabeth@loveu.com
- Elizabeth Carrington, elizabeth@carringcoach.com
- Frankie Elston, Frankie.Elston@dial.pipex.com
- George Copsey, GeoNelson@aol.com
- Mary Sigmann, HarmonyPro@aol.com
- Ginger Cockerham, COACHGMC@aol.com
- Ginger Jenksi, MagellanGJ@compuserve.com
- Jerry Overton, playercoach@independence.net
- Greg Eller, coachgreg@nacs.net
- Hope Green, richergreen@worldnet.att.net
- Judy Santos, coach@judysantos.com
- Jackie Nagel, jnagel@silverlink.net

[www.sstcc.ru](http://www.sstcc.ru) Style of Success

- Jenny Swanepoel, ASwanepoel@aol.com
- Jo Hawkins Donovan, karamu@execpc.com
- Joeann Fossland, Joeann@aol.com
- John Taylor, taylors@kudos.net
- Ginger Stuckemeyer, gingers@execpc.com
- Judy Godinez, Judyg110@aol.com
- Karen Copeland, KCOPE415@aol.com
- James Caldwell, james@businessplus.net
- Gail Sylvester, lifecoach@coachpartnership.co.za
- Lyn Christian, lyn\_christian@7habits.com
- John Glass, jglassy@aol.com
- Bob Herpe, Coach, coachbob@bobherpe.com
- Sam Berman, Coachsam@neo.lrun.com
- Ron Mudge, ronmudge@att.net
- Thomas J. Leonard, thomas@thomasleonard.com
- Hannah S. Wilder, wiseheart@mindspring.com
- Coen de Groot, Coen@enterprise.net
- Linda R. Dominguez, lrdominguez@earthlink.net
- Jaye Myrick, Myjay@aol.com
- Nancy A. Henry, StAnnie2@aol.com
- Nanice M. Ellis, MagikStarz@aol.com
- Judi Talesnick, jtalesnick@aol.com
- Diana Robinson, Ph.D., diana@choicecoach.com
- Gerard “Jerry” Alex, REINVENT99@aol.com
- Mark Pistorius, lawcoach@onramp.net
- Marlene Elliott, marlene@marlene.net
- Jayne Garrett, focusunltd@aol.com
- Gillian, GJPCoach@aol.com
- Karen Ormiston, karen@kocoach.demon.co.uk
- Julie Leong, computrends@hevanet.com
- Jill Berquist, jillberq@aol.com
- Gretchen Little, glittle@netins.net
- Keith Collins, Incondition@msn.com
- Diana Keel, CoachDianaKeel@btinternet.com
- Leonette P. Joseph, elpeajay@worldnet.att.net
- Dr. Jim Vuocolo, jim@soulbusiness.com
- Sandra Hammar, shammar@compuserve.com
- Jeffrey T. Igoe, jigoe@mail.utexas.edu
- Timothy JohnPress, headcoach@writeme.com

[www.sstcc.ru](http://www.sstcc.ru) Style of Success

- Keith Rosen, KeithRosen@ProfitBuilders.com
- Lynne Christen, lyncoach@hurricane.gnt.net
- Bill Cumming, billcummingcoach@prodigy.net
- Randa McIntosh, randa@easystreet.com

*Я научился тому, что*  
Когда мы приближаемся к чему-то  
**ценному и настоящему**  
слишком близко, нам тяжело увидеть его.