

БАРБАРА ШЕР

и Ани Готлийб

*Моделирай  
мечтите си*

Превод от английски  
Росица Тодорова

**AMG**  
PUBLISHING

София • 2017

# Съдържание

Благодарности	8
Предговор към тридесетото юбилейно издание	9
Въведение	15

## Първа глава

### Култивиране на дарбата

1. За кого се мислите?	29
2. Средата, която създава победители	45

## Втора глава

### Желанията

3. В търсене на стил	71
4. В търсене на цел	115
5. Трудни времена, или силата на негативното мислене	154

Трета глава

**Умения 1:**

**Планиране на пътя към целта**

---

6. Мозъчна атака	186
7. Взаимопомощ	230
8. Как да работим с времето	272

Четвърта глава

**Умения 2:**

**Напредък и освобождаване от  
ИЗЛИШНОТО**

---

9. Как да печелим чрез страховете си, или първа помощ при страхове	303
10. Не го прави сам	332
11. Как да процедираме	362
Епилог	367
Да се научим да живеем с успеха	367

## Въведение

Предназначението на тази книга е да ви направи победители.

Не от типа Винс Ломбарди\* – „излез и ги смачкай“ – освен ако това не е вашето искрено желание. Но не ми се вярва да е така. Мисля, че повечето от нас не изпитват удоволствие, съревновавайки се, да прегаят всички и да финишират самими върху някаква митична купчина от тела. Това е детинска награда, която преследваме просто защото никой не ни е казал какво представлява истинската победа. Имам своя собствена дефиниция и тя е много простичка, много съществена.

Победата за мен означава човек да постигне това, което желае. Не това, което искат баща ви и майка ви за вас, не това, което ви се струва реалистично за постигане в този свят, а това, което вие *искате* – вашето собствено желание, фантазия, мечта. Победител сте, когато живеете живот, който обичате, когато всяка сутрин се будите с трепетно очакване на идващия ден и вълнение за предстоящата работа, дори и понякога да сте малко нервни и уплашени.

Вие ли сте това? Ако не сте се познали, помислете какво би направило живота ви такъв? Коя е най-скъпата на сърцето ви мечта? Би могло да е спокоен живот в собствена малка

---

\* Състезател по американски футбол, треньор и впоследствие председател на Националната футболна лига. – *Бел. прев.*

ферма или да слизате от огромен ролс-ройс с онези страхотни фарове; да снимате носорози в Африка; да сте вицепрезидент на компанията, в която сега сте нисш служител; да осиновите дете или да снимате филм; да започнете собствен счетоводен бизнес или да се научите да свирите на пиано; да откриете клуб-ресторант или да придобиете правоспособност за летец. Мечтата ви ще е толкова луда, колкото вие искате. Но каквато и да е – величествена или скромна, фантастична или практична, далечна като луната, или ей там, зад ъгъла – настоявам незабавно да започнете да я приемате сериозно, много сериозно.

Противно на това, на което може би са ви учили, няма нищо несериозно или повърхностно в нещата, които желаете. Мечтата ви не е лукс, който може да почака, докато се погрижите за „сериозните“ неща в живота си. Тя е необходимост. *Това, което искате, е това, от което се нуждаете.* Най-съкровеното ви желание идва право от сърцето ви и е натоварено с важна информация – кои сте и кои може да станете. Трябва да го цените. Трябва да го уважавате. Но преди всичко, трябва да го *имате*.

Вие можете.

Почакайте малко. Чували сте това и преди. Ако поне малко приличате на мен, думите „Ти можеш!“ са достатъчни, за да замига червената лампичка в съзнанието ви. „Миналия път, когато повярвах в това, се съсипах от работа! Светът навън е суров, а аз не съм в най-добрата си форма. Дотук бях с позитивното мислене. Вие вероятно можете да го направите. Но от горчив личен опит знам, че аз не мога.“

Като изстрадала жертва на доста книги и програми за успех, обещаващи постигане на самочувствие, самодисциплина, воля или позитивна нагласа в десет лесни стъпки, знам какво

говоря, когато казвам, че тази книга е различна. Написах я за хора като мен – хора, родени без добродетелите, направили Хъррейшо Алгър\* велик, и отказали се от всяка надежда изобщо някога да ги придобият. Имате ли сили да издържите докрай? Аз нямам. Няма диета, от какъвто и да е вид – физическа, емоционална или финансова, която да не съм зарязала до сряда, ако съм я започнала в понеделник. Самодисциплина? Ходих веднъж да тичам, мисля, че беше преди около четири години. Самочувствие? Излизола съм от десетки семинари, преливаща от самочувствие. Еуфорията обикновено ме държеше три дни. Царица съм на отлагането, обожавам да гледам стари филми, когато трябва да върша нещо важно. Изблиците ми на положително мислене неизбежно са следвани от периоди на мрачно униние. Както една добронамерена, но нетактична приятелка ми каза веднъж: „Барбара, ако ти можеш да го направиш, значи всеки ще може“.

Ами, направих го.

Преди единадесет години се озовах в Ню Йорк – разведена, без стотинка, с две деца на ръцете и диплома по антропология. (Надявам се в този момент да се подсмиввате, защото това би означавало, че разбирате отлично за какво говоря.) Карахме на помощи, докато си намерих работа. Но, за щастие, намерих работа, която обичах, и работех с хора, а не с хартия. В течение на следващите десет години започнах и развих много успешно два собствени бизнеса, написах две книги и ръководство за семинарите ми и отгледах две здрави и сладки момчета. (Също така отслабнах с 10 кг. Дори спрях цигарите. Два пъти.) И всичко това без никакво самоусъвършенстване. Все още не мога да следвам стриктно плановете си. Все още често

---

\* Американски писател (1832 – 1899), създател на класическата американска история за успеха. – *Бел. прев.*

изпадам в лоши настроения. Но се справих – по свой собствен начин – и обичам живота си, дори в дните, когато се мразя. По моята дефиниция аз съм победител. А това означава, че и вие можете да бъдете.

Как?

Изпитвам към тази малка трибуквена дума страхотното уважение, което умиращ от глад човек изпитва към хляба. Неимоверно количество време и мъки биха ми били спестени, ако преди десет години някоя добра душа ми бе дала точна информация как да превърна мечтите си в реалност, вместо да ме уверява любезно, че това може да стане. През цялото време, докато се опитвах да повярвам в себе си и да променя лошите си навици, аз продължавах да се провалям и да се самообвинявам. Чак когато се отказах непрекъснато да поправам *себе си* и се опитах да импровизирам и създам набор от помощни насоки, които биха проработили за мен (защото нямаше да ида в гроба, без да съм получила това, което искам, независимо дали го заслужавам или не), та чак тогава се натъкнах на тайната зад успешния живот на хората. Не е нито в гените на супергероите, нито в стоманената челюст, както разправят митовете. Нещо много по-просто е. Всичко е умение и подкрепа.

За да започнете да изграждате желания живот, не се нуждаете от мантри, самовнушение, програма за придобиване на характер или нова паста за зъби. Нуждаете се от практически методи за решаване на проблеми, планиране, намиране на необходимо оборудване, умения, информация и контакти. (Вижте глава 6, 7 и 8 за „Планиране на пътя към вашата цел“.) Нуждаете се от разумни стратегии за справяне с човешките емоции и слабости, които никога не си отиват, като например страх, депресия и мързел. (Вижте глава 5 „Трудни времена, или силата на негативното мислене“ и глава 9 „Как да се възползваме

от страховете си“.) Нуждаете се и от начини за преодоляване на временни емоционални бури в отношенията с най-близките ви хора поради промени в общия ви живот, като същевременно получавате допълнителната емоционална подкрепа, необходима при поемането на рискове. (Вижте глава 10 „Никога не го правете сами“.)

Това е частта за уменията от книгата „Моделирай мечтите си“. Тя е създадена въз основа на нуждите и потенциала на хората такива, каквито сме, а не такива, каквито би трябвало да бъдем. Наложил ми се да разбера всичко това сама по метода на пробата и грешката. Не смятам, че е необходимо и вие да го разбирате по трудния начин. Затова ви давам резултата от моя експеримент – методи, изпитани от хиляди жени и мъже, които са ги използвали в групите за постигане на успех, за да достигнат мечтата си – от ранчо за развъждане на коне до фирма за ръчни книгоvezки услуги, от хорово пеене до градски съветник, от писане на детски книжки до продажба на акции. Цялата втора част на тази книга представлява подробен отговор на въпроса „Как?“. Всичко, което ще ви кажа в момента, е, че няма нужда да променяте себе си, защото, първо – това не може да бъде направено, и второ – вие сте си съвсем наред такива, каквито сте. Само с молив и лист хартия, със своето въображение, семейство и приятели ще създадете система за подкрепа, която ще поеме повечето от тежките задължения и ще ви осигури достатъчно свободно време, за да работите по възможно най-добрия начин.

Но на първо място, разбира се, трябва да знаете какво искате.

Цялата първа част на тази книга е за желанията. За разлика от проектирането и дърводелството – все умения, необходими за осъществяването на мечти, които имат нужда от техническа



грамотност, съкровено желание не изисква никаква предварителна подготовка. То е присъщо на човека, както летенето за птиците. За полета на фантазията не е нужно нищо, никакво допълнително знание. Но е твърде вероятно да се наложи да се освободите от нещо – омагьосващото културологично проклятие, което ви казва: „Това няма да стане“; както и тежкото обезсърчение, чието бреме евентуално носите в резултат на неуспешни предишни опити да сбъднете своя мечта. След няколко опита приемаме, че мечтите ни са невъзможни или ужасно трудни за осъществяване, защото никой никога не ни е казал как да ги сбъднем. Затова коригираме желанията си и избираме това, което смятаме за постижимо. Но странна работа – нищо, описано в „Моделирай мечтите си“, няма да ви свърши работа, освен ако не го впрегнете за реализирането на най-големите си надежди и най-съкровени мечти. Защото макар методите и стратегиите да представляват частта „как“ от постигането на победата, изборът на съкровено желание е още по-важното „защо“ – тъй като е източникът на енергия, който задвижва целия механизъм.

Езикът ни е пълен с фрази, които ни казват, че да мечтаем за нещо е нереалистично и израз на безсилие: „Не става само с желание“, „Тя иска луната и звездите“, „Празни фантазии“, „Той е неизлечим мечтател“. Това са глупости. Да искаш нещо и да мечтаеш за него, са в основата на всички човешки постижения. Погледнете – човечеството е мечтало за луната от хилядолетия и през два века стъпихме там. Именно това може да постигнат *мечтите плюс техниката* – те могат да променят реалността. Истина е, че *само* желанието няма да свърши работа. Подобно на парата без парния двигател, то просто се размива безследно. Но и техниката без желанието е студена, безжизнена машина – не тръгва. В момент, в който откриете,

че ви е трудно да продължите да работите, поспрете и обмислете кое точно е трудното – да пишете на машина, да копаете канавки, да миете подове? Можете да правите тези неща, ако се налага, но е ужасно трудно да вложите сърце в която и да е от тези дейности, и да я превърнете в цел на живота си.

Има много трудолюбиви, отговорни мъже и жени в обществото ни, които наистина знаят *как* да правят нещата, но никога не са се почувствали достатъчно свободни да изследват себе си и да открият *какво* точно искат да правят. Ако сте един от тях, първата половина на тази книга ще е истинско откровение за вас. Тя ще ви покаже как и защо сте загубили връзка с вашите мечти и ще ви предложи прости, приятни упражнения за преоткриването им. А след това ще ви помогне да оформите истинска цел от това, което обичате. Да правите това, което ви е на сърце, изобщо не е „непрактично“ или „безотговорно“, то е по-скоро като да откриете петролен залеж – черпите от извор на енергия, който ще ви отведе до висините на успеха.

Ако, от друга страна, сте избрали тази книга, след като вече знаете какво искате и просто търсите ясни инструкции как да го постигнете, може да се изкушите да минете веднага към частта с „уменията“. И все пак намерете време да прочетете и частта за „желанията“. Тя ще ви помогне да дефинирате целите си по-ясно отвсякога – което е половината от битката за постигането им – и ви обещавам, че значително ще обогати представата ви за това какво наистина може да бъде постигнато в рамките на един човешки живот.

Известният психолог Роло Мей написа книга със заглавие „Любов и воля“. А настоящата книга е за *любов и умения* – две жизненоважни съставки на истинския успех. На добър час!