

АПОСТОЛ АПОСТОЛОВ
ПРОМЕНЕТЕ ВАШАТА СЪДБА
ИЛИ
ТЕХНОЛОГИЯ НА УСПЕХА
СТАНЕТЕ ПО- СИЛНИ, ПО- ЗДРАВИ, ПО- БОГАТИ !

СЪДЪРЖАНИЕ

1. Предговор
2. Безплатните съвети не струват пукната пара !
3. Какво ни учат преуспелите ?
4. Какво ни учат философите ?
5. Положително мислене, самопомощ и съзнателно активиране на подсъзнанието.
6. Дяволът се крие в подробностите !
7. Проявявай здрав разум !
8. Опознай работата си !
9. Вярвай в себе си !
10. Поддържай високо общо ниво !
11. Довеждай работата си докрай !
12. Забавлявай се, почивай пълноценно, живей здравословно !
13. Невидимият враг...
14. Историята на Къци Вапцаров- една осъществена българска мечта !
15. Послеслов

ПРЕДГОВОР

"Само глупаците се учат от собствените си грешки."

Ото фон Бисмарк

Фактът, че както в нашата страна, така и по целия свят повечето хора живеят в мизерия, е неопровержимо доказателство за несъвършенството на съвременните образователни системи. Резултатите от този вид "просвета" са ужасяващи- в началото на ХХІ век на планетата Земя от недохранване и глад всеки ден умират над 40 000 души!

"Учим се не за училището, а за живота", гласи една древна римска поговорка. Такъв е бил античният идеал, който, за жалост, е останал само в сферата на пожеланията. Факт е, че в наши дни повечето хора са напълно неподготвени за живота, дори и след завършването на висше учебно заведение. Нещо повече- мнозина са направо безпомощни и неспособни да се справят с най-елементарни житейски задачи. Познавам стотици образовани хора, които не знаят дори как да се грижат за личната си хигиена!...

Хилядолетия наред се пишат и издават премъдри книжки, които ни предлагат съмнителни или направо ненужни знания. Какво ли не може да се намери вече на книжния пазар- като започнем от футурологията, минем през онтологията и висшата математика и стигнем до мелиоризацията на теризацията... Все неща, за които един нормален човек не би дал и пукната пара.

На всичко отгоре в нашето динамично време върху нас се излива един чудовищен поток от информация. Пред всички ни се откриха дверите на най- голямата библиотека в световната история- Интернет.

Освен това специалистите по информатика са изчислили, че към наличната вече информация ежедневно се прибавят още 7000 страници (!) с най- разнородни данни, факти, открития, изобретения, разработки и т.н. Повече от ясно е, че никой не е в състояние да погълне и преработи всичко това. То едва ли е и нужно в нашето време, чиято основна характеристика е разделението на труда и тясната специализация.

Освен това стотици изследвания на психолози и социолози потвърждават все едно и също състояние на нещата: хората се интересуват истински и искрено само от ТРИ крайно съществени за тях неща. Всеки един от нас е загрижен най- вече

- 1/ За собственото си здраве
- 2/ За собствения си интимен живот
- 3/ За собствената си реализация

След редица исторически експерименти, днес ние със сигурност знаем, че никой и нищо не е в състояние да промени човешката природа, която винаги иска да взима, без да дава нещо в замяна. Далеч съм от мисълта да раздавам морални оценки, но фактите са си факти и ние сме длъжни да се съобразяваме с тях.

Очевидно е, че инстинктът за самосъхранение движи човека и го прави по рождение егоист. Именно поради това всеки един от нас проявява искрен интерес само към споменатите по-горе ТРИ основни теми.

Тъй като не съм нито лекар, нито сексолог, в този си труд ще се спра най-вече на последния от изброените три проблема. За мен той има особено значение и представлява първостепенен приоритет. Защото още Бърнард Шоу е забелязал, че(...) "Злото, което трябва да атакуваме в нашия свят, не се състои в греха, алчността, монополите, пиенето, властта, демагогията или което и да е от плашилата, които реформаторите обвиняват, а чисто и просто в Бедността. Най-голямото зло и най-лошото престъпление е бедността и наше първо задължение- задължение, пред което всички други съображения трябва да се пожертват- е да не бъдем б е д н и !"

Самият аз мисля, че БЕДНОСТТА Е МРАК, СТРАДАНИЕ, ЗАТВОР И ГРОБ!

Големият американски актьор Джек Лемън е казал следното: "Не е срамно да умреш; срамно е да живееш зле."

Това е главната причина поради която посегнах към перото. Този мой труд има за цел да ви запознае с някои изпитани в практиката (а и лично от мен) методи и системи, които ще ви дадат възможност по- бързо, по- лесно и по- ефикасно да стигнете до големи професионални успехи, а оттам и до пълна ФИНАНСОВА НЕЗАВИСИМОСТ. Защото, ако на този свят съществува истинска свобода, то в основата и със сигурност лежи ФИНАНСОВАТА НЕЗАВИСИМОСТ. Пък и всички проучвания стигат до едни и същи заключения: всеки, който работи за друг, т. е. за заплата, в края на краищата остава с празни ръце.

Тази книга има, както вече загатнах, автобиографичен характер. Прочетете я и ще се убедите, че е възможно човек да преуспее и тук, в България. Той може да бъде уиррие в родината си- за целта не е нужно да се цани за брокер, измежар или метач на Лондонската борса.

Няма значение с какво се занимавате- убеден съм, че долуизложената "система Апостолов" може да даде изключителни резултати във всяка една област на живота.

Искам още в началото да разсея някои опасни заблуди. Този, който очаква да узнае от мен някакви хитроумни трикове за бързо и лесно забогатяване, не би трябвало да чете тази книга. Дългогодишните ми наблюдения и проучвания са ме научили на едно:

Като изключим някои сензационни методи на забогатяване, повечето големи състояния са ЗАРАБОТЕНИ. По правило от няколко поколения наред.

Досещам се, какво си мислят вече някои от вас. И аз съм чувал глуповатата поговорка: "От работа не се забогатява, от работа човек се сдобива с гърбица." Фактите обаче говорят за друго...

Класациите на списание "Форбс", което определя най- богатите хора в света, години наред се оглавяват от Бил Гейтс. Всеки знае как е натрупал той своите 100 милиарда долара...

Един от най-богатите хора във Великобритания е Пол Маккартни. Източниците на неговите доходи са също така известни на всички. Какво да кажем за един от бащите на индустриалната ера Хенри Форд? Нима той е спечелил състоянието си в игралния дом?...

Обратно- от най- новата история на България знаем, че повечето наши крупни авантюристи, опитали се да забогатееят бързо (и незаконно), без време се озоваха под земята...

Налага се единственият верен извод: ЧОВЕК ДОКАЗВА И УТВЪРЖДАВА СЕБЕ СИ НАЙ- ВЕЧЕ ЧРЕЗ СВОЯ ТРУД. Само чрез дейността си всеки един от нас може да остави трайна следа на този свят.

Медалът има и една обратна страна:

НАЙ- ГОЛЕМИЯТ РИСК В ЖИВОТА ПОЕМА ВСЪЩНОСТ ТОЗИ, КОЙТО НЕ ПРЕДПРИЕМА НИЩО!

Като съм заговорил за риска... Всичко говори за това, че колкото по- големи рискове поемаш, толкова повече можеш да спечелиш. Не мога да не призная също така, че има някои изключения от това правило, които само потвърждават това правило.

Присъщата на повечето от нас духовна леност, съчетана с инерцията на ежедневието, представлява един истински вълчи капан, погубил милиони човешки същества. Природата на човека не може да бъде променена- това не успяха да сторят нито комунистите, нито фашистите. Може да бъде променено обаче човешкото ПОВЕДЕНИЕ и точно за това става дума в тази книга.

Започнах с една латинска поговорка и ми се ще да ви припомня и друга: LABOR OMNIA VINCIT, т.е. ТРУДЪТ ВСИЧКО ПОБЕЖДАВА!

Нека да останем още малко в древността. Легендата гласи, че когато била отворена прословутата кутия на Пандора, от нея излетели всички злини на този свят. Последна изпъзляла най-подлата и същевременно най- голяма злина- НАДЕЖДАТА!

Зен- будистите имат една забележителна поговорка: "С две неща трябва да се бориш на всяка цена- с надеждата и страха!"

Много, много опасно е да подхранвате безпочвени надежди, химери и илюзии в себе си! На този свят никой нищичко не дава даром! Нищо няма да падне в скута ви току така! Без ТРУД няма да се мине! Трябва веднъж завинаги да се примирите с тази аксиома. Мисля дори, че основните предпоставки за успеха са преди всичко три:

ТРУД, УМ И КУРАЖ!

Постарах се да направя от тази моя книга нещо като пътеводител към мечтаната от мнозина (ако не и от всички) финансова независимост. Убеден съм, че главната задача на образованието, както много остроумно е отбелязал Хърбърт Спенсър, е не да прави човека УЧЕН, а ДЕЛОВИ!

Съвременната информационна епоха потвърждава хилядократно това твърдение. В наши дни най- важната предпоставка за напредъка и преуспяването е човешкият фактор. Запомнете много добре това! От вас зависи как ще живеете. Животът ви ще бъде такъв, какъвто си го направите!

ГЛАВА I

БЕЗПЛАТНИТЕ СЪВЕТИ НЕ СТРУВАТ ПУКНАТА ПАРА

Сблъскавал съм се с какви ли не формули и рецепти за преуспяване. Много често можете да ги откриете по страниците на булевардните вестници, които май имат претенцията да бъдат нещо като "духовни наставници на нацията".

Тези съвети по правило са от анонимни автори. Това е напълно разбираемо. Ако подобна статийка е подписана, да речем, от Иван Петров, всеки би се запитал, защо въпросният всезнайко Иван Петров все още не е преуспял сам, а раздава наляво и надясно безплатните си съвети.

Подобни публикации много напомнят за книгите, които ни учат как се печели на рулетка. Ако беше толкова лесно, авторите на такъв вид ръководства щяха да спечелят големите пари сами.

За да не бъда голословен, ще приведа три произволно подбрани статии, взети от ежедневния печат. Ето какво съветва своите читатели "крайно авторитетното" немско издание "Билд Цайтунг":

1. Аз съм изцяло отговорен за моя живот и няма да прехвърлям тази отговорност на другото.
2. Аз се приемам безусловно за такъв, какъвто съм, независимо от това, какви грешки правя.
3. Разграничавам се от всички, които стоят на пътя към осъществяването на моите цели.
4. Няма да се занимавам с бремето на миналото.
5. Смел съм и рискувам да бъда това, което съм.
6. Обичам живота, професията си и общуването с други хора.
7. Позволявам си да правя грешки.
8. Мисля за утре, но живея днес.
9. Намирам, че е лесно да бъда самоуверен.
10. Обичам тялото си и се отнасям към него с необходимият респект.

Нека сега да разгледаме под лупа тези "безценни" съвети. Да започнем с първия. Разбира се, че всеки е отговорен за своя живот. Напълно невъзможно е тази отговорност да бъде прехвърлена на друг човек.

Второто указание е още по-нелепо. Работата е там, че човек не бива току-така да се приема такъв, какъвто е. Той трябва да проумее своите слабости и да се помъчи да ги преодолее. Защото много хора стават заложници на своите недостатъци и цял живот си патят от тях. И обратно-мнозина страдат от това, че не са проумели истинските си възможности и дарби.

Бих могъл да продължа в този дух, но това едва ли е необходимо. Нека да не забравяме все пак, че човек може да извлече ценни поуки и от най-голямата глупост.

Втората "рецепта" открих отново в българската жълта преса. Авторът, както можеше да се очаква, пак беше анонимен. Материалът носеше комичното заглавие "Помогнете на главата си". Ще го приведа дословно:

"Бързото щракане на мозъка е също тъй важно, както и физическото здраве. Не само краката, но и главата трябва да е във форма. Ето девет съвета, които не са за пренебрегване:

- Яжте много чесън. Той засилва оросяването на мозъка и забавя втвърдяването на кръвоносните съдове.

- Челната стойка не е по силите на всеки, но по-пъргавите могат да постигнат чрез нея оросяване на главата и горните части на тялото.

- Един ден седмично правете разтоварваща диета. Това не изисква усилие, а дисциплина.

- Всеки ден учете наизуст осем стиха. Това е отлична тренировка за паметта.

- Не е нужно само да тъпчете главата си, давайте и почивка. Седнете, отпуснете се, затворете очи, представете си чисто бяло пространство и прогонете всички неприятни мисли и картини. (Де да беше толкова лесно... - бел. А.А.)

- Всеки ден вписвайте в бележника си поне по пет реда. По този начин ще съсредоточите мисълта си.

- Включвайте се в дискусии, които за паметта са нещо като боксов мач. Не спорете само от любов към противоречието. Необходимо е да разполагате със сериозни аргументи.

- Поне един път на ден "влизайте в кожата на другия". Ако пушите, опитайте се да погледнете нещата и с очите на непушача. Ще се научите да владеете емоциите си и да се справяте с конфликтните ситуации по най-добрия начин.

- Не четете само вестници и специална литература. Белетристиката обогатява и речника, и чувствата."

Последният съвет е много добър. Бих внесъл обаче една малка, но съществена корекция. Не четете вестници изобщо!

Вестникарската информация няма никаква стойност, защото, както и да погледнем на нещата, тя е информация от втора, трета, че и четвърта ръка. Тя е несигурна, съмнителна и недостоверна. На нея не би трябвало да се осланяме слепешката. Не, не! Не четете вестници! Хвърляте си парите на вятъра! Още повече, че Интернет ни дава възможност бързичко да прелистим всички реномирани вестници, издавани по белия свят. Не би трябвало, разбира се, да се вслушваме в съветите за преуспяване, които откриваме във вестниците

Що се касае до специализираната литература, то аз ви я препоръчвам най-горещо. Особено внимание заслужават автори като Дейл Карнеги с неговата книга "Как да печелим приятели и да влияем на хората".

Голяма полза можете да извлечете и от книгите на Наполеон Хил. Особено пък от труда му "Мисли и забогатявай!" Всичките произведения на Хил, както и споменатата по-горе книга на Карнеги, отдавна са преведени и издадени у нас.

Нека да се върнем за кратко към горните "съвети". Ясно е, че анонимният автор е подочул нещичко за Йога и алтернативната медицина, но всеки трезвомислещ човек би трябвало да си зададе напълно логичния въпрос: какво би станало, ако един идиот яде непрекъснато чесън и прави челна стойка? Нима така той ще поумнее?...

Относно съвета за писането и четенето: ами ако сме неграмотни, което никак не е изключено? Особено в днешна България, където ежегодно хиляди деца в училищна възраст отпадат от учебния процес... Специалистите вече дори говорят за "телевизионна генерация".

И накрая- за дискусиите! Тук ми идва наум чудесният афоризъм на Оскар Уайлд: "Спорят само безнадеждните кретени." Древните са мислели, че в споровете се ражда истината, но моят опит ме учи, че в споровете нередяко се ражда само омраза. Да не говорим за това, че по този начин човек съвсем безполезно погубва хиляди свои нервни и мозъчни клетки... Цитирах Уайлд, но в тази връзка ми се ще да цитирам и Карнеги: "Ти няма да спечелиш нито един спор!"

Накрая, въпреки всичко, казано дотук, ще ви приведа още няколко вестникарски съвета, които, сигурен съм, много ще ви развеселят.

Изучете своя глас!

"Първата предпоставка да постигнете харизма (излъчване, обаяние- бел. А.А.) е сугестивният глас. Дори Джордж Буш, който по принцип е скучен, е в състояние да държи дълги речи пред нацията.

Специална "Имидж- агенция" е тренирала Буш в продължение на месеци да говори ясно и с разнообразни интонации. Оттогава американците вярват, че един добър Сънчо им разказва приказки по телевизията, а Буш всъщност ги придумва да повярват в ползата от война в Персийския залив...

Упражнявайте следното: цялото ви тяло трябва да вибрира, когато говорите, а гласът ви да предизвиква асоциации, да бъде зареден с фантазия и чувства.

Наберете скорост, тренирайки безгрижна реч: отпуснете устата и езика си и бърборете като пеленачета. Безсмислените комбинации от срички могат да ви се сторят глупави, но важното е да се научите да говорите без задръжки. Изговарянето придружавайте с пеене и дишането ви ще бъде "естествено", а мозъкът ви ще се люлее в синхрон.

Като упражнение за отпускане на гласа можете да гримасничите, да се прозявате силно, да изпявате речта си в абсурдно високи тонове, за да прибавите към говора си нови звукови нюанси."

Всичко това звучи прекалено лесно и просто, за да бъде вярно. Истината е, че за да постигнете подобни умения, са ви нужни необходимите за целта специалисти- учители по правоговор, логопеди и пр. Професионалните актьори "овладяват гласа си" в продължение на години...

Говорете свободно!

"Най- големия си успех ще постигнете със свободната реч. Спонтанните, макар и недовършени изречения притежават по- голяма убедителност от перфектно формулираните изрази, прочетени от листа, които ви засядат обаче в гърлото."

Всеки професионален политик, оратор или лектор би възразил на това място, че най-добрата импровизация е добре обмислената импровизация.

Усмивайте се!

"Не гледайте надолу към скъпите си обувки, а в очите на своя събеседник! Показвайте интерес към бърбенето на себеподобните и се опитвайте да мислите за тях със симпатия, без значение какво е истинското ви отношение към тези типове.

Бъдете безрезервно любезни и търсете контакти с напълно непознати хора. Съвсем скоро вашата боязливост ще се превърне в ентузиазизирано желание за общуване."

Нямам никакви възражения срещу този съвет. Още повече, че дори Макиавели ни съветва: "Любезността нищо не ти струва, но може да ти донесе много."

Демонстрирайте ентузиазъм!

"Завладяващото излъчване е присъщо на хора, чиито излишък от енергия и страст е изписан на лицето им.

Не бъдете колебливи: хората на успеха "автоматично" достигат до него, тъй като предварително са начертали шансовете и победите си, а рисковете и възможните загуби напълно са отrekli."

Коментарът ми тук ще бъде кратичък: човек или има излъчване и чар по рождение, или ги няма. Никой и нищо не може да промени това състояние на нещата.

Казано е обаче: мъжът трябва да бъде малко по- грозен от дявола, за да пожъне успехи и то не само в женските сърца.

Тренирайте самоувереност!

"Убивайте съмненията! Опитайте се да бъдете нереалистични. Изказвайте мнения под формата на неоспорими максими. Не вървете, а крачете! Представяйте си своите бъдещи триумфи колкото се може по- пишно и извличайте удоволствие от тези си фантазии.

Обичайте се! Който обича, той вече гребе от извора на обаянието."

За това, как да се справите ефективно с този действително сериозен проблем, ще стане дума по- късно.

Програмирайте своя успех!

"Програмирайте и духа, и емоциите си за успеха. За да тренирате самовъзхищение, измислете десет израза от рода на: "Беше невероятно!" или "Гениален съм!"

Изговаряйте ги насаме с максимално възхищение. Припомняйте си поводите за вашите триумфи.

Вашата обаятелност може и да е маска, но колкото повече попадате в плен на собственото си излъчване, толкова по- силно и другите ще бъдат привлечени от вас и вашата аура."

Не мога да отрека, че някои от тези съвети звучат доста примамливо, но на това място пак ще поставя въпроса: нима всичко е толкова лесно и просто?... Та нали тогава всеки един от нас отдавна щеше да е лидер от ранга на Джордж Буш...

Спор няма- способността да се изказваш добре в устна и писмена форма е една много важна предпоставка за успех в живота. Това твърди дори и Дейл Карнеги, който минава за един от "учителите на американския народ". Работата е там обаче, че анонимният автор на гореизброените "съвети", някои от които са не само противоречиви, ами на моменти направо абсурдни, много неловко е плагиатствал от различни източници и е съчетал откраднатите постановки по един, меко казано, нелогичен начин.

Препоръчвам ви да забравите всичко, което прочетохте по- горе. Безплатните съвети не струват пукната пара, защото само изпечени некадърници са склонни да ги раздават безвъзмездно. Има една такава немска поговорка: "Когато не знаеш нещо, гледай да научиш и другите на него!"

Насочете цялото си внимание към следващите глави! В тях ще стане дума за това как са се добрали прочутите и богатите до славата и успеха. Така ще можете да се поучите от тях, да възприемете нещичко от техния опит и да **ПРОМЕНИТЕ ВАШАТА СЪДБА!**

ГЛАВА II

КАКВО НИ УЧАТ ПРЕУСПЕЛИТЕ

Ще започна направо с "тежката артилерия"- небезизвестния Доналд Тръмп. Знайно е, че той успя, подобно на птицата Феникс, да възкръсне след един тежък фалит и отново да се изкачи до върховете. Този човек заслужава уважение; струва си да се вслушаме в неговите съвети, защото той очевидно знае, за какво говори. Ето какво казва милиардерът Тръмп в едно интервю:

- 1/ Поставете си висока цел и набележете всяка отделна дребна стъпка за постигането и!
- 2/ Вашата най- главна цел е издигането и преуспяването в работата, с която се занимавате. Целта ви, другояче казано, трябва да бъде абсолютното съвършенство в работата, която извършвате!
- 3/ Намерете начини и средства да представите себе си като важен и необходим човек!
- 4/ Работете така усърдно и интелигентно, че сам да си станете шеф!
- 5/ Не давайте простор на черните мисли!
- 6/ Никога не търсете извинение за зле свършената работа! Сгрешите ли, признайте си, но не се умилквайте и недейте да раболепничите! Отстоявайте мнението си!
- 7/ Работете непрекъснато върху себе си!
- 8/ Започвайте отново и отново!
- 9/ Силата и честността, съчетани с добре свършената работа, ще накарат хората да ви забележат!
- 10/ Намирайте време за игри и развлечения!
- 11/ Вие можете да се справите! Започнете незабавно!

Това е кратката рецептата за преуспяване на Доналд Тръмп. Неговите съвети, както виждате, са доста конкретни и звучат много правдоподобно. Пак ще повторя: те заслужават вашето внимание.

Дългогодишните ми наблюдения ме накараха да прозра нещо много, много странно. Работата е там, че повечето хора виждат преди всичко ограниченията, които се изправят пред тях, а не съзират предоставящите им се възможности. Става така, че тези, които се самосъжаляват, забравят като че ли едно: дори зад малките врати могат да се крият огромни помещения.

Това състояние на нещата се дължи до голяма степен на вродения у всички ни страх. Един наистина много печален факт, но страхът може да бъде преодолян и то съвсем целенасочено и съзнателно. Ще се спра обстойно на страха малко по-късно. Нека да не забравяме освен това, че само кръглите идиоти не се страхуват от нищо.

Така или иначе рецептата на Тръмп ви дава много важни опорни точки за преодоляване на ненужните задръжки, предразсъдъци и страхове.

По този въпрос са се изказвали и други много, много преуспели хора. Един от тях е доктор Хайнц Маурер. Още през 1948 г. той основава в напълно разрушената от войната Германия своята частна фармакологична фирма "Себафарма". В наши дни предприятието вече има 210 сътрудници в повече от 50 страни по света. Годишният му оборот за 1999 година възлизаше на 120 милиона марки!

Интересното е, че тази фармакологична компания и до днес е собственост само на д-р Маурер и той по никакъв начин не е зависим от банки, концерни и фондови борси.

По въпроса за успеха Хайнц Маурер има своите виждания. С течение на времето той ги е редуцирал до 5 основни принципа. Ето как ги формулира той:

- 1/ Заобиколи се с добри и лоялни сътрудници!
- 2/ Не позволявай на суетата и безразсъдството да те ръководят в действията ти!
- 3/ Харчи само това, което действително си спечелил!
- 4/ Търси целенасочено такива идеи, чиято реализация ще е от полза за цялото човечество!
- 5/ Намери в себе си сили и умения да реализираш тези идеи, въпреки съпротивата, която ще срещнеш!

Големият американски мениджър Стенли Бинг е също така много конкретен. Той ни е завещал своите 14 ръководни принципа:

1/ Носете винаги изискани костюми от скъп плат- сиви или тъмносини. Към тях и подходящи копиринени вратовръзки- на точки или на райета. Такъв иска да ви вижда деловият свят!

Ако сте жена, би трябвало да се обличате в строги костюми- препоръчително е и в този случай цветовете да са сиво и синьо. Към тях прилягат подходящи копиринени шалове с дискретен десен.

Независимо дали сте мъж или жена, вие непременно трябва да притежавате хубава чанта. Чанта, а не "дипломатическо куфарче". Такива куфарчета носят само онези, които непременно искат да се набият в очи.

Ако е възможно, носете и очила. Те ви придават изключително сериозен вид. Брада можете да си пуснете, но само ако сте решили да се провалите...

Ще си позволя да добавя, че обувките и шапката са също така от първостепенна важност, защото хората забелязват най-напред тях. Хубавите (и по възможност лъснати) обувки предразполагат- те говорят както за наличието на вкус и характер, така и за известна състоятелност. Същото може да се каже и за удачно подбраната шапка.

2/ Никога не казвайте какво мислите! Казвайте само това, което хората искат и очакват да чуят от вас! За целта трябва да се научите да слушате. Така много бързо ще проумеете, какво очакват другите от вас.

Умението да изслушвате събеседника си е особено ценно тогава, когато разговаряте с важен конкурент. Тази ваша способност ще ви помогне да разберете неговите мотиви и планове. Така ще можете своевременно да предотвратите ходовете му и до голяма степен да ги неутрализирате.

3/ Бъдете мили и любезни с всички! Наложил ви се все пак да наругаете някого, не прекалявайте с грубостта!

Ако един ден се изправите пред избора- да унищожите ли някого, или да му помогнете, изберете второто! По този начин у хората ще нараства увереността, че вие сте заслужили успеха си.

4/ Не жертвайте семейството и приятелството в името на парите! Бизнесът си е бизнес и си остава само бизнес. Не се лишавайте от обич и уважение заради него!

Това означава също така, че не би трябвало да допускате в личния си живот хора, които нямат собствен личен живот.

Избягвайте заседанията, които започват в 18 часа. Освен ако не става дума за жизнено важни въпроси.

Не пропускайте да излезете своевременно в отпуск! Направете го веднага, щом почувствате първите признаци на умора. Това обикновено става по- трудно, отколкото ви се струва.

Напуснете веднага онази фирма, която се бърка в личния живот на своите сътрудници. Използвайте пълноценно почивните дни и никога не ги жертвайте в името на работата!

5/ Бъдете по- снисходителни към възрастните си колеги! Мнозина от тях работят с последните си сили! Не бъдете прекалено раздразнителни, ако те не могат да следват вашия ритъм.

Най- важното правило в това отношение е следното: не позволявайте да се разбере, че с нетърпение очаквате пенсионирането на този или онзи. Така само ще си създадете излишни врагове.

6/ Помъчете се да разберете своите възможности и граници! Така няма да се налага друг да ви ги посочва...

7/ Онова, което можете да направите без чужда помощ, трябва да свършите сами! Не се мъчете да прехвърляте досадни, маловажни и трудни задачи на другите около вас!

8/ Не завиждайте! Чуждите успехи са без значение за вас! Винаги ще има хора, които са постигнали по- добри резултати, без да притежават вашите качества. Така е устроен животът. Примирете се с това положение и престанете да се измъчвате с тези болезнени за вас въпроси. Защо трябва да си блъскате главата над това?... Подобен род размисли само ви похабяват. Те в никакъв случай няма ви помогнат да преуспеете.

Помъчете се да извличате щастливи усещания от всичко, с което се занимавате. Може да звучи наивно и нереалистично, но нищо не ви пречи да опитате...

9/ Никога не свиквайте съвещание за нещо, което можете да уредите и по телефона! Не използвайте телефона, когато работата може да се уреди и с електронната поща! Не изпращайте електронна поща в случаите, когато няколко думи, разменени в асансьора, могат да свършат същата работа.

Не си губете времето с командировки, само за да покажете колко сте важни. Избягвайте високопарните приказки и емоциите; бягайте от всичко, което не води до конкретни резултати!

Завместо това се помъчете да уредите бързо натрупаните задачи и преминете към следващите. Когато обаче съвещанието е неизбежно, не забравяйте да си вземете химикалката!

10/ Бъдете винаги лоялни, дори тогава, когато това не е във ваша полза! Такова поведение се забелязва и цени от високопоставените люде. За добро или за зло точно така стоят нещата и с липсата на всякаква лоялност.

11/ Не се опитвайте да прехвърляте своите грешки върху другите! Не упреквайте никого за неговите грешки, колкото и трудно да ви е това.

Помнете преди всичко едно: НИКОГА не се оправдавайте, дори и тогава, когато действително сте объркали нещо! Хората, разполагащи с власт, не обичат оправданията и обясненията. Ние всички грешим, но само неудачниците търсят оправдания за грешките си!

В тази връзка се сещам за един афоризъм на Фридрих Ницше: "Оправдават се само виновните."

12/ Останете във фирмата, в която сте! Стискайте зъби, докато престоят ви в нея стане напълно невъзможен.

Вътрешният живот на една фирма е многообразен и сложен. Необходимо е много време, за да се интегрирате в него и да проумеете изцяло своята роля в тази малка общност. Не забравяйте все пак, че хората навсякъде са едни и същи, а кариерата изисква своето време.

Този, който през две- три години сменя работата си, няма да има възможността да изгради търпеливо своята кариера. Хората, които често менят работното си място, го правят по правило до края на професионалния си живот. Винаги ги използват, но никога не ги ценят! Те си остават аутсайдери и по принцип са встрани от големия бизнес.

13/ Не бъдете прекалено алчни! Младите хора просто нямат времето и възможността да се доберат бързо до големи пари и богатства. Стига да не са ги наследили, разбира се. Нужни са много усилия и огромно търпение за изграждането на една бляскава кариера.

14/ Помъчете се да извлечете и някакво удоволствие от работата си! А ако не можете, примирете се със сивотата на трудовото ежедневие. Никъде не е писано, че работата трябва да доставя удоволствие. В крайна сметка става дума за бизнес и пари, а не за ветроходство, секс или разходки сред природата...

Мнозина от вас ще сметнат някои от тези съвети за цинични. Подобни неща обаче е проповядвал още Макиавели, който внушавал на всички дипломати и политически дейци, че трябва да се придържат на всяка цена към следните 5 постулата:

1. Мълчи, колкото се може повече!
2. Наложил ли ти се да говориш, никога не казвай какво мислиш!
3. Изопачавай истинското значение на думите!
4. Заблуждавай другите дори и с външния си вид!
5. Постави хитростта над морала и закона!

Да, последното е май особено важно... Да не забравяме все пак, че се каним да правим бизнес, а бизнесът и моралът са в крайна сметка две съвсем различни неща.

И още нещо. Нека не забравяме също така, че съветите на Макиавели може и да са полезни за политиците, но те не винаги са удачни в бизнеса. Какво имам предвид?...

Бизнесменът е изцяло зависим от пазара, т.е. от клиента. Към клиента, който винаги е прав, който винаги е ЦАР, съвременният предприемач трябва ВИНАГИ да бъде ЧЕСТЕН! Освен това представите за морал на един мислител от XVI век едва ли са валидни и в наши дни...

Какво е морално в наши дни всъщност?... Ред съвременни мислители смятат, че пороците на вчерашния ден са се превърнали в съвременните добродетели... Да, времената се менят и ние трябва да се променяме с тях. Още повече, че в съвременния свят промените се извършват с главолмна бързина.

Иска ми се да се спра на няколко примера. Съвременната благотворителност минава уж за състрадание и милосърдие, но в повечето случаи тя е един крайно нечистоплътен рекламен трик?... За какъв морал може да става дума тук?

Какво да кажем за "здравия дух в здравето тяло", като всеки средноинтелигентен човек съзнава, че днешните спортисти съсипват здравето си с допинг и стимуланти в името на по-големите печалби?... Морално ли е това? Да заблуждаваш хилядите си фенове с една едничка целувеличаване на личните доходите!

Мога да продължа този списък, но това едва ли е необходимо.

Ако сравните обаче внимателно съветите на немския и американския бизнесмен, ще разберете какви разлики се крият в двата подхода към бизнеса, в двата начина на живот. В американския бизнес вече съвсем открито се говори за това, че трябва да притежаваш "инстинкт на убиец", за да преуспееш. При немците нещата са все пак малко по-благопристойни. Убедил съм се в това от дългогодишен личен опит. На вас предоставям възможността да изберете собствения си стил и подход...

В Съединените Щати едно ново занятие се радва напоследък на голям успех. Това е професията на мотиватора или мотивационния експерт. Много интересен и показателен в това отношение е случаят с Лес Браун.

Лес бил кръгъл сирак. В училище го оценявали като "умствено изостанал". Не е имал основание за какъвто и да било оптимизъм.

Така или иначе, той успял да запише гимназия, където един от учителите най-сетне го окуражил с думите: "Не обръщай внимание на другите. Не е важно, какво мислят те за теб. Живей си живота!"

От този момент нататък Лес Браун взел съдбата си в своите собствени ръце... Станало така, че през един хубав ден от неговия живот той бил избран дори за народен представител в местния парламент на щата Охайо! Не след дълго издал и няколко бест-селъра, които предизвикали истински фурор.

В наши дни "умствено изостаналото" момче е един от най-преуспяващите мотивационни референти в САЩ. Той, представете си, печели по 20 000 долара на ЧАС!

Лес Браун си е направил труда да разпита стотици преуспели американци. Лека-полека стигнал до извода, че всичките те се придържат към 7 основни правила, които са и ключът към техния успех.

"Успехът има много бащи", гласи една поговорка. Интересно е обаче да се знае, кои са неговите "законни бащи". Ето как вижда нещата големият американски мотиватор Лес Браун:

1/ БЪДИ АКТИВЕН!

В наши дни много хора са склонни да прехвърлят вината за техните несполуки върху другите. На едни им пречат родителите, на други- държавните чиновници. Най-примитивните пък смятат, че са жертва на някаква "черна магия".

Преуспелите не мислят така. Техният девиз гласи: "Когато искам нещо, аз го постигам сам-с моя ум, с моите ръце. Аз съм господар на моята съдба!"

Неудачниците се познават веднага по това, че търсят оправдание за своите несполуки в странични обстоятелства. С това те индиректно признават, че нямат контрол над собствения си живот.

Лес Браун не отрича, че в живота има неща, които ние не можем да контролираме. Това са фактори като миналото, природата, околната среда...

Човек може обаче да окаже решително влияние върху собствените си мисли и дела. Да поемеш отговорност за собствения си живот- това е първата стъпка към успеха. Тя ни дава възможност да определяме сами нашата съдба.

2/ ЖИВЕЙ СЪЗНАТЕЛНО!

Качеството, което различава мотивационните експерти от техните съвременници, е способността им да живеят съзнателно. Съзнателният живот означава: да правиш онова, за което мислиш, че си предназначен.

Авторът на бест-селъра "Слабата точка" Уейн Дайър пише:

"Воденето на съзнателен живот е най-важната предпоставка за оптимално използване на заложените в човека качества."

Тези, които не живеят съзнателно, употребяват само толкова енергия, колкото им е необходима за разрешаването на ежедневните проблемчета. Обратно, съзнателният човек се стреми преди всичко към правилното, точно и по възможност съвършено изпълнение на задачите, които сам си е поставил. Този вид хора обикновено са влюбени в работата си. Всички искат да работят с тях и да се възползват от несломимата им енергия.

Какво трябва да направим за да заживеем съзнателен живот? Необходимо е преди всичко да вземем твърдо решение в полза на една кауза, в която вярваме непохватимо. След това да изградим цялата си професионална дейност около нея. Един пример...

Майк Фери бил продавач на аудио- касети. През цялото време обаче си мислел, че съдбата го е предопределила за търговец на недвижими имоти. Един ден той създал "Организацията Майк Фери" и започнал да ОБУЧАВА търговци на недвижими имоти. Фери ги запознавал с прийоми, които му носели най- голям успех при продажбата на касетки.

Нещата потръгнали и в наши дни фирмата на Майк печели милиони!

В тази връзка искам да спомена нещо прелюбопитно. Онези от нас, които са посетили Съединените Щати, сигурно са били смаяни от един надпис, който може да се види дори и в асансьорните кабинки. Надписът е пределно лаконичен, той се състои всъщност от една единствена дума: "THINK!", т. е. "МИСЛИ!".

Да, трябва да се мисли, трябва постоянно да се мисли и да се търсят нови и все по- добри възможности. Това е съзнателният живот, останалото е тление, вегетиране... Важно е да знаем и да помним едно: ние постоянно трябва да се борим с всичко онова, което ни тегли надолу. Умствената леност е комай най- тежкия воденичен камък, увиснал на нашите вратове...

3/ НАБЕЛЕЖИ СИ ЦЕЛИ!

Ако искате да постигнете нещо без предварително набелязан план, ще заприличате на човек, който е тръгнал да обикаля света без географска карта. Безумното разпиляване на сили, енергия и пари ще ви принуди да се предадете, преди да сте постигнали целта си.

Брайън Трејси, един от най- успешните американски мотиватори, пише в една от книгите си: "Цели, които не сте набелязали предварително в писмена форма, не са никакви цели. Те съществуват само във вашата фантазия."

Тези от вас, които притежават съставен от самите тях "пътеводител", със сигурност ще постигнат целите си. И то много по- бързо и ефикасно от останалите. Преодоляването на отделните етапи ще ви доставя дори удоволствие. Говоря пак от собствен опит. Неведнъж съм се убеждавал в силата на набелязаните планове. Нещо повече- установил съм, че всички ЗАПИСАНИ планове неминуемо се осъществяват- своевременно и точно!

4/ БЪДИ ИЗДЪРЖЛИВ!

Хубаво е да притежаваш слава, голяма къща и милиони в банката. Проблемът е в това, че всички са се устремили натам. Само че преуспелите са намерили начин да осъществят мечтите си. Те действуват и не се оплакват от трудностите, с които се сблъскват.

Лес Браун има грозен белег на дясното си ухо. Той обяснява на своите ученици произхода му така: "Когато реших да стана мотиватор, аз не притежавах никакви препоръки, практически опит и авторитет. Затова телефонирах на различни фирми от сутрин до вечер. На ден разговарях по телефона поне със стотина мениджъри. Предлагах им да дойда в тяхното предприятие и да изнеса една лекция. Белегът на ухото ми струва в наши дни няколко милиона долара!..."

5/ ОБРАЗОВАЙ СЕ!

"Бедният е беден, защото е прост"- това не е някакво безпочвено остроумие, а истинска аксиома. Всички мотиватори в един глас ни убеждават да бъдем най- добрите в избраната от нас професия. Самите те използват всяка възможност да се образуват и повишават квалификацията си.

Така например мотивационната специалистка Патриша Фрип, която води курсове по мотивация за ръководни кадри, е завършила курс по актьорско майсторство. Освен това тя си е наела учител по риторика. И всичко това с едничката цел да бъде по- добра в професията си. Макар че много преди това е била определена от специализираните издания за най- добрия оратор на Северна Америка!

Представете си, че някой прави документален филм за вашата трудова дейност. Ще се гордеете ли с това, което ще заснемат или ще се срамувате от него?...

Ако се окаже, че нямате основание за гордост, постарайте се да усъвършенствате себе си и своята работа! Мотиваторите ни съветват: "Изучете действията на преуспелите и ще разберете, какво правят най- добрите от тях. Не по- малко важно е да проумеете как точно го правят те. След това се постарайте да работите като тях."

6/ БЪДИ УПОРИТ!

Може да прозвучи банално, но ако се устремим към набелязаната цел, за отказване и дума не може да става. Трябва да сте готови да дадете всичко от себе си, за да постигнете целта си.

Когато Джак Канфийлд и Марк Виктор Хансен съставили сборника си "Пилешка супа за душата" (издаден и у нас), те се обърнали към повече от 100 издателства, но всичките отказали да издадат книгата им. Дватама продължили обаче да упорствуват. Най-накрая убедили едно малко издателство да сключи договор с тях.

"Пилешка супа за душата" се превърнала в невероятен касов успех! Били продадени повече от 12 милиона екземпляра! Наложило се дори да пишат нейно продължение... Както виждате, рано или късно упорството се заплаща...

Именитият актьор Дъдли Муур, отхвърлян по неговите думи на хиляди кастинги, ни препоръчва в тази връзка следното: "Докарайте нещата дотам, че да им писне от вас!"

Като сме заговорили за актьори... Американският киноартист Файвъш Финкъл, станал известен и у нас чрез участието си в сериала "Зад оградата", е упорствал цели...60 години! Най-накрая обаче успял! На 80-годишна възраст получил наградата "Еми" за актьорско майсторство! Фантастично, нали?!

7/ НЕ ОТЛАГАЙ НИЩО!

Отделете колкото се може повече време за осъществяването на вашите планове и мечти. Винаги си задавайте въпроса, дали това, което вършите в момента, ще ви помогне да преуспеете. Ако това не е така, потърсете незабавно други начини и пътища!

Лес Браун привежда един многозначителен пример. През един най-обикновен за него ден той разговарял със своя приятелка по телефона. На другия ден тя най-неочаквано починала.

Когато впоследствие той се разровил из вещите и, открил незавършена театрална пиеса. Браун мигом проумял, че тази пиеса никога няма да види бял свят, защото само починалата знаела края и.

Затова Лес Браун ни съветва: "Нашето време е ограничено! Хората на успеха съзнават това и... се възползват от този неоспорим факт. За тях тази принуда в никакъв случай не е неприятна. Точно обратното- липсата на време е за тях един от най-мощните стимули! Те осъществяват последователно и страстно мечтите си, не с помайват и не отлагат НИЩО.

Защо не опитате и вие?...

ГЛАВА III

КАКВО НИ УЧАТ ФИЛОСОФИТЕ

В предходните глави изказах мнението, че за постигането на нещо съществено са необходими преди всичко трудолюбие, ум и кураж. Работата е там обаче, че ние не се раждаме равни. Едни от нас са природно интелигентни; други притежават железен характер, трети са неустрашими по природа...

На този свят има много лениви хора, които не притежават нито ум, нито смелост. Всеки един от нас обаче може да усъвършенствува своята трудова дейност и по този начин да компенсира липсата на ум и кураж. Ние сме тези, които имат (или би трябвало да имат) пълен контрол над своята работа.

Един от големите философи на XX век Ерих Фром пише в книгата си "Изкуството да обичаш" следното:

"Никога няма да имате добри постижения в една работа, ако не я вършите при спазване на необходимата дисциплина. Правите ли нещо само "по настроение", то би могло да стане приятно и забавно хоби, но вие никога не ще достигнете професионалното равнище на майстора. Проблемът обаче не се свежда до дисциплината в непосредствената творческа дейност (да кажем, че и посвещавате по няколко часа дневно), а до дисциплината в целия живот. Може да се помисли, че за съвременния човек няма нищо по-лесно от това да се научи на дисциплина. Нима той не се труди по осем часа на ден за да изпълни най-дисциплинирано и точно определени задачи? Истината обаче е, че нашият съвременник се отличава с извънредно ниска дисциплина извън работното си място.

(Българите пренебрегват изискванията за дисциплина и НА работното си място- бел. А.А.) Когато не е на работа, той предпочита да мързелува, да се размотава, или ако използваме по- приличен израз- "да си почива". Самото желание за мързелуване е в повечето случаи реакция против рутината на ежедневието. Точно защото човек е принуден осем часа на ден да изразходва енергията си не за своите собствени цели, (...) той се бунтува и протестът му се състои в инфантилното отдаване на желанията. Освен това в битката против авторитаризма нашият съвременник е недоверчив към всякакъв вид дисциплина, натрапена от ирационален авторитет, или към рационална дисциплина, която сам си е наложил. Без такава дисциплина обаче животът се разстройва, става хаотичен и разхвърлян, изостря се нуждата от съсредоточаване."

Последните редове важат с особена сила за нас, българите, защото ние от край време се проявяваме като особено изкусни майстори на хаоса и дезорганизацията. Виждал съм стотици българи, които само симулират заетост и пет пари не дават за производителността и ефективността на техния труд.

Дисциплината и най- вече САМОДИСЦИПЛИНАТА е най- добрият начин за организация на целия живот. Тя е и най- важният гарант за успеха. Аз лично мисля, че ХХІ век се очертава като век на САМОРЕГУЛАЦИЯТА, САМОДИСЦИПЛИНАТА И САМООБРАЗОВАНИЕТО.

Над този проблем очевидно си е блъскал главата и Дейл Карнеги. За да се стегнем и дисциплинираме сами, той ни препоръчва следното: "Всеки ден върши поне по две неща, които са ти особено неприятни."

Но нека да продължим с Фром...

"Всеки, който се е опитал да постигне майсторство в някакво умение, знае, че ако наистина има сериозни намерения, му е необходимо търпение. Търсят ли се бързи резултати, той никога не ще овладее своето изкуство.

При все това за нашия съвременник търпението е не по- малко трудно, отколкото дисциплината. Цялата ни промишлена система стимулира обратното- бързината. Всичките ни машини са проектирани с оглед на това изискване: автомобилът и самолетът ни отвеждат незабавно до целта и колкото по- бързо, толкова по- добре. Машината, която произвежда същото количество стоки за половината от времето, е два пъти по- добра от старата и по- бавната. Разбира се, това е необходимо поради важни икономически причини. Както в много други отношения, човешките добродетели се определят от икономическите резултати. Онова, което е добро за машините, следва да бъде добро и за човека- такава е логиката. Нашият съвременник мисли, че губи нещо, всъщност време, ако не работи бързо. И въпреки това той не знае какво да прави със спечеленото време, освен да го...убива"

Тук му е мястото да отбележа, че зен- будистите смятат търпението за една от най- важните човешки добродетели. Самите те постоянно го възпитават и култивират в себе си чрез практикуването на различни бойни изкуства, стрелба с лък, икебана, калиграфия...

По- нататък Фром говори за още две много важни качества, които не достигат на съвременния човек. Това са концентрацията и всеотдайността.

Концентрацията, според него, е много по- рядко срещано явление от самодисциплината и търпението. Цялото обществено битие е така устроено, че някой или нещо непрекъснато ни разсейва и прави живота ни разхвърлян, разпокъсан и хаотичен. Съвременният човек върши много неща едновременно- той чете, слуша радиото; храни се, докато гледа телевизия; говори, пуши и пие едновременно... Днешният човек се е превърнал в потребител, готов да изгълта всичко: филми, знания, музика, всякакъв вид информация...

Особено много му пречи музиката, която вече звучи навсякъде. За децибелите съвсем да не говорим. Точно тази панаирджийска музика обаче парализира интелекта и може да тласне всеки един от нас към леност и разгул.

Музика и пак музика- тя е навсякъде и звучи все по- силно и по- силно. Музиката направо замърсява цялата околна среда и трови безспир съзнанието на хората.

По отношение на всеотдайността е хубаво да си припомним още един афоризъм на Бисмарк: "Този, който иска да постигне много, не постига нищо." Това важи с особена сила за времената, в които живеем- времената на тясна специализация. По всичко личи, че на човека не е предоставена възможността да стане специалист едновременно в няколко области. Всестранно

надарените хора, които с еднакъв успех упражняват няколко професии едновременно, са една голяма рядкост. Затова всеки един от нас трябва преди всичко да открие себе си, да узнае собствените си възможности и чак тогава да набележи своята голяма цел. След това трябва да я преследва **ВСЕОТДАЙНО!**

Тази всеотдайност е от изключителна важност при овладяване на висшето майсторство в някоя област. Да вземем за пример живота на Ван Гог. Той е рисувал ежедневно и при това доста настървено. Продължил невъзмутимо да рисува до края на дните си, макар че приживе е успял да продаде само една своя картина. Резултатите от тази всеотдайност днес са известни на всички. Картините му се продават за десетки милиони долари!

Приятелят на Ван Гог Гоген имал подобна участ. В името на своето изкуство той зарязал охолното битие, кариерата си на банков чиновник и дори своето семейството!

Ако всеотдайността не е от първостепенно значение за оня, който се е заел да постигне съвършенство, той никога няма да постигне тази си цел. В най- добрия случай от него ще излезе приличен дилетант, но той ще остане много, много далеч от истинското майсторство.

Трябва да призная, че в съвременното общество е много трудно да бъдеш съсредоточен, защото, както вече отбелязах, всичко е направено така, че да те разсейва. Много добре би било да прибегнете към някои изпитани упражнения за съсредоточаване, които са се доказали през вековете. За тях ще стане дума по- нататък. У нас съществуват школи, в които подобни умения могат да се изучават. Издадени са също и ред книги по въпроса.

Нека накрая да обобщим. Големият американски философ от немски произход Ерих Фром смята, че за да има човек успех, той трябва да развие в себе си 4 основни качества:

- 1/ ДИСЦИПЛИНА
- 2/ ТЪРПЕНИЕ
- 3/ ВСЕОТДАЙНОСТ
- 4/ КОНЦЕНТРАЦИЯ

Напълно съм съгласен с това и дори искам да добавя нещо към казаното от Фром. На всеки трябва да е ясно, че дори и да възпита изброените качества в себе си, той не ще съумее да се възползва от тях пълноценно, ако не е в добра **ФИЗИЧЕСКА КОНДИЦИЯ**. Защото в крайна сметка всичко е въпрос именно на **КОНДИЦИЯ**.

Без здраве няма изява! Затова наред с всичко друго, ние непрекъснато трябва да се грижим и за здравето си. Нещо повече- за него трябва да полагаме особени грижи. Това не е чак толкова трудно, ако запомним едно:

КЛЮЧЪТ КЪМ ЗДРАВЕТО СА ЕЖЕДНЕВНИТЕ ФИЗИЧЕСКИ УПРАЖНЕНИЯ, СЪЧЕТАНИ С ПРАВИЛНО ХРАНЕНЕ!

На тези въпроси ще отделя особено голямо внимание в последната глава на тази книга, защото в края на краищата те са от първостепенно значение. Не е възможно да се постигнат големи професионални успехи, ако човек не е напълно здрав. Каквото и да предприемем, ние винаги ще сме зависими от нашето физическо здраве, от нашата **КОНДИЦИЯ!**

Има дори капацитети, които твърдят, че не е възможно да постигнеш изключителни неща, ако се храниш с тривиална храна... Древната източна медицина пък твърди: “Ти си това, което ядеш!” Редно е да се замислите и над тези неща...

ГЛАВА IV

ПОЛОЖИТЕЛНО МИСЛЕНЕ, САМОПОМОЩ И СЪЗНАТЕЛНО АКТИВИРАНЕ НА ПОДСЪЗНАНИЕТО

Американската поведенческа психология от ден на ден печели все повече привърженици. Организируют се много курсове, които имат за цел да възпитат положително мислене или да елиминират затормозяващи подсъзнателни комплекси.

Установен и доказан факт е, че човек използва около 4- 5% от възможностите на своя мозък. Къде се "губят" останалите 95%?... Все още никой не знае това с сигурност, но аз лично мисля, че те дремят неизползвани някъде в нашето подсъзнание. Защото в крайна сметка всичките ни преживявания, целият ни житейски опит, се складира именно в подсъзнанието. По този начин то се превръща в един суперкомпютър, разполагащ с гигантска база данни. Тя трябва да бъде активирана по някакъв начин...

От векове насам са разработвани техники и методи за съзнателно нахлуване в подсъзнанието и неговото прекрояване. На Изток ги наричат с различни имена- дхияна, дхарана, медитация и т.н. В Европа и САЩ са популярни термини като автогенен тренинг, самовнушение, еднолична хипноза...

Тези техники са несъмнено доста сложни способности за активиране на подсъзнанието. Американската поведенческа психология, за която стана дума по- горе, е разработила обаче система от няколко простички правила, станала известна най- вече под наименованието "положително мислене". Тя до голяма степен може да мобилизира подсъзнанието и да предизвика смайващи, направо невероятни резултати.

"Положителното мислене" стана особено популярно благодарение на великолепия атлет и артист Арнолд Шварценегер. Прилагайки този метод целенасочено върху себе си, той успя да постигне звездна слава и да натрупа огромно състояние. Преди това бедният емигрант от австрийски произход Арнолд беше известен само на една шепа културисти и изкарваше хляба си като общ работник по строежите.

Ето какво ни съветват видни представители на американската поведенческа психология в тази връзка:

1. Вие носите в себе си една велика Сила, която не е подвластна на обстоятелствата! Вие можете да станете Свръхчовеци, като никога не забравяте едно: успехът идва първо в съзнанието.

Споменатият вече Наполеон Хил пише по този повод: "Действителността винаги ни поднася това, което очакваме от нея. Ако се мислиш за нищожество, ти действително ще си останеш нищожество."

2. Активирайте "компютъра" на съзнанието, научете се да използвате подсъзнанието си! Впрегнете го за постигането на една голяма цел! Свържете умствените си възможности с всеобхватното подсъзнание! Едва тогава в ума ви трайно ще се настани мисълта за успеха.

3. Най- напред трябва да елиминирате дребните желания и занимания. Търсете и намерете вашето истинско предназначение! Разберете, какво е съществено и важно за вас и го правете!

Необходимо е също така да разберете какво можете в действителност. Разпознайте истинските си дарби и ги реализирайте.

Превърнете след това всяко намерение в **НАЧИНАНИЕ!**

4. Да живееш в миналото или дори да мислиш за него, е равносилно на самоубийство. Не разкопавайте гробове! Спомените много често са болка и блато, а забравата и опрощението- блаженство. Ако пък непременно искате да мислите за отминали неща, припомняйте си радостните мигове, изживявайте отново и отново всичките си успехи и завоевания.

Винаги и навсякъде обаче се водете от един девиз: **НАПРЕД И НАГОРЕ!**

5. Болното и бедно съзнание ще ви направи действително болни и бедни! Обективно погледнато, нито една грешка не е фатална, ако вие самите не я превърнете мислено в такава. Единственият истински проблем, който стои пред нас, е смъртта. За нея обаче не си струва дори да се замисляме, защото в това отношение ние сме действително безсилни.

6. Устремете се към ведре и радостни мисли! Обърнете гръб на завистта, гнева, страха и вината! Мислите ви трябва да преливат от радост, веселие и жизненост. Безпокойството само може да ви поболее. Не се тревожете за нищо и не забравяйте, казаното по- горе: единственият истински проблем на този свят е смъртта.

7. Обърнете се с лице към светлината в живота! Не обръщайте никакво внимание на сенките и дори на светлосенките!

8. Издигнете се над несправедливостта! Омразата и чувството за мъст спъват и рушат вашата продуктивност!

9. Всяка ваша дума оказва огромно влияние върху другите, но най- вече върху самите вас! Не забравяйте, че каквото и да кажете, вие винаги ще имате поне един слушател и това сте самите вие!

Ако искате да преуспеете, не споменавайте никога нещастieto и бедността!!

Хленченето е досадно за другите и пагубно за вас!

10. Вие със сигурност ще се превърнете в това, което смятате, че сте!

11. Само вие можете да направите от живота си празник; само вие можете да го превърнете в ад.

12. Продължителната употреба на думи, които изразяват недоволство, отрицание и съмнение, ще ви съсипе. Това е повече от сигурно!

Думите, които използвате трябва да са преди всичко необходими, верни и най- вече любезни. Така както мислите пораждат думи, думите пораждат УСЛОВИЯ. Казано накратко, вашите мисли и думи ще породят определени условия.

13. Учете се не от вашата болка, а от наставленията на по- опитни и мъдри люде. Така до голяма степен ще предотвратите ред лични неприятности.

14. Никога не забравяйте, че не сте сами на този свят. Освен това хиляди мъдреци, живяли преди нас, са ни завещали мъдростта си. Ще я откриете в техните книги.

15. Самодисциплината в крайна сметка не е нищо друго освен хигиена на ума. Казано другояче: не позволявайте на негативни и пораженчески мисли да проникват в съзнанието ви! Пъдете ги оттам и "поливайте" ума си с мисли за здраве, радост, успехи и хармония.

16. Навсякъде и винаги са ви необходими преди всичко спокойствие и вътрешно равновесие! Така и само така ще се възстановите напълно от житейските битки. Спокойствието ще ви помогне да мобилизирате всичките си умствени и физически сили!

Накрая няколко думи и за страха. Споменах вече, че само идиотите не се боят от нищо. Всеки един от нас изпитва някакви страхове или опасения, но поведенческата психология е изнамерила начини и средства да се борим с тях.

Американският психолог Майкъл Мейсън смята, че страхът ни помага да предугаждаме опасности и проблеми. По този начин той ни тласка към търсенето на решения. Когато обаче страхът ни обсеби изцяло, той може да превърне живота ни в ад.

В такива случаи не е зле да си припомним, че в повечето случаи страхът не почива на факти, а на ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ.

Много поучителна в това отношение е притчата за издъхващия зен- будистки монах. Искате ми се да ви я разкажа.

"Когато най- старият монах в един зен- будистки манастир почувствал, че краят му приближава, той събрал по- младите монаси около себе си, за да им каже последните си думи. С последни сили той им прошепнал следното:

Братя, аз цял живот се опасявах, че ще ме сполетят неща, които така и не ми се случиха..."

Всичко това идва да рече, че повечето ни страхове са въображаеми и почиват най- често на безпочвени предположения.

Искате ми се отново да повтора забележителната зен- будистка пословица, която всеки един от нас отново и отново трябва да си повтаря:

"От две неща трябва да се пазим на всяка цена- от страха и надеждата!"

Големите психолози на нашето време пък ни препоръчват да "сверяваме" винаги страховете си с действителността. Защото в нередко нашите опасения и тревоги са въображаеми, измислени, нереални. В повечето случаи ние се страхуваме от безплътни сенки. Почти винаги страхът ни се дължи на невежество. Казано накратко, страхът е ОТРИЦАТЕЛНАТА СИЛА на разума. Тя трябва постоянна да се владее и контролира.

Препоръчително е да разговаряте с близки, доверени хора за своите страхове. Попитайте ги, как ТЕ виждат ситуацията, в която се намирате. Това с положителност ще ви помогне и ще ви отрезви.

Уплашеният човек става заложник на своя страх. Той попада в капана на собствените си негативни очаквания и на моменти му се струва, че от този лабиринт няма изход. Това усещане е измамно, защото никой, ама абсолютно никой на този свят не може да бъде напълно обективен. Ние сме склонни винаги да преувеличаваме опасностите и бедите си.

Споменах вече, че човешката психика е така устроена, че съзира преди всичко ограниченията, препятствията и опасностите, а не забелязва възможностите или нехайно ги подминава.

Казано е: "На страха очите са големи". Хората, измъчвани от страхове, са твърдо убедени, че някой непрекъснато мисли за това, как да им навреди. Тези болезнени състояния граничат с параноята, с манията за преследване. Един откровен разговор с близък човек може, както вече отбелязах, да разсее изцяло тази пагубна илюзия.

Споделяйте, споделяйте опасенията си с хора, в които имате доверие! Така много бързо ще проумеете, че думите могат и да лекуват; те могат да вдъхват кураж и упование. Словото, казано другояче, хвърля златни мостове между хората.

Страхът с нищо не ни помага. Точно обратното е вярно- той спъва нашето движение напред и нагоре. Затова ние трябва да елиминираме онези страхове и опасения, които са напълно излишни.

От изключителна важност е да си създадете една тактика за борба със страха. А за успешната стратегия в живота изобщо, ще стане дума в следващите глави.

ГЛАВА V

ДЯВОЛЪТ СЕ КРИЕ В ПОДРОБНОСТИТЕ

Да, дяволът много често е скрит в подробностите. Понякога дори и в най- незначителните неща. Та кой не иска да има успех, да бъде прочут и заможен?... Милиони хора го желаят, но малцина го постигат. Причината за това най- често е една: липсата на систематичен подход и стратегия, която набелязва всички подробности по пътя ви към успеха. Движението напред и нагоре трябва да се извършва планомерно и обмислено. В противен случай крайният резултат няма да е много обнадеждаващ.

Над 6 милиарда души населяват вече планетата Земя. Повечето от тях имат оперативно мислене; преуспелите се отличават преди всичко с това, че мислят стратегически.

Цялостната стратегия е изградена, разбира се, от отделни етапи, т. е. от детайли, на които ще се спра в следващите глави.

Срещал съм се с много забележителни хора. Общото при тях е планомерното придвижване към набелязаната цел. И обратно- общувал съм с безкрайно амбициозни люде, които напразно се блъскат ден и нощ, но в крайна сметка не постигат нищо съществено. Макар че целите им на пръв поглед изглеждат реални, разумни и постижими.

Провалът им се дължи най- вече на това, че те не си създават още в самото начало цялостен план, общ подход, т.е. СТРАТЕГИЯ. Можем да го кажем и по друг начин: има много таланти, умни и работливи хора, които не възприемат още в самото начало ПРАВИЛНАТА ЛИНИЯ НА ПОВЕДЕНИЕ.

Създаването на един такъв общ план набелязва всеки отделен етап към целта. Той включва освен това и конкретните стъпки, които трябва да бъдат предприети, за да бъде преодолян определен етап.

Накратко: стратегията изяснява всички детайли още в самото начало и набелязва начините и средствата за тяхното успешно преодоляване.

Грешката, която повечето хора допускат е тази: те мислят, че интелектът, ерудицията и доброто образование са достатъчен залог за успех в живота. За добро или за зло нещата не стоят точно така. За никой не е тайна, че в наши дни светът е пренаселен от интелигентни и образовани неудачници.

Понякога интелектът е направо излишен. Като в случая с актрисата Шарън Стоун. Широкоизвестен факт е, че тя притежава изключително висок коефициент на интелигентност. Но за какво и този интелект при нейната професия?! С какво и помага той?...

По отношение на образованието мога да кажа само едно- руснаците имат такава една поговорка: "Образованието ум не дава."

Амбицията, както вече отбелязах, също не винаги е залог за успеха. Та кой не иска да стане милионер?... Кой няма тази амбиция? Мнозина смятат, че неукротимият им стремеж към богатство, съчетан с прилично образование, може да свърши работа. За съжаление тази сметка не е вярна.

Амбициозните и образованите не винаги преуспяват. Това е факт и никой не би трябвало да роптае срещу него. Така е устроен животът. Той е такъв, какъвто е! Дали това ни харесва, или не ни харесва, е без всякакво значение...

“Животът не е справедлив”, обичаше да повтаря покойният президент на САЩ Джон Кенеди. Но той не е и несправедлив- ние не бива да го измерваме с нашите човешки представи за добро и зло. Животът всъщност е абсолютно безучастен към нашите желания, мечти и тегоби. Животът, пак ще повторя, е такъв, какъвто си го направиш. Американският писател Чарлз Буковски обичаше да повтаря: “Животът е толкова хубав, колкото му позволиш да бъде.” Много добре казано!

На този свят съществуват и функционират обаче ред правила и всеки, който ги проумее и действа в унисон с тях, се сдобива с по- големи възможности за успех.

В следващите глави ще ви запозная с тези правила, но преди това искам да изтъкна нещо много, много важно.

Всичко, изложено и систематизирано тук, в никакъв случай не е измислено от мен. Дори и за миг не си въобразявайте, че аз само си фантазирам. Книгата ми обобщава многовековни наблюдения и натрупан човешки опит. А колективният опит е нещо, което не бива да се отхвърля с лека ръка.

Не мога и не искам да отричам, че през по- успешната част от живота си, съм се ръководил от изложените в тази книга правила. Като добър лекар- изследовател, аз приложих и изпитах предлаганите рецепти предварително върху себе си. Точно поради това смея да твърдя, че те дават изключително добри резултати.

Уверен съм, че и вие ще извлечете огромна полза от тези едва ли не чудодейни предписания. Необходими са само мъничко здрав разум и, разбира се, едно елементарно усилие...

ГЛАВА VI

ПРОЯВЯВАЙ ЗДРАВ РАЗУМ !

На няколко пъти споменах, че големият умствен багаж не е достатъчна гаранция за успешен и пълноценен живот. Прословутият коефициент за интелигентност в много случаи е напълно непотребен.

Да го кажем по друг начин: коефициентът за интелигентност не е чак толкова важен; важно е какво ще направим с него.

На това място искам да отворя скоба. Съществува една смешна организация, която се опита да втълпи на българите, че по рождение притежават изключително висок коефициент на интелигентност. Става дума, разбира се, за "Менса", България.

Истината е, че техните твърдения са една грандиозна фалшификация, охотно тиражирана от медийте.

Сериозни учени от системата на БАН отдавна са установили, че коефициентът на интелигентност при българите е с 18 пункта под този на средностатистическия европеец! Мастити европейски капацитети пък са написали черно на бяло, че българите са антропологично деградирани хора, които не притежават капчица доблест. Това е другата гледна точка, която би трябвало да отчитаме...

Така или иначе ние на всяка цена трябва да се съобразяваме с научно доказани истини, а не с голословни твърдения и вестникарски публикации. Защото човек става многократно по- силен, когато осъзнае своите слабости. Пък и коефициентът за интелигентност както вече отбелязах, не е важен; важно е какво ще направиш с него.

Казаното дотук в никакъв случай не означава, че имам нещо против образованието и интелектуалното израстване. Напротив- те са крайно необходими и полезни за нас, защото по ред причини ние сме един доста изостанал народ.

Не бива обаче никога да забравяме това, което казах в началото. Интелектът не е достатъчен, необходим е най-вече ЗДРАВ РАЗУМ! Интелектът, високият коефициент на интелигентност не са никаква гаранция за успеха!

В тази връзка един прелюбопитен факт. Всички американски мотиватори полагат в провежданите от тях курсове особено големи грижи за курсистите с висок коефициент на интелигентност. Установено било, че точно този тип хора са най-големите неудачници. Защо?

Точно защото са умни! Със силата на своя интелект те много бързо разбират своето вродено превъзходство. В това се състои и цялата им трагедия. Интелектуалното високомерие ги тласка към нехайство, леност и безхаберие, а те от своя страна неминуемо водят до провал!

Обратно-по-глуповатите курсисти се напрягали до краен предел, за да компенсират липсата на интелектуални възможности. Тъкмо това тяхно усърдие, съчетано с постоянство и упорство, ги извеждало до най-високите върхове...

Нека да се върнем сега към понятието ЗДРАВ РАЗУМ. Под него аз разбирам възможността да се правят конкретни изводи за ежедневни проблеми и то винаги, когато това е необходимо. Казано другояче, ние трябва преди всичко да търсим корените на нещата, скритите подбуди на хората.

Успоредно с това сме длъжни да долавяме изискванията на времето, в което живеем. Не можеш примерно да предлагаш подкови и волски каруци на автомобилисти и да очакваш бляскави финансови резултати.

Така и само така ние ще можем да взимаме правилни решения и да бъдем адекватни на ситуацията. Правилните решения предопределят ефикасността на нашите действия.

От едно такова трезво и реалистично отношение към живота неминуемо ще покълнат добрите идеи, които, искам дебело да подчертая това, ако бъдат осъществени, мигом могат да ви катапултират във висините.

В това отношение съществуват 8 простички правила, с които винаги трябва да се съобразяваме:

1. Човешките реакции са предсказуеми. Обиждаш ли хората, и те ще те обиждат. И обратно-уважаваш ли ги, и те ще те уважават.

2. Хората вярват в това, в което вярват, независимо от това, дали то е вярно или не. В действията си хората, колкото и странно да звучи това, НЕ СЕ РЪКОВОДЯТ ОТ РАЗУМА!

От Фройд насам знаем, че в повечето случаи не разумът, а подсъзнанието диктува нашите постъпки. То оказва всъщност диктат върху целия ни манталитет, а манталитетът не е нищо друго освен форма на поведение.

При това положение всеки опит да промените човешката природа е повече от глупав. Просто им давайте това, което искат и очакват от вас. Тогава успехът ви е в кърпа вързан. Нека да го кажа на икономически език: всички ценности се определят единствено и само от пазара. От пазара, а не от вашите пристрастия, капризи, вкусове и идеи. Човек трябва да прави не това, което иска, а това, което може да продаде на свободния пазар.

3. Знаещите хора трябва да са по-толерантни и отстъпчиви към по-малко информираните.

4. Хората реагират отрицателно към всичко, което не разбират.

5. Чуждите постъпки се смятат за правилни, когато се отнасят само до извършителя им.

6. Хората се интересуват само от себе си и от собствените си проблеми (споменах това и в предговора).

7. Най-добрият начин да раздразните някого, е да се противопоставите на навиците му.

8. Аргументи не се печелят чрез просто съгласие или несъгласие.

Склонен съм да се съглася с констатацията, че целият този набор от правила може и да обърка някого. Препоръчвам ви обаче да препрочитате всичко дотогава, докато напълно го проумеете. Още по-настоятелно ви препоръчвам след това да прилагате тези правила в ежедневната си дейност. Веднага ще почувствате разликата!

На това място ми се иска да обобща: ние всичките сме твърдо убедени, че нещата, които вършим със страст, всеотдайност и любов, са безкрайно интересни и ценни за другите. Малко или повече всеки един от нас е склонен да се счита за център на Вселената.

Това е една от най-големите и трагични човешки заблуди! Истината е тази: стойност имат само онези неща и действия, които се оценяват от хората около нас. Ще повторя пак: пазарът е този, който определя кое е ценно и кое-не.

Хората ценят нашите дела дотолкова, доколкото могат да извлекат някаква ПОЛЗА от тях!

В тази връзка още нещо. Струва си да се замислите над така наречения универсален закон на взаимодействието, който гласи:

"В същата степен, в която давате на другите това, от което се нуждаят, те ще ви дават онова, от което пък вие се нуждаете!"

Казано на по-простичък език, проявявайте повече внимание, уважение и обич не само към близките си, а и към хората изобщо. Повярвайте ми, това е един много печеливш детайл в общата стратегия. Отработите ли го, той дълго време ще ви носи своите дивиденди!

На това място ми се иска да обобща. Казаното по-горе може да бъде формулирано със строгия език на икономиката по следния начин: в условията на пазарна икономика човек не бива да прави онова, което иска и може, а само онова, което **ЩЕ МОЖЕ ДА ПРОДАДЕ!**

Наблюдавам от години нашата интелигенция, която непрекъснато се оплаква от това, че властите и хората не и обръщат достатъчно внимание. Повтаря се до болка познатата грешка-интелектуалците търсят вината у другите, а не в самите себе си.

Никой от тези високомерни и самонадеяни хора не си дава сметка за това, че "продуктите", които предлагат на пазара, не предизвикват потребителско търсене. В това е и цялата трагедия на нашата интелигенция. Тя е буквално заслепена от собствените си маниакални идеи и схващания. Мнозина от нашите интелектуалци не могат да проумеят, че в повечето случаи те предлагат волски каруци на автомобилни състезатели...

ГЛАВА VII

ОПОЗНАЙ РАБОТАТА СИ!

Нищо не допринася така за успеха както дълбокото познаване на това, което вършите. Причината за повечето провали е НЕКОМПЕТЕННОСТТА, която върви ръка за ръка с нейната по-голяма сестра НЕЕФИКАСНОСТТА!

Много често бедите започват със самия избор на професия. Постарайте се честно и обективно да откриете вашите таланти и способности, защото те и само те могат да ви издигнат.

Помъчете се успоредно с това да напипате и слабостите си. Стрежете се непрекъснато да ги елиминирате или поне да ги държите под контрол.

Ще го кажа другояче: за да вървите непрекъснато напред и нагоре, трябва да вземете и използвате максимума от силните си страни и да неутрализирате до минимум слабостите си.

Един пример: футболните експерти упрекуват Стоичков за това, че може да шутира само с левия крак, а във въздушните двубои не се представя добре. Това безспорно е вярно, но Стоичков въпреки това стана носител на Златната топка и звезда от първостепенна величина!

С този пример искам да ви кажа едно: открийте в себе си вашия "силен крак" и нанасяйте удари само с него! Ако не можете да играете с глава, не участвайте във въздушни двубои. Въпреки това вашите шансове за успех си остават много, много големи.

Отдавна е установено, че преуспелите хора са постигали завидното си положение, защото чудесно са съзнавали какво притежават и са съумели да се възползват от него.

На Делфийския оракул приписват думите: "Опознай себе си и ти ще опознаеш истината!" Затова не се двоумете повече, постарайте се да опознаете себе си. Помъчете се при това да се видите във вярна светлина- нещо, което никак не е лесно.

Това е първата и най-важна крачка към успеха! Това е всъщност неговият фундамент. Мъчително е дори да наблюдаваш хора, които вършат неща, които не са им по сърце. Затова ще повторя: открийте най-силните си страни и заложете смело на тях!

Срещал съм мнозина, които изкарват хляба с неща, от които направо се отвращават. Искрено съм ги съжалявал, защото техният живот е една истинска трагедия.

Нека да обобщим. Работата, която извършвате, трябва преди всичко да е съобразена с вашите дадености и дарби. Освен това тя трябва да ви дава възможността да използвате силните страни на вашата личност през 80- 90 % от времето, което прекарвате на работното си място.

Преследвайте целта си на всяка цена и то с помощта на вашите най- добри възможности!

Съществува един много надежден начин за откриването на тези най- добри възможности. Той се препоръчва от видни американски експерти и мениджъри. Това е методът на така наречената "инвентаризация".

За целта ви е нужен само един лист хартия, разделен с вертикална черта. В лявата страна на листа вписвайте последователно и абсолютно честно вашите положителни качества и способности.

Обратно- в дясната половина вписвайте всичко онова, което ви спъва и пречи. От само себе си се разбира, че и тук трябва да сте максимално честни към собствената си личност, колкото и трудно да е това на моменти. В противен случай ще мамите себе си и със сигурност ще се провалите.

След като извършите тази своеобразна "инвентаризация", трябва да теглите чертата и сериозно да прецените шансовете си. Бъдете безпощадни към себе си! Само така ще проумеете коя е вашата най- добра възможност!

Повече от ясно е, че трябва сами да извършите тази работа, защото никой не е в състояние да я свърши по- добре от вас.

Когато разговарях с видни български бизнесмени, те почти единодушно твърдяха, че зарязват на мига онзи бизнес, който не носи добри финансови резултати. Ето ви още една възможност да разберете, дали работата, с която сте се заели, ви иде отръпки, дали тя е вашето истинско призвание. Защото в крайна сметка печалбите са един доста верен показател. Когато хората са склонни да плащат за това, което им предлагате, вие с положителност сте на прав път.

Не искам да пропусна и още нещо. Не забравяйте, че процесите на усъвършенстване продължават дори след изкачването на най- високите върхове. Всеки сериозен учен ще ви каже, че дори един професор, който не чете и не подобрява непрекъснато квалификацията си, не след дълго разбира, че е безнадеждно изостанал в своята дисциплина.

Характерно е и за най- преуспелите хора, че те никога не са изцяло доволни от себе си и са склонни да инвестират най- много в собствената си личност. Защото завоюваните позиции непрекъснато трябва да се отстояват и бранят! Отбележете ли някакъв успех, удвоете усилията си! Натискайте постоянно газта; не си почивайте на лаврите!

В края на тази глава ще се спра и на опита, защото той е просто незаменим! Трупайте непрекъснато житейски и професионален опит! Има само две безгранични величини на този свят и това са глупостта и опитът!

За да трупате опит обаче, трябва да общувате с хората. С колкото повече и по- разнообразни хора влизате в комуникация, толкова по- добре за вас.

Много важно е също така да общувате както със съвременниците си, така и с онези, които вече не са между нас. Те са ни завещали натрупания от тях опит в книгите си. Но за четенето ще стане дума по- нататък...

ГЛАВА VIII

ВЯРВАЙ В СЕБЕ СИ !

Разчитайте изключително и само на **собствените си сили и способности!**

Това обаче в никакъв случай не означава, че трябва непрекъснато да изтъквате вашата стойност и самостоятелност. Не означава също така, че трябва с надменност и високомерие да издигате стена между себе си и другите. Всяко високомерие рано или късно се наказва!

Така или иначе, нужна е огромна доза решителност за да се действа самостоятелно.

Ако не вярвате истински в нещо, по- добре ще е изобщо да не се захващате с него. Колебанието ще ви смаже! Отдавна е установено, че нерешителните винаги губят! Обратното- известна доза фанатизъм може до голяма степен да ви предпази от колебанията и съмненията.

В тази връзка непременно трябва да отбележа, че МЕЧТИТЕ и НАДЕЖДИТЕ са лишени от два крайно необходими за успеха фактора: ВЯРАТА и УВЕРЕНОСТТА В СОБСТВЕНИТЕ СИЛИ. Като казвам вяра, аз нямам предвид сляпата религиозна вяра. Вярвайте в себе си; бъдете уверени в собствените си сили и възможности!

Американски психиатри и психотерапевти, разработили нашумялата напоследък "кратка терапия", са стигнали до фундаменталния извод, че всеки човек разполага с нужните ресурси, за да промени живота си в желаната от него посока. Това не са умозрителни спекулации, а резултат от дългогодишна практическа дейност.

Казаното дотук може да се изрази и по друг начин: НИКОГА НЕ СЕ СТРАХУВАЙ ИЛИ ПОНЕ НЕ ПОКАЗВАЙ, ЧЕ СИ УПЛАШЕН! Ако се въоръжиш с ВЯРА, УВЕРЕНОСТ И ЕНТУСИАЗЪМ, е просто невъзможно да загубиш!

Казано е: лош войник е този, който не носи в раницата си маршалския жезъл. Абсолютно сигурно е, както отбелязах и по-горе, че тези, които не смеят да поемат никакъв риск, никога не печелят. Печелят само онези, които действително искат да спечелят.

Бъдете мислещи човешки същества! Мислещият човек не обръща внимание на слухове и предположения. Той не е роб, а господар на чувствата си. Мислещият човек живее между хората, общува с тях, но не им позволява да нахлуват в съкровената му същност. Когато плановете му се объркат или провалят, той веднага ги замества с други- по-добри и по-печаливши.

Мислещият човек не позволява на временните неуспехи да го отклонят от основната му цел. Той много добре съзнава, че успехът се постига със сила. Знае също така, че ти трябва сила, за да постигнеш това, което желаеш от живота.

Да се върнем за малко към положителното мислене. То изключва напълно чувства като ГНЯВ, СТРАХ и НЕНАВИСТ, защото те помрачават разума, здравия разум. Едва след като освободим съзнанието си от тези негативни емоции, ние започваме да мислим положително. Само така можем да си създадем УСПЕШЕН ПОВЕДЕНЧЕСКИ МОДЕЛ. Струва си да се замислите над тези важни прозрения на съвременната психология...

Накрая искам да се спра на нещо много, много важно, което на пръв поглед прилича на мистика. Ако идеята за успеха не излиза от главата ви, тя, така да се каже, се имплантира в подсъзнанието ви. Едва тогава ще сте в състояние да направите една гигантска крачка напред, защото подсъзнанието, както вече отбелязах, диктува повечето от нашите постъпки.

Какъвто се виждаш, такъв и ще станеш! Ако на подсъзнателно ниво предвиждаш успех, със сигурност ще се добереш до него. Обратно, предвидиш ли провал-точно това и ще се случи. За да преуспееш, отпървом трябва да се видиш преуспял.

Открай време съществуват техники за съзнателно "прекрояване" на подсъзнанието. Споменах вече мимоходом за тях. В Европа и САЩ са правени и се правят експерименти, които най-често почиват върху самовнушението. Широко разпространена е и методиката на така наречения "автогенен тренинг".

По всичко личи, че тези системи усърдно са взаимодействали от древното учение Йога, което третира точно тези проблеми по един изключително ефикасен начин. Струва си да се спрем малко по-обстойно на него.

Европейските автори препоръчват да си внушаваме ежедневно неща от рода на: "Всеки ден и във всичко аз ставам все по-добър и по-добър" или пък "Борбен съм, преизпълнен съм с енергия и ще победя".

Ясно е, че без висок дух успехът е невъзможен. Искане ми се да разгледам този проблем и в светлината на Йога, защото личният опит ми подсказва, че резултатите от такъв вид упражнения са далеч по-ефикасни.

Това велико учение ни дава най-вярна представа за това, как да настроим съвсем съзнателно подсъзнанието си на вълната на успеха, радостта и спокойствието. В Йога има цял един раздел, наречен "дхарана", който поставя акцента точно върху този аспект от развитието на личността.

Дхарана е един вид "духовна гимнастика". Някои европейски автори тълкуват това понятие като "динамична концентрация".

Дхарана ни учи как да парираме отрицателните емоции още при тяхното появяване. Нещо повече- тя ни дава възможността да развиваме в себе си положителни емоционални състояния като оптимизъм, спокойствие и вяра в собствените сили. Ако поддържаме такова психическо състояние през дълъг период от време (а защо не и през целия си живот?), положителните резултати няма да закъснеят.

Близо до ума е, че ленивите, киселите и неуверени хора не живеят добре. Техният живот не е нито успешен, нито много весел. И обратно, този, който действа така, като че ли при него неуспехът е изключен, постига изключителни неща.

Вие никога не бива да се съмнявате в собствените си сили. Култивирайте в себе си твърдото убеждение, че можете да постигнете всичко в живота! Тогава действително ще го постигнете!

Но как да стане това на практика?...

Тайната се нарича "дхарана". Този метод на Йога ни учи бързо и безпроблемно да отстраняваме отрицателните емоции, а после още по- бързо да ги заменяме с положителни. За целта са необходими специфични упражнения, които ви дават възможност да се концентрирате и контролирате.

Концентрацията развива волята и самочувствието. Тя регулира емоционалните състояния и води до психическо равновесие.

Ще ви предложи най- ефикасното упражнение, наречено "дхарана шакти". Необходими са ви, забележете, около 30 секунди на ден.

Седнете или легнете удобно. Прогонете всички ежедневни проблеми от ума си. Когато постигнете състояние на пълно спокойствие, почнете да повтаряте една словесна формула, станала известна под санскритското си наименование "мантра". В конкретния случай най- подходяща за целта е формулата "Аз ще пожъна големи успехи! Аз съм съвсем сигурен в успеха!"

Загатнах вече, че съм изпробвал този метод върху себе си. През 1988 година бях никому неизвестен дребен чиновник с лоша работа и ниска заплата. Това, което много ми пречеше, беше моята боязливост, съчетана с една едва ли не патологична срамежливост. Аз обаче, слава Богу, отчитах и добре съзнавах това. Имаше моменти, в които ми идваше да си бия шамари заради проявяването от мен малодушие.

В продължение на 6 месеца прилагах дхарана и успехът ме връхлетя като гръм от ясно небе. Най- неочаквано намерих издател, който прояви интерес към моята първа книга. Тя излезе в стохиляден тираж и се разграби за дни!

Набързо бяха допечатани още 50 000 екземпляра. Впоследствие Министерството на образованието обяви изданието за книга на годината!

Дотогава бях успял да продам с неимоверни усилия няколко свои материала на вестниците. С това се изчерпваха публичните ми изяви.

Оттогава насам обаче успехът се "прилепи" към мен и не ме е напуснал вече 14 години!... За това време написах и публикувах 14 книги, които веднага се превръщаха в бест- селъри. И всичко това във времена, които се оценяват като изключително тежки за българската култура! Не искам да се спирам на стотиците си публикации в централния столичен печат.

В областта на парапсихологията и астрологията, с които също така се занимавах , аз се превърнах в една изключително важна и занчима фигура. Моята астрологична уеб- страница се посещава ежедневно от стотици хора. Чрез чудото, наречено Интернет, аз се сдобих практически със шест милиарда потенциални клиенти!

В наши дни съм вече напълно независим, свободен човек, който обитава просторно жилище и живее един много уютен и спокоен живот.

Най- добрият начин да проверите силата на дхарана е да я изпитате върху себе си. Тръгнете по пътя, извървян от мен, и не след дълго ще се убедите, че съм ви дал едно безценно ръководство за преуспяване, щастие и благоденствие.

Тук му е мястото да се спра на няколко допълнителни технически указания. Най- добре ще е, ако извършвате упражнението в легнало положение. Свалете вратовръзката, часовника, пръстените и неудобните дрехи. Препоръчително е дхарана да се прави сутрин рано на отворен прозорец. По това време е относително тихо и нищо няма да ви разсейва.

Затворете очи, отпуснете се, прогонете всички мисли от съзнанието си. Дишането ви трябва да е равно и дълбоко. Помъчете си в началото да си внушите, че десният ви крак е по-топъл от левия. Почувствате ли действително топлината, преминете незабавно към споменатата по-горе мантра.

Споменах вече, че трябва да повтаряте тази своеобразна формула в продължение на 30 секунди. Не мислете обаче, че по-продължителното и повтаряне може да ви навреди. Точно обратното- колкото по-дълго време я повтаряте, толкова по-бързо ще се появят първите резултати. Запомнете обаче добре: нужно е ПОСТОЯНСТВО! Не пропускайте и ден без дхарана!

Ако по една или друга причина не можете да правите сеанса си сутрин, вие можете да го правите и привечер. Нещо повече- дхарана можете да упражнявате в леглото и дори на работното си място. Е, не е за препоръчване точно тогава около вас да има хора, да се шуми или пък да гърми радио.

Упражненията в работата не се отличават кой знае колко от другите. За целта трябва да седнете удобно, да стъпите здраво на пода и да съберете колената си. Поставете ръцете си върху тях. Притворете очи и си внушете, че единият ви крак става по-топъл от другия. Следва познатата процедура...

Длъжен съм да ви предупредя освен това, че не бива да повтаряте мантрата механично. Необходимо е всеки път да вниквате в смисъла на думите, които си повтаряте.

Има още една мантра, която е също така крайно ефикасна. Тя гласи: "Служа си съзнателно с моя ум, за да развия скритите си сили и естествената си мощ. Моят дух и моето тяло са моите инструменти, с които ще променя живота си към по-добро. Работя над себе си, за да стигна до максимално съвършенство."

Тази динамична концентрация ще ви помогне лека-полека да преодолеете всяко едно чувство за малоценност. Чрез нея ще съумеете да развиете самодисциплина и да установите контрол над вашата психика. По този начин вие вече трасирате пътя си към големия успех...

Непременно трябва да спомена и още нещо. Освен мантри последователите на източните религии използват и така наречената "мандала".

Мандалата е специфично изображение, което ни помага по-бързо и по-лесно да се съсредоточим и да настроим съзнанието си за дхарана или медитация. Иконата например е чиста проба "мандала".

Не е необходимо обаче да използвате онези изображения, които са се утвърдили през вековете в отделните религии и школи. Вие бихте могли да използвате снимката на преуспял човек, от когото искрено се възхищавате. Бихте могли да използвате и картина, която преизпълва душата ви с уют, спокойствие и вътрешно равновесие.

Любителите на картите Таро например много често използват определена карта от колодата, в която втрещават погледа си. Този подход е описан най-подробно в книгата ми "Таро, кабала, карма".

Оставям на вас да решите каква мандала ще изберете. При определени обстоятелства това би могла да бъде дори и една точка на стената. Единственото важно нещо в случая е, вашата мандала да ви настройва за дхарана, а не да ви разсейва допълнително.

В тази връзка трябва да кажа, че много монаси използват по време на медитацията си и своеобразен музикален фон. По този начин те изпадат едва ли не в трансиви състояния. От известно време тези причудливи "музикални пиеси" могат да се намерят и на нашия пазар.

Бихте могли да си закупите диск или касетка с онзи тип музика, която оказва най-благоприятно влияние върху вас. Виждал съм и съм слушал най-различни образци- като се започне с тантричната музика, та се стигне до екзотичните звуци на зен-будизма.

Пак ще повторя: подберете си преди всичко такава музика, която ви допада и внася в живота ви допълнително спокойствие. Опитайте се след това да упражнявате дхарана на този музикален фон. Подобен експеримент може само да ви помогне и аз най-горещо ви го препоръчвам. А ако все пак не почувствате положителен ефект, изхвърлете диска или касетката на боклука. Вие чисто и просто не сте роден за меломан...

Накратко: НЕ Е ТОЛКОВА ВАЖНО ДА СИ НЕЩО; ВАЖНО Е ПРЕДИ ВСИЧКО ДА СИ НИКОЙ!

ГЛАВА ІХ

ПОДДЪРЖАЙ ВИСОКО ОБЩО НИВО !

Още Дейл Карнеги е отбелязал в забележителната си книга "Как да печелим приятели и да влияем на хората", че способността на човека да приказва е най- кърсият път към издигането. Затова, искаме ли да успеем в живота, ние, според него, трябва да притежаваме следните качества:

1. БОГАТ РЕЧНИКОВ ФОНД И УМЕНИЕТО ДА СЕ ИЗРАЗЯВАМЕ ДОБРЕ

В крайна сметка и тук всичко опира до КОМУНИКАЦИЯТА. За да имаме какъвто и да било успех, е необходимо да знаем как да общуваме с хората.

Ние трябва да общуваме с тях така, че да ги печелим на наша страна и да си създаваме добри взаимоотношения. Защото добрите взаимоотношения са полезни за нашето преуспяване. Споменах вече, че много съвременни психолози говорят за УСПЕШЕН ПОВЕДЕНЧЕСКИ МОДЕЛ. В основата му лежи добрата, полезната комуникация. Крайната цел на общуването е печеленето на приятели, симпатизанти, помощници и съмишленици. Всеки, който общува правилно, печели хората на своя страна и те малко или повече се превръщат в негов потенциален ресурс. Трябва винаги да се помни едно: ДА ОБЩУВАШ ОЗНАЧАВА ДА СЪБЛАЗНЯВАШ!

В това отношение съществуват няколко простички правила, набелязани навремето още от Карнеги. Те си остават в сила и до днес. Искане ми се да ви запозная с тях:

- ПРОЯВЯВАЙТЕ ИСТИНСКИ ИНТЕРЕС КЪМ ХОРАТА!

- НЕ СНЕМАЙТЕ УСМИВКАТА ОТ УСТАТА СИ!

- ИМЕТО НА ЧОВЕКА Е НАЙ- ВАЖНОТО И НАЙ- ПРИЯТНО ЗВУКОСЪЧЕТАНИЕ ЗА НЕГО!

- БЪДЕТЕ ДОБРИ СЛУШАТЕЛИ! ИЗСЛУШВАЙТЕ ВНИМАТЕЛНО СЪБЕСЕДНИЦИТЕ СИ И ГИ НАСЪРЧАВАЙТЕ ДА ГОВОРЯТ ЗА СЕБЕ СИ!

- В РАЗГОВОРА ТЪРСЕТЕ ТОВА, КОЕТО ИНТЕРЕСУВА ДРУГИЯ!

- ПОСТЪПВАЙТЕ ТАКА, ЧЕ ДРУГИТЕ ДА СЕ ЧУВСТВАТ ВАЖНИ!

Към тези забележителни указания бих искал да добавя само това: колкото по- правилно и по- ясно се изразявате, толкова по- добре за вас. Стремете се да говорите на чист и понятен език. Прекаленото изящество на речта може само да усложни излишно нещата и да доведе до недоразумения.

Уинстън Чърчил е давал следния съвет на своите дипломати: "Използвайте прости думи, познати на всички, и тогава всички ще ви разберат."

Ще повтора още веднъж: ДА ОБЩУВАШ ОЗНАЧАВА ДА СЪБЛАЗНЯВАШ!!

2. ДОБРИ ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ЧЕТЕНЕ

Колкото повече и по- бързо четем, толкова по- добре за нас. Не забравяйте, че най- големите умове на човечеството са "попивали" между 40 и 60 страници на час!

Съществуват школи, разработили подробна методология, която развива у нас способността да четем бързо и да запомняме прочетеното. Това обаче е друга тема...

Не е никак маловажно какво четем. От вестниците и списанията не може да се получи достоверна информация. Съществува още една опасност. Ако волно или неволно възприемете фриволния вестникарския език, това със сигурност ще ви навреди.

Още по- опасни могат да се окажат разходките в Интернет. Мрежата не познава никакъв контрол, затова всеки идиот може да разпраца своята "информация" в нея. Ако не подходите крайно критично към нея, тя направо може да ви подлуди.

Белетристиката, изящната словесност изобщо, обогатяват не само неимоверно речниковия фонд, но и интелекта като цяло. Този вид литература за жалост много се пренебрегва. Четенето е свързано с добрия изказ. То е един вид пасивно упражнение в правоговор. Освен това то създава у нас и

3. ДОБРИ ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА ПИСАНЕ

Много важно е, както вече отбелязах, умението да се изразяваме ясно и понятно, когато общуваме с хората. Не по-малко важно е да се изразяваме добре и в писмена форма. Представете си за миг реакцията на бизнес-партньор, който не може да проумее смисъла на ваше делово писмо или оферта. Дори изпращането на кратък и ясен e-mail изисква добри възможности за писане.

В това отношение, пак ще повторя, много може да ви помогне четенето на добра литература. Четейки, човек неусетно си изработва добър стил на изразяване и писане. С тези си качества той оставя едно незабравимо впечатление у другите.

4. ВИСОКО НИВО НА СТРЕМЕЖИТЕ

Трябва да си поставяме много високи цели. Ако мечтаете само за някакво нищожно повишение на заплатата, вие може би някой ден ще го получите. И какво от това?...

Видни американски психолози ни съветват обаче: "Цели се винаги в луната! Дори и да не я улучиш, куршумът ти ще попадне в някоя звезда около нея!"

В тази връзка си спомням, че моят дядо, който преди 1944 година е развивал много успешен бизнес с кафе, от малък ми внушаваше:

"Искай винаги кравата, а ако не ти я дадат, ще се задоволиш и с телето. Ама винаги, винаги искай кравата!"

Такъв трябва да бъде горе-долу и вашият подход към нещата. Конкретно: когато съставяте (писмен) план за действие, набележете най-напред главните си цели. Но!...

Не се свенете да искате много от действителността. Тук скромността не само че е излишна, ами е направо вредна. Внимавайте какво искате, за да не останете разочаровани от постигнатото.

Съставете плана си смело и фиксирайте в него високите си цели и изисквания.

Можете да напишете примерно следното:

"През тази година искам:

1. Да закупя ново, по-голямо и по-хубаво жилище.
2. Да сменя колата си с по-добра или по-представителна.
3. Да натрупам 100 000 лв. в банката (набелязаната сума може, естествено, да е и по-голяма)."

Това, разбира се, е една произволна схема. Но нивото на желанията и стремежите винаги трябва да е високо, много високо! Помнете винаги думите на Лудвиг Ерхард, бащата на немското икономическо чудо: "Добро заплащане срещу добре свършена работа!" Той е казал и още нещо: "Ако храниш със сено, а не с плява, можеш да бъдеш сигурен, че волове ще работят за теб." Затова изисквайте винаги сено; не се задоволявайте с плявата!

ГЛАВА X

ДОВЕЖДАЙ РАБОТАТА СИ ДОКРАЙ !

Когато през Балканската война българите се озовали на 40 км. от Истанбул, те... взели че се върнали. Правили са го и преди това- по времето на Симеон I. Знайно е, че през XX век българите са спечелили много битки, но не са спечелили нито една война...

Тази наша неспособност да довеждаме великите неща до победоносен край е нещо като прокоба, която тегне над главата на всеки един от нас. Крушката, разбира се, си има опашка...

За реализацията на замислите и плановите е необходима преди всичко дееспособност. Качество, което по ред причини е закърняло у нас. В това отношение ни пречат понякога дори и климатичните условия. Наблюдавал съм как и най-усърдните скандинавци стават по-лениви, когато се озоват в Африка и им се наложи да работят при 45 градуса на сянка...

За да развием своята дееспособност, е необходимо да обърнем особено внимание на три качества, които непрекъснато трябва да култивираме и развиваме в себе си. Тези качества са: организаторски талант, добри трудови навици и предприемчивост.

Нека да разгледаме всяко едно от тях по-отблизо:

1. ОРГАНИЗАТОРСКИ ТАЛАНТ

Дори за децата е ясно, че времето, с което разполагаме на този свят, е пари. Времето, което ни е отредено, е колкото малко, толкова и много- около половин милион часа съзнателен живот. Всичко зависи от това как ще използваме предоставените ни години, месеци, дни.

Трябва да се бърза (без да се прибързва), защото с напредването на възрастта, времето започва да работи срещу нас. Възрастният човек става по-мързелив, той по-трудно се концентрира и действията му започват да губят своята ефикасност. Времето бавно, но сигурно подрязва крилата ни и ни прави все по-безпомощни.

Затова не бива да се размотаваме и суетим! Нужно е ПОСТОЯНСТВО! Запомнете добре това: нито ентузиазмът, нито талантът, нито интелектът могат да заменят постоянството!

Многократно споменах, че усилията ни ще отидат на вятъра, ако не си съставим предварителен ПЛАН. Той не е нищо друго освен метод на действие, уреждане на работата стъпка по стъпка. Планът е всъщност ОРГАНИЗАЦИЯ НА ВРЕМЕТО!

Не е зле да запомните завинаги максимата: "Винаги ще стигам там, закъдето съм тръгнал, защото планирам всеки мой час, всеки мой ден, всеки мой месец и година. Аз планирам ЦЕЛИЯ СИ ЖИВОТ! Защото ИСКАМ, ЗНАМ И МОГА! Освен това проявявам изключителна самодисциплина."

Професор Чейтър, един от корифеите на съвременната психология и на така наречената когнитивна наука, ни съветва в тази връзка:

Създай си план с оглед на дългосрочната перспектива!

Не бягай от риска!

Ревизирай и усъвършенствай плановете си, преди да пристъпиш към конкретни действия.

Да, няма нищо ново под слънцето- още древните римляни са казвали: "Прави, каквото правиш, и мисли за края!"

На това място искам да отворя скоба. Защото нещата май имат още едно измерение. Когато се запозна с черновата на този мой ръкопис, един познат психиатър ми каза, че според неговите наблюдения, хората, които планират целенасочено своя живот, не попадат в числото на неговите пациенти. Нещо повече- този вид хора рядко боледували и живеели много дълго. Препускайки от една задача към друга, те като че ли заобикалят по някакъв мистериозен начин смъртта. Изпълнението на набелязания план пък просто не им позволявало да се отпуснат и разболеят.

Медалът, пак според този лекар, имал и обратна страна. Безпътните хора, които нямали цел и перспектива в живота, лека-полека се занемарявали напълно и най-накрая, загубили всякакви устои, те умирали преждевременно.

2. ДОБРИ ТРУДОВИ НАВИЦИ

Векове наред наблюдаваме все едно и също явление- успехът и щастието се съюзяват с трудолюбието. Трудът действително всичко побеждава! Той ни спасява както от бедността, така и от скуката и порока.

Обикновено бедните хора са бедни, защото са прости или мързеливи. Така че не бързайте да обвинявате държавата, правителството, обстоятелствата... Огледайте най-напред себе си, направете опит да се прецените трезво и обективно. Достатъчно усилия ли влагате в работата си?... Не проявявате ли невежество и нехайство в ежедневната си трудова дейност?...Правилни ли са вашите цели, плановете, действия?...

Ако действително искате да преуспеете, е необходимо едно постоянно усилие. Трябва да се примирите с мисълта, че трудът е неизбежен. Не бива да забравяте също така, че съчетанието между труд и постоянство води до отлични резултати.

По-добре е да грешите и да постоянствувате, отколкото да си прав и да спрете по средата на пътя. Упорството е едно много положително качество, защото успехът не обича половинчатите мерки. "Взетото решение, пише големият пълководец Клаузевиц, па било и погрешно, води до победа, ако се ОТСТОЯВА ДОКРАЙ!"

Многократно съм имал възможност да се убедя в това, че животът не търпи половинчатите неща.

Не се страхувайте от провал. Този страх ви парализира и ви принуждава да се отдадете на летаргия и безполезни притеснения. Истината е една: загубата не е страшна; бездействието е пагубно!

Ако загубите или се провалите напълно, нищо не ви пречи да започнете отначало, този път обаче помъдрели от грешките си. По-горе стана дума за Доналд Тръмп. Този забележителен човек загуби огромното си състояние, но започна отначало и изкачи още по-високи върхове.

Иска ми се да спомена и някои "трикове" при упражняване на трудовата дейност. За никой не е тайна, че в работно време (т.е. между 9 и 17 ч.) конкуренцията е особено голяма. Машабните цели изискват по-особен вид трудова дейност.

Най-големите постижения по правило са свързани с процеси, които започват преди началото на официалното работно време и свършват много след след 17 часа. Грандиозните начинания се изграждат дори през почивните дни. Колкото по-упорито и по-продължително работите, толкова по-често ще ви навестява късметът (ако това изобщо може да се нарече късмет).

Погледнато другояче, работата е една директна инвестиция, а трудът е средството, което превръща желанието в победа. Успех и труд - това са всъщност едни и същи неща. Няма да се уморя да повтарям: човек се осъществява истински единствено и само чрез труда! Той е това, което върши, останалото са празни приказки!

Първоначалните успехи много лесно могат да ви изкушат да преустановите инвестиционната дейност, наречена работа. Не снемайте крака си от педала на газта. Едва тогава струйката на успеха ще се превърне в поток.

Друго голямо изкушение се крие в съблазънта за бързи печалби. Такива печалби има само в киното. Споменах вече, че действително големите състояния са трупани от поколения предприемчиви и трудолюбиви хора.

Бих ви препоръчал отново следното: постигнете ли някакъв осезателен успех, удвоете усилията си! Така ще се сдобиете и с още нещо - самоуважение и достойнство. Те пък ще ви дарят с онзи душевен мир, който е необходимо условие за успешна работа.

Крайно време е също така всички българи един път завинаги да проумеят, че НИКОЙ НИКЪДЕ НИЩИЧКО НЕ ДАВА ДАРОМ! "Безплатни закуски има само в капаните за мишки", обичаше да казва Маргарет Тачър! Добре запомнете това!

3. ПРЕДПРИЕМЧИВОСТ

Цялата беда на повечето хора се корени във факта, че те не могат да се преборят с човешката си природа, която ги кара да искат НЕЩО срещу НИЩО. Това като че ли е най-големият "фабричен дефект" на човека. Защото е повече от ясно, че от НИЩО НЕЩО не става... Точно обратното е вярно: нужни са не само големи, възвишени цели, но и огромни усилия и замах, за да бъдат постигнати те.

За да преодолее човек вродените леност и боязливост, той се нуждае от МОТИВАЦИЯ, т.е. от ПОДБУДА ЗА ДЕЙСТВИЕ. Първоначалната мотивация се изразява в едно елементарно усилие за преодоляване на инерцията. Липсата на подбуда не може да бъде компенсирана с никакво академично обучение, интелект и начетеност.

Много фактори могат да послужат като мотив за действие. Най-разпространени са неволята, недоимъкът, нещастieto... Има автори, които смятат, че съществуват шест доминиращи емоции, които могат да мотивират всеки един от нас. Иска ми се да ги изброя:

1. Алчност и жажда за власт
2. Страх от неуспех
3. Надменност
4. Любов към съзидателния труд
5. Обич към ближния
6. Обич към Бога

Тези автори твърдят също така, че първите три емоции крият сериозни опасности. Напълно съм съгласен с тях. Въпреки това повечето хора действуват, тласкани именно от подобни подбуди. Това обаче е и си остава техен проблем. Те би трябвало добре да се замислят над риска, който поемат!

Редица съвременни автори разширяват кръга на мотивите. Те смятат, че мотивите за действие са десет на брой:

- Инстинкт за самосъхранение
- Стремеж към финансови печалби

Стремеж към любов
Стремеж към секс
Стремеж към слава и власт
Стремеж за преодоляване на страха
Желание за мъст
Стремеж към свобода на тялото и духа
Стремеж към съзидание

Състраданието, милостта към нещастни и низвергнати хора

Струва ми се, че всеки сам за себе си трябва да прецени плюсовете и минусите на всяка една от изброените възможности и чак след това да направи окончателния си избор. Защото в края на краищата хората са различни по рождение. Това, което е добро за един, е противоположно за друг. Освен това аз лично мисля, че в повечето случаи налице са “смесени форми”, т.е. почти винаги няколко мотива тласкат човека към действие.

Мога да говоря преди всичко за себе си, затова с ръка на сърцето мога да кажа, че постоянно са ме “пришпорвали” три основни подбуди: стремежът към свобода и независимост, стремежът към съзидание и стремежът към слава .

Какъвто и да е вашият краен избор, има няколко неща които никога не бива да забравяте!

Освен първична мотивация ви е нужна и решителност. С хиляди експерименти съвременната психология доказва, че нашето поведение оказва влияние върху нашите събеседници, съперници и конкуренти.

Затова: научете се да преодолявате всички съмнения, колебания и страхове! И в този случай можете отново да си послужите с дхарана. Едва тогава ще излезете на Царския път към успеха. Успехът от своя страна ще ви направи истински свободни, защото ще ви изведе до мечтаната **ФИНАНСОВАТА НЕЗАВИСИМОСТ**.

Това е всъщност и най- голямата цел, която трябва да преследвате неуморно. Да го кажем другояче: истински свободен може да бъде само заможният човек. И обратно: никой не зачита бедния; никой не го уважава...

Казаното дотук може да ви прозвучи много меркантилно. Милиони българи обаче имаха напоследък трагичната възможност да се убедят в това, че мизерията превръща човека в скот. Пак ще повторя: бедността е мрак, страдание, затвор и гроб. Тя е истинско проклятие, а то, уверен съм, може да мотивира допълнително мнозина от вас. Особено онези, които знаят, що е това истинска мизерия и недоимък...

Тези от вас, които са се занимавали с бокс, много добре знаят, че най- опасен на ринга е гладният боксьор. Той се бие за къшея хляб и е готов да направи всичко за него.

ГЛАВА XI

ЗАБАВЛЯВАЙ СЕ, ПОЧИВАЙ ПЪЛНОЦЕННО, ЖИВЕЙ ЗДРАВΟΣЛОВНО !

Древните са казвали: "Ние не живеем, за да работим; ние работим, за да живеем."

Може би не сте очаквали да чуете подобно нещо от мен, след като сте прочели предходните глави. Не мога и не искам да го премълчавам обаче- от личен опит знам, че между работата и удоволствията съществува много тясна връзка. Човек, който не умее да се забавлява, не се разтоварва истински. Така той натрупва в себе си огромни количества отрицателна енергия, които пречат на неговата трудова дейност и тровят целия му живот.

Идеалният случай, разбира се, е този, при който работата сама по себе си доставя на човека огромно удоволствие. Срещал съм доста хора, които истински се забавляват на работното си място. За тях самият работен процес е източник на развлечение.

Дори вашият случай да не е такъв, аз настойчиво ви препоръчвам да се наслаждавате на всички ваши постижения. В противен случай бихте могли да загубите вкуса си към тях.

Ако само трудът беше цел и смисъл на нашия живот, то тогава египетските роби трябва да са били много щастливи хора!?...

Възнаграждавайте се за напредъка, колкото и малък да е той! Научете се да цените себе си и усилията, които полагате. Добрата, упорита и честна работа трябва непременно да бъде възнаградена, ако искате тя да бъде повторена по същия успешен начин.

Много важно е обаче как се възнаграждавате за постигнатите резултати. Пиянските запои, нощните бдения край масите за хазарт и развратът едва ли са най- доброто средство за отмора. Точно обратното- пороците много често са се оказвали гибелни за ред достойни и трудолюбиви люде.

Посещенията на концерти, оперни спектакли и изложби привличат като че ли все по- малко хора. Много жалко, защото без такива културни развлечения душата ни бавно, но необратимо задебелява. Ние ставаме недолягани и цинични във взаимоотношенията си с другите, а това ни носи само негативи.

Прочитът на една хубава книга е с нищо незаменимо преживяване. Ако часове наред се ровите из Интернет, вие не само че няма да си починете, ами направо ще се почувствате смазани от масивите ненужна информация, с които ще се сблъскате.

Още по- лошо ще стане всичко, ако четете вестници. Големият американски писател Чарлз Буковски го е казал кратко и ясно: "Вестникарите са най- лошата част на човечеството."

За телевизията да не говорим- тя си е чиста проба губене на време, при което на всичко отгоре се уврежда и зрителният нерв.

Книгите обаче успокояват, облагородяват и извисяват духа. Отдавайте се по- често на това отколешно развлечение и скоро ще се убедите, че съм прав. Четенето ще ви даде много във всяко едно отношение, но за това стана дума по- горе.

Ако казаното дотук ви е прозвучало прекалено възвишено или дори превзето, бързам да заявя, че и посещението на спортни състезания е чудесен начин за разтоварване и развлечение. Много от натрупаните в нас отрицателни емоции могат да бъдат разградени на спортните площадки и стадионите. Далеч по- добре е в крайна сметка да крещите там, отколкото на работното си място. Посещението на спортни състезания може да се окаже онзи вентил, през който ще излети натрупалият се във вас стрес.

Съветвам ви да прилагате по- честичко и следния психологически трик: оставяйте другите да ви хвалят. Няколко ласкателства няма да ви навредят. Пък и едва ли има нещо по- недостойно от фалшивата скромност. Тя, освен всичко друго, е и най- неизгодната изходна позиция за една успешна кариера. Ако "Бийтълс" навремето бяха проявявали излишна скромност, те може би още щяха да свирят по кръчмите. Скромността краси само кретена, защото зад нея той много успешно прикрива своето малоумие.

Затова ви препоръчвам да не пренебрегвате добрите думи по ваш адрес с лека ръка. Медалът има и една обратна страна. Много добре би било, ако и вие хвалите другите, особено тогава, когато има основание за това. Още Лев Толстой се е чудел, защо хората не отдават заслуженото на онези, които са постигнали забележителни неща. Кой знае, може би естествената човешка завист си казва думата тук?... Уместните похвалите обаче рано или късно ще ви донесат огромни дивиденди.

За човека на успеха чувство на завист е непознато. Отрицателните емоции не само че с нищо не ни помагат, ами направо ни съсипват и разрушават. Чуждият успех е чужд успех и той по никакъв начин не ни касае.

Не забравяйте в крайна сметка и нещо друго: никой не може да ви похвали по- добре от вас самите! Вършете добри неща, говорете за тях и им се радвайте!

В най- общи линии три причини налагат пълноценната почивка: здравето, умствената свежест и щастието на близките ви.

Здравето, не ще и дума, е от първостепенна важност за всички нас. Повече от ясно е, че да преследваш успешно целите си, трябва да си физически и умствено пълноценен. Успешната изява, големите постижения, трудовата дейност изобщо, са немислими без добро, дори челичено здраве.

Между труда и здравето съществува очебийна връзка, но най- странното е, че много хора като че ли не могат да проумеят това.

Статистически наблюдения доказват, че преуспелите хора по правило са много по-здрави и живеят по-дълго от останалите. Успехът е по-здравословен от диетите, спорта и въздържанието взети заедно.

Ще приведа само няколко примера: легендарният немски боксьор, бившият световен шампион Макс Шмелинг, упражнявал професионално един толкова опасен спорт, все още шофираше сам своята кола, когато навърши 95 години! Уинстън Чърчил пък, който през целия си живот е преяждал и препивал, успя да спечели Втората световна война и почина на 91-годишна възраст.

На подобно дълголетие са се радвали и други преуспели личности като Уилям Съмърсет Моъм, генерал дьо Гол и още много други.

Хората на успеха много рядко посягат към каквито и да било упойващи вещества. Те не се тровят и не пропиляват живота си, излагайки се на излишно напрежение. Един от девизите на Бил Гейтс например гласи: "Пий само "Пепси" и остани завинаги млад!" В резултат на това Гейтс действително изглежда добре- и до днес има младежки вид, а енергията му като че ли никога не секва.

Трябва да помните, че времето за почивка не е загубено време. То всъщност е крайно продуктивно, защото подтиква към размисли, които често водят до качествени обрати.

Почивайте активно всеки ден. Един час следобеден сън върши истински чудеса. Доказано е, че той ни предпазва от множество заболявания. Същото може да се каже и за едночасовата разходка сред природата. Ние отдавна сме се откъснали от естествената си среда и е крайно време поне от време на време да се връщаме в лоното на майката природа.

Приучите ли се да си лягате преди 22 часа, вие ще се будите преизпълнени с енергия и воля за живот. Нормалният здрав мъж се нуждае от шест до седем часа сън в денонощието. На жените са необходими осем часа сън. Повече спят само лентяите и глупаците.

Не се лишавайте и от любов. Съвременни проучвания показват, че мозъкът ни изключва напълно само по времето на онези няколко секунди, наречени оргазъм. Това води, разбира се, до огромно и пълноценно разтоварване. Пък и само по себе си любовното чувство е прекрасно...

Искам да засегна по-обстойно въпросите на храненето, защото храната представлява най-важния контакт на човека с околния свят. "Ти си това, което ядеш", гласи една древна източна мъдрост. Колко вярно! Хората, които систематично преяждат и препиват, не стават за нищо. Те са отпуснати, тромави и небрежни. На всичко отгоре ги измъчва и умствена леност...

Исторически наблюдения доказват, че най-великите хора на този свят са се хранили много оскъдно. Струва си да се замислите над тези неща. Защото повечето от нас приемат многократно по-големи количества храна, от тази, която действително им е необходима.

Правилното, природосъобразно хранене може да окаже решително въздействие върху цялата ви дейност. То може да промени целия ви живот.

Не бих искал да давам никакви строги рецепти, защото съм убеден, че такива не съществуват. Това, което е добро за единия, е вредно за другия. Не е зле обаче да се знае, че разнообразието е подправка на успеха и ключ към удоволствието...

И все пак превантивната медицина и диетологията отправят едно много сериозно предупреждение към нас. Неправилното хранене винаги е предизвиквало болести, застои и неудачи. Именно поради това, хората, устремили се към големи постижения трябва да знаят, как да се хранят правилно.

Какво трябва да се разбира под това понятие?...

На първо място в това отношение трябва да бъдат споменати така наречените биологични ритми. Замислял ли се е някой над това, в кои часове на денонощието се храни и защо е избрал точно тях? Даваме ли си сметка, защо закуските, да речем, в 7 часа, а после обядвате в 13 часа? Бас държа, че малцина са си задавали такива въпроси.

Истината е, че нашето тяло се подчинява на определени ритми, които повечето от нас така или иначе не спазват. Това, естествено, води до тежки заболявания.

Едва напоследък стана ясно, че вечерята трябва да се приема преди 18 часа, защото точно в 20 часа започва така наречената фаза на асимилацията. Дотогава храната трябва да се е смляла- така не се въпрепятства този естествен процес.

Фазата на асимилацията продължава до 3 часа, след което започва фазата на дезинтоксикацията. Тя продължава чак до 12 часа и всяка хапка храна, приета преди този час, спира естественото прочистване на организма. Това идва да рече, че е далеч по- добре, ако не се закусква изобщо или пък до обяд се приемат само плодове, които не пречат на дезинтоксикационните процеси.

Действителността ежедневно ни сблъсква с ужасяващи факти. Българите са на първо място в света по броя на преждевременно починалите от инфаркти и инсулти!

2 400 000 наши сънародници се борят със сърдечно- съдови проблеми, 3 000 000 страдат от някакви хронически заболявания, а 1 500 000 имат психически отклонения!! Всеки ден 100 българи се разболяват от рак!

Споменах вече основния постулат на древната източната медицина Аюрведа: "Ти си това, което ядеш!" Казано другояче, храната може да бъде както лекарство, така и отрова.

Какво ядат българите всъщност? В най- общи линии "бели мръвки в мазен, пресолен сос". За "гарнитура"- огромни количества бял, сиреч непълноценен хляб. Тези "деликатеси" все по- обилно се поливат с бира и ракия...

Този начин на хранене е чиста проба самоубийство и е една от главните причини за гореизброените трагични "рекорди".

Но нека да бъдем последователни. Да се върнем към биологичните ритми, които са от първостепенна важност. Подробностите биха взривили рамката на тази публикация, но поне главните ориентири бяха набелязани и обяснени по- горе.

Нека да обобщим...В 3 часа през нощта, когато сме потънали в дълбок сън, в нашия организъм започват да протичат изключително важни процеси. Тялото ни започва да се очисти от отпадъчните вещества, съдържащи се в храната. Този процес продължава до 12 часа на обяд. Всяка храна, приета преди 12 часа, прекъсва фазата на прочистване. Именно поради това английската дума за закуска е breakfast, т.е. "прекъсване на поста".

Установено е обаче, че плодовете не оказват никакво влияние върху тази естествена реакция на организма. Казано другояче, до обяд не би трябвало да ядете нищо друго освен плодове и прясно изстискани плодови сокове.

Ако се допитаме до изключителната система за физическа култура и възпитание Йога, ние ще установим, че тя е изцяло съобразена с естествените функции на организма. Йога ни предлага много точни правила за здравословно поведение, които са плод на хилядолетен опит. Според нея, веднага след ставане ние трябва да изпиваме 1- 2 чаши топла, преварена вода. На това място ще отворя скоба.

Голям "бум" на световния, пък и на нашия пазар предизвика напоследък южноафриканският чай Rooi Bush (наложил се на у нас, кой знае защо, под наименованието "Рой Бос"). Една чаша от този чай ни зарежда още от сутринта с всички минерали, необходими за правилното функциониране на тялото през деня. Затова вие преспокойно бихте могли да пиете по 1 до 2 чаши Rooi Bush, за вместо безвкусната топла вода.

Веднага след това изяжте поне един плод на гладно. Препоръчително е, както отбелязах по- горе, да продължите до 12 часа с плодове. Тези, които не могат или не желаят да го правят, би трябвало поне да закусват малко по- късно- към 9 часа.

Преди закуска е редно здравата да поработите. Тези часове са най- плодотворни. Отпочиналият човек може да извърши в рамките на 2- 3 часа истински чудеса.

За любителите на кафето и за онези, на които Rooi Bush няма да се хареса, ще кажа само това: ако непременно ви се иска да изпиете едно кафе, пийте безкофеиново кафе. Вкусовите качества са едни и същи, но така ще избегнете тялото си от една клетъчна отрова, която се ползва с много печална слава. Има предвид, разбира се кофеина, който се прочу най- вече с това, че предизвиква инфаркти и инсулти. Не бива да се злоупотребява и с безкофеиновото кафе, защото най- новите изследвания сочат, че четири чаши от него, приемани ежедневно, със сигурност ще доведат до артрит.

Централното и най- обилно хранене трябва да започне точно в 12 часа. Малко по- надолу ще стане въпрос за това, какво би трябвало да ядете тогава.

Последното ми указание в тази насока е също така много важно. Вечеряйте винаги между 17 и 18 часа! Така до 22 часа храната ще се е смляла напълно и вие ще се радвате на дълбок и пълноценен сън.

Има и още нещо. Всяка хапка, приета след 18 часа се "лепи", особено ако това са въглехидрати. Единственото нещо, което можете да похапнете след този час са отново плодовете. За препоръчване е това да са плодове на сезона.

Ако се придържате стриктно към набелязаната схема, вие не само ще сте здрави, ами ще запазите автоматично и стройната си фигура. Онези от вас, които вече имат свръхтегло, пък ще забележат, че вследствие на този режим започват да слабеят и то без да полагат особени усилия. Особено ако прибавят към всичко това и 15 - 30 мин. спортни занимания, проведени по възможност сутрин рано- веднага след ставане, на гладно.

Особено подходящи за целта са някои домашни тренажори, с които пазарът е наводнен. Ще спомена само някои от тях- степери, велоергометри, мини- батут, бягащи пътечки...

Добра работа може да свърши дори едно най- обикновено въженце. След падането на Берлинската стена и разсекретяването на множество класифицирани данни стана ясно, че и руските, и американските космонавти са тренирали по един и същ начин- всичките те са предпочитали скачането на въже или на батут. Времетраенето на ежедневните им тренировки е било между 12 и 20 мин.

Тук му е мястото да призная, че скачането на въже е предпочитаният от мен тренировъчен метод.

Години наред скачах всяка сутрин на въже. Така свалих близо 20 кг. излишно телесно тегло. И не само това- на 53- годишна възраст аз имам кръвното налягане на гимназист – 120/80!

По горе споменах разходките. Те също така не са за пренебрегване, още повече, че и древната индийска медицина Аюрведа най- горещо ги препоръчва. Ежедневната разходка трябва да има продължителност от 30 до 50 минути. Тя трябва да протича при малко по- бързичко темпо от обикновеното. Слезте от автомобилите и тръгнете пеша! Правете го всеки божи ден!

“Последният писък” на спортната медицина се нарича “уокинг”! Какво е това ли? Ходене, ходене, но с малко по- бързо темпо. Оказа се, че бягането (за здраве) е било огромна грешка. “Който бяга, тича след инфаркта си”, твърдят вече много спортни лекари.

Подобни неща се чуват както за аеробиката, така и за фитнеса. Те, според най- новите проучвания, са не по- малко вредни от приемането на леки наркотици!

Редно е на това място да отбележа, че няма нищо фатално в това, ако приемете и една допълнителна лека закуска в 15 часа. Стига да усещате глад, естествено.

Пийте освен това и много вода- по 1 литър на 20 кг. живо тегло. Водата отмива шлаките и отровите; тя ще ви предпази от всякакви отделителни проблеми.

Споменах по- горе, че ще кажа няколко думи и за подбора на продуктите. Пак ще се придържам към постулатите на Йога, защото от личен опит знам, че тази система на хранене дава оптимални резултати.

Съществуват няколко прости правила, които ще изброя:

1. Осигурете си редовен прием на добра белтъчна храна. Най- пълноценните белтъчини се съдържат в ядките, в бобените растения (най- вече в соята), както и в житните и млечните продукти.

2. Яжте ВСЕКИ ден салати от сурови зеленчуци, като част от тях нарязвате или настъргвате, а други оставяте цели, за да имат салатите различна консистенция. Подправяйте салатите си САМО със студено пресован зехтин, лимонов сок и заместителя на бялата рафинирана сол Lo Salt.

3. Включете в менюто си голямо количество зелени листни зеленчуци.

4. Ако готвите зеленчуци, варете ги на пара или ги задушавайте леко. Така те няма да загубят хранителните си качества.

5. Яжте всеки ден пресни плодове, по възможност на гладно. Ако все пак ги подлагате на някаква термична обработка, нека тя да е краткотрайна. В противен случай ще разрушите повечето витамини.

6. Старайте се храната, която приемате, да е прясна. Старите ядки, загнилите плодове и повяхналите зеленчуци трябва да се изхвърлят. От тях няма никаква полза; те могат дори да ви навредят.

7. Отбягвайте преработените, рафинираните, концентрираните храни! Вредни са разпространените у нас бяло брашно и бял хляб, сладкиши, компоти, туршии, консервирани зеленчуци и напитки, наситените мазнини, рафинираното олио. Саламите пък са направо смърт, минала през месомелачка!

8. Пригответе винаги само толкова, колкото можете да изядете. Притоплената храна се отразява много, много зле на вашия организъм.

9. Научете се да заместите вредните храни с полезни. Заместо месо и яйца, консумирайте соеви продукти. Пазарът е буквално наводнен от тях. Не пренебрегвайте млякото и млечните произведения. Особено пък обезмасленото мляко, което вече може да бъде намерено и на нашия пазар. Има както прясно, така и кисело мляко с масленост от 0,1 %. Изварата е също така един великолепен продукт!

Заместо захар използвайте мед; черния чай заместете с билков (пак ще ви напомня за вълшебния чай Rooi Bush).

10. Проявявайте все пак въображение- разнообразявайте менюто си. Напоследък излязоха ред готварски книги, които могат да ви окажат безценна помощ в това отношение.

На първо място тук бих поставил световния бест-селър на американските диетолози Харви и Мерилин Дайъмънд "Сила за живот". От тази безценна книга можете да научите много полезни за здравето ви неща.

Редно е да кажа няколко думи и за така наречената "пирамида на храненето". Виждал съм какви ли не схеми и класации, но характерно за европейската наука за храненето е това, че тя ни съветва да консумираме повече въглехидрати. Те трябва да представляват 40- 60 % от общото количество на приемната храна.

Следват белтъчините и най- вече онези прословути незаменими аминокиселини, които се съдържали уж само в месото. Длъжни сме били да приемаме най- малко 50- 60 гр. белтъчини на ден. По възможност от животински произход.

Казано накратко, в основата на нашенските "хранителни пирамиди" се намират въглехидратите, следвани по петите от протеините. Крайният резултат от всичко това бе упоменат малко по- горе: милиони хронично болни, сърдечно- съдови и психически заболявания под път и над път и т.н. и т.н...

Най- новите разкрития на нашата алопатична медицината обаче сочат, че един възрастен човек, който не се занимава с тежък физически труд, се нуждае от 25- 30 гр. белтъчини дневно. А тези белтъчини се съдържат в кофичка кисело мляко и няколко филии пълнозърнест хляб...

Изцяло превантивната система за поддържане на здравето Аюрведа ни препоръчва една коренно различна "пирамида на храненето". Мисля, че на нея трябва да се доверяваме повече, защото тази медицинска школа е най- малко на 5000 години, докато първото медицинско училище в Европа е създадено преди близо 1000 години в Салерно, градче в близост до Неапол...

Ето как изглежда пирамидата на храненето при Аюрведа:

- В широката и основа са плодовете- най- добрата храна за човека.
- Следват зеленчуците, които, като количество, могат да бъдат и по- малко от плодовете.
- След зеленчуците най- доброто за нас са ядките, варивата, зърнените и бобените култури.
- Немалък дял се пада на млякото, млечните продукти и меда.
- На върха на пирамидата се намират яйцата и месото, които за Аюрведа не само че нямат никаква хранителна стойност, ами са направо вредни, пагубни за организма.

Благодарение на личния си опит съм се убедил, че точно такъв хранителен режим прави човека изключително здрав, издържлив и максимално продуктивен.

Затова искам да обобщя: главните ви ястия трябва да са зеленчуковите и плодови салати. Те трябва да заемат 60 % от общото количество на храната. Приемайте освен това 20 % органични храни и само 20 % неорганични, преработени по някакъв начин продукти.

Така и само така ще почувствате огромен прилив на енергия и храната ще се превърне, по думите на Хипократ, във ваше лекарство, а лекарството- в храна...

ГЛАВА XII

НЕВИДИМИЯТ ВРАГ...

Всички ние с основание се боим от чумата на нашия век- венерическото заболяване, наречено СПИН. С течение на времето болестта придоби характера не на епидемия, а направо на пандемия.

Малцина са тези обаче, които отчитат факта, че още една пандемия измъчва съвременното човечество. Това е пандемията на болестотворния стрес, наричан от медиците дистрес.

Той ни атакува ежедневно и то отвсякъде. Дистресът съсипва не само нервната ни система, но и целия ни организъм. Не искам да крия от вас- този препъникамък не е за подценяване! Медицински доказан факт е, че хормоните на стреса (кортизол и адреналин) са главната причина за инфаркта и рака!

Казано е обаче- срещу всяка болка си има и билка...

Положението в никакъв случай не е безнадеждно. Има изход от тази ситуация и той се състои в ежедневното разграждане на болестотворния стрес.

Повтарям: **ЕЖЕДНЕВНО РАЗГРАЖДАНЕ НА СТРЕСА!!**

Ще приведа моите 14 простички правила за разграждане на стреса. Искам дебело да подчертая, че към тях трябва да се придържаме много стриктно и да ги прилагаме в живота си **ПОСТОЯННО И МЕТОДИЧНО**, защото е повече от ясно, че стресът няма почивен ден.

Ето ги и самите правила:

1/ НЕ СЕ ЛИШАВАЙ ОТ СЪН!

Пак ще повтора: жената се нуждае от осем часа сън в денонощието, а мъжът може да мине и със седем. Повече от осем часа сън са необходими само на непоправимите лентяи.

Винаги трябва да помним обаче, че най- здравословен и пълноценен е сънят преди полунощ. Свикнете ли един път да си лягате преди 22 часа, вие ще сте направили много за психическото си здраве.

Тук му е мястото да спомена, че монасите, посветили живота си на Йога, лягат преди залез слънце и стават преди слънцето да изгрее! Спазвайки това желязно правило, те живеят средно по 120 години и смятат, че една от главните причини за това, е точно този начин на пълноценна почивка.

Не е зле винаги да имаме това предвид. Особено добре ще е, ако си го припомним тогава, когато превръщаме нощите в ден и пропиляваме времето и здравето си в нощни клубове и дискотеки... Трябва винаги да помним, че хормоналната ни система просто не е пригодена за пълноценен нощен труд.

Установено е също така, споменах вече за това, че следобедният сън върши истински чудеса. Много съвременни изследвания недвусмислено доказват, че подремването следобяд възстановява човека неимоверно и го зарежда с допълнителна енергия до края на деня. Така той става много по- продуктивен.

Следобедният сън не бива да е прекомерно дълъг. 30- 40 минути са напълно достатъчни. В краен случай вашата следобедна "сиеста" може да продължи и един час.

2/ ТИ ИМАШ НУЖДА ОТ РАЗВЛЕЧЕНИЯ!

Почивката, освен достатъчно сън, трябва да включва и развлечения. Музиката в умерени дози е едно чудесно средство за отмора. Граф Толстой е твърдял, че тя е псевдоизкуство, защото парализира интелекта. Той не е могъл да знае обаче, на какви изпитания ще бъде изложено човечеството в наши дни. Съвременният човек е буквално "бомбардиран" с огромни дози стрес. Той направо се нуждае от едно временно изключване на мозъчната дейност.

Тук с особена сила важи древният девиз: "Всичко с мярка!" Защото напоследък около нас звучи прекалено много музика и прекаляването с нея може да се превърне в допълнителна доза стрес.

Друга великолепна възможност за разтоварване ни предлагат спортните състезания. Те са нещо като предпазен, аварийен вентил, през който можем да "източим" натрупалите се в нас отрицателни емоции. Не бива да преглъщате току- така обидите, огорченията, униженията. Вие трябва да "изпускате парата", но на подходящи за целта места. Иначе просто ще се поболееете.

Дайте воля на чувствата си, когато сте на стадиона или в спортната зала! Накрещете се там на воля! За да не се разкрещите някъде другаде и то точно когато не трябва.

Подобен разтоварващ ефект имат и модерните танци, посещението на концерти, дългите и весели преходи в планината. Да не забравяме и хобито- събирането на марки, етикети, кибрити, бутилки и пр. ще измества за известно време неприятните мисли и емоции от съзнанието ви, а това е едно огромно разтоварване и облекчение.

3/ ХРАНИ СЕ СПОКОЙНО!

Няколко пъти споменах, че според Аюрведа човек е това, което яде. Много важно е също така, как се храним!

Хранете се бавно, хранете се в седнало положение, дъвчете добре и не гледайте телевизия по време на храненето! Установено е освен това, че слушането на класическа музика по време на ядене оказва благотворно влияние върху храносмилането, докато рокът и рапът предизвикват точно обратния ефект. Този вид музика, неусетно за нас, ни кара да се храним бързо, без да предъкваме достатъчно добре храната си. В крайна сметка това уврежда здравето и води до трайно напълняване.

Приемайте храната си в точно определени часове! Обядвайте в 12.00 часа; вечеряйте малко преди 18 часа!

Избягвайте пикантните подправки, кафето, чая, колата и спиртните напитки!

Консумирайте храни, богати на цинк, защото той успокоява нервната система. Такива храни са бялото саламурено сирене, бобът, орехите и пшеницата.

Когато седнем на софрата, ние трябва да се съсредоточим изцяло върху храната и процеса на хранене. Старайте се да не мислите за нищо друго. Струва ми се, че на това място би трябвало да цитирим един от постулатите на зен- будизма: "Не мисли, не търси, не желай!" Би трябвало да си го припомним винаги, когато се каним да седнем на масата. И като съм започнал да цитирам... Великите учители на таоизма ни учат на подобни неща: "Седни и забрави! Спри времето! Изживей живота си в мир и спокойствие!"

Помъчете се да си подсигурите това спокойствие поне по време на хранене.

4/ НЕ СЕ ЛИШАВАЙ ОТ ЛЮБОВ!

Да не забравяме безсмъртните слова на Достоевски: "Адът е в невъзможността да обичаш." Има и още нещо. Установено е, че от чисто физиологична гледна точка мозъкът си почива истински и изцяло по времето на онези няколко сладостни секунди, наречени оргазъм. Затова редовният полов живот е от първостепенна важност.

5/ НАУЧИ СЕ ДА СЕ СМЕЕШ И ДА ПЛАЧЕШ!

Далеч по- добре е да си вземете касетка с някоя хубава комедия от видеотеката, когато по телевизията се зададе поредният кървав екшън.

Освен това пазарът ни е буквално зает от ред хумористични издания. Те са за предпочитане пред ежедневниците, които всеки ден ни сервират едно и също- политика и насилие.

Някои префинени естети гнусливо бърчат нос, когато чуят за сапунени опери или любовни романи. Очевидно е обаче, че светът се нуждае от този вид тривиално изкуство. Защото много хора искат да се СМЕЯТ И ДА ПЛАЧАТ под непрекъснатия натиск на стреса...

6/ ЗАОБИКАЛЯЙ КОНФЛИКТНИТЕ СИТУАЦИИ!

Едно древно самурайско правило гласи: "Битката печели винаги този, който не участва в нея!" Именно поради това е важно много внимателно да заобикаляте конфликтите. Вие трябва преди всичко да щадите и съхраните себе си. Споровете и пререканията оставете на другите. На духовития Оскар Уайлд принадлежат думите: "Спорят само безнадеждните кретени!"

Не бива обаче да се превръщаме в напълно безгръбначни същества, които избягват всяка една конфронтация. Това може да доведе до тежки психически смущения. Има една здравословна доза стрес, която ни държи будни и ни тонизира. Без нея ние ще се превърнем в медузи.

Искам да ме разберете правилно- заобикаляйте само онези конфликти, които са напълно ненужни и по правило не водят до нищо.

7/ НЕ СЕ ПРИТЕСНЯВАЙ ЗА ДРЕБОЛИИ!

Малцина от нас съзнават, че повечето неща на този свят са дреболии. Човек има само един единствен истински проблем и това е смъртта. Пред нея ние всички сме безсилни. Така че дори и в

този смисъл не си струва да се замисляме и униваме, защото и бездруго нищо не можем да променим. Случва се само неизбежното.

Защо да страдаме и да се измъчваме за незначителни неща, като много добре съзнаваме, че в крайна сметка нашият живот ще свърши много, много зле?...

8/ НАУЧИ СЕ ДА КАЗВАШ "НЕ"!

Научете се да се пазите и щадите за важните неща в живота. Отказвайте маловажните ангажименти, от които няма да имате никаква полза. Отказвайте, без да давате каквито и да било обяснения! Вие никому не дължите каквито и да било обяснения! Пък и обясненията нищо не обясняват!

Така постъпват най- големите звезди на световния шоу- бизнес, които се задъхват под бремето на хиляди покани за най- различни мероприятия. Те със сигурност знаят какво правят, защото за тях това е въпрос на живот и смърт. Не съумеят ли да се съхранят за действително важните си ангажименти, те просто няма да оцелеят. Мнозина велики музиканти, артисти и звезди на развлекателния бизнес починаха преждевременно точно поради тази причина.

Тъй че вземете пример от хората на шоу- бизнеса. Научете се да казвате "не" на всички досадници и навлеци около вас!

9/ НАБАВИ СИ ИЗПИТАНИ ПОМОЩНИ СРЕДСТВА!

Установено е, че съществува пряка връзка между пръстите и нервната система. Именно поради това всеки, попаднал в нервна клиника задължително изпълнява някакъв ръчен труд.

Използването на броеницата като профилактично средство е изпитан през вековете метод за разтоварване. Още по- мощно средство за разграждане на стреса са станалите много популярни напоследък тибетски топки "ци гун" или "чи гонг". Те масово се употребяват в тибетските манастири и дават чудесни резултати.

10/ НУЖНА Е ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ!

Необходимо е едно постоянно и трайно физическо усилие. Не е необходимо да вдигаме тежести, да пробягваме километри или да се потим с часове във фитнес- салоните. Много специалисти дори смятат, че този вид физически упражнения водят само до износване на тъканите.

Всекидневните разходки на чист въздух са най- доброто средство за укрепване на нервната система. Особено, ако по време на разходките имате непосредствен контакт с природата. Не бива да забравяме също така, че тези разходки трябва да имат продължителност от 20 до 50 минути. Нито по- малко, нито повече!

Още по- добри резултати дават заниманията с Йога- една феноменална система за физическа култура, устояла проверката на времето.

11/ НЕ РАЗРАВЯЙ ГРОБОВЕ!

Трябва да живеем тук и сега! Много често спомените пречат и помрачават настроението. Затова ние трябва да контролираме мислите си и да не им позволяваме да ни отвличат на нежелани места. Казано другояче, ние не бива да ставаме заложници на неприятните си спомени. Християнското всеопрощение, освен всичко друго, е и едно много здравословно отношение към света.

Дори и да не храним добри чувства към религията, елементарното благоразумие би трябвало да ни диктува подобни неща. Защото чрез такова великодушно поведение човек съхранява преди всичко себе си и собственото си здраве.

Много от светилата на медицината застъпват мнението, че отрицателните емоции са в състояние сериозно да поболят човека.

12/ ПРОГРАМИРАНИЯТ ХЕПИЕНД

Каквото и изпитание да ви предстои- сделка, изпит или важна среща, вие предварително трябва да сте непоклонимо убедени в това, че всичко ще свърши добре. Не се притеснявайте предварително за неща, които тепърва ще се случват. Не треперете от страх, когато влизате в кабинета на шефа си; не се плашете от изпитателния и строг поглед на вашия професор.

Преди да пристъпите към каквото и да било важно начинание, вие предварително трябва да си представите неговия благоприятен за вас изход. Планирайте своя успех, представяйте си своя триумф! И тогава, уверявам ви, резултатите няма да закъснеят.

13. НЕ СЕ ПРЕСТАРАВАЙ!

Казано е: “Прекален светец и Богу не е драг.” Аз лично винаги съм смятал хората, които се престарават, за тъповати. Това мое убеждение се затвърди в армията. Там вредата от престараването проличава най- ярко, защото педантите в униформа никога не постигат отлични резултати.

Дори някои проучвания на НАТО доказват, че наглед разпасаните и дългокоси холандски войници на моменти са далеч по- ефективни от подстриганите и гладко избръснати немци.

Надълго и нашироко ви убеждавах, че трябва да планирате живота си. Но не е речено, че трябва да планирате всяка отделна минута от него. Това е ненужно, а и напълно невъзможно, защото човек няма абсолютна власт и пълен контрол над обстоятелствата и времето.

Редно е, а и много полезно, да си давате кратки почивки по време на напрегнатия трудов делник. Паузите, които запълвате с разходки, приятни разговори, слушане на любима музика и пр. ще ви помогнат да “презаредите батериите”... Чрез тях мозъкът си почива, след което работата ви със сигурност ще бъде по- ефективна.

Много пъти споменавах и съвършенството. То трябва да е наша житейска цел, но не бива да се превръща в идея- фикс, в мания. Какво от това, ако един от прозорците ви не свети от чистота?... Какво от това, че едно от двете ви деца е пропуснало да поздрави съседката?...

Не издребнявайте, не се подлагайте доброволно на допълнителен и напълно излишен стрес!

14. ДЕЛЕГИРАЙ ЗАДЪЛЖЕНИЯ!

Мнозина от нас допускат една голяма грешка- те искат непременно да присъствуват на всяка една фаза от трудовия процес. Този вид хора тичат като бесни от едно място на друго, вдигат пушилка и създават голямо напрежение около себе си. Расте обаче и напрежението вътре в тях. И така, докато един ден...им изгорят бушоните. Точно при този вид “ентузиастични” невротични са често срещано явление.

За вас поуката от казаното дотук, трябва да е една: ако трябва след напрегнатия работен ден и да пазарувате, то нищо не ви пречи да натоварите някой ваш близък с тази задача. Или: прехвърлете малко от служебната поща, която всеки ден трябва да преглеждате, на някой от колегите си. И така нататък, и така нататък,... все в този дух.

Това са моите 14 правила за противодействие на стреса. Научете се да ги прилагате в живота и вие много скоро ще почувствате благотворното им влияние върху вас!

ГЛАВА XIII

ИСТОРИЯТА НА КЪЦИ ВАПЦАРОВ- ЕДНА ОСЪЩЕСТВЕНА БЪЛГАРСКА МЕЧТА

Едва ли има човек в тази страна, който да не е гледал поне едно шоу на Къци Вапцаров. Защото този лъчезарен млад човек е просто неуморим. “Слънчевото момче” на българската развлекателна индустрия всяка седмица създава поне пет телевизионни спектакъла, а се изявява допълнително и като продуцент. Това го превръща в една от най- значителните фигури на българския шоу- бизнес. Знаменитото му телевизионно предаване “Риск печели, риск губи” продължава години наред да се радва на изключителна популярност.

Именно поради това посвещавам тази глава на Къци Вапцаров, а не на някой съмнителен български милиардер от сферата на сенчестия бизнес. Милиардер, който през целия си живот не е произвел и една кибритена клечка...

Всеки един от нас знае много добре, как е спечелил Къци Вапцаров своите пари. Спечелил ги е пред очите на всички ни, облян от ярката светлина на прожекторите. Аз лично мисля, че той си е заслужил и последната стотинка, защото лека- полека се превърна в нещо като главен психотерапевт на нацията. Всеки делничен ден шоуменът се грижи за душевния комфорт и отмората на милиони телевизионни зрители. Той им помага да преодолеят натрупалите се през деня отрицателни емоции; да разградят чудовищния стрес, който през последните години буквално души всеки един от нас. Не го гледате ли?...Допускате огромна грешка!

Въпреки че някои некадърни негови колеги го заливат с помята от страниците на жълтата преса, всеки трезвомислещ човек си дава сметка за това, че тази наша родна звезда е един действително преуспял човек.. Кариерата му е направо шеметна. Искате ми се дълбоко да подчертая

факта, че е преуспял без никаква странична помощ, без ходатайства и шуробаджанация. Само благодарение на своя талант, на пословичното си трудолюбие, съчетано с находчивост, упорство и дръзновение.

Американците наричат този тип хора self made man, т. е. човек, създал сам себе си. В Щатите те се радват на голяма почит и уважение. У нас “медийните експерти” ги хулят, и се мъчат всячески да принизят техните заслуги и достойнства. Хулят ги, защото много добре разбират, че не притежават техните изключителни качества и никога, ама никога няма да бъдат на тяхното място.

Струва ми се, че в дъното на всяка злостна атака срещу Къци Вапцаров лежи единствено и само завистта. Завистта на неудачника...

Той подминава всичките тези “закачки” със завидно самообладание и неповторимо чувство за хумор. Обича да цитира Оскар Уайлд: “Този, който няма никакви врагове, е просто едно нищожество.”

В живота на Къци Вапцаров няма необикновени неща. Роден е през 1963 година в Русе. Прозихжда от заможно за онези времена семейство- баща му е бил генерален директор на “Булгарплод”. Напред и нагоре не са го тласкали недоимъкът, страданието и неволята. Фактори, които са мотивирали и изградили не един и двама големи творци.

Макар че в целия му род няма нито един артист, неговите артистични заложби проличават от най- ранно детство. Той много добре се спомня, че още на петгодишна възраст ползвал микрофонните уредби в градските рейсове, за да пее популярни песни на смаяните пътници. Нека на това място му дадем думата:

- От малък ме загриза това “червейче” – желанието да развлечам, да веселя хората. Тази страст никога не ме е напускала. В детската градина се натисках да играя във всички пиеси. Спомням си за своята “звездна роля” по онова време- играех овчарчето Калитко.

Когато ходех на пионерски лагери, веднага “сформирах трупа” от надарени деца и започвах да поставям с тях сценки и пиеси. В тях аз, невръстният продуцент и режисьор, поверявах главната роля винаги на...себе си. Пеехме, танцувахме, рецитирахме...

В училище пък, а и по- късно- в университета, непрекъснато участвах в различни драмкръжоци...

Следва обаче нещо на пръв поглед неочаквано. Къци Вапцаров се записва в... математическа гимназия! И я завършва! При това с отличие...

Този привидно неочакван ход се дължи всъщност на едно странно раздвоение между два таланта, които буквално разкъсват нашия герой от най- ранното му детство.

Работата е там, че Къци от малък е бил еднакво силно изкушен както от сценичните изяви, така и от техниката, от великите изобретения на ХХ век. В свободното си време той все нещо майсторял и се проявил дори като изобретател. Изобретил е няколко неща, между които и една ютия с два валяка, която не намачква допълнително гладеното пране. Интересно е, че такова изобретение е било направено по онова време и от един американец. Той се опитал да го наложи на пазара, но по една или друга причина не успял.

Какво обединява все пак тези толкова различни дарби, ще се запитат мнозина от вас? Къци Вапцаров смята, че свързващото звено между двете му увлечения е творческото въображение. Или, ако щете, стремежът към изява и съзидателен труд.

Но...”червейчето” на неговата артистична дарба здраво се било загнездило в него и не му давало мира. След успешното завършване на математическата гимназия, той отново се устремил към детинската си мечта. Кандидатствувал едновременно във ВИТИЗ и в МЕИ. Приели го само в МЕИ и то с феноменалния успех от 5, 75! Преди да се впусне в дебрите на техническите дисциплини обаче, той трябвало най- напред да отбие военната си служба.

След уволнението повторно кандидатствувал във ВИТИЗ и пак не го приели. Започнал следването си в МЕИ и изкарал цели два семестъра в този институт. В края на първата година отново кандидатствувал във ВИТИЗ. Мечтата за голямата сцена не го напускала и той упорито я преследвал. На третия път вече го приели. Къци Вапцаров записал специалността “кукловодство”.

Във ВИТИЗ бъдещият шоумен се проявил като изключително активен и буден студент. Той не се задоволявал само с академичните знания, които получавал в театралния институт. Записал се едновременно в три драмсъстава и взимал дейно участие в тях.

Къци се учел и усъвършенствувал неуморно. Подготвял се едва ли не френетично за една пълноценна бъдеща кариера.

Тук му е мястото да отворя скоба, като се спра повторно на въпроса за компетентността. Ако сравним Къци Вапцаров, школувания професионален актьор, с нашумелия напоследък аматьор Слави Трифонов, веднага ще проумеем (стига да не сме предубедени), че Къци е истинският майстор, а Трифонов- непохватна пародия на шоумен, който няма ниво, формат и стил.

Само няколко премера:

За разлика от недоучения дилетант Слави, който и хабер си няма от придвижване в сценичното пространство, Къци винаги се появява пъргаво и енергично отдясно на сцената. По този начин той печели публиката си още в самото начало на подсъзнателно равнище. Освен това при Къци всичко е точно- пластика, мимика, жест...

За разлика от Слави, Къци започва своето шоу мигновено, мълниеносно, защото много добре знае, че съдбата на едно шоу зависи от неговите начални 30 секунди. Къци Вапцаров е усвоил уроците на Станиславски и много добре знае, че артистът се появява на сцената за да ДЕЙСТВА.

За разлика от Трифонов, Къци не открива спектакъла си с финален поклон, губейки още в самото начало визуалния контакт с публиката си- нещо, което проваля едно шоу още в самото му начало. (На всичко отгоре Трифонов отправя към аудиторията и напълно ненужен вербален поздрав!...)

За разлика от Слави, Къци никога не обръща гръб на публиката си- нещо недопустимо за професионалиста.

Бих могъл да продължа в този дух, но ще спомена само това: Къци Вапцаров говори на правилен български език с хубав, школуван глас. Той не се криви и дере като магаре, а пее и свири по един невероятно приятен и забавен начин. Къци не употребява цинизми и бяга всячески от пошлостта и просташината.

Казано накратко, “спектаклите” на Слави Трифонов насаждат и култивират безвкусица и пошлост, докато неповторимото шоу на Къци Вапцаров ни дарява единствено и само с отмора и развлечение в най- чистия му вид.

Съмнителният успех на Трифонов се дължи всъщност на един много печален факт. В България всички критерии са силно занижени, особено в областта на шоу бизнеса- материя, за която у нас не се знае кой знае колко. Българските шоумени са всъщност стопроцентови дилетанти и това е напълно разбираемо- пред този вид дейност комунистическата власт беше спуснала многожество бариери.

Има и още нещо- ние, българите, като че ли от край време сме склонни да се прекланяме пред доста долнопробни неща. На всичко отгоре средностатистическият български зрител и до ден днешен няма база за сравнение. По една или друга причина у нас не можаха да се наложат трайно големите световни образци на шоу- бизнеса. Казано другояче, българинът е принуден да нагъва това, което му сервира скудоумните програмни директори на различните телевизии.

Един мъдър човек е казал по подобен повод следното: “В страната на лилипутите понякога и курешката минава за лайно.”

След завършването на театралния институт Къци Вапцаров получава назначение в Габровския вариететен театър. Работата там го обогатява неимоверно- налага му се да участва в мюзикъли и това му дава възможност да доразвие многостранния си талант. Той учи модерен балет, пеене, пантомима... Започва също така да свири на няколко музикални инструмента. Цели две години Къци ежедневно се упражнява в задължителния за всички ексерсиз, вечер участва в представления, а през свободното си време продължава неистово да работи над себе си.

Прави няколко забележителни роли, които се помнят и до днес от нашата културна общественост.

След време сцената на Габровския театър му става тясна. Той решава да потърси късмета си в София. Привличат го големите възможности на столичния град- киното, академичните театри и най- вече телевизията. Телевизията, в която е влюбен от дете...

Къци пристига в София само с един сак, пълен с дрехи. Води със себе си и един приятел- малкото си кученце. Така започва невероятният възход на тази нашенска звезда- буквално от нулата.

Защото по онова време той дори няма квартира и му се налага да спи при стари приятели от казармата или института.

Всичко това звучи като познатата американска легенда за ваксаджийчето, което с упорит труд станало милионер. Само че в нашия случай аз не ви разprávям приказки и легенди, а напълно реалната история на един напълно реален човек.

През 1993 година Къци Вапцаров чува по радиото съвсем случайно за някакъв конкурс. Оказва се, че създателите на шумялото по-късно шоу “Невада” търсят водещ. Нашият герой се явил на прослушването, без дори да се замисли. Твърдо вярвал, че ще се наложи и не допускал никакви съмнения и колебания до съзнанието си.

В конкурса участвали 65 души (!), но в крайна сметка продуцентът Димитър Станчев се спрял на Къци Вапцаров.

Станало нещо невероятно за нашите географски дължини- Къци се прочул буквално за една нощ! Как би могло да бъде другояче- споменът за онзи шеметен водещ и до днес е жив в съзнанието ми. Той излиташе като куршум на сцената, развял буйна грива след себе си, и веднага възпламеняваше публиката с “бойния си вик”:

Супершооооу Неееевада!

Социологическите проучвания от онова време сочат, че за няколко месеца шоуто “Невада” е постигнало рейтинг от 65 %. По този начин то се наредило след централната новинарска емисия, която го изпреварвала само с няколко процента. Невероятен за онези политизирани времена успех!

Не след дълго обаче нашият герой преживял истинско крушение. Продуцентът се влюбил в една от по-засуканите му асистентки и по типично нашенски обичай и обещал мястото на водещия. Възнаграждение за труда, така да се каже. Или, ако щете, “кариера вагина”...

Къци Вапцаров бил освободен и ние всички можем да си представим, как се е чувствал той по онова време. Не един и двама биха изпаднали в тежка депресия след такова едно преживяване. Но не и Къци Вапцаров!

Той потъва в дълбок размисъл и анализира обстойно и трезво създалата се ситуация. Натрупал е известен опит и това му помага да измисли и създаде свое собствено шоу. То стартира точно в навечерието на Новата 1994 година. Нарича се “Къци Вапцаров шоу” и само след четири месеца Къци догонва по рейтинг такива телевизионни величия като Иван Гарелов и Димитър Цонев. Това сочат данните от едно социологическо проучване на агенцията “Сова 5”.

Въпреки това през 1996 година предаването на Къци е...свалено от екран. Без никакви обяснения! Това е обичайната практика в тази нелепа институция, която гордо се нарича българска национална телевизия.

Така или иначе това е още един горчив хап за нашия герой... Но...той си има девиз, който гласи: “Всеки шут отзад, ме изхвърля крачка напред!”

Този път шоуменът се замисля още по-сериозно. Разбира, че нещата не могат и не бива да продължават по този начин. Опитът му в телевизията го е научил, че едно телевизионно предаване не опира само до идеи, интелект, талант и творчество. За реализацията му е необходима техника и Къци решава да си я набави. Успоредно с това замисля и разработва ново телевизионно шоу, само дето няма на кого да го продаде...

Точно тогава започват да се разрастват кабелните телевизии и най-неочаквано Къци получава предложение от Бургаската “Рент TV”. Той наистина си събира багажа (макар че вече е една действително голяма звезда) и заминава за Бургас. Тук извършва едновременно няколко забележителни неща...

За първи път в историята на българската телевизия е създадено ежедневно забавно шоу! Къци регистрира първата продуцентска къща в България. Измисля първата телевизионна телефонна игра. На неговия телефон 010707 зрителите получавали срещу своите платени импулси награди, а не сладостранно пшкане и мръснишки разказчета.

Находчивостта на Къци Вапцаров като че ли не знае граници. Заедно с Държавната лотария той създава и първата телевизионна лото-игра.

През 1997 година получава покана от телевизия “7 дни” и отново се мести в София. Той не е забравил горчивите поуки от миналото и прави една решителна и важна крачка към своята НЕЗАВИСИМОСТ. Къци Вапцаров инвестира припечеленото до този момент... в телевизионна

техника. Тази инвестиция на първо време възлиза едва на 2500 долара и е достатъчна само за набавянето на полупрофесионална техника.

Забележителното в случая е това, че Къци Вапцаров прави това капиталовложение още преди да си е купил кола или жилище. Той продължава да живее под наем и влага всичките си пари в така необходимата му техника.

Отдавна е установено, че една от големите трагедии на българския бизнес е тази: от всеки припечелен лев се инвестират едва някакви си 25 стотинки! Как ли би изглеждала България, ако всички доморасли “бизнесмени” действаха като Къци Вапцаров?... Да, Къци има изключителен бизнесменски дух- това също така трябва да му се признае.

Две години шоуменът работи в малката регионална телевизия “7 дни” като роб. Условието за работа са лоши, заплащането не е добро. Но той продължава да следва набелязаната линия и инвестира ли, инвестира в техника. Отново прави своето ежедневно шоу и най- интересното е, че през всичките тези години никога не го е прекъсвал и за ден, дори по “уважителни причини”. И ако това не е работохолизъм, здраве му кажи!...

Мнозина сигурно са се питали как издържа той на това напрежение, на този забързан, нестихващ ритъм? Къци Вапцаров работи много, но умее и да си почива. Прави го по един изключително рационален начин. Тук му е мястото да отбележа, че той не пуши и не пие. Не употребява кафе, не се тъпче със съмнителни хранителни продукти. Консумира основно и преди всичко плодове и зеленчуци.

Посветил е освен това всяка своя свободна минута на великолепно бойно изкуство “аикидо”. Усилено и много сериозно се занимава със зен- будизъм и ежедневните медитации му помагат да се възстановява напълно от напрежението.

Да не забравяме и още нещо. Къци има великолепно семейство. Домът му е едно тихо и уютно пристанище, където той също така си отдъхва, заобиколен от любовта и грижите на своята съпруга и двете си чудесни деца. Да, Къци Вапцаров е не само знаменит български шоумен, а и идеален съпруг и баща.

През 1998 година шоуменът вече има всичко- професионална телевизионна техника и дори свое собствено студио. Мнозина софийнци и гости на столицата са минали през него. През същата тази 1998 година отново го канят в БНТ. Той приема, надмогнал обидите, и започва да прави своето знаменито шоу “Риск пчели, риск губи” по тогавашния “Ефир 2”.

Тази честота, както добре знаем, бе продадена по- късно на телевизионния магнат Рупърт Мърдок. На нея стартира днешната телевизия bTV.

Къци е първият български изпълнител, получил покана от тази мощна частна телевизия. Той приема охотно, като вече сключва от името на своята продуцентска къща изгодни договори с bTV. Този път нещата потръгват наистина добре и непрекъснато се развиват и усъвършенстват. Това е добре известно на всички.

Със своя живот, със забележителната си кариера Къци Вапцаров е нагледно доказателство за това, че човек може да се издигне и преуспее в и тук, в България. С талант, труд, упорство, находчивост, трудолюбие... В това отношение Къци Вапцаров е един достоен пример за подражание.

В наши дни замогналият се шоумен преспокойно би мъгъл да открие ресторант, вариете или кабаре. Може да наблюдава всичко отстрани и да си кара кефа. Но не!.. “Червейчето” на таланта не му дава мира. Той продължава да води своето предаване, като успоредно с това разработва нови шоу- програми, с които в недалечно бъдеще ще изненада милионите си почитатели.

Мисля, че за мнозина ще е интересно да узнаят, от какви принципи и максими се е ръководил Къци Вапцаров през целия си живот. Ще ги изброя накратко...

Още като малък е получил от бъща си един съвет: “Изхвърлят ли те през вратата, влез отново през прозореца!”

Когато Къци Вапцаров влиза във ВИТИЗ, е силно впечатлен от девиза на предходния курс: “Моят характер е моят най- голям враг!” Това силно го впечатлява и той дълго разсъждава над тази мисъл. И май не само е разсъждавал, ами е и действувал в тази насока, работил е над себе си. Той е убеден, че човек трябва да ръководи характера си, а не обратното- да бъде воден от своя характер. Това, което Къци в крайна сметка деменстрира ежедневно, е преди всичко ХАРАКТЕР!

Девизът на неговия курс пък бил следният: "Каквото и да правиш, прави го с цялото си същество!" Според Къци Вапцаров всеки човек трябва да има една доминираща мисъл в главата си и да се посвети на нея. За него тази доминираща мисъл е работата! Той непрекъснато мисли над това, как да подобри и усъвършенства своите публични изяви.

Споменах вече, че в последно време Къци Вапцаров много сериозно се занимава с източните бойни изкуства и най-вече с тяхната основа- зен- будизма. Той се прекланя пред една зен- будистка мъдрост, която гласи: "Ако не можеш да намериш истината там, където я търсиш, къде ще я намериш?..."

Мисля така и да завърша тази глава. Човек действително трябва да търси истината точно там, където се намира! Тук и сега!

ПОСЛЕСЛОВ

Ще бъда пределно кратък и ясен:

Какъвто се виждаш, такъв и ще станеш! Ако предвиждаш успех, ще го постигнеш. Предвиждаш ли провал, със сигурност ще се провалиш!

ЗА ДА УСПЕЕШ, ПЪРВО ТРЯБВА ДА СЕ ВИДИШ ПРЕУСПЯЛ! Още великият Марк Аврелий е казал: "Нашият живот е това, което ние мислим за него."

Много е прав и Наполеон Хил, който твърди: "Действителността винаги ни поднася точно това, което очакваме от нея." Да, човек винаги и навсякъде попада в характерни за него ситуации...

ЧОВЕК МОЖЕ ДА ПОСТИГНЕ ВСИЧКО, КОЕТО РАЗУМЪТ МОЖЕ ДА СИ ПРЕДСТАВИ, СТИГА ДА Е ПОВЯРВАЛ ИСТИНСКИ В НЕГО!

Именно поради това вие трябва да настроите съзнанието си на вълната на успеха. Подавайте си ежедневно сами едни и същи "позивни":

"КОЙ, АКО НЕ АЗ?! КОГА, АКО НЕ СЕГА?!"

Човек не е безпомощна пионка в ръцете на съдбата. Той притежава възможности и сили да промени своята участ. Повярвайте ми- аз най-добре от всички зная това. Но!... Ако искаш да спечелиш от лотарията, най-напред трябва да си купиш билет!

КОГАТО ЧОВЕК ПРЕСТАНЕ ДА СЕ БОРИ ЗА ПО-ДОБЪР ЖИВОТ, ТОЙ ЗАПОЧВА ДА СЕ РАЗЛАГА ПРИЖИВЕ!

Затова забравете отвратителната българска думичка ДАНО! Тя не съществува в речника на цивилизованите народи! Вземете се в ръце, хванете се на работа! Когато всеки един от нас започне да мете пред собствения си дом, цялата улица ще светне от чистота!

Препятствия и ограничения винаги ще съществуват; важно е обаче да съзираме преди всичко възможностите. Нека не забравяме и хвърковатите думи: "Пътят към ада е постлан с добри намерения." Превръщайте винаги всички свои (добре обмислени) намерения в начинания!

Никога, ама никога не забравяйте две неща:

**СВЕТЪТ Е ВАШ !
ТОЙ ЧАКА ДА ГО ПОКОРИТЕ !
ПОКОРЕТЕ ГО!
КРАЙ**