




Брайан Трейси

# Трансформация мышления

Начни думать  
как победитель  
и измени свою жизнь

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
Т66

CHANGE YOUR THINKING, CHANGE YOUR LIFE:  
HOW TO UNLOCK YOUR FULL POTENTIAL  
FOR SUCCESS AND ACHIEVEMENT

By Brian Tracy

© 2003 by Brian Tracy

All rights reserved. This translation published under license with the  
original publisher John Wiley & Sons, Inc.

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Creative Stall / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Трейси, Брайан.**

Т66 Трансформация мышления : начни думать как победитель и измени свою жизнь / Брайан Трейси ; [перевод с английского В. В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2023. — 400 с.

ISBN 978-5-04-159618-7

«Вы становитесь тем, о чем думаете больше всего!» — утверждает Брайан Трейси. В этой книге он представляет ряд принципов, которые помогут вам изменить взгляд на мир и начать видеть возможности даже в неудачах. Трансформация мышления поможет точно формулировать цели, эффективно расставлять приоритеты и уверенно двигаться к успеху.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-159618-7

*Моей жене Барбаре, от которой я узнал  
столько важного о любви и семье.  
Ты моя надежда и опора в жизни,  
самый главный источник моего вдохновения.*

---

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Предисловие	7
Благодарности	10
Введение	12
глава 1. Измените образ мышления	21
глава 2. Измените свою жизнь	47
глава 3. Мечтайте по-крупному	80
глава 4. Решите стать богатым	98
глава 5. Возьмите ответственность за свою жизнь	137
глава 6. Стремитесь к совершенству	156
глава 7. Ставьте людей на первое место	197
глава 8. Мыслите как гений	225
глава 9. Раскройте свой умственный потенциал	252
глава 10. Выведите свое мышление на новый уровень	288
глава 11. Создайте свое собственное будущее	319
глава 12. Живите великой жизнью	350
Резюме и выводы	390
Об авторе	399

---

## ПРЕДИСЛОВИЕ

**Е**сли вы готовы обрести истинное величие, достичь наивысшей точки развития собственной личности и добиться невероятных результатов, знайте: вам в руки попала правильная дорожная карта. Перед вами, так сказать, формула ДНК вашей судьбы. Все, что вам потребуется для создания прекрасного будущего, — прочитать эту книгу, решить, как вы собираетесь ею воспользоваться, составить план и смело двигаться вперед, воплощая свои мечты в реальность.

Но сначала позвольте сделать небольшое признание. Я являюсь одним из самых ярых поклонников Брайана Трейси. Я изучал его как личность, долго работал с ним бок о бок и был свидетелем невероятных результатов, которых он достиг в ходе своей деятельности. Я также являюсь одним из наиболее близких коллег и друзей этого человека. Нам много раз довелось выступать вместе на различных медиаплощадках, мы встречались и общались друг с другом при каждом удобном случае.

Брайан Трейси — один из самых тонких мыслителей и писателей в современном мире, разрабатывающих тему

внутреннего духовного становления человека и личного успеха. Я знаю, о чем говорю. Ведь я продал более восьмидесяти двух миллионов экземпляров его книг, которые призваны помочь людям раскрыть их собственный потенциал на все сто процентов.

Книга «Измени мышление, измени жизнь» расскажет вам, как отыскать в себе невероятные запасы внутренней энергии и раскрыть все удивительные силы, имеющиеся в каждом из нас. Вы узнаете, как привлечь в свою жизнь людей и ресурсы, необходимые для достижения целей, которые вы ставите перед собой.

Вы удивитесь, когда начнете добиваться совершенно невиданных и более значимых результатов, используя его концепции и идеи во всех видах деятельности. Именно их применяли все успешные люди: и всем известные миллионеры, и прочие лидеры, добившиеся успеха в какой-либо сфере или отрасли.

Вы научитесь выбирать путь, который приведет вас к большому успеху и по которому вы без особого труда сможете следовать. Эта стратегия настолько логична, настолько привлекательна и во всех аспектах выгодна (к тому же еще и приносит удовлетворение!), что на самом деле представляет собой поистине прорывную методику, способную увеличить личный КПД человека.

Поскольку вам в любом случае придется широко и интенсивно мыслить, почему бы не осмелиться на грандиозные планы и не замахнуться на самые высокие вершины?

Брайан Трейси провел громадную умственную работу, достиг невероятных результатов сам и помог достичь их сотням тысяч других людей. Идеи Брайана, представлен-



ные в этой книге, вдохновят вас на великие дела и судьбоносные поступки.

Приготовьтесь к одному из самых увлекательных приключений и не отступайте, пока не дойдете в своем совершенствовании до самого последнего рубежа. А первым, который вам придется преодолеть, будет ваш разум! Вы прямо сейчас начнете приобретать невероятно ценный и полезный опыт.

*Марк Виктор Хансен,  
автор книги «Куриный бульон для души»*

---

## БЛАГОДАРНОСТИ

**Н**а эту книгу ушло много лет работы. Мне пришлось прочитать горы других книг, научиться многим вещам и получить громадный опыт. Многие люди внесли вклад в создание моей системы и стали моими невидимыми проводниками, пока разрозненные главы складывались в единое целое. Во-первых, я хочу поблагодарить моего друга Марка Виктора Хансена, который представил меня много лет назад Эммету Фоксу, возможно, самому проникательному духовному мыслителю и религиозному гуру XX века. Эрнест Холмс, основатель так называемой «Науки разума», открыл мне глаза и душу, показав невероятную вселенную потенциалов, предстающих перед каждым человеком, стоит только изменить свой образ мышления и преобразовать свою жизнь. Великие духовные учителя, такие как Чарльз Филлмор, Невилль, Эрик Буттерворс, Уэйн Дайер и Роберто Ассаджиоли, также оказали сильное влияние на мое мировоззрение.

Еще мне хочется поблагодарить тех великих философов-практиков, трудящихся на ниве личностного роста и успеха, которые оказали громадное влияние не толь-

ко на меня, но и на весь мир: Наполеон Хилл, Максвелл Мальц, Клод Бристол, Дэвид Шварц, У. Клемент Стоун, Эрл Найтингейл, Джим Рон, Зиг Зиглар, Деннис Уитли и Чарли Джоунс.

Специалисты по развитию бизнес-мышления, такие как Питер Друкер, Эндрю Гроув, Кен Бланшар, Уоррен Беннис, Том Питерс, Нидо Кубейн и Маршалл Голдсмит, сильно обогатили мой ум великолепными идеями и озарениями.

Мне бы хотелось поблагодарить моего редактора Мэттью Холта из издательства «Джон Вайли и сыновья» за энергичное продвижение книги и за воодушевление на протяжении многих месяцев, которые понадобились мне для ее написания и редактирования.

Не в последнюю очередь я благодарю свою прекрасную жену Барбару и моих замечательных детей — Кристину, Майкла, Дэвида и Катерину — за их поддержку, понимание и терпимое отношение к моему отсутствию. Это время было необходимо, чтобы закончить мой грандиозный труд.

---

# ВВЕДЕНИЕ

*Нет на земле ничего такого, чего вы не могли бы иметь, стоит только принять факт, что вы можете обладать желаемым.*

Роберт Коллье

## Правда о вас

**С**пешу сообщить вам хорошую новость: вы во всех отношениях замечательный человек. Вы заслуживаете прекрасной жизни, полной успеха, счастья, радости и волнующих событий. Вы имеете право на счастливые отношения, крепкое здоровье, любимую работу и финансовую независимость. Обладать всем этим — ваше неотъемлемое право, данное вам с рождения.

Вы созданы для успеха и сконструированы таким образом, что можете и должны обладать большим самоуважением, чувством собственного достоинства и гордиться собой. Вы невероятны и удивительны. В истории челове-

чества и на всей Земле не найти другого такого же человека. Вы обладаете абсолютно неповторимыми талантами и способностями, которые (если грамотно раскрыть их и правильно применить) могут принести вам все, что вы только ни пожелаете.

Вы живете в самое прекрасное время и окружены массой возможностей, которые помогут вам реализовать свои мечты и планы. Единственные реальные препятствия на пути к тому, кем вы можете стать и чем можете обладать, — те рамки, в которые вы сами себя загоняете посредством собственных мыслей. Ваши перспективы на самом деле неограниченны и беспредельны.

## **Реализуйся!**

Как вы отреагировали на предыдущие три абзаца? Скорее всего, весьма неоднозначно. Во-первых, вам понравилось читать написанное, и вы ощутили острое желание, чтобы все вышесказанное действительно относилось к вам. Но в то же время вы наверняка почувствовали скептицизм и недоверие. Даже если вы на самом деле остро желаете вести прекрасную, здоровую, счастливую жизнь в процветании и довольстве, когда вы прочитали предыдущий параграф, все ваши сомнения и страхи тотчас же вынырнули из вашей души и напомнили, почему эти мечты и цели не могут быть реализованы. А значит, самое время присоединиться к нам! Вступайте в клуб. Вливайтесь!

Именно подобные ощущения я испытывал много лет назад. Хотя я страстно желал достичь большого успеха в жизни, я не обладал никакими особыми умениями, не имел образования и нормальной работы. У меня

абсолютно не имелось никаких мыслей, как улучшить свою жизненную ситуацию. Я чувствовал себя пойманным в ловушку несоответствия: грандиозные идеи с одной стороны и ограниченные ресурсы и возможности с другой. Но потом я открыл для себя ряд выдающихся принципов, которые обуславливали все великие успехи и достижения, и моя жизнь изменилась раз и навсегда.

Доказав справедливость этих законов и принципов на примере собственной блестящей судьбы, я начал читать лекции и тренировать других людей, чтобы они тоже применяли эти идеи на практике. С тех пор я провел больше 2000 выступлений и четырехдневных семинаров в 24 странах, которые посетило в общей сложности более двух миллионов человек. Большинство из них, впервые услышав об идеях оптимизма и возможностей, тоже отнеслись к ним скептически, пока не узнали то, о чем вы прочитаете далее. Новое знание изменило их жизни, а вскоре оно изменит и вашу.

## **Основополагающий принцип**

Возможно, самый важный принцип духовного и умственного развития, когда-либо сформулированный человеком, звучит так: «Вы становитесь тем, о чем думаете большую часть времени». Ваш внешний мир в большей степени является зеркальным отражением вашего внутреннего мира. То, что проявляется у вас вовне, есть отражение того, что происходит внутри вас. Вы можете легко оценить внутреннее состояние человека по его внешнему виду в любой момент времени. По-другому просто не бывает.

## Мысли материальны

Ваш мозг — невероятно мощная штука. Ваши мысли контролируют и определяют почти все, что происходит с вами. Они могут повысить или понизить частоту вашего сердцебиения, улучшить или нарушить пищеварение, изменить химический состав крови, помочь вам заснуть или же заставить бодрствовать всю ночь.

Ваши мысли могут опечалить или обрадовать вас — иногда переход от радости к печали и наоборот происходит за считанные секунды. Они могут привести вас в возбуждение или сделать рассеянным и депрессивным. Они могут обеспечить вам популярность или сделать изгоем в социуме, превратят в уверенного в себе или легко ранимого, позитивного или негативного человека. Ваши мысли могут заставить вас почувствовать себя слабым или всемогущим, сделать жертвой или агрессором, героем или трусом.

В материальной жизни мысли могут принести вам успех или неудачу, обеспечить процветание или нищету, заставить окружающих уважать или игнорировать вас. Ваши мысли и вызываемые ими действия определяют всю вашу жизнь. И, на наше счастье, они полностью находятся под нашим контролем.

## Мысли, чувства и желания

Каждый человек представляет собой сложный коктейль из мыслей, чувств, отношений, желаний, образов, страхов, надежд, сомнений, мнений и амбиций. Состав такой гремучей смеси постоянно меняется, и порой это происходит каждую секунду. Каждый из приведенных выше