**«Основные принципы достижения цели»**
В вашей жизни существует множество возможностей, связанные с вашей целью, которые вы не осознаете. Каждый день вы смотрите на цель, но видите препятствия, а не возможности. Есть очень простые принципы, следуя которым вы узнаете:

\* Какую силу имеет правильно сформулированная цель и какие новые возможности это для Вас открывает.
\* Почему многие варианты действий и развития событий в Вашей жизни скрыты от Вас, и что Вам мешает их увидеть.
\* Как достигнуть ясного понимания, что является основным препятствием на пути к эффективной реализации Ваших целей и желаний. И как это препятствие рассоздать и извлечь из этого новый ценный опыт.
\* Какие методы Вы можете использовать, чтобы сделать достижение Вашей цели неизбежным.
\* Как сделать достижение цели приятным и увлекательным.
\* Как достигать цель не только наилучшим для себя образом образом, но и для всех людей, которые включены в этот процесс.

**1 шаг. Сформулируйте цель!**

В этом письме я хочу вам рассказать о важности первого шага по достижению любой цели.. Этот шаг кажется самим собой разумеющимся и не заслуживающим того, чтобы посвящать ему целую статью. Но разрешите немного рассказать об этом.

Нельзя недооценивать важность правильной формулировки цели. Цель должна быть абсолютно ясной и конкретной. Это Ваш договор с реальностью, а реальность понимает только конкретику. Например, цели, сформулированные как "Хочу зарабатывать больше" или "Хочу, чтобы мое здоровье стало лучше", не сработают в силу размытости.

Попробуйте обозначать цели примерно с такой степенью конкретности: "Я хочу иметь ежемесячный чистый доход 40000 руб.", причем, в этом договоре, который вы заключаете с реальностью, стоит обговорить и условия, при которых вы достигнете своей цели. Например, что достижение цели положительно скажется на вашем здоровье, отношениях с близкими - определите с самого начала, что является для вас важным. Обозначьте также количество усилий и времени, которые вы готовы затратить на достижение цели. Например, пусть цель звучит так: "Я хочу иметь ежемесячный чистый доход 40000 руб. при усилиях 40% из 100% возможных, затрачивая при этом на работу не более 6 часов в день и сохраняя свое здоровье в отличной форме./P>

Почему так важно с самого начала планировать такие подробности, ведь все может измениться в любой момент? Я согласна, что вы не можете учесть все детали и условия достижения цели, . Но просто вспомните, сколько раз прекрасные яркие идеи приходили вам в голову, но так и не воплощались в действительность? И одна из причин утраченных возможностей - то, что вы не зафиксировали идею в виде ясной цели, не уделили ей достаточно внимания, не придали этому творческому импульсу конкретной формы

Итак, у вас есть цель и вы возможно уже на данный момент чувствуете больше ясности. Сформулированная цель - это как мишень, а ваше внимание, намерение и усилия теперь как стрела, которая уже почти летит... Но вы чувствуете, что еще что-то упустили из виду? Правильно, ВРЕМЯ! То есть конкретный срок достижения вашей цели.

Срок - это обязательное условие успешной работы с целью. Без четко обозначенной даты воплощения в жизнь цель теряет свой энергетический заряд и превращается в пустую фантазию. Любую цель должна поддерживать могучая сила жестко обозначенного срока ее реализации. Только имея ограничения во времени, события начинаю уплотняться и запускаются механизмы, приводящие Вас точно в нужное место и в назначенный нами срок!

Итак, добавьте к вашей цели дату ее достижения. Окончательная формулировка в нашем примере будет звучать так: "К 1 ноября 2008 г. я хочу иметь ежемесячный чистый доход 40000 руб. при усилиях 40% из 100% возможных, затрачивая при этом на работу не более 6 часов в день и сохраняя свое здоровье в прекрасном состоянии".

И последнее, что мы рекомендуем сделать - это записать вашу цель на бумаге. Все что записано на бумаге имеет гораздо больше шансов на реализацию. Не спрашивайте, почему. На этот вопрос нет однозначного ответа. Это просто работает! Возможно, то, что написано вашей рукой уже приобретает какое-то подобие реализации, пусть пока на бумаге, но это уже действие! Это первое сделанное усилие. Это и есть тот самый первый шаг, сделать который, как говорится, уже половина дела.

P.S. Кстати, цель не обязательно должна касаться повышения благосостояния. Вы можете к назначенному сроку получить гармоничные отношения с каким-то человеком, или достигнуть внутри себя определенного комфортного состояния, или реализовать давнюю мечту о путешествии в экзотическую страну, или улучшить свое здоровье - главное, что цель должна быть желанной. Тогда все шаги по ее достижения будут приносить вам новую энергию, новые возможности. В этом-то и заключается особенность достижения целей в гармонии с вашим духовным путем.

**2 шаг. Оптимальное состояние для достижения цели**

Итак, у вас есть правильно сформулированная цель и дата ее достижения.

Первый шаг к достижению цели сделан! Чтобы понимать, как двигаться к этой цели, нужно знать, где вы находитесь прямо сейчас по отношению к цели.

Где вы и где цель?

Для того, чтобы оценить сложность поставленной задачи, протестируйте себя, ответив на несколько вопросов. Существует ряд личных качеств, которые помогут вам двигаться к цели самым простым и эффективным способом.

В первом тесте все эти качества сформулированы в виде утверждений. Протестируйте, на сколько верно каждое из этих утверждений, оценив его по шкале от -10 до +10. -10 - это утверждение не верно, я абсолютно не обладаю этим качеством 0 - я иногда могу проявить это качество, но в целом оно мне не свойственно +10 - это утверждение верно для меня на 100%

Во время ответов на вопросы, направляйте внимание на свою цель и дату ее достижения.

Тест на оптимальное состояние для достижения цели

1. Я полон решимости добиться моей цели в поставленный срок.
2. Достижение этой цели является совершенно естественным для меня.
3. Я полон оптимизма отношение моей цели.
4. Я полон энтузиазма по поводу этой цели.
5. Мне абсолютно ясно, что я должен делать в ближайшие дни (неделю, месяц, год) для достижения моей цели.
6. Я немедленно делаю все, что необходимо для достижения моей цели.
7. Я уверен, что я достигну цели в поставленный срок

Запишите свои ответы.

Для того, чтобы оценить свои возможности, вы должны учитывать не только положительные характеристики, но и те препятствия, которые вам придется преодолеть. Мир начинается с вас. Все препятствия находятся не снаружи, а внутри вас. Просмотрите свою прошлое, запишите все негативные характеристики, которые вы раньше проявляли в области достижения целей, особенно в области достижения целей, аналогичных той, над которой вы сейчас работаете. Это может быть: лень, недостаток знаний, недостаток энергии, мотивации, потеря интереса, недостаточная коммуникабельность и т. д. Составьте список негативных характеристик и оцените каждую их них, насколько она сильна по шкале от -10 до 10.

-10 - это качество очень сильно проявлено.
0 - это качество присутствует, но в случае необходимости вы легко его преодолеваете
+10 - это качество полностью отсутствует.

Теперь взгляните на обе части теста. Представьте, что вы не знаете человека, про которого идет речь.

Как вы думаете, может ли человек с такими характеристиками и такими внутренними состояниями преуспеть в достижении этой цели в установленный для нее срок?

Оцените вероятность достижения таким человеком этой цели. 0% означает, что человек, с такими характеристиками и внутренними состояниями никогда не достигнет такой цели. И 100% означает, что такой человек, вне всяких сомнений, ее достигнет. Запишите вашу оценку вероятности успеха.

Грустно, не так ли? Но не волнуйтесь! Независимо от того, насколько безнадежны результаты этого теста, это всего лишь ваши собственные внутренние состояния, которые вызваны некоторыми негативными опытами из прошлого. И они могут быть легко изменены!

**3 шаг. Сначала состояние, потом - действие!**

Ваши самые первые шаги к цели уже сделаны - цель сформулирована, и вы знаете, где вы сейчас находитесь по отношению к своей цели. Если вы ответили на все вопросы теста, то скорее всего вы увидели, что ваше состояние на данный момент не оптимально для достижения цели. Уверенность, оптимизм, ясность и другие нужные качества не проявлены на 100%, и при этом возможно вы увидели, что есть какие-то негативные характеристики, которые могут вам помешать успешно двигаться к цели.

И что же теперь делать? Составлять план действий? Предпринимать какие-то активные усилия? Подождите... Для активных действий время еще не пришло.

Все принципы достижения цели, о которых идет речь в этой серии статей, просты. Никаких шокирующих открытий, ничего такого, о чем бы вам не приходилось когда-то слышать раньше. Просто эти принципы подобраны друг другу как кирпичики. Когда все кирпичики встают на свои места, вы видете ясную картину и получаете понимание - вот самая простая стратегия. Все шаги простые и понятные. Все принципы легко применять. И главное, для вас становится очевидной взаимосвязь и последовательность шагов.

И третий шаг из этой последовательности - создание оптимального состояния для достижения цели . Этот шаг один из ключевых. Оптимальное состояние - основа для действий. И прежде чем начинать действовать или даже просто составлять план действий, нужно переместиться в принципиально новое состояние сознания - состояние 100% уверенности в том, что вы достигнете своей цели.

Направьте сейчас внимание на свою цель и дату ее достижения. Вы чувствуете сомнение, что эта цель вам "по зубам"? Или думаете, что для достижения этой цели нужно обладать какими-то особыми знаниями, которых у вас нет, или...

Не важно, какие противоречия и препятствия возникают в вашем сознании, когда вы направляете внимание на цель - это все ваш прошлый опыт, ваши прошлые неудачи, ваш прошлый недостаток знаний, ваши прошлые конфликты с партнерами по бизнесу и т.д. Все что вы переживаете, когда сейчас направляете внимание на свою цель - это ваш прошлый опыт. И пока этот прошлый опыт активен, вы не можете ясно видеть свою цель. Вы будете видеть ее через призму прошлого. И все действия, которые вы будете предпринимать - будут действия, основанные на прошлом.

А для того, чтобы достигать ваших целей "по-новому" - легко, в гармонии с собой и с другими, удерживая баланс во всех областях жизни - нужно и действовать по-новому. То есть в буквальном смысле нужно стать человеком с другим прошлым.

В системе "Духовный Выбор", на принципах которой основан этот ознакомительный курс, для трансформации прошлого опыта используется техника, которая так и называется - Техника модификации опыта (сокращенно ТМО).

ТМО - техника универсальная. Она применяется на разных этапах работы по системе достижения цели. Также при помощи этой простой и эффективной техники можно устранять и трансформировать любые негативные состояния: физические недомогания, неприятные эмоции, плохие воспоминания, физические и психологические зависимости и т.д. Все что не устраивает вас в настоящем, имеет корни в прошлом. И в отличие от других техник, ТМО не просто устраняет негативный заряд. ТМО освобождает энергию, "застрявшую" в прошлом, и эта энергия становится топливом для необходимых изменений в настоящем.

Но даже если вы не знакомы с системой Духовный Выбор, вы можете уже сейчас использовать один из основных принципов работы над целью, который звучит так: Сначала оптимальное состояние, а потом действие.

Если использовать этот принцип всегда и во всем, то тогда любые усилия по достижению цели будут только заряжать энергией для следующих шагов. Этот принцип - основа для достижения цели в гармонии со всеми аспектами вашей личности, со всеми областями вашей жизни и с вашим духовным путем.

О том, как применять доступные вам техники для формирования оптимального состояния по отношению к цели - в следующем письме нашей рассылки.

**Перепросмотр прошлого опыта**

В предыдущем письме мы говорили о том, что прежде чем предпринимать какие-то действия, важно сначала создать идеальное внутреннее состояние , которое будет служить основой для эффективных действий.

Как вы помните, основной принцип успеха – сначала оптимальное состояние, а потом уже действие!

Если в данный момент вы не можете похвастаться оптимизмом, энтузиазмом и уверенностью по отношению к вашей цели, и вас терзают смутные сомнения в том, что ваша цель достижима, знайте, что любые сомнения - это наследие прошлого. И чтобы легко и радостно двигаться к цели, нужно в буквальном смысле стать человеком с другим прошлым.

В этом письме мы поговорим подробнее, каким образом вы можете изменить свое прошлое, пользуясь любыми доступными вам техниками. Вам нужны техники, делающие для вас ту же работу, которую в системе Духовный Выбор выполняет ТМО (Техника модификации опыта).

В настоящее время широко доступна информация о различных системах самосовершенствования – множество техник для исцеления негативного опыта можно найти в Интернете и книгах, изучить на семинарах и курсах. И скорее всего у вас в арсенале уже есть какие-то инструменты: техники и методы для изменения негативных переживаний. Выберете ту технику, которая больше подходит для данного процесса (какого типа техники могут быть полезны, станет ясно после прочтения инструкций).
Конечно, эти техники не заменят ТМО, которая специально разработана для этих целей, но если вы пока не знакомы с системой «Духовный Выбор», вы можете тем не менее существенно продвинуться к своей цели уже сейчас, начав работать над достижением «целенаправленного» состояния.

Процесс исцеления того негативного опыта из прошлого, который блокирует достижение цели может выглядит так:

\* Направьте сейчас внимание на свою цель и дату ее достижения.
\* Обратите внимание на свое состояние. Есть ли у вас какие-то сомнения в том, что вы достигнете цели?
\* Найдите в своем прошлом опыте тот момент, который подтверждает вашу неуверенность.

Например, ваша цель к 1 января 2010 года иметь свой бизнес, который приносит доход 300 тысяч рублей в месяц. И вы не уверены, что достигнете своей цели. Вы думаете, что этот бизнес не будет приносить такой доход. Задайте себе вопрос: «Какой прошлый опыт подтверждает эти сомнения?» И вы вспомните какой-то случай, где вы не получили ожидаемое (не обязательно деньги) или кто-то из ваших знакомых потерпел неудачу в бизнесе, или вы смотрели по телевизору фильм, где главный герой потерпел неудачу в бизнесе. Этот прошлый опыт посылает в вашу сегодняшнюю жизнь негативную энергию, внушает вам мысль о провале.

\* Всеми доступными вам методами нейтрализуйте негативную энергию в том прошлом опыте. Продышите его, сделайте "перепросмотр" этому опыту, перекрасьте его в другие цвета, используйте техники НЛП, BSFF, ПЭАТ, EFT, прощение, медитацию или любую другую технику, которой вы хорошо владеете.

\* После того, как один прошлый опыт будет "переделан", снова направьте внимание на цель и снова «протестируйте» себя. Скорее всего ваша уверенность в том, что вы достигнете своей цели немного возрастет.

Повторяйте этот процесс до тех пор, пока ваше внутреннее состояние не станет оптимальным. Удостовериться в том, что у вас именно такое состояние, легко. При мыслях о вашей цели вы будете чувствовать прилив радости, оптимизма и уверенности! И при этом – никаких сомнений в том, что эта цель достижима.

И на этом этапе, даже если вы не знаете как именно вы достигнете цели, вы можете почувствовать 100% уверенность в том, что все будет именно так, как вы задумали!

На этом подготовительный этап по работе с целью можно считать законченным. Дальше нужно начинать работать с самой целью. Эта работа в системе "Духовный Выбор" состоит из нескольких этапов, каждый из которых как незаменимый кирпичик строит ту дорогу, ведущую к цели.

В этой рассылке, я буду и дальше рассказывать о всех важных принципах, на которых основан "Духовный Выбор". Формат рассылки не предполагает обучение самой системе - для того, чтобы изучить полный алгоритм Духовного выбора необходимо пройти Базовый курс, а для того чтобы помогать другим людям - Мастерский курс. Но даже в рассылке, даже в нескольких письмах можно изложить эти простые принципы, которые помогли многим людям найти новую работу, встретить свою любовь, во много раз увеличить доход, создать свою фирму, найти свое призвание и научиться мечтать - потому что мечты сбываются

В последующих выпусках я расскажу немного о том, как создавалась эта система, о ее авторе, Филипе Михайловиче и о самой системе Духовный Выбор – почему многие люди очень эмоционально и восторженно отзываются об этой системе как о «самой лучшей в мире».

**Система "Духовный Выбор"**

Рассказывать об этой системе можно много. Для меня, как для человека постоянно практикующего ее уже на протяжении нескольких месяцев, эта система продолжает раскрываться все новыми гранями, не переставая меня восхищать.

Духовный Выбор - это система-алгоритм последовательных шагов, следуя которым вы со 100% гарантией приходите к своей цели. Последовательность этих шагов выстроена таким образом, чтобы при любых, даже самых неблагоприятных обстоятельствах и незапланированных событиях, вы тем не менее продолжали двигаться к цели. И не просто двигаться к цели, но и испытывать при этом радость от каждого сделанного шага, от каждого действия в направлении к цели.

Если вы читали книги известного миллиардера Ричарда Бренсона, то вы наверное также, как и многие другие читатели, поражались его необычному подходу к ведению бизнеса – наслаждаться каждым моментом жизни, много работать, при этом отлично развлекаться : ) При чтении его книг создается впечатление, что у этого человека нет никаких сдерживающих факторов – он просто берет и делает. И одна из его книг так и называется «К черту всё, берись и делай!». И при этом все, за что он берется приносит ему миллионные прибыли.

Какое отношение имеет Ричард Бренсон к теме этого письма? Никакого. : ) Он просто идеальное наглядное пособие – пример человека, который, там где другие видят ограничения, видит возможности и вызов для роста! А именно таким образом начинают думать и действовать люди, работающие над своими целями по системе «Духовный Выбор». Эта система, которая позволяет вашему уму, сознанию и подсознанию действовать по тому же алгоритму, что и самые успешные люди мира, такие как Ричард Бренсон.

Система «Духовный Выбор» очень проста, и на первый взгляд похожа на другие известные системы и методы достижения цели. Люди, интересующиеся темой достижения целей, могут найти в этой системе какие-то знакомые элементы из техник коучинга или НЛП, какие-то из принципов «Духовного Выбора» напомнят фильм «Секрет» или какую-нибудь из известных книг. Заслуга автора этой системы в том, что он создал простую систему, которая гарантировано доставит вас к цели (такой гарантии не дает ни одна из других известных систем). Это главное преимущество «Духовного Выбора» - простота, эффективность и завершенность. И это на данный момент единственная из широко известных систем, которая имеет такой законченный и «упакованный» вид – ничего лишнего, только самые простые и необходимые инструменты - и при этом 100% эффект!.

Помимо основных преимуществ ДВ – простоты и гарантированной эффективности, в этой системе есть еще и скрытые бонусы, которые не очевидны. Все, кто практикуют эту систему практически сразу обнаруживают интересный «побочный эффект». Помимо той цели, с которой человек работал, он начинает замечать положительные изменения в других областях своей жизни. Это происходит из-за того, что человек – существо целостное. И гармония, которую приносит работа по системе «Духовный Выбор» над какой-то одной областью жизни, начинает трансформировать и другие области жизни. На этот эффект как раз и намекает название системы «Духовный Выбор». Это очень естественно - хотеть всего и сразу И очень приятно, работая над увеличением дохода, наблюдать, как улучшаются отношения в семье или облагораживается внешний вид (это не шутка). Автор системы считает, что человек, как духовное существо, может гармонично достигать любых материальных целей таким способом, который будет оптимальным для всех областей его жизни, и при этом быть в гармонии со своим духовным путем. Более подробно об этом вы можете прочитать в интервью , которое автор системы Филип Михайлович дал во время своего семинара в США редактору местного журнала.

**Лучший способ достичь цели: интервью с Филиппом Михайловичем**

В этом выпуске я хочу хочу познакомить вас с автором системы "Духовный Выбор".

Филип Михайлович много лет работал с клиентами в области достижения целей и прославился как человек, знающий как достигать "недостижимых целей. И кто как не он лучше всех расскажет об основных принципах достижения цели и о разработанной им системе "Духовный Выбор", которая многими специалистами в этой области признается самой эффективной на сегодняшний день.

В этом выпуске - интервью с Филипом, в котором он рассказывает о своем знаменитом отце, о том, как создавалась система "Духовый Выбор" и о том, что значит для него духовность, отраженная в названии его системы. А начиная со следующего выпуска я начну публиковать переводы статей Филипа Михайловича"Принципы духовного успеха".

Интервью с Филипом Михайловичем:

Филип Михайлович: «Лучший способ достичь цели – это прийти в полную гармонию с ней».

Первые две недели февраля Филип Михайлович, автор системы достижения целей «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР», посетил Эшвилл, штат Северная Каролина. Редактор нашего журнала, пройдя один из этих семинаров, взял интервью у Филипа Михайловича.

Вот как он описывает свои впечатления после семинара:

\* Если бы я искал что-то хорошее, что мог бы пожелать вам на Рождество, я бы не стал сомневаться. Я пожелал бы вам встретиться с Филипом Михайловичем и узнать о «ДУХОВНОМ ВЫБОРЕ», созданной им системе достижения целей.

\* Если вы человек, который занимается любой духовной практикой или саморазвитием по какой-либо системе, такое пожелание было бы практически равнозначным пожеланию приобретения способности достижения всего, что вы хотите.

\* Пожеланию достичь этого способом, наилучшим для вас и окружающих вас людей. И быть в гармонии с собой всё то время, когда вы работаете над достижением своей цели.

\* Звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой?

\* Именно так я и думал до того, как посетил двухдневный семинар «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР» здесь в Эшвилле в феврале. Теперь мое мнение несколько изменилось.

\* Я взял интервью у Филипа Михайловича сразу после окончания семинара «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР», в котором я участвовал. Наши читатели возможно поймут мой далеко не беспристрастный энтузиазм в отношении «ДУХОВНОГО ВЫБОРА», после прочтения этого интервью.

Вопрос: Как Вы впервые соприкоснулись с духовным путем?

Ответ: Я был в тесном контакте с духовным путем практически с момента рождения. Мой отец Живорад Славинский (Михайлович) бесспорно признается в юго-восточной Европе в качестве одного из самых больших авторитетов в духовной и мистической сферах. Разговоры о духовных переживаниях, о техниках самоисследования и саморазвития были обычным делом в нашем доме, сколько я себя помню. Мой отец – психолог по образованию, но он в той или иной мере он опробовал все духовные техники, считавшиеся значительными в мире в последние сорок лет. Начиная с йоги и разных видов медитации, различных областей НЛП и нетрадиционного целительства, и кончая разнообразными современными системами терапии. Благодаря этому я не воспринимаю духовный путь как нечто особенное. Это неотъемлемая часть моей жизни, которую я практически совсем не замечаю, пока у меня не начинают брать интервью, как сейчас (смеётся).

Вопрос: Должно быть, у Вас было интересное детство, раз Ваш отец был так предан духовному пути?

Ответ: И да, и нет. С определенной точки зрения, у меня было вполне нормальное, счастливое детство. Не такое интересное, как представляют себе читатели книг моего отца (снова смеётся). С другой стороны, в нашем доме было принято говорить о познании, просветлении, самоисследовании и прошлых жизнях. Я испытал свой первый гностический опыт (прямое переживание истины. – прим. переводчика), когда мне было 12 лет. У нас дома негативные эмоции, состояния и убеждения всегда считались чем-то, с чем можно справиться при помощи техник саморазвития. Такая атмосфера, несомненно, влияет на ход формирования личности, на систему ценностей и всё мировосприятие в целом.

Вопрос: Вы из страны, которая была коммунистической большую часть двадцатого века. Коммунистические страны отнюдь не ассоциируются у нас со свободой мысли и духовностью. Были ли у Вас какие-то проблемы с работой в такой стране?

Ответ: У меня не было никаких проблем. Но я начал профессионально работать с клиентами в 1991 году, когда Сербия уже не была коммунистической страной в буквальном смысле слова. С другой стороны, мой отец большую часть своей активной жизни работал в обществе, которое считало духовность чем-то отсталым и почти антисоциальным. На протяжении всех этих лет отец из-за своей деятельности регулярно подвергался полицейским допросам, его атаковала пресса и даже ассоциация психологов.

Вопрос: Даже при таких обстоятельствах Вашему отцу удалось опубликовать 25 книг и создать более десятка эффективных духовных систем, которым он обучал на семинарах.

Ответ: Да. Для меня его работа – пример того, чего может достичь человек даже в почти невозможных условиях, лишь обладая настоящей твердостью и мотивацией. А его твердость на духовном пути – явление редкое, о таком пишут романы и снимают фильмы.

Вопрос: Многие специалисты-практики говорят, что духовный путь приносит вознаграждение, но является трудным. Каковы Ваши мотивы для продолжения этого путешествия?

Ответ: Я полагаю, что, однажды попав на этот путь, ты уже практически не имеешь выбора. Когда вы понимаете, что есть действия и методы, которые будут вести вас всё ближе и ближе к своей истинной природе (а именно в этом и состоит в действительности духовный путь), меняется ваше восприятие всей своей жизни. Духовный путь становится центральной линией вашей жизни. Вы можете разочароваться в определенной технике, которая в какой-то момент казалась решением всех ваших проблем. И у вас могут быть периоды несколько месяцев или даже несколько лет, когда вы не будете практиковать никакие техники. Но рано или поздно вы вернетесь на свой путь именно в том месте, в каком вы его покинули. Вообще я считаю, что даже в пассивной фазе вы его совсем не покидаете. Вы идете по нему, просто требуется пассивный период, чтобы усвоить результаты прошлого периода и накопившегося жизненного опыта.

Вопрос: В жизни каждого человека есть переживания, которые мы считаем поворотными пунктами. Что было поворотным пунктом в вашей жизни?

Ответ: Без всякого сомнения, это было участие в первом семинаре «ЭКСКАЛИБУР» моего отца в 1991 году. Это была первая система отца по «улучшению реальности». Его предыдущая работа в основном была сосредоточена на «Гностическом Интенсиве», технике, ориентированной на просветление или мистическое опыт познания себя. «ЭКСКАЛИБУР» был иным. Он эффективно устранял негативные эмоциональные состояния и убеждения, заменяя их желаемыми. При помощи «ЭКСКАЛИБУРА» можно также было изменить свое отношение и поведение в работе над целями, поэтому это действительно была система «улучшения реальности». Можно было менять и создавать свою реальность. Внутреннюю, а также и внешнюю. Используя «ЭКСКАЛИБУР», я смог радикально изменить свою реальность всего за несколько недель. У меня появилась уверенность в себе, твердость и концентрированность на своих целях. Знаете, раньше я был человеком застенчивым и замкнутым. Сама идея о том, что я могу профессионально проводить семинары или заниматься подобной работой, требующей общения с другими людьми, казалась мне нелепой. Я был уверен, что такая работа абсолютно мне не подходит. Все окружающие меня люди (и я сам в том числе) считали, что я стану художником или скульптором, или каким-нибудь ученым. Все это изменилось всего за два дня семинара. Как только осознаешь, что такими техниками можно изменить свои эмоции и убеждения, настоящая истина становится очевидной. Я не являюсь ни застенчивым, ни общительным, ни уверенным в себе, ни неуверенным. Это просто разные чувства, которые у меня есть. И лучшее в этом то, что при помощи хорошей техники я могу менять это по желанию. Я могу выбирать, какое чувство я буду переживать. Обстоятельства моей жизни, какими бы негативными они ни были, не являются источником моих негативных переживаний. Эти переживания и негативные эмоции я создаю сам, и я легко могу это изменить. Это знание дало мне невообразимую степень личной свободы. Я считаю такую свободу самым ценным, что может быть у человека.

Вопрос: Вы известны как автор системы «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР». Получают ли специалисты-практики одинаковые знания, используя эту систему?

Ответ: Да. Техники системы «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР для избавления от хронических проблем – это техники того же типа, что и «ЭКСКАЛИБУР», только гораздо более эффективные. Вы можете избавиться от любой хронической проблемы и создать любое желаемое эмоциональное состояние, но намного легче и быстрее. Кроме того, «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР» предлагает четко определенную последовательность действий, которые необходимо выполнить для достижения вашей цели, начиная с постановки цели, затем определения оптимального пути для ее достижения, и вплоть до конкретных шагов, которые вы можете предпринять для приближения к осуществлению вашей цели. Знание, о котором я говорил, появляется естественно по мере того, как вы понимаете, что техника ДЕЙСТВИТЕЛЬНО работает, и что вы можете менять свое внутреннее состояние по желанию.

Вопрос: Многие из тех, кто участвовал в Ваших семинарах здесь в США, считают «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР» лучшей в мире системой достижения целей. Как Вы «открыли» ее?

Ответ: (улыбается) Я ее не открывал. Я создал ее постепенно. Почти незаметно. В начале я не думал об «изобретении новой системы». Я просто улучшал некоторые широко известные техники. Со времени моего первого знакомства с техниками саморазвития меня особенно интересовало их применение к достижению целей. Все эти годы я использовал самые разнообразные техники при работе со своими целями и в профессиональной деятельности с разными клиентами. Большинство техник основано на идее о том, что нужно устранить негативные эмоции, убеждения и внутренние конфликты для того, чтобы поведение стало оптимальным и цель была достигнута. Для этого устранения мы используем разные техники. Различные системы различаются в основном характером этих техник. Какое-то время я обдумывал идею о том, что имеющиеся у нас в связи с целью негативные эмоции – это не просто барьеры. Они могут быть дорожными указателями, которые четко показывают нам, как конкретно мы должны формулировать свою цель.

Вопрос: Что Вы имеете в виду?

Ответ: Предположим, у нас есть клиентка, которая хотела бы сделать деловую карьеру, и барьером являются ее эмоции из-за того, что она не будет уделять детям достаточно внимания. В большинстве систем специалист-практик просто попытался бы использовать разные техники для устранения этого чувства. Это действительно хороший первый шаг. Но здесь интересно то, что эти эмоции также показывают нам, как нам следует изменить цель клиентки. Она не просто хочет успешной карьеры. Она хочет успешной карьеры, но так, чтобы карьера оставляла ей достаточно времени для детей. Это может показаться очевидным, но изменение цели таким образом действительно всё сильно изменило. Из этого понимания и двух лет исследовательской работы (смеется) и был разработан «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР».

Вопрос: И какие Вы получали результаты?

Ответ: Потрясающие! Почти все клиенты, продолжавшие работать под моим наблюдением после семинара, достигали цели, поставленной на семинаре, за 3-6 месяцев (это на самом деле зависит от характера цели). Даже те, кто был только на двух днях семинара, в большинстве случаев достигают своей цели за этот период. Это особенно верно в отношении тех участников, у которых было относительно ясное представление о своей цели до семинара. Знаете, в тот период, когда я разрабатывал «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР», я использовал его для улучшения своего бизнеса. Хотя у меня и раньше шли дела очень даже неплохо, за первый год работы по «ДУХОВОМУ ВЫБОРУ» мой доход вырос в шесть раз. За второй год он снова удвоился. В прошлом году я с успехом провел семинары в пяти странах западной и восточной Европы и совершил две очень успешные поездки в США. У меня уже назначена следующая поездка. И для меня очень важно в этом то, что всем участникам семинары ДЕЙСТВИТЕЛЬНО нравятся. Здесь важно понимать, что в этом всем я гораздо больше руководствуюсь достижением внутренней гармонии, чем финансовых результатов. Такова природа «ДУХОВНОГО ВЫБОРА» как системы.

Вопрос: Действительно ли «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР» – самая лучшая система достижения целей из существующих на сегодняшний день?

Ответ (говорит с энтузиазмом): Я уверен, что да. Обычно я говорю участникам семинара, что верну им деньги, которые они заплатили за «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР», в двукратном размере, если они расскажут мне о лучшей системе достижения целей. И это не дешевый маркетинговый ход и не пари. Я бы с радостью заплатил за информацию о какой-то эффективной системе, чтобы получить возможность посетить соответствующий семинар. А заплатить такую цену за информацию о нем – это действительно справедливо.

Вопрос: Я помню, как в ходе семинара «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР» Вы сказали, что «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР», очевидно, кажется системой достижения целей, но на самом деле это система достижения гармонии с собой. Что Вы имели в виду?

Ответ: «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР» – это система, которая позволит вам достичь своих целей. Но инструменты, которые в ней используются, все больше и больше приводят вас в гармонию с самим собой. Вы будете определять свою цель все более и более четко, и будете достигать все большей и большей гармонии с собой. Вы будете предпринимать действия для достижения своей цели, потому что вы должны это делать, и потому, что это правильное и достойное поведение. Вы будете так поступать, потому что вы хотите достичь своей цели всем своим существом, и вы хотите совершать действия для ее достижения. Я обычно говорю тем, кто практикует «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР»: «Если Вы заставляете себя совершать активные действия для достижения своей цели, я не знаю, чем вы занимаетесь, но вы точно НЕ занимаетесь «ДУХОВНЫМ ВЫБОРОМ». Основная идея «ДУХОВНОГО ВЫБОРА» в том, что лучший способ достичь цели – это прийти в полную гармонию с ней. Действия из этого состояния позволят вам достичь своей цели наиболее быстрым и гармоничным способом.

Вопрос: В чем наиболее значительная ценность пути, который Вы выбрали?

Ответ: В свободе, которая у меня есть. Мои внутренние состояния, то, что я ощущаю, в чем я убежден и что я переживаю, – всё это не зависит от внешних обстоятельств. Когда вы владеете такой системой, как «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР», у вас появляется способность выбирать то, что вы будете переживать. Большинство людей живут в убеждении, что их эмоциональные состояния и переживания зависят от внешних обстоятельств. Когда в их жизни происходит что-то хорошее, они чувствуют себя хорошо. Когда хорошее не происходит, они чувствуют себя плохо. Научившись пользоваться такой системой, как «ДУХОВНЫЙ ВЫБОР», вы скоро осознаете, что внешний мир только дает толчок, и вы создаете свои негативные эмоциональные реакции сами. Когда вы это понимаете, вы знаете, что нет никаких причин для того, чтобы не быть в полной гармонии с собой, какие бы обстоятельства ни сложились в вашей реальности. В любой ситуации, какой бы трудной она ни была, все, что вам нужно сделать – это пара несложных процессов, и вы вернетесь в полную гармонию с собой. Непрерывность внутренней гармонии, которую приносит это знание, – это самое ценное, что я могу себе представить. Я бы ни за что не поменял свою реальность на реальность другого человека. Я не поменял бы свою реальность на реальность Билла Гейтса, или Брэда Питта, или кого бы то ни было. Сколько бы у человека ни было денег, какими бы качествами он ни обладал в своей реальности, свобода выбирать свои эмоциональные состояния и переживания ни с чем не сравнима. Уверенность и качество жизни, которые у меня есть благодаря этой способности, – это самое ценное, что я могу себе представить. Это делает меня таким свободным и счастливым, что это невозможно описать. И в этом состоит главная причина, по которой я провожу свои семинары.

**Письма Филиппа "Принципы духовного успеха" №1**

Начиная с этого выпуска нашего электронного курса-рассылки, я начинаю публиковать письма Филипа в международную рассылку. В этих письмах о рассказывает об основных духовных законах успеха, которые лежат в основе его авторской системы "Духовный Выбор".

Принцип духовного успеха №1

**Для достижения своих жизненных целей вам необходимо изменить своё поведение**

Подумайте о том, каких результаты были у вас в прошлом в той же области, что и выбранная вами цель.

* Вы полностью удовлетворены этими результатами?
* Каких целей вы достигли?
* Совершенна ли ваша реальность в этой области?

Если вы действительно удовлетворены такими результатами, все что вам нужно - это продолжать действовать так же, как и раньше.

Ясно одно: если вы действуете определенным образом в какой-то области человеческой жизни, то вы получаете определенные результаты. Чтобы получать лучшие результаты, вам необходимо изменить свое поведение.

При постановке новой цели, вы пытаетесь создать лучшую реальность в какой-либо области. Это особенно верно, если говорить о цели жизни. Когда вы ставите перед собой цель жизни, вы пытаетесь коренным образом изменить свою реальность.

Итак, это очевидно, что эффективная система достижения целей должна в первую очередь менять ваше поведение в выбранной области. Необходимость менять поведение - это главная причина, по которой так много людей отказываются от своих целей.

Если человек не свободен в выборе своих возможностей, он не может легко изменить свое поведение. Он будет продолжать действовать по-старому, даже если это не приводит к желанному результату. Он будет повторять действовать неэффективно и в конце концов откажется от цели из-за повторяющихся неудач.

И для многих людей, для которых духовность – важная часть жизни, все выглядит еще более сложным. Но это только на первый взгляд. Большинство духовных людей считают, что их духовный путь и их повседневная жизнь не совместимы. Они считают, что для достижения и успешной реализации в области материальных целей, нужно пожертвовать духовной составляющей. Или что для получения каких-то материальных благ нужно вести себя недуховно или даже аморально.

***И это все ерунда. Успешные модели поведения не отрицают духовность.***

Да, некоторые люди достигали больших успехов, действуя недуховно или аморально. Да, какое-то духовное поведение не очень эффективно в вашей повседневной жизни. Но сама идея, что духовное и не эффективное равны – это всего лишь идея. Концепция. Когда вы признаете, что убеждение – это всего лишь убеждение, а не истина, вы находитесь на пороге прорыва в область эффективного поведения и сопутствующего ему успеха.

Основная причина того, что большинство людей не могут изменить свое поведение, совсем не в том, что они не знают, что нужно делать. И не в том, что люди ленивы, глупы и не понимают, какую они получат пользу от изменений. У них просто есть сильные чувства, препятствующие изменению поведения.

Неужели алкоголики не знают, что пить вредно? Или вы думаете, что студент, который идет развлекаться, вместо того, чтобы готовиться к экзамену, не понимает, что ему лучше остаться дома и позаниматься? Конечно, они все прекрасно понимают. Но у каждого человека есть внутренние барьеры, которые мешают ему действовать эффективным и правильным образом.

***И ваша духовность – это не помеха, а несомненнное преимущество!***

Все духовные методы направлены на изменение состояния сознания и ума. И это является сутью «Духовного Выбора». Это возможность достигать ваших целей, оставаясь в гармонии со всеми частями вашей личности и с вашим духовным путем.

Такие возможности существуют. Они были всегда. Вам только нужно научиться распознавать их и начать использовать. Это очень просто. Все что вам нужно – это правильный набор инструментов.

Эффективная система достижения цели позволит вам обнаружить ваши духовные возможности и начать использовать их оптимальным образом. И такая система также будет работать с вашими внутренними блоками и конфликтами, которые мешали вам использовать эти возможности в прошлом. После этого все дальнейшие действия будут значительно проще.

Необходимые изменения в поведении происходят естественным образом. Вам не нужно больше заставлять себя делать упражнения или сидеть на диете (если ваша цель – уменьшить вес), или просить босса о повышении зарплаты, или делать все эти необходимые дополнительные звонки вашим клиентам.

Те действия, которые раньше вы заставляли себя предпринимать, становятся теперь естественными и простыми. Всё это возможно потому, что вы осознаете свои духовные возможности, которые гармонично ведут вас прямиком к достижению вашей цели.

***Когда вы используете свои духовные возможности, вы ХОТИТЕ ДЕЛАТЬ всё, на что вы способны, для реализации этих возможностей.***

Да, есть другие пути для достижения ваших целей. Я перепробовал большинство из них. У них очень много требований, они трудозатратны и часто требуют много времени. Есть и такие, которые дадут вам в определенных случаях быстрый результат, но изменения будут неглубокими или не продлятся достаточно долго. Другие пути будут почти совершенными, но потребуют всей жизни для осуществления задуманного.

Ни один из них не является таким эффективным, простым и точным, как использование ваших духовных возможностей. Я гарантирую вам это.

Таким образом, все, что вам нужно, чтобы достичь своих целей – это изменить свое поведение. Если вы хотите получить новые результаты, то и действовать вам придется по-новому, используя возможности, не задействованные ранее. Система «Духовный Выбор» позволит сделать вам именно это.

И не только это. На протяжении всей дороги к достижению вашей цели, вы будете оставаться в полной гармонии с вашим Духовным Путем и своей сущностью.

**Самое важное в этом письме:**

**1.** Для улучшения своих результатов и для достижения целей необходимо изменить своё обычное поведение. Эффективная система по достижению целей должна оказывать вам в этом поддержку.

**2.** Изменения, которые вам необходимо привнести, МОГУТ быть в гармонии с вашим Духовным Путем.

**3.** Если вы являетесь духовной личностью, совершенно необходимо выбирать такие способы реализации своих целей, которые были бы в абсолютной гармонии со всеми частями вашего существа и с вашим Духовным Путем.

**Если вы хотите легко достигать своих жизненных целей, ваша цель должна быть привлекательной для всех частей вашего существа.**

Возможно, самая главная особенность Духовного Выбора в том, что он гармонизирует вашу цель со всеми частями вашего существа. Цель становится привлекательной для вас не только на рациональном уровне, но также на всех уровнях.

Когда вы используете систему Духовный Выбор для достижения своей жизненной цели, она становится настолько притягательной, что все части вашего существа полностью вовлечены в её реализацию. Все части: физические, эмоциональные, творческие и духовные.

Для того, чтобы понять этот принцип, давайте посмотрим, что же это за главная проблема, с которой люди встречаются на своем пути достижения жизненных целей.

Люди, которые не используют свои духовные возможности, сознательно хотят достижения цели, но в то же время их различные подсознательные части противостоят этому. Поэтому такие люди тратят большинство своей энергии на борьбу между своими противостоящими частями.

Иногда сопротивляющиеся части вашего существа сложно обнаружить. Однако, когда вы только начинаете работать над своей целью, они почти всегда существуют.

Давайте рассмотрим несколько примеров.

Предположим, что вы – бизнес-леди, которая хочет быть более успешной в своей работе.

Устанавливая цель обычным способом, вы бы искренне верили, что действительно желаете достижения этого результата. Вы бы «знали», что хотите успеха и большего дохода, которые принесут лучшую жизнь вам и вашей семье.

Но вся ли это правда?

Не самым очевидным фактом является то, что вовсе не все ваши части могут жаждать достижения большего успеха.

Какая-то ваша часть может бояться, что, когда вы будете более успешной, у вас не будет хватать свободного времени на себя, своих друзей или любимого. Или что, отдаваясь полностью работе, вы не будете удовлетворять потребности своих детей.

Если такие сопротивляющиеся части существуют, они не будут полностью вовлечены в процесс достижения вашей цели. В действительности, они будут активно противостоять и саботировать реализацию цели, которую вы сознательно хотите достичь.

Ситуация идентична в случае, если вы – студент, готовящийся к экзамену.

Наметив себе цель так, как делает это большинство людей, вы можете без тени сомнения считать, что действительно хотите сдать его. К сожалению, у вас снова будут части, подсознательно противостоящие этому.

Какие-то из этих частей будут сопротивляться тому, что у вас уже не будет возможности гулять с друзьями, другие – что вам придется оставить занятия спортом, третьи – что у вас не будет времени на вашу девушку.

Все эти части имеют определенное позитивное намерение в вашей жизни. Их сопротивление сделает достижение вашей цели труднодостижимым, если вообще возможным.

Именно из-за таких внутренних конфликтов большинство людей просто бросают свои цели на полпути.

И даже если вы этого не сделаете, у вас вряд ли будет много поводов радоваться. Люди, не задействующие свои духовные возможности, справляются с подобными конфликтами с помощью силы воли.

Но сила воли в данной ситуации сослужит вам не слишком хорошую службу. Даже если вы способны силой заставить себя сделать то, что должно быть сделано, результаты, возможно, будут не идеальны.

Почему так?

Причина проста. Когда вы не используете свои духовные возможности, вы тратите большую часть своей энергии, заставляя себя делать то, что нужно сделать. Огромная доля вашей энергии расходуется на конфликты со своими собственными частями, которые противостоят цели. Таким образом, у вас остается не так много энергии на то, чтобы предпринимать действия по достижению своей цели в нашем материальном мире.

Давайте еще раз посмотрим на нашего студента.

Если он не использует свои духовные возможности, даже притом, что он может преодолеть своё сопротивление, он бы потратил значительную часть своей энергии, заставляя себя «сидеть и учить». В действительности, у него останется не так много сил на приобретение необходимых знаний.

Если у него есть такие конфликтующие между собой части его существа, он, перед тем как сесть учиться, сделал бы себе кофе, выпил бы его, включил бы и выключил телевизор, прогулялся бы вокруг дома, чтобы проветрить голову, сделал бы «важные» телефонные звонки, приготовил еду, съел её, починил бы старый телевизор, вздремнул, позвонил своей девушке, почитал газету, разложил карандаши, вышел бы купить новые, расставил бы книги, почитал их, поискал бы «нечто важное для экзамена» в интернете, побродил бы по сети, снова поспал, затем пошел бы со своей девушкой в кино.

Разумеется, после нескольких часов таких «занятий», он был бы изможден, и не помнил бы ничего из прочитанного (если он вообще что-то прочитал).

Когда вы ставите себе цель так, как привыкли это делать, некоторые аспекты вашего существа сопротивляются достижению вашей цели. И когда какие-то важные части противостоят осуществлению задуманного, вы тратите большое количество энергии на то, чтобы справиться с ними, вместо того, чтобы реально работать на реализацию цели.

Так, в конце концов, результаты среднестатистического Васи редко представляют собой что-то из ряда вон выходящее.

Когда вы используете «Духовный Выбор», ситуация в корне меняется.

Применяя эту систему, вы легко научитесь разрешать внутренние конфликты по поводу достижения ваших жизненных целей. Поэтому установленная цель становится желанной для всех частей вашего существа и гармонично сочетается с вашим Духовным Путем.

Разные части вашей личности больше не воюют друг с другом, а работают все вместе над вашей целью. Вся ваша энергия с точностью лазера сфокусирована на реализации цели, вместо решения собственных конфликтов.

Когда вы начинаете поступать таким образом, ваша работа над целью и вся ваша ежедневная жизнь становятся гармоничными и приятными, и цель обязательно реализуется.

Используя ваши духовные возможности, вы будете предпринимать все действия для достижения вашей цели в состоянии полного внутреннего единства. Вам больше не придется заставлять себя делать нужные шаги. Человек, использующий свои духовные возможности, имеет естественную мотивацию достичь своей цели как можно скорее.

Работая над своими целями в таком ключе, вы находитесь на таком уровне энтузиазма, на каком вы находитесь, занимаясь хобби, любым своим любимым делом. Только работая над своей целью с таким энтузиазмом и рвением, вы можете быть уверены в том, что вы задействуете свои духовные возможности.

Когда работа с вашей целью устроена именно таким образом, вам не нужен я для того, чтобы рассказать вам о ваших результатах! Вы и сами знаете их.

Даже прежде, когда вы формально не использовали ваши духовные возможности, вы легко достигали любой цели, когда имели подобные настрой и мотивацию. И такая работа может привести только к одному:

К полному успеху!

У нас у всех есть такой опыт.

Разница в том, что с системой Духовный Выбор вы сознательно задаете подобное отношение к любой цели в своей жизни. Именно поэтому эффективное использование духовных возможностей бесценно для каждого человека на его Духовном Пути!

**Ключевые моменты этого письма:**

**1.** Для большинства людей главная проблема при достижении целей – то, что есть части личности, подсознательно сопротивляющиеся цели.

**2.** Даже когда мы преуспеваем, заставляя себя делать «правильные вещи» против желания наших неосознаваемых частей, мы тратим большинство нашей энергии в борьбе против этих частей. Остается совсем немного энергии на собственно достижение нашей цели.

**3.** Однако, когда вы используете возможности, находящиеся в гармонии со всем вашим существом, все ваши силы сконцентрированы на движении к цели.

**4.** Это гармоничный путь преуспеть для духовных людей.