

АНДРЕАС ТИССЕН

---

СДЕЛАЙ НЕВОЗМОЖНОЕ  
ВОЗМОЖНЫМ!

---

12

шагов

к счастливой и  
наполненной  
жизни

Брайт Букс  
2021

УДК 313.6  
Т44

АНДРЕАС ТИССЕН

Т44 Сделай невозможное возможным! 12 шагов к счастливой и наполненной жизни. – СПб.: МРО ХВЕ «Христианская Миссия», 2021. – 200 с.

ISBN 978-5-8445-0363-4

В книге автор делится эссенцией своего двадцатипятилетнего опыта бизнесмена и коуча. Она содержит пошаговую инструкцию, как трансформировать свое мышление, получить импульс двигаться вперед и наполниться энергией. «Быть счастливым и делать счастливыми других человек сможет, только если сам живет наполненной, осмысленной жизнью, раскрывая собственный потенциал» – вот главная идея книги.

УДК 313.6

Все цитаты из Священного Писания соответствуют  
Новому русскому переводу Библии

Подписано к печати 19.01.2021. Формат 70 × 100<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Объем 12,5 печ. л. Тираж 200 экз.

Местная Религиозная Организация Христиан  
Веры Евангельской «Христианская Миссия»  
190020, г. Санкт-Петербург, Нарвский пр., д. 13Б, ауд. 132

Налоговая льгота — Общероссийский классификатор продукции  
ОК 005-93. Код ОКП 953140

Отпечатано с готовых файлов заказчика  
в ПАО «Т 8 Издательские Технологии» (ПАО «Т 8»)  
г. Москва, Волгоградский пр., д. 42, корп. 5.

ISBN 978-5-8445-0363-4

© Андреас Тиссен, 2018

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Благодарность .....                                     | 5   |
| Вступительное слово от моего духовного наставника ..... | 7   |
| Введение .....                                          | 9   |
| Глава 1. Ответственность .....                          | 15  |
| Глава 2. Принятие себя .....                            | 27  |
| Глава 3. Прощение и доверие .....                       | 43  |
| Глава 4. Мысли, речь и действия .....                   | 57  |
| Глава 5. Страх .....                                    | 75  |
| Глава 6. Благодарность .....                            | 89  |
| Глава 7. Новые ценности .....                           | 101 |
| Глава 8. Видение .....                                  | 115 |
| Глава 9. Источник безграничной энергии .....            | 131 |
| Глава 10. Самомотивация .....                           | 147 |
| Глава 11. Новые стандарты .....                         | 167 |
| Глава 12. Решение .....                                 | 187 |
| Вместо эпилога .....                                    | 199 |



# БЛАГОДАРНОСТЬ

---

Прежде всего я благодарен Богу за то, что Он вложил в мое сердце идею написать эту книгу, а также дал силы и терпение претворить этот замысел в жизнь. Кроме того, я безгранично признателен своей супруге Ларисе, которая своей верой и любовью поддерживала меня на всех этапах работы над рукописью и давала мудрые советы, как лучше выразить ту или иную мысль.

Мне хочется сказать «Спасибо!» своим родителям за то, что научили меня всегда добиваться поставленных целей и на личном примере показали, как сделать невозможное возможным.

Еще я благодарен своим детям, Лауре и Марку, а также сестре Элине и брату Александру, которые любят и ценят меня, чем высвобождают во мне чувство самодостаточности и наполняют огромной энергией к самореализации.

И, конечно же, выражаю особую благодарность издательству «Брайт Букс» и Дмитрию Кириченко, в частности. В первую очередь благодаря ему, а также усердной и кропотливой работе команды издательства в лице Екатерины Великородной, Виктории Кириченко, Елены Михолат и отдельно Татьяны Однорог моя книга увидела свет. Без вас, ребята, мой текст вряд ли стал бы таким, каким он в итоге получился: увлекательным, грамотным, четким и законченным.



# ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ МОЕГО ДУХОВНОГО НАСТАВНИКА

---

Темы, которые Андреас Тиссен раскрывает в своей книге «Сделай невозможное возможным!», очень близки моему сердцу и жизни в целом. Это – ответственность, принятие себя, прощение, духовный рост, мотивация, служение людям и пр. Думаю, сегодня они актуальны для каждого из нас. Когда я прочитал эту книгу, то многое переосмыслил в жизни, начал по-другому относиться к себе и даже получил ответы на вопросы, которые долгое время не давали мне покоя. А еще меня очень вдохновили истории персонажей, которые легли в основу каждой главы. Эти рассказы такие живые и реалистичные! Кроме того, книга содержит много практических заданий, которые, наряду с теоретической частью, помогут Тебе лучше усвоить материал, а возможно, даже подскажут, как решить твои проблемы. Радикальные, но в то же время полные любви методы Андреаса, изложенные в тексте, вдохновляют, мотивируют и достойны восхищения!

Как и Андреас, главным событием в своей жизни я считаю момент, когда принял Иисуса Христа. С течением времени Он все больше и больше становится центром моей жизни – не в теории, а в реальности. Теперь я не думаю о личной безопасности, а смело веряю этот вопрос Богу и точно знаю, что без Иисуса мне не удалось бы преодолеть трудности в профессиональной и личной жизни, принять и пережить их.

Только с Христом я понял, как осуществить план, который положил мне на сердце Бог: создать и развивать собственное дело. Более того, я глубоко убежден: развитие человека и его служение людям нераздельно связаны между собой. Мы растем тогда, когда можем служить: смиряться, слушать и помогать. Это касается не только бизнеса, но и личных отношений, взаимодействия с самим собой.

Дорогой читатель, Андреас приглашает Тебя разделить на страницах книги его ценности и вдохновляет на свершение больших дел. Скажу Тебе по секрету: все, что он делает, он делает с Иисусом, по-

этому данная книга станет настоящим благословением для многих!  
Настоятельно рекомендую прочитать ее!

Я молюсь во имя Христа, чтобы каждое слово этой книги укрепило дух читателя и стало семенем для большой веры, пробуждения и осознания любви Иисуса и Его безграничной милости к каждому из нас.

Будь благословен, Андреас!

*Андреас Аденауэр,  
внук первого канцлера Германии,  
успешный бизнесмен,  
генеральный директор компании Adenauer & Co*

# ВВЕДЕНИЕ

---

Приветствую Тебя, мой друг! Прежде чем Ты начнешь читать эту книгу, хочу поделиться с Тобой одной увлекательной историей о Боге и ангелах.

*Однажды Бог, находясь в превосходном настроении, решил сделать подарок Своему гениальному творению – Человеку: наделить его способностью делать невозможное возможным. Творец не желал, дабы Человек легко обнаружил этот дар, а немного потрудился, чтобы найти его. Поэтому перед Творцом встал вопрос: куда спрятать дар? Бог устроил совет и пригласил на него ангелов.*

*Первый ангел подумал и сказал:*

*– Почему бы Тебе не спрятать его на дне самого глубокого моря?*

*На что Всевышний ответил:*

*– Человек по натуре очень умен, ведь Я сотворил его по Своему подобию. Он непременно изобретет подводную лодку и легко достигнет дна морского. Нет, такой вариант не подходит.*

*Тогда второй ангел посоветовал:*

*– Бог, а спрячь Свой дар на вершине самой высокой горы!*

*На что Творец возразил:*

*– Человек по натуре очень умен, ведь Я создал его по Своему подобию. Он обязательно придумает летательный аппарат и легко доберется до вершины. Здесь нужно что-то посложнее.*

*В этот момент подошел третий ангел и предложил:*

*– Господь, а что, если поместить твой подарок в самом Человеке? Чтобы его получить, ему придется много работать над собой. Он сможет понять его ценность, только когда будет расти и служить!*

*И Бог воскликнул:*

*– Лучшей идеи Я не слышал! Пожалуй, так и сделаю!*

Эта история о том, что весь твой потенциал уже заложен в Тебе! На самом деле Ты гораздо лучше, чем думаешь о себе, и способен на большее.

Твой путь – это твой выбор стать таким, каким бы Ты хотел стать, и никакие обстоятельства не смогут помешать этому, ведь истинная сила кроется внутри Тебя!

Возьмем, к примеру, алмаз. В своем первоначальном виде он представляет собой твердый землисто-серый углерод неприглядной формы. И лишь под воздействием подземного давления в 35–50 килобар и температуры 1100–1300 градусов по Цельсию он кристаллизуется из графита в прекрасное творение природы – прозрачный алмаз, который считается самым прочным камнем на Земле. Однако алмаз сам по себе еще недостаточно ценен. Только после длительной обработки он превращается поистине в дорогостоящий бриллиант, настоящий шедевр, каждая грань которого сияет и переливается на свету.

К счастью, для того чтобы невозможное в твоей жизни стало возможным, Тебе не придется проходить испытания давлением и температурой. Достаточно просто взять ответственность за свою жизнь, заняться своим личностным развитием и служением. Ты можешь начать уже сейчас! Да, да, встань и скажи себе три раза: «Я уникален! Я гений!»

Справился? Значит, Ты – на верном пути, а если Тебе пока сложно сделать это, надеюсь, после прочтения этой книги все изменится и Ты сможешь двигаться дальше в саморазвитии и понять свое истинное предназначение.

А теперь позволь немного рассказать о том, как я, Андреас Тиссен, пришел к философии «Расти и служи!», благодаря которой вся моя последующая жизнь изменилась.

Когда я возвращался домой после долгого рабочего дня, дети всегда радостно бежали мне навстречу, обнимали меня и говорили, что очень соскучились. Я видел, что доставляю им радость, а их звонкий смех и улыбки были источником и моей радости.

А когда дети счастливы, значит, их мама тоже. Все складывалось хорошо.

Затем мы сели ужинать, после чего супруга отправляла детей спать, а мы наконец могли остаться наедине и насладиться обществом друг друга. Как-то я осознал, что мое видение счастья далеко от истины, ведь я был по-настоящему счастлив только тогда, когда делал счастливыми других. Однако мне не всегда удавалось быть источником счастья для других, что сильно расстраивало и лишало меня радости. И вот однажды пришло переосмысление. Теперь я четко понимаю: лишь счастливый может сделать счастливыми других. Поэтому сначала стань счастливым сам, и только потом Ты сможешь сделать счастливыми других!

Эта формула работает во всех сферах жизни! Ты можешь поделиться лишь тем, чем переполнен сам. Если переполнен радостью, Ты щедро делишься ею с миром; если у Тебя – крепкое здоровье, то можешь научить этому окружающих; если Ты добился успеха, значит, можешь поделиться приобретенным опытом с другими.

Ты не способен отдать то, чего у Тебя нет!

---

«ЧТОБЫ ИМЕТЬ УСПЕХ, НУЖНО РАСТИ, А ЧТОБЫ БЫТЬ  
СЧАСТЛИВЫМ, НЕОБХОДИМО СЛУЖИТЬ!»

**Андреас Тиссен**

---

Со временем мне захотелось поделиться своими знаниями и навыками с как можно большим количеством окружающих. Размышляя над осуществлением этой идеи, я пришел к выводу, что надо написать книгу, в которой люди смогут прочитать о личностном росте, о том, как успешно построить карьеру, как добиться гармонии в семье, – словом, обо всем том, что делает нас счастливыми, а нашу жизнь наполненной и ценной.

Книга «Сделай невозможное возможным!» – это пошаговая инструкция, с помощью которой Тебе удастся раскрыть твой потенциал. Вместе с Тобой мы осуществим увлекательное путешествие в твой внутренний мир и извлечем оттуда самые ценные «бриллианты», чтобы впоследствии использовать их в твоей новой, осознанной жизни.

Забегая вперед, расскажу Тебе о пяти этапах развития личности, на первом из которых Ты окажешься уже через несколько страниц:

1. Кардинальное изменение отношения к себе и окружающему миру.
2. Переход на новый уровень развития, чтобы в дальнейшем расти и служить.
3. Использование умений и навыков во всех сферах твоей жизни.
4. Изменение вектора мотивации с внешней на настоящую, внутреннюю.
5. Постоянная практика трансформации, когда Ты начинаешь делать невозможное возможным.

Заинтриговал? Поверь, скучать Тебе точно не придется!

А напоследок позволь дать Тебе несколько советов, как читать мою книгу. Уверен, благодаря моим подсказкам Ты сможешь извлечь из нее максимум пользы для себя.

- Каждый раз перед чтением настраивай себя на положительный лад: «Мне это интересно и необходимо для моего развития, я обязательно почерпну важную информацию из прочитанного». Вспомни состояние любопытного ребенка.
- За раз читай только одну главу. Сам процесс ознакомления с текстом не должен занимать больше 20–25 минут. Когда закончишь, обдумай прочитанное, дай время твоему сознанию усвоить новую информацию.
- На каждом этапе чтения выписывай три самые важные мысли или идеи, которые Ты почерпнул из книги: «Рости!»
- Делись этими мыслями в социальных сетях, с друзьями, на семейном ужине: «Служи!» Так мы сможем повлиять на общество и передать соответствующие импульсы людям, которые хотят развиваться.

Итак, твое путешествие начинается! Я искренне рад, что Ты выбрал меня своим Навигатором Успеха, и с гордостью буду выполнять эту миссию в твоей жизни.

Обязательно запиши сегодняшнюю дату – это старт твоего нового, наполненного смыслом пути. Возможно, когда-нибудь Ты

расскажешь об этом переломном периоде жизни уже в своей авторской книге.

Главное – не забывай: Ты способен сделать невозможное возможным!



# ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

---

«ОТВЕТСТВЕННОСТЬ – ЭТО ПЕРВЫЙ И ПОСЛЕДНИЙ ШАГ  
НА ПУТИ К ЛИЧНОСТНОМУ РАЗВИТИЮ».

**Андреас Тиссен**

---

С этой страницы начинается твой путь трансформации. Запомни свое сегодняшнее состояние, зафиксируй настроение, эмоции, ощущения. Совсем скоро все кардинально изменится, и у Тебя вырастут крылья! Итак, начнем.

В этой главе я хочу познакомить читателя с Энтони Лоуренсом, теперь уже моим хорошим другом, молодым мужчиной крепкого телосложения, которого несложно заметить в толпе по экстравагантной шляпе. Его образ всегда продуман до деталей, а ботинки, благодаря до блеска начищенным носкам, выглядят по-королевски.

Но таким он был не всегда. Когда мы познакомились, я увидел перед собой удивительно застенчивого человека. Слабое рукопожатие и временами дрожащий голос выдавали в нем робкую натуру. Лоуренс рассказал о том, что у него почти нет друзей, о своих проблемах в общении с противоположным полом: ему давно нравилась одна девушка, но он почти терял сознание лишь при мысли, что ему нужно подойти к ней, чтобы познакомиться. Когда он говорил, его глаза смотрели в пол и очень редко – на собеседника. Хотя начальник на работе ценил его за ум и исполнительность, коллеги или не замечали Энтони, или посмеивались над его худой угловатой фигурой и вечно потупленным взглядом. Он мечтал жениться, но дальше мыслей дело не заходило. Он несколько раз пытался начать собственный

небольшой бизнес, однако при малейших неурядицах бросал его и переставал бороться. Энтони честно признался, что трудности пугают его и он боится брать на себя ответственность. Он любил юмор, но стеснялся показаться глупым и никогда не произносил шутки вслух.

Не лишним будет сказать, что Энтони произвел на меня довольно удручающее впечатление. Я разглядел решительность в его глазах, лишь когда он настойчиво попросил помочь ему. Было видно, насколько сильно надоело этому мужчине его состояние, однако твердость в его голосе убедила меня в небезнадежности ситуации.

Как и каждый из нас, Энтони желал иметь эмоциональную свободу и независимость от всевозможных факторов, как внешних, так и внутренних: политических событий, происшествий в мире, неурядиц на работе, наличия или отсутствия денег, осуждения или непринятия окружающих, от собственной неуверенности и страха, от многих комплексов. Но сам, как ни крути, всегда с удовольствием перекладывал ответственность за свою жизнь на кого-то другого – осознанно или подсознательно. В какой-то момент Энтони даже начал искренне думать, что от него самого ничего не зависит!

## ИСТОРИЯ ВИКТОРА ФРАНКЛА

Я решил помочь. Сперва я посоветовал Энтони посмотреть на *YouTube* фильм об известном австрийском психологе и психиатре еврейского происхождения Викторе Эмиле Франкле. В возрасте 37 лет он был заключен нацистами в концентрационный лагерь, где провел более двух с половиной лет. Там перед Виктором, как и перед остальными заключенными, встал выбор – пасть духом от уныния и безысходности или взять ответственность за свою жизнь и бороться за нее до конца. Как Ты, наверное, уже догадался, Виктор Франкл выбрал второе. И победил!

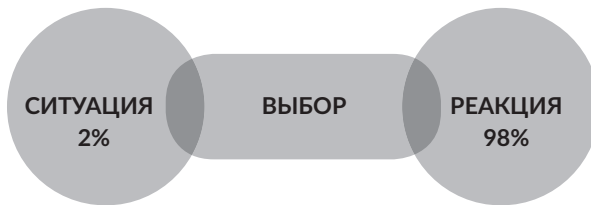
Имея прекрасное медицинское образование и большую долагерную практику, он втайне от нацистов стал оказывать заключенным психологическую помощь и вместо того, чтобы жалеть себя, начал действовать в меру своих возможностей – спасал людей от смерти, самоубийств и серьезных психических расстройств.

Со временем, уже после освобождения, он собрал вокруг себя единомышленников и создал при неврологической клинике службу

психогигиены для тех, кто потерял волю к жизни. Франкл читал лекции о нарушении сна, о принципах взаимодействия души и тела, о скорой помощи для души, о факторах здоровья нервной системы, о социальной психотерапии, экзистенциальных проблемах общества и даже о психологических аспектах альпинизма в горных массивах Северных Альп.

Виктор Франкл стал основоположником логотерапии – психотерапевтического метода поиска смысла жизни в любых, даже самых страшных обстоятельствах. Идеи, которые легли в его основу, Виктор разрабатывал и использовал, будучи еще узником концентрационного лагеря. Благодаря этому он находил стимулы для себя и других заключенных продолжать жить несмотря ни на что. По вполне понятным причинам он выжил и дождался освобождения.

Впоследствии Франкл стал профессором неврологии и психиатрии Венского университета, а также посещал с лекциями Гарвардский университет. В послевоенные годы он опубликовал более 30 книг, многие из которых были переведены на 10–20 языков. Франкл побывал с лекциями и семинарами во множестве стран и стал обладателем 29 почетных докторских степеней.



Формула ответственности: всего 2% зависит от ситуации и 98% – от реакции. У каждого человека в жизни складываются разные обстоятельства, и он получает свободу ровно в той степени, в какой может правильно отреагировать на происходящее

Честно сказать, ролик о Викторе Эмиле Франкле впечатлил моего друга Энтони Лоуренса даже больше, чем я ожидал. Он исчез с моих «радаров» на несколько дней. А появился уже со здоровым румянцем на лице и твердым желанием работать над развитием ответственности и уверенности в себе. Я пожал ему руку, и мы начали наше занятие.

## СЛУЧАЙ ИЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ ТИССЕН

Для увеличения эмоциональной вовлеченности Лоуренса в проблему пришлось рассказать ему еще одну историю, но уже из своей жизни. Ею я часто делюсь на тренингах.

Несколько лет назад наша семья приняла участие в молодежной программе обмена школьниками. Из Франции к нам приехал симпатичный 13-летний юноша. Он привез в подарок ароматные парижские круассаны и светящуюся фигурку Эйфелевой башни. Мой сын, его ровесник, захотел жить с ним в одной комнате, и мы согласились. К концу программы парни порядком надоели друг другу и уже редко находили общий язык, однако каких-то веских причин для беспокойства у нас, родителей, не возникало.

В день отъезда гостя состоялся наш последний совместный обед. Так как времени до самолета оставалось достаточно, мы с супругой решили ненадолго уехать по делам. Когда встреча закончилась, экраны наших телефонов показывали несколько десятков пропущенных звонков от сына. Изрядно разволновавшись, мы сели в машину и в считанные минуты оказались возле дома, где нас уже ждали карета «скорой помощи», пожарная машина, сотрудники социальной службы и другие люди. Подбежав ближе, мы увидели большие лужи крови и нашего сына, которого с глубоким ножевым ранением завозили в «скорую».

Как выяснилось позже, парень из Франции проявил неконтролируемую агрессию к нашей собаке, а сын решил ее защитить, за что и получил удар ножом.

Далее все было как в тумане: больница, две операции, слезы и переживания, долгий реабилитационный период, отложенная сдача дипломной работы по музыке после семи лет обучения и, конечно, много вопросов «Почему?». Когда мы немного пришли в себя, настало время решить, как поступить с парнем из Франции, который за доброту и крышу над головой поступил с нами, мягко говоря, бесчеловечно. Конечно, можно было принять статус жертвы и настоять на жестком наказании. Однако на семейном совете каждый из нас – я, супруга, сын и дочь – решили взять ответственность за сложившуюся ситуацию на себя. Христианские принципы не позволили нам самостоятельно вершить суд даже над таким человеком, который напал с ножом на нашего ребенка.

В тот период мы много молились и просили Бога послать нам чувство искреннего прощения, что действительно произошло. Мы простили парня и отпустили ситуацию в целом, сделав тем самым выбор в пользу силы. И, на мой взгляд, поступили правильно.

## КАКОВА ОНА – ТВОЯ СТЕПЕНЬ ОТВЕТСТВЕННОСТИ?

Вернемся к Энтони. Я предложил ему начать путь по принятию ответственности с определения и подтверждения его нынешнего состояния. Он немного помялся, видимо, ему было не очень приятно вслух признавать свою безответственность, но все-таки согласился.

Я задал Энтони всего два простых вопроса:

1. С каким сезоном года Ты ассоциируешь себя? Просто вспомни свои ощущения, когда за окном лето, весна, осень, зима. Какое из настроений наиболее близко Тебе сейчас?

Лето и весна – это всегда радость и гармония, тепло и зарождение новой жизни, вдохновение, уверенность, проактивность<sup>1</sup>.

Зима и осень несут с собой уныние, пробуждают состояние жертвы, безысходность, холод, непонимание и депрессию.

2. На что направлен твой фокус в мыслях? На то, что Ты *можешь*, или на то, что Тебе *не под силу*? На то, что *имеешь*, или на то, чего у Тебя *нет*?

Как Ты ответил на поставленные вопросы? Помни: человек с полным осознанием своей ответственности «носит» в себе погоду лета или весны, он вдохновлен, полон энергии и сконцентрирован на положительных аспектах жизни – на том, что *может* и *имеет* в данный момент.

---

<sup>1</sup> Проактивность – способность самому выбирать реакцию на внешние раздражители.

---

«КОГДА БОГ ХОЧЕТ СДЕЛАТЬ ТЕБЕ ПОДАРОК,  
ОН «ЗАВОРАЧИВАЕТ» ЕГО В ПРОБЛЕМУ.  
И ЧЕМ БОЛЬШЕ ПОДАРОК, ТЕМ В БОЛЬШУЮ ПРОБЛЕМУ  
ОН ЕГО «ЗАВОРАЧИВАЕТ»!»<sup>2</sup>

**Брайан Трейси**

---

## ПРОБЛЕМА И ТЫ – КАК ДЕЙСТВОВАТЬ?

Далее я решил спросить у Энтони: «Как Ты поступаешь, когда сталкиваешься с каким-либо препятствием? Что или кого стараешься изменить?» Его ответ оказался вполне очевидным: «Я пытаюсь изменить то, что создает проблему!» Но это неправильно!

В жизни встречаются разные сложности, поэтому хочу порекомендовать Тебе корректные действия для каждой из предложенных ситуаций:

1. **Реальность:** Ты чувствуешь, что являешься причиной возникновения проблемы.

**Пример:** в разговоре проявляешь много эмоций, срываешься на крик и оскорбления, не даешь собеседнику закончить свою мысль, из-за чего возникает конфликт.

**Действие:** работай над собой – займись самодисциплиной, продумай план исправления следующих подобных ситуаций, проанализируй черты своего характера.

2. **Реальность:** причиной проблемы является кто-то или что-то другое.

**Пример:** опоздал самолет, отключили Интернет, пошел дождь или перекрыли дорогу.

**Действие:** 1) если Ты можешь нейтрализовать действия второй стороны, сделай это; 2) если Ты не в силах что-либо изменить, измени свое отношение к ситуации.

3. **Реальность:** существует проблема, которая волнует Тебя, но она – уже в прошлом и беспочвенна на данный момент.

---

<sup>2</sup> <http://sobiratelzvezd.ru/>

**Пример:** родители мало участвовали в твоём воспитании, произошёл какой-то несчастный случай, была неразделённая юношеская любовь.

**Действие:** смотри только в будущее! Прошлое нельзя изменить, а будущее – можно!

Конечно, за Тобой остаётся полное право сделать всё наоборот и привлечь в свою жизнь разочарование, бессилие и депрессию. Для этого у меня тоже найдётся пара-тройка дельных советов. Каждый день выполняй несколько простых действий:

- Жалуйся и ворчи. Идеальный вариант для обретения плохого настроения и создания напряжённой атмосферы вокруг.
- Обвиняй и осуждай – довольно эффективная стратегия на пути к внутреннему опустошению и потере самого себя.
- Оправдывайся и делай так как можно чаще, чтобы обесценивать свою точку зрения и действия.
- Защищайся: «Сам дурак» – прекрасный подход в решении любой дискуссионной ситуации.
- Стесняйся – не стоит даже пытаться быть открытым и весёлым, закройся в себе и почаще смущайся. Это поможет максимально отдалиться от общества и совсем потерять понимание реальности.

А теперь представь, как бы Ты чувствовал себя, если бы все-таки решил следовать всем перечисленным антисоветам. На самом деле я написал их, чтобы немного взбодрить Тебя и насмешить абсурдностью возможных вариантов решения проблем. Ведь часто мы поступаем именно так. Мне бы очень хотелось донести Тебе: принятие 100% ответственности за свою жизнь – самое правильное решение в любой ситуации, даже самой тяжелой!

---

«КОГДА ТЫ ОСУЖДАЕШЬ КОГО-ТО, ТО ДАЕШЬ ЕМУ  
ВЛАСТЬ НАД СОБОЙ!»

**Андреас Тиссен**

---

## ЗАДАНИЕ «СТАНЬ БОГАТЫМ!»

Чтобы немного отвлечься, выполни одно интересное задание на тему решения проблем: найди у себя дома самую красивую баночку, завяжи на ней очаровательный бантик и клади туда по 1 евро всякий раз, когда теряешь контроль над собой или усердно следуешь хотя бы одному из вышеописанных антисоветов. Вот увидишь, к концу года Ты сможешь приобрести на скопленные деньги круиз по Средиземному морю!

## ЧУЖАЯ ЖИЗНЬ – НЕ ТВОЯ ЖИЗНЬ

Хорошо, мы немного посмеялись, а теперь давай двигаться дальше. Я спросил у Энтони, слышал ли он когда-нибудь о таком выражении, как «жить чужой жизнью». Часто люди употребляют его без особой смысловой нагрузки, но если разобраться, то каждый человек, который не взял 100% ответственности за свою жизнь, действительно так и живет. Если Ты не ответствен за свою жену, значит, она – чужая жена. Если Ты не ответствен за свой автомобиль – это не твой автомобиль. Если Ты не ответствен за свою жизнь, значит, она не принадлежит Тебе и не имеет никакого отношения к твоему настоящему!

Тут, скорее всего, возникнет другой вопрос: как же все-таки начать вести проактивную жизнь и увеличить степень ответственности? Мне очень нравится высказывание по этому поводу Махатмы Ганди, индийского политического и общественного деятеля, основателя современной Индии: «Особенные люди нашей планеты потому и особенные, что они берут сто процентов ответственности за себя, а потом берут ответственность еще и за общество. Величина такого чувства равна масштабам их личности».



## 10 CM ОТВЕТСТВЕННОСТИ = 1 CM АВТОРИТЕТА

Каждый новый сантиметр авторитета приходит с принятием на себя большей ответственности

## ПЕРЕХОД К НОВОМУ ВОСПРИЯТИЮ СОБСТВЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Несмотря на то, что зрачки Энтони потихоньку расширялись от удивления, я все же решил продолжать вести его к следующему этапу роста: мы стали учиться увеличивать уровень ответственности. Скрипящим маркером по большому ватману я нарисовал ему пошаговую инструкцию в сравнительной схеме.

**Как происходило раньше:** Ты глубоко верил в существование ограничений для твоих возможностей. Твоя голова условно поворачивалась от ограничения справа до ограничения слева, которые образовывали вокруг Тебя своего рода стену.

**Теперь будет так:** подними голову вверх и пойми: твои возможности – бесконечны, Тебе все отныне под силу! Больше нет никаких препятствий и ограничений. Смело фантазируй: что Тебе хочется создать сейчас?

**Как происходило раньше:** Ты ставил перед собой краткосрочные и слишком приземленные цели. Их скорее можно назвать «планами на следующую неделю».

**Теперь будет так:** твои цели больше не ограничены ни масштабами, ни временем. Амбиции, желание и мечты – прекрасный микс для будущего!

**Как происходило раньше:** Ты жил по правилам ограниченной свободы выбора, отчего в голову иногда даже закрадывалась мысль, что выхода просто нет.

**Теперь будет так:** выбор есть всегда! Сталкиваясь с различными ситуациями, ум в спокойном состоянии может выдать Тебе сразу несколько вариантов их решения – от самых оптимистичных до наиболее печальных. И, как говорила бабушка одной моей знакомой, представь себе самый худший сценарий развития событий, – если это не смерть, значит, все не так уж плохо!

Когда Ты возьмешь ответственность за свою жизнь, другие станут повторять твои действия и брать пример. Ты вырастешь духовно и начнешь служить людям. Ведь, меняя себя, можно изменить окружающий мир. Просто будь верен своим ценностям и неси свет хорошими поступками!

Настоятельно прошу Тебя не повторять ошибок тех, кто пытается «играть» в Бога. Знаешь, о чем речь? Это когда мама 30-летнего сы-

на с гордо поднятой головой несет ответственность за каждый шаг в его жизни, а сама забывает держать ответ за свои эмоции и поступки. Ведь на ком-то гораздо легче практиковать ответственность, правда? Не делай так! Твоя жизнь – твоя ответственность, жизнь другого человека – ответственность другого человека!

---

«УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ – ЭТО ЧАСТЬ РЕШЕНИЯ,  
А НЕ ЧАСТЬ ПРОБЛЕМЫ!»

**Андреас Тиссен**

---

### **ЗАДАНИЕ «НА 5% БОЛЬШЕ»**

Я предложил Энтони Лоуренсу выполнить еще одно важное задание. На сей раз – серьезное и ответственное.

Ниже, в конце предложений, стоит троеточие – напиши к каждому по три варианта своего продолжения (варианты не должны повторяться).

1. Если бы я взял на себя на 5% больше ответственности за свое здоровье, то...
2. Если бы я взял на себя на 5% больше ответственности за свои личные отношения, то...
3. Если бы я взял на себя на 5% больше ответственности за свой личностный рост, то...
4. Если бы я взял на себя на 5% больше ответственности за свою карьеру или бизнес, то...

Задание выполнено, с чем Тебя и поздравляю! Только подумай – насколько незначительным может быть дополнительный ресурс для обеспечения нового качества жизни!

А теперь представь на минуту: если бы Ты взял не 5, а, например, 10%?!

### **ИССЛЕДОВАНИЯ УЧЕНЫХ ИЗ КОННЕКТИКУТА**

Недавно мне попало интересное исследование американских ученых из Коннектикута. Джудит Родин и Элен Ланже решили про-

вести эксперимент в одном из домов для людей преклонного возраста. Они создали две подконтрольные группы с одинаковым количеством мужчин и женщин, которые имели более или менее сходные проблемы со здоровьем.

Представителям первой группы сказали, что они имеют право самостоятельно принимать решения относительно своих ежедневных бытовых вопросов: идти ли сегодня умыться, и если да, то в какое время; принимать ли пищу, и если ответ положительный, то сколько раз в день; выходить ли на прогулку, и если выходить, то что именно надевать.

Вторая группа, наоборот, получила жесткое ограничение в принятии собственных решений. Им предстояло жить по прописанному алгоритму действий, когда кто-то другой за них уже всем распорядился.

Как Ты думаешь, какими были результаты исследования? Они оказались просто поразительными! Буквально через три недели после старта эксперимента пожилые люди из первой группы сообщили о значительном улучшении самочувствия и душевного состояния. Сотрудники полностью подтвердили озвученную информацию и добавили, что на протяжении всего исследования подопечные проявляли повышенную активность, их настроение улучшилось, появилось стремление жить.

Вторая подконтрольная группа показала регрессирующие результаты, что вполне ожидаемо. Пожилые люди перестали воспринимать себя личностями и начали ощущать вялость, беспомощность и бесполезность.

Какие выводы можно сделать? Человек, который берет ответственность за свою жизнь, чувствует себя полноценным и здоровым, благодаря чему генерирует в себе энергию жизни! Он принимает правильные решения, ставит амбициозные цели, широко мечтает и в каждой ситуации получает целый спектр вариантов выхода из нее.

---

«БЫТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ - ОЗНАЧАЕТ СТАТЬ  
АВТОРОМ СВОЕЙ СУДЬБЫ».

**Андреас Тиссен**

---

«Что же произошло дальше с Энтони Лоуренсом?» – спросишь Ты. С ним все хорошо, даже лучше, чем могло бы быть! К окончательному осознанию своей ответственности его привел небольшой эксперимент, автором которого является 16-й президент США Авраам Линкольн. В свое время он визуализировал рамки и возможности человека следующим образом: ставил на большом белом листе бумаги одну маленькую черную точку и говорил, что это и есть человек, а все пространство вокруг – неограниченные возможности для роста и реализации его потенциала.

Такая же черная точка, нарисованная мною для Энтони Лоуренса, просто взорвала мышление этого человека. Со временем от его прежней нерешительности, застенчивости, которая порой переходила в робость, не осталось и следа. Осознание и принятие того факта, что только он несет ответственность за каждый аспект своей жизни, помогли ему раскрепоститься, освободиться от мышления жертвы, постоянных жалоб. У него наконец появилось собственное мнение. Даже больше Тебе скажу – с ним оказалось очень интересно общаться! Энтони уволился с прежней работы и сегодня занимается тем, что действительно ему по душе: он организовал свою мини-пекарню. Чтобы держать себя в форме, каждое утро совершает пробежки, а благодаря занятиям в фитнес-зале имеет плечи атлета. Сегодня с чувством ответственности у нашего героя больше не возникает проблем, разве что иногда он по-прежнему пытается переложить вину за съеденное ночью мороженое на кота... И да, в отношениях с противоположным полом он стал более... короче говоря, он женился!!

Быть ответственным за свою жизнь – именно такова твоя природа, просто иногда Ты забываешь об этом!