

TARTALOM

KÖSZÖNETNYÍLVÁNÍTÁS.....	15
ELŐSZÓ.....	18
I. RÉSZ	
SZABADÍTSD FEL BELSŐ ERŐDET.....	23
<i>I. FEJEZET</i>	
A SORS ÁLMAI.....	25
Hogyan érjünk el tartós változást elérni.....	30
<i>II. FEJEZET</i>	
DÖNTÉSEK:A KÉPESSÉGHEZ VEZETŐ ÖSVÉNY.....	38
A döntés erejének hasznosítása.....	57
<i>III. FEJEZET</i>	
AZ ÉLETEDET ALAKÍTÓ ERŐ.....	61
Az élet legfontosabb leckéje.....	65
Sorsodat az alakítja, hogy mihez kapsz fájdalmat, és mihez örömet.....	66
Ha nincs terved saját életedre, majd lesz rá valaki másnak.....	72
Változtassunk valamin most rögtön.....	82
<i>IV. FEJEZET</i>	
HIEDELEMRENDSZEREK: TEREMTŐ ÉS PUSZTÍTÓ ERŐK.....	84
Mi a hiedelem?.....	89
Hogyan változtass meg egy hiedelmet.....	97
A fájdalom a legjobb eszköz egy hiedelem megváltoztatására.....	103
Kisebb javulásokat könnyebb elérni, mert hihetőbbek!.....	110
Vezetés és a meggyőződés ereje.....	116
<i>V. FEJEZET</i>	
VÉGBEMEHET A VÁLTOZÁS EGY PILLANAT ALATT?.....	119
Agyunk ereje.....	128
Ideg-tudomány: belépőjegy a tartós változásokhoz.....	130
Az ön-szabotázs forrása.....	134
A fájdalom-fájdalom gát.....	135
<i>VI. FEJEZET</i>	
HOGYAN VÁLTOZTASS MEG BÁRMIT AZ ÉLETEDBEN:	
A NEURO-ASSZOCIÁCIÓS KONDICIONÁLÁS™ TUDOMÁNYA.....	137
Hogyan tudod megtörni az érzések és cselekvések korlátozó sémáját.....	148
A séma összezavarása.....	148

Tanulmányok a transzformációról.....	152
A megerősítés törvénye	155
Minden az időzítésen múlik	155
Tervezd meg a megerősítést, hogy a változás tartós legyen!.....	157
Indulj lendületesen	159
VII. FEJEZET	
HOGYAN ÉRHETED EL, AMIT VALÓBAN AKARSZ	166
Mit akarsz?	169
Fiziológia: a modul ereje	171
Összpontosítás: a koncentráció ereje.....	176
Bármire is összpontosítunk, az válik valóságunk képzetévé	177
A jelentés gyakran nézőpont kérdése	178
Nem csak az számít, mire fordítod figyelmed, hanem az is, hogyan... ..	180
Alkosd meg saját tervedet.....	184
Változtasd meg az állapotodat, és megváltozik az életed	189
Tudod, hogyan érheted el, hogy jól érezd magad?	192
Ha nincs terved az örömrre, fájdalomban lesz részed	195
VIII. FEJEZET	
A KÉRDÉSEKBEN REJLENEK A VÁLASZOK	196
Kérdéseink meghatározzák gondolatainkat.....	198
A kérdések ereje	200
Hogyan működnek a kérdések.....	205
Az erő előhívásának készsége	207
Az előfeltételezések ereje.....	209
Problémamegoldó kérdések	212
Ajándékozz kérdésekkel.....	217
Sorskérdés	219
IX. FEJEZET	
A SIKERT HOZÓ SZÓKINCS	221
Rendszeresen választott szavaid alakítják sorsodat	233
Az átalakító szótárral segíthetsz másoknak.....	235
A lepittedttől a felturbóztottig.....	237
Lágyítsd negatív üzeneteidet	244
X. FEJEZET	
SEMMISÍTSD MEG AZ AKADÁLYOKAT, ROMBOLD LE A FALAD, SZABADULJ MEG A PÓRÁZODTÓL, ÉS TÁNCOLJ A SIKER FELÉ:	
AZ ÉLET METAFORÁINAK EREJE	249
Globális metaforák.....	252
Az élet – játék	254
Válaszd meg globális metaforáidat	257
Egy metafora megmentheti az életedet	259

Illeszd a szót a tettez.....	262
Metamorfózis hernyóból pillangóba	265
XI. FEJEZET	
AZ ERŐT ADÓ TÍZ ÉRZELEM	269
Hat lépés az érzelmek uralásához	274
A tíz cselekvési jel	278
Az erőt adó tíz érzelm.....	288
XII. FEJEZET	
NAGYSZERŰ MEGSZÁLLOTTSÁG	
- EGY LELKESÍTŐ JÖVŐ TEREMTÉSE.....	296
Óriási célokból óriási motiváció	297
A célok lendítenek át saját határaidon, a korlátlan erő birodalmába	298
A láthatatlan láthatóvá tétele	300
Miért nem tűz ki mindenki célokat?	300
Tegnap, ma és holnap	301
Kulcs a célok eléréséhez: eustressz.....	305
Célod el nem érése jelentheti a valódi célod elérését is.....	305
Éld meg az álmaidat.....	308
Kulcs a célok eléréséhez: kitartás	310
Szabadítsd fel a hálózatos aktiváló rendszer erejét, hogy elérd céljaidat	312
Tedd meg az első lépést most!	314
Hogyan válthatod valóra céljaidat	327
A célok célja	328
A legfontosabb lépés	329
Programozd magad a sikerre.....	332
A végső lecke	332
XIII. FEJEZET	
TÍZNAPOS MENTÁLIS KIHÍVÁS.....	334
A vezetők olvasó emberek.....	344
 II. RÉSZ	
AZ IRÁNYÍTÁS GYAKORLÁSA – A MESTER RENDSZER	347
14. FEJEZET	
A LEGTÖKÉLETESEBB BEFOLYÁSOLÁS: A MESTER RENDSZER	348
A kiváló kiértékelés kiváló életet teremt	350
A gazdagság hatékony kiértékelés eredménye.....	351
A változás két fajtája	358
Teszteld, amit megtanultál	361
Ejön az idő... ..	363
15. FEJEZET	
BELSŐ ÉRTÉKEK: A SZEMÉLYES IRÁNYTŰ	367

Ha nem ismered igazi értékeidet, készülj fel a fájdalomra	372
Mi számít értéknek?.....	374
Vonzó értékek	375
Leckék fájdalomból.....	380
Taszító értékek.....	383
Az önszabotázs forrása: az értékek konfliktusa.....	384
Hogyan fedezd fel meglévő értékeidet	386
Változtasd meg értékeidet, és megváltozik az életed.....	387

16. FEJEZET

SZABÁLYOK: A BOLDOGTALANSÁG LEHETSÉGES OKAI!	397
Bíró és esküdtszék	401
Zavarodott, vagy tökéletes?.....	403
Erősítenek, vagy gyengítenek-e a szabályaid?	406
Úgy rendezd el a játékot, hogy nyerni tudj.....	407
A megoldás	411
A zaklatottság oka a szabályok összezavarodása.....	414
A szabályok megváltoztatásának kihívása	416
Kommunikáld a szabályaidat	418
Szabályok, amelyeket nem törhetsz meg!	419
A szabályok átrendezése.....	422

17. FEJEZET

REFERENCIÁK: AZ ÉLET SZÖVETE	424
Mik a referenciák?.....	428
Az olvasás táplálja az elmét.....	432
Ellenpéldákkal a megfelelő életszemléletért	433
Gondolatok és tapasztalatok univerzuma.....	437
Tágitd ki referenciáidat, és kitágul az életed	438

18. FEJEZET

IDENTITÁS: A NÖVEKEDÉS KULCSA	443
Hogyan alakul ki az identitásod.....	449
A legnagyobb fájdalom – az identitásválság magvai.....	451
Ki vagy tulajdonképpen?.....	454
Egy identitás kialakulása	458
Önmagad újra kitalálásának képessége.....	460
Identitásod jövője.....	462

III. RÉSZ

HÉT NAP ÉLETED FORMÁLÁSÁRA	467
---	-----

19. FEJEZET

ÉRZELMI SORSUNK: AZ EGYETLEN IGAZI SIKER	468
---	-----

20. FEJEZET	
FIZIKAI SORSUNK:	
A FÁJDALOM BÖRTÖNE VAGY AZ ÖRÖM PALOTÁJA	471
Az ifjúság forrása.....	480
21. FEJEZET	
KAPCSOLATI SORSUNK:	
A MEGOSZTÁS ÉS GONDOSKODÁS SZÍNTERE	483
22. FEJEZET	
PÉNZÜGYI SORSUNK:	
KIS LÉPÉSEK A KIS (VAGY NAGY) VAGYONHOZ	487
A jövő elosztási hulláma.....	495
23. FEJEZET	
LÉGY FEDDHETETLEN: ÉLETVITELI KÓDEXED	504
24. FEJEZET	
LÉGY URA IDÓDNEK ÉS ÉLETEDNEK.....	510
25. FEJEZET	
PIHENJ ÉS JÁTSSZ: MÉG ISTENNEK IS VOLT EGY SZABADNAPJA!.....	514
IV. RÉSZ	
A SORS LECKÉJE	515
26. FEJEZET	
A LEGNAGYOBB KIHÍVÁS: MIT TUD ELÉRNI EGYETLEN EMBER	516
A végső megoldás.....	519
A hajléktalanság kihívása	523
A börtönrendszerünkkel való szembenézés kihívása.....	525
A bandaerőszak kihívása.....	528
A környezetünket fenyegető kihívások	529
Foglalj állást	533
Tanítsd jól gyermekeidet – saját példáddal.....	534
A lehetőségek ajándéka: meghívás jótékonykodásra.....	539
AZ ANTHONY ROBBINS ALAPÍTVÁNY	545
AZ ANTHONY ROBBINS VÁLLALATOKRÓL	549
A SZERZŐRŐL.....	552

A SORS ÁLMAI

„Egy állhatatos ember a sorsban hisz, a szeszélyes ember a véletlen esélyben.”

Benjamin Disraeli

Mindnyájunknak vannak álmaink... Lelkünk mélyén valamennyien hinni akarjuk: különleges adottságunk van arra, hogy javítsunk a dolgokon, hogy kedvező hatással legyünk másokra, és hogy létezésünkkel jobb helyé tegyük ezt a világot. Életünk valamely szakaszában ott él bennünk az elképzelés arról az életminőségről, amelyre vágyunk, és amit, érzésünk szerint, megérdemlünk. Mégis, sokunknál ezeket az álmokat oly nagymértékben elhomályosítja a frusztráció és a mindennapi rutintevékenységek sokasága, hogy a továbbiakban még csak kísérletet sem teszünk azok megvalósítására. Túl sokan vannak, akiknek az álma szertefoszlik – és ezzel együtt az arra irányuló akaratuk is, hogy maguk alakítsák a sorsukat. Sokan elveszítik a bizonyosság érzését, ami pedig a nyertesek számára elengedhetetlen. Egész életemben azt kutattam, hogyan lehetne visszahozni és megvalósítani ezeket az álmokat, hogyan érhetnénk el, hogy szem előtt tartsuk és alkalmazzuk azt a határtalan erőt és képességet, amely ott szunnyad mindnyájunkban.

Soha nem felejttem el azt a napot, amikor ténylegesen belém hasított az örömteli felismerés, hogy ma már valóban az álmaim szerint élek. Sugárhajtású helikopteremmel egy Los Angeles-i üzleti találkozóról Narancs Megyébe repültem, útban egyik szeminariumomra. Amikor Glendale városa fölött áthaladva hirtelen felismertem egy nagy épületet, megállítottam a helikoptert, és lebegve maradtam fölötte. Letekintve ráismertem arra az intézményre, ahol csupán tizenkét évvel ezelőtt még gondnokként dolgoztam!

Azokban a napokban azon aggódtam, hogy 1960-as Volkswagenem vajon nem esik-e szét a munkahelyemhez vezető 30 perces úton. Életem központi problémáját jelentette, hogy egyáltalán megéljek valahogy; rémült voltam és magányos. Ezen

a napon aztán, amikor ott fenn a levegőben lebegtem, ezt gondoltam: „Mekkora változás történhet tíz év alatt!” Akkor is voltak álmaim, de abban az időben úgy tűnt, hogy soha nem fognak megvalósulni. Ma azonban már hiszek abban, hogy múltbeli kudarcaim és frusztrációim tulajdonképpen lerakták az alapot annak megértéséhez, hogy létrejöhet az életnek egy új szintje, amelyet most élvezek. Folytattam a repülést dél felé, a tengerparti út fölött, és mélyen alattam delfineket pillantottam meg, amint a hullámok között szőrfőzőkkel játszadoztak. Ez olyan látvány, amelyet a feleségem, Becky, és én az élet egyik különleges ajándékaként értékelünk. Végül Irvine fölé értem. Lenézve egy kissé zavarban voltam, amikor megláttam, hogy a szemináriumom színhelye felé vezető lehajtó út csaknem két kilométer hosszan zsúfolva volt autókkal, amelyek lökhárítói csaknem összeértek. Ezt gondoltam magamban: „Na, öregem, remélem, bármi más esemény fog is itt történni ma este, az hamarosan elkezdődik, hogy a szemináriumomra igyekvő emberek időben megérkezessenek!”

De amint leereszkedtem a helikopter leszállóhelyre, új kép tárult elém: emberek ezreit tartották vissza a biztonsági őrok, ahol éppen leszálltam. Hirtelen kezdtem felfogni a valóságot. A forgalmi dugót éppen azok az emberek okozták, akik az én rendezvényemre igyekeztek! Bár mi úgy 2000 résztvevőre számítottunk, itt egy 7000 fős tömeggel szembesültem – egy olyan előadóteremben, amelyet 5000 főre méreteztek! Miközben a landolás helyéről az arénába sétáltam, emberek százai vettek körül, akik mind meg akartak ölelni, vagy elmesélni, hogy a tevékenységem milyen pozitív hatással volt az életükre.

Hihetetlen történeteket osztottak meg velem. Egy anya bemutatott a fiának, akit korábban „hiperaktívna” és „tanulásra képtelennek” bélyegeztek. Az ebben a könyvben bemutatott **állapot-kezelés** alkalmazásával nem csak arra volt képes, hogy megmentse őt a Ritalin gyógyszertől, hanem miután átköltöztek Kaliforniába, ott újból megvizsgálták a fiát, és „zseninek” értékelték! Látni kellett volna az arcát, amikor ezt a fiával kapcsolatos új élményét megosztotta velem! Egy úr arról beszélt, hogyan sikerült megszabadulnia a kokaintól néhány **sikerre felkészítő** technika alkalmazásával, amelyek ebből a könyvből is megtanulhatók. Egy, az ötvenes éveinek közepén járó pár elmesélte, hogy 15 évi házasság után már a válás határán voltak, de aztán megismerték a **személyes szabályok** témakörét. Egy kereskedő arról beszélt, hogyan ugrott fel a havi bevétele 2000-ről 12 000 dollárra mindössze 6 hónap alatt, egy vállalkozó pedig elmondta, hogy 3 millió dollárral növelte cége bevételét 18 hónap alatt a **minőségi kérdések** és az **érzelmek kezelésének** elveit alkalmazva. Egy csinos fiatal hölgy mutatott egy fényképet korábbi önmagáról, még abból az időből, mielőtt lefogyott volna csaknem 24 kilót az **emelőhatás** elvének alkalmazásával, amiről szintén részletes leírás van ebben a könyvben.

Oly mélyen megérintettek a termet betöltő érzelmek, és annyira felkavartak, hogy eleinte meg sem tudtam szólalni. Amint a hallgatóságomra néztem, és 5000

mosolygós, derűs, szerető arcot láttam, abban a pillanatban rádöbbsentem, hogy *most éppen megélem az álmomat!* Micsoda nagyszerű érzés tudni, hogy a kétség legkisebb árnyéka nélkül rendelkezem azokkal az információkkal, stratégiákkal, filozófiákkal és képességekkel, amelyek ezen emberek bármelyikének segíteni tudnak abban, hogy alkalmassá tegyék magukat a leginkább vágyott változások elérésére! Képek és érzelmek özöne borított el. Emlékezetembe idéztem egy csupán néhány évvel ezelőtti tapasztalatomat, amikor Kaliforniában, Venice-ben üldögéltem 37 négyzetméteres legénylakásomban, teljesen egyedül, és sírtam, miközben egy Neil Diamond dal szövegét hallgattam: *„Létezem, mondtam, de senki nem volt velem. Senki nem hallotta, még a székek sem. Vagyok, kiáltottam. Létezem, mondtam. Elvesztem, és még azt sem tudtam, miért hagytak még mindig egyedül engem.”* Emlékembe idéztem azt az érzést, hogy semmit sem számít az életem, olyan, mintha a világ eseményei irányítanák a létemet. Emlékeztem arra a pillanatra is, amikor a sorsom megváltozott, arra a pillanatra, amikor végre ezt mondtam: *„Elegem van ebből! Tudom, hogy sokkal több vagyok annál, mint amit szellemileg, érzelmileg és fizikailag a valóságban mutatok.”* Abban a pillanatban *döntést hoztam*, amely örökre átalakította az életemet. Elhatároztam, hogy létezem úgy, mint minden aspektusát megváltoztatom. Elhatároztam, hogy *soha többé nem érem be kevesebbel annál, mint amire képes lehetek*. Ki gondolta volna, hogy ez a döntésem egyszer még ilyen hihetetlen pillanatot fog elhozni az életemben?

Aznap este mindent beleadtam a szemináriumomba, és amikor az előadótermet elhagytam, egész embertőmeg követett a helikopterig, hogy lássák, amikor elindulok. Az, hogy ez az élmény mélyen meghatott, csupán enyhe kifejezés. Egy könnycsepp gördült le az arcomon, amikor megköszöntem Teremtőmnek ezeket a gyönyörű ajándékokat. Miközben helikopteremmel elrugaszkodtam a gyepről, és emelkedni kezdtem a holdfényes égbolt felé, meg kellett csípnem magam. *Vajon ez valóság?* Ugyanaz a fickó vagyok, aki hét évvel ezelőtt küszködött, frusztrált volt, egyedül érezte magát, és még arra is képtelen volt, hogy működőképessé tegye az életét? Aki kövér volt, anyagilag teljesen leégett, és azon aggódott, hogy egyáltalán valahogy megéljen? Hogyan sikerülhetett egy ilyen fiatal kölyöknek, mint én, akinek semmije nem volt, csupán egy középiskolai végzettsége, ilyen drámai változást megélnie?

Válaszom egyszerű: megtanultam, hogyan kell jó irányba terelni azt az elvet, amelyet ma **az erő, a képességek koncentrációjának** nevezek. A legtöbb embernek fogalma sincs arról az óriási képességünkről, amelynek azonnal parancsolni tudunk, mihelyt minden erőforrásunkat életünk egyetlen területének az uralására koncentráljuk. Az irányított fókuszálás olyan, mint a lézersugár, amely képes minden akadályt átvágni, ami látszólag megállíthatna minket. Ha kitartóan összpontosítunk arra, hogy javulást érzünk el valamilyen területen, egyedülálló tulajdonságokat fejleszthetünk ki magunkban ahhoz, hogy valóban jobbá tegyük az adott területet. Sajnos csak nagyon kevesen érzük el azt, amit valóban akarunk, és ez annak a