

ЛЮДМИЛА БАРЫШНИКОВА

**КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«ПРОСНИСЬ И
ЖИВИ! ФОРМУЛА
УСПЕХА, КОТОРАЯ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО
РАБОТАЕТ»**

Людмила Барышникова
Краткое содержание
«Проснись и живи!
Формула успеха, которая
действительно работает»
Серия «КнигиКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69483739
2019

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Проснись и живи! Формула успеха, которая действительно работает». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Американская писательница Доротея Бранд утверждает, что вывела универсальную формулу успеха. Она настолько проста и очевидна, что в её эффективность поначалу трудно поверить. Тем не менее, формула работает. Она состоит всего из нескольких слов: «Действуйте так, как будто вы не способны потерпеть поражение!»

Почему мы терпим неудачу? Потому что большинство из нас – жертвы воли к поражению. И если не увидеть этого вовремя и

не предпринять мер, мы рискуем прожить всю жизнь, так ничего и не добившись.

Первое, что важно понять – неудача ресурсозатратна. Мы терпим неудачу там, где могли бы добиться успеха, затратив те же самые силы и время. Неудача означает, что энергия пущена по неправильному руслу: ведь и на поражение затрачивается масса энергии. Значит, задача в конечном счете сводится к преобразованию энергии поражения в энергию триумфа. Автор предлагает конкретные практические шаги в этом направлении.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги.

Обзор по книге «Проснись и живи! Формула успеха, которая действительно работает», Доротея Бранд

Автор обзора:

Людмила Барышникова

Универсальная формула успеха Доротеи Бранд

Американская писательница Доротея Бранд утверждает, что вывела универсальную формулу успеха. Она настолько проста и очевидна, что в её эффективность поначалу трудно поверить. Тем не менее, формула работает. Она состоит всего из нескольких слов: «Действуйте так, как будто вы не способны потерпеть поражение!»

Почему мы терпим неудачу? Потому что большинство из нас – жертвы воли к поражению. И если не увидеть этого вовремя и не предпринять мер, мы рискуем прожить всю жизнь, так ничего и не добившись.

Первое, что важно понять – неудача ресурсозатратна. Мы

терпим неудачу там, где могли бы добиться успеха, затратив те же самые силы и время. Неудача означает, что энергия пущена по неправильному руслу: ведь и на поражение затрачивается масса энергии. Значит, задача в конечном счете сводится к преобразованию энергии поражения в энергию триумфа. Автор предлагает конкретные практические шаги в этом направлении.

Об авторе и книге

Доротея Бранд (1892 – 1948) – американская писательница, редактор и лектор. Книга «Проснись и живи!» была написана в 1936 году, во время Великой депрессии, и разошлась начальным тиражом более 2 млн. экземпляров. В 1937 году по книге был снят одноименный музыкальный фильм. Несмотря на столь солидный возраст, книга продолжает считаться бестселлером и до сих пор не утратила своей актуальности.

Шаг № 1. Признать волю к поражению

Помимо воли к жизни и воли к власти человеком движет еще одна сила – воля к поражению. Это подсознательное стремление к неудаче. Существует возможность перехватить энергию, которая уходит в поражение, и направить ее на более разумные цели.

Первый шаг на пути от неудач к успеху – осознать у себя волю к поражению.

Автор выделяет группы людей, чье поведение свидетельствует о наличии у них воли к поражению. Таким образом, обнаружив у себя один или несколько из перечисленных симптомов, можно диагностировать этот «недуг».

1. Повышенная сонливость. Некоторые люди спят на два-шесть часов больше физиологически необходимого. Навязчивое желание спать – признак жертвы воли к поражению. Это те, у кого резко портится настроение, если нельзя лечь спать пораньше; те, кто каждое утро пытается урвать для сна еще 5-10 минут после звонка будильника; те, кто имеет привычку прилечь разок-другой днем.

2. Трата времени на пустые занятия. «Зависание» в соцсетях, одержимость компьютерными играми, бесконечное разгадывание кроссвордов (складывание пазлов, пасьянсов и т.п.).

3. Злоупотребление алкоголем. Легче всего распознать жертв воли к поражению в алкоголиках. Когда человек «не просыхает», превращаясь в зомби, наличие в нем воли к поражению очевидно. Но есть пьющие люди, не страдающие алкоголизмом. Это те, кто продолжает напиваться «по поводу», зная, что утром будет плохо.

4. Переедание. Стремление к бесконечным перекусам не для того, чтобы утолить голод, а просто так. Многократные в течение дня «кофе с печеньками» и «чай с тортиком».

Неумеренность в еде во время завтраков, обедов и ужинов.

5. Любовь к «тусовкам». Это одержимые театралы и киноманы, завсегдатаи ночных клубов или те, кто считает день потерянным, если не удалось сходить на чай, обед или коктейльную вечеринку. Конечно, сами по себе посещения театров, кино, клубов, вечеринок необходимы. Тревожным симптомом они становятся тогда, когда превращаются в манию: когда постоянные развлечения вытесняют всё остальное.

6. Склонность к пустым разговорам. Любовь к много-часовым телефонным разговорам «ни о чём». Пустопорожние беседы, в которых повторяется всё: бесконечный пересказ одних и тех же анекдотов и событий, неизменные темы, механическое повторение одних и тех же суждений и почти бессмысленные замечания об одной и той же ситуации, то же негодование по поводу старых обид. Всё это – признаки наличия воли к поражению.

7. «Вечное студенчество». Это достаточно широкая категория. Сюда относятся не только те, кто бесконечно доучивается после диплома, каждый год возвращаясь в кампус. Это и «писатели», которые вот уже лет десять-двадцать «пишут» книгу всей своей жизни, так и не осилив ни строчки. Это и преданные дочери, сыновья, матери, которые посвящают жизнь близкому родственнику, но чья жертва, в отсутствие личного развития, не приносит ничего, кроме дискомфорта объекту их самопожертвования. Словом, это все

те, кто не живет собственной жизнью, а только либо вечно готовится к ней, либо проживает жизнь других людей.

8. Стремление всем понравиться. Самая обширная категория марширующих к поражению – это стремящиеся всем понравиться, уверена автор. Когда вы видите, как человек «включает» больше обаяния, нежели требует ситуация, можете смело сказать себе: «А, неудачник!» – утверждает Доротея Бранд. Такие люди – это, по сути, вечные дети. Соответственно, они и стремятся к тому, чтобы окружающие принимали их за большого милого ребенка – легкомысленного, беспечного, но такого очаровательного даже для незнакомых людей!

Шаг № 2. Визуализировать успех

Успех – естественная цель человека, его подлинное стремление, убеждена Доротея Бранд. Энергия правильно расходуется не тогда, когда она побуждает заниматься бесполезной, бесплодной работой, а лишь когда она направлена на нашу полноценную реализацию.

Значит, задача сводится к тому, чтобы перенаправить энергию. То есть, превратить энергию неудачи в энергию успеха. Но сначала этот успех необходимо визуализировать. Чем живее вы представляете себе подлинный успех, тем больше у вас шансов его достичь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.