



Сила одного шага

Сила ОДНОГО шага

Целеустремленная жизнь начинается с первого шага



Д-Р РЭНДИ КАРЛСОН

Золотые страницы • Москва
www.wolrus.org

Originally published in English under the title
The Power of One Thing: How to Intentionally Change Your Life
by Dr. Randy Carlson
Copyright © 2009 by Dr. Randy Carlson

Карлсон Р.

Сила одного шага / Пер. с англ. — М.: Золотые страницы, 2011. — 224 с.

Все библейские цитаты взяты из Синодального перевода Библии,
за исключением мест со ссылкой на другой перевод.

ISBN 978-5- 91943-005-6 (рус.)

ISBN 978-0-8423-8222-9 (англ.)

© Издание на русском языке. ЧУ Издательский центр
«Золотые страницы», 2011 г. Все права защищены

Посвящается Донне, Эвану, Келли, Андреа, Дереку и Кайли.
Вы вдохновляете меня жить целеустремленной жизнью во Христе.



Благодарность Рэнди Карлсону за радиопередачу «Целеустремленная жизнь»

«Понятие *целеустремленность* положительно повлияло на мою жизнь. На мой взгляд, настрой, с которого начинается день, — я намереваюсь жить правильно, я собираюсь говорить правильные слова, смотреть правильные телепрограммы, правильно поступать и т. д., — играет огромную роль».

«Я очень хотел быть целеустремленным, но не знал, с чего начать. Господь указал мне на мое плачевное финансовое состояние. Итак, я начал работать над ежемесячными расходами (вносил исправления в страховку, уменьшал расходы на телефон и Интернет), и к настоящему времени я уже смог сэкономить 780 долларов. Я еще не закончил, но хотел бы поблагодарить вас за помощь в том, что остаюсь на пути целеустремленности».

«Я звонила вам несколько месяцев назад, находясь на грани развода. Вы посоветовали мне выбрать правильный путь: довериться Богу и целеустремленно налаживать взаимоотношения с мужем; и тогда, если мой муж захочет уйти, я буду знать, что выполнила то, что говорил мне Иисус. Наш брак становится крепче с каждым днем... Спасибо за ваше служение!»

«Я несколько раз пытался бросить курить, пока не понял, что мне не хватало как раз того, о чем вы рассказываете в своей передаче, — целеустремленности. Уже прошло три месяца с тех пор, как я не курю».

«С того времени, как я начал слушать вашу радиопрограмму, вся моя жизнь изменилась. Я по-другому думаю и отношусь к своей жизни и считаю, что моя целеустремленность проявляется в том, что я пытаюсь внести свой вклад в жизнь нашей церкви».

«Я так благодарен вам за вашу радиопрограмму. Она побуждает меня быть ответственным и целеустремленным. Я знаю, что делаю ошибки, но стараюсь делать по одному шагу в день для достижения своей цели».

ОГЛАВЛЕНИЕ

Слова благодарности.....	9
Введение.....	10

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. Всего один шаг отделяет вас от лучшей жизни

1. Целенаправленно делайте первый шаг	19
2. «Но я уже пытался измениться...»	30
3. На старт... Внимание... Учись!	40
4. С чего начать меняться?	47

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. Пора начинать постепенно изменять свою жизнь

5. Один шаг изменит ваше мышление.....	63
6. Один шаг изменит ваше отношение.....	78
7. Один шаг изменит ваши эмоции	88
8. Один шаг изменит ваши слова	109
9. Один шаг изменит ваше отношение ко времени	123
10. Один шаг изменит ваше отношение к выбору друзей	137
11. Один шаг наведет порядок в вашей жизни.....	152
12. Один шаг изменит вопросы, которые вы задаете	170
13. Один шаг изменит ваши решения	186
14. Мечта, к которой стоит стремиться.....	200
От автора	215
Примечания	216

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Книга «Сила одного шага» — плод моего страстного желания помочь людям познать свободу и мир, свойственные тем, кто решил жить целеустремленной жизнью во Христе.

Настоящий проект стал возможным благодаря посвящению и трудолюбию людей, присоединившихся ко мне с желанием раскрыть значение «одного шага». Прежде всего, я бы хотел поблагодарить Барбару Койс за то, что она собрала воедино все мои труды на эту тему, а затем помогла мне сформировать их в книгу, которую вы держите в руках. Она помогла мне подготовить окончательный вариант рукописи, потратив на это много времени. Я хотел бы также выразить признательность всей команде издательства «Tyndale House» за то, что они поняли значение одного шага в жизни человека и участвовали в этом проекте. Ян Лонг Харрис, Шерон Ливитт, Ким Миллер, Сара Аткинсон, Иоланда Сидней, как и многие другие в издательстве, терпеливо, слово за словом, помогали мне воплощать идеи в жизнь.

Я хотел бы также выразить признательность команде из служения «Целеустремленная жизнь» за поддержку и ободрение, которые они оказали мне во время работы над этой книгой. Я благодарю Дона Хейтгера, Стивена Дейвиса и Шанна Грегора за редакторский отклик и поддержку.

Я благодарен моим радиослушателям за то, что они вдохновили меня написать эту книгу. Они были свидетелями того, как действует сила «одного шага». На страницах данной книги приведены истории, рассказанные радиослушателями за последние несколько лет. Почти все истории частично изменены, однако в том случае, если мы использовали подлинные рассказы, мы позаботились о безопасности людей, разрешивших опубликовать их.

И, наконец, эта книга никогда не увидела бы свет, если бы не было поддержки, вдохновения и любви со стороны моей жены Донны. Неосценимо не только то, что она позволила мне отрываться от семьи и работать над этим проектом, но также ее отзывы о рукописи. Моя любовь к ней не гаснет!

ВВЕДЕНИЕ

КАКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ «ОДИН ШАГ»?

Джулиана была подавлена и не знала, что дальше предпринять. Они с мужем взяли под опеку трех своих внуков. На протяжении двух лет их дочь Амиша то проходила программы по реабилитации от наркотиков, то бросала их. Каждый раз, когда она забирала детей к себе, ей удавалось продержаться не больше трех недель, и она снова возвращалась к наркотикам.

Джулиана и Эл должны были уйти на пенсию через два года. Они с нетерпением ждали этого события, но воспитание внуков требовало расходов, и им пришлось отложить этот план на неопределенное время. Из-за стресса у Эла обострилось заболевание сердца — мерцательная аритмия. Кроме того, их сын уже четыре месяца служил в армии в зоне военных действий. Каждый вечер они смотрели новости, молясь, чтобы не было кровавых сводок с места его службы.

В довершение всего Джулиане пришлось заботиться о больном малыше. Когда она позвонила мне на радиопередачу, у ее младшего внука уже третий раз за год болели уши. «Я люблю свою дочь и внуков, но я не знаю, как долго мы с Элом сможем выносить это, — сказала она. — Я так устала, а муж болеет. Я не знаю, как быть дальше».

Возможно, вам не приходилось воспитывать внуков, но наверняка вы бывали в подавленном состоянии при необходимости осуществить большие планы или перед растущим списком обязанностей на работе или дома.

«Господи, как мне справиться со всем этим?» — спрашиваете вы себя. Возможно, многие годы вы пытаетесь искоренить дурную привычку. Вам даже удавалось избавиться от нее ненадолго, но все начинается сначала. «Как же мне преодолеть это?» — думаете вы.

Оказывается, что единственный выход — это целеустремленность. Если вы возьмете власть над обстоятельствами в свои руки, они уже не смогут контролировать вас. Вам, конечно, не удастся за одну ночь изменить жизнь, но вы сможете приближаться к своей цели шаг за шагом. Есть много способов потерпеть неудачу в жизни, но единственное средство для достижения успеха — это целеустремленность.

Нередко люди чувствуют, что не способны двигаться дальше, и останавливаются на своем пути. Я попросил Джулиану определить для себя источник наибольшего стресса. Затем мы выяснили, что надо сделать, чтобы ей стало значительно легче. Джулиана больше всего переживала из-за взаимоотношений с дочерью. Она поведала мне, что просто устала от попыток заставить дочь измениться и только расстраивалась все больше и больше.

Джулиана рассказала, что Амиша часто пропускала консультации со специалистами и свидания с детьми. Каждый раз, когда Джулиана напоминала ей о важности этих встреч, дочь находила все новые и новые оправдания. Их общение всегда заканчивалось ссорой, и это расстраивало Джулиану. В конце концов она оказалась в тупике, не имея возможности влиять на дочь.

Если бы Джулиана стала вести себя по-другому, она могла бы снова контролировать ситуацию. Вместо того чтобы в очередной раз спорить с Амишей, Джулиана могла бы просто сказать: «Мне надо уходить. Поговорим позднее», — и повесить трубку. Разумеется, дочь разозлилась бы на мать, но эта маленькая перемена повлияла бы на про-

цесс их общения и не позволила Джулиане снова испытать разочарование.

Обратите внимание, что я не предложил Джулиане абсолютного решения или даже десяти шагов для улучшения

Есть много способов потерпеть неудачу в жизни, но единственное средство для достижения успеха — это целеустремленность.

ее ситуации. Как только женщина осознала, что она снова может контролировать то, что ей подвластно, сделав один маленький шаг, она обрела надежду.

Как показали мой жизненный опыт, консультационная

практика и радиослужение, часто люди не продвигаются к своей цели всего лишь из-за страха перед величиной стоящей перед ними задачи. Они повторяют что-то одно по десять, двадцать, сорок и более лет, а другие варианты им кажутся невозможными.

Однако оказалось, что если продвигаться вперед постепенно, шаг за шагом, то цель становится достижимой и задачу можно решить. Я могу сегодня сделать что-то незначительное, что улучшит все мои последующие дни. Такова истина и для вас.

Всего лишь один маленький шаг может дать вам ощущение решенной задачи и надежду, что можно изменить свое положение к лучшему. Я уверен, что если делать один маленький, но важный поступок каждый день, как Джулиана, то можно изменить свою жизнь.

НЕОБЫЧНАЯ КНИГА О ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛЕЙ

Звучит так просто, правда? Возможно, вы слышали о таком понятии, как постановка цели на работе, или читали книгу об этом. Бесчисленные статьи и книги, ток-шоу, веб-сайты, блоги и мотивационные программы дают умные советы, как

достичь своих целей. Для достижения желаемого результата эксперты рекомендуют составить пошаговый список действий. Хорошая подсказка, но почему же на самом деле так мало людей доводят дело до конца?

Во-первых, многоступенчатые программы или сложные списки правил и процедур нас угнетают. И, как убедилась Джулиана, невозможно изменить все сразу. Ей необходимо было поменять что-то одно, поддающееся ее контролю, — например, свою реакцию на ответы Амиши, — и упражняться в этом, пока не выработается нужная привычка.

Во-вторых, изменение требует усилий, а инерция — нет. Как только наш первоначальный энтузиазм выдыхается, пропадает и стимул двигаться к цели, особенно если мы не видим результатов так скоро, как нам бы хотелось. Как и большинство родителей, Джулиана хотела поддержать и защитить свою дочь, поэтому сначала ей трудно было дать Амише больше свободы.

Нам нужен простой, но эффективный способ действий, который приведет нас к желаемому. Продвижение к цели должно идти постепенно, понемногу, шаг за шагом. На самом деле вот хорошая новость:

если сегодня мы захотим сделать хотя бы один шаг по направлению к нашей цели, мы начнем путь к лучшей жизни.

Представьте себе ручеек, который капля за каплей про-

бивал в скале Большой Каньон [один из глубочайших каньонов в мире, расположен на плато Колорадо в США. — Прим. перев.], или то, как мелкие монеты в копилке со временем превращаются в крупную сумму денег. Незначительные дела, совершаемые в течение какого-то времени, дают большие результаты.

Часто люди не продвигаются к своей цели всего лишь из-за страха перед величиной стоящей перед ними задачи.

ИЗВЛЕКИТЕ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ

В первой части книги мы рассмотрим возможности пошагового продвижения вперед и факторы, которые многим людям мешают усвоить эту стратегию. Мы будем также изучать связь между целеустремленностью и маленьким шагом. Затем я помогу вам определить, какой именно шаг или несколько шагов принесут наибольшую награду в вашей жизни.

Во второй части мы подробно рассмотрим на практике, как шаг за шагом делать вашу жизнь лучше. Исходя из опыта консультаций, я выявил девять препятствий, которые встречается человек, стремящийся к цели (см. выделенные курсивом слова в списке, приведенном ниже). Зачастую жизненные трудности, о которых мне рассказывают люди, связаны с одним из подобных препятствий. Существенные перемены начинаются с того момента, когда человек производит незначительное изменение в проблемной области. Во второй части вы сможете более тщательно поразмыслить над этими девятью сферами и понять, как небольшие перемены в них смогут значительно улучшить вашу жизнь:

Один шаг изменит ваше *мышление*.

Один шаг изменит ваше *отношение*.

Один шаг изменит ваши *эмоции*.

Один шаг изменит ваши *слова*.

Один шаг повлияет на то, как вы *используете время*.

Один шаг повлияет на то, как вы *выбираете друзей*.

Один шаг наведет *порядок в вашей жизни*.

Один шаг изменит *ваши вопросы*.

Один шаг повлияет на то, как вы *принимаете решения*.

Если вы найдете причину своей основной проблемы, вы сможете сделать первый шаг, который изменит вашу жизнь.

Обратите внимание на то, что в приведенном выше списке первые три сферы относятся к мышлению. Все начинается в нашем разуме. В Евангелии от Матфея говорится: «Ибо от избытка сердца говорят уста» (Мф. 12:34). Мы займемся изучением того, как один шаг сможет изменить ваше мышление, взгляды и эмоции.

Как только вы начнете правильно думать, вы сможете начать бороться со своими вредными привычками. Итак, правильное мышление проявляется в правильных действиях, а это тема следующих четырех пунктов из нашего списка. Мы увидим, как один шаг может изменить ваши слова, отношение ко времени, повлиять на выбор друзей, а также поможет разобраться с беспорядком вокруг вас и в вашей жизни.

Напоследок мы рассмотрим две последние сферы, и вы увидите, как проделанная к этому времени работа даст вам мудрость задавать правильные вопросы и принимать оптимальные решения.

Итак, как же лучше всего работать с этой книгой? К тому времени, когда вы закончите читать первую часть, вы уже сможете определить для себя ту область, где у вас самые большие трудности. Затем переходите к той главе во второй части, в которой об этом говорится. Каждая глава объясняет, почему именно эта сфера жизни удачна или безуспешна, и предлагает разнообразные идеи о том, как сделать ее лучше, а также идеи об «одном шаге», которые вы можете использовать, чтобы начались позитивные изменения. Вы можете принять их такими, какими они представлены в книге, видоизменить их или выбрать другие шаги. Как только вы выработаете привычку, осуществив первый шаг, вы можете начинать сосредотачиваться на следующем шаге.

Когда вы уже будете наслаждаться успехами в сферах, где коренятся ваши самые большие проблемы, вы сможете понемногу начать работать над другими областями своей жизни.

Даже если вы прочитали первую часть и не уверены, с чего начать, я предлагаю вам прочитать вторую часть по порядку: с пятой до четырнадцатой главы. В какой-то момент вы подумаете: «Вот оно — небольшое изменение в этом вопросе может вывести меня на путь успеха в моей жизни!»

Какой бы вариант работы с книгой вы ни выбрали, я твердо верю, что сила одного шага будет работать на вас, что одно изменение, которое делается целенаправленно долгое время, усовершенствует вашу жизнь.

Давайте приступим.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Всего
один шаг
отделяет вас
от лучшей
жизни

1

ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО ДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫЙ ШАГ

Человек, который знает одно дело и делает его лучше, чем кто-либо другой, будь это даже выращивание чечевицы, получает награду, которую заслуживает.

Августин Ог Мандино —

учитель мотивации двадцатого века

В нашей жизни побеждает тот, кто более целеустремлен, разница между победителями и побежденными сводится к этой абсолютной истине.

Что я подразумеваю под *целеустремленностью*? Этот термин помогает мне описать движущую силу в какой-то области жизни — например, в области здоровья. Женщина, предпочитающая сбросить пять килограммов, а не поспать подольше утром, заводит будильник на более раннее время, чтобы уделить двадцать минут пробежке. Бега по утрам, она демонстрирует, что ценит физические упражнения больше, чем возможность подольше поспать. Для того чтобы в жизни происходили положительные изменения, необходимо составить план действий и набраться решимости целенаправленно достигать своей цели, продвигаясь по одному маленькому шагу за один раз.

Обратите внимание на то, что успешные люди не просто *намереваются* что-то делать, а *устремлены* к цели, и основой их поведения являются: ответственное отношение плюс действие. Наш разум могут переполнять идеи о том, что мы дальше хотим делать, но если мы не примем окончательно-

го решения изменить наши поступки и мышление, ничего не изменится. В Евангелии от Луки есть такой эпизод:

«И спросил Его некто из начальствующих: Учитель благий! что мне делать, чтобы наследовать жизнь вечную? Иисус сказал ему: что ты называешь Меня благим? никто не благ, как только один Бог; знаешь заповеди: не прелюбодействуй, не убивай, не кради, не лжесвидетельствуй, почитай отца твоего и мать твою. Он же сказал: все это сохранил я от юности моей. Услышав это, Иисус сказал ему: еще одного недостает тебе: все, что имеешь, продай и раздай нищим, и будешь иметь сокровище на небесах, и приходи, следуй за Мною» (Лк. 18:18–22).

Иисус говорил о решении и действии. Он знал, что богатство и положение этого человека препятствовали его полному посвящению. Он хотел поступать правильно, однако ему

не хватало решительности и желания действовать. В результате он упустил возможность следовать за Христом, и его жизнь не изменилась.

Необходимо понять, что все наши поступки зависят от чего-то. Например, «начальствующий» зависит от

Если вы не будете ставить для себя цели и достигать их, то это будет делать за вас кто-то (или что-то) другой, — это факт.

своего имени и статуса. Нужно самому стремиться к цели, иначе кто-то или что-то другое будет влиять на нашу жизнь. Если вы не будете ставить для себя цели и достигать их, то это будет делать за вас кто-то другой, — это факт. Вы наверняка знаете того, кто хотел бы руководить вашей жизнью (сущности или эмоции — они тоже готовы командовать

вами). Вам решать, кто победит сегодня. Иногда нам очень хочется достичь успеха в важном деле, но временами трудно сконцентрироваться на главном вопросе, и благие намерения так и остаются намерениями. Порой кажется, что все ополчилось против вас. Все отвлекает, и нужды поглощают каждую минуту вашего времени. Больше всего навредить себе мы можем только сами. Каждого человека в какой-то мере подкашивают медлительность, лень, разочарование и неорганизованность.

Вы можете успешно справляться с множеством задач одновременно, и это окрыляет, но ни вашему собеседнику, ни другим водителям не будет никакой пользы, если вы будете одновременно управлять автомобилем и разговаривать по мобильному телефону. Недавно я услышал по радио, что мозг человека может сосредоточиваться сразу только на одной задаче, а не на нескольких¹. Получается, что когда вы делаете несколько дел одновременно, ваш мозг быстро переключается с одной деятельности на другую, а не сосредоточивается на каждой из них.

От намерения к действию

Как вы уже заметили, легко иметь благие намерения, а вот быть целеустремленным, то есть прилагать усилия для достижения цели, — трудно. Но возможно. Целеустремленность является решающим моментом — без нее не будет изменений. Однако вы сможете осуществить свои намерения, если будете стремиться сделать следующий шаг, необходимый для того, чтобы наступили перемены.

Я, к примеру, склонен двигаться сразу в нескольких направлениях. У меня много интересов, много вопросов, много проектов, много «вдруг». Если вы похожи на меня, то порой, под влиянием множества намерений, вы можете хвататься за все подряд. К тому же нам с вами хорошо известна

дорога, которая вымощена благими намерениями. Однако на основе своего жизненного опыта я бы хотел вам показать, как можно преобразовывать намерения в перемены.

Я начал серьезно задумываться об этом после тяжелых испытаний. В августе 2005 года умерла моя мама, это произошло через одиннадцать лет после смерти отца. В тот момент я вдруг почувствовал себя сиротой. Теперь я был представителем старшего поколения в нашей семье, и мне открылась быстротечность жизни. Я начал молиться, как псалмопевец: «Научи нас так счислять дни наши, чтобы нам приобрести сердце мудрое» (Пс. 89:12). Я понимал, что для осуществления своих намерений мне нужно изменить отношение к своему времени, ресурсам и начать использовать силу «одного шага» в своей жизни.

Мне не хотелось прожить жизнь напрасно, поэтому я решил следовать примеру моих родителей. Они были очень честными и ответственными людьми, и я хотел быть похожим на них. Они оставили большой дом в пригороде и хорошо оплачиваемую работу отца, чтобы осуществить мечту — построить ранчо, где малоимущие дети могли бы найти

приют и временное убежище от своих неблагополучных обстоятельств.

Вы сможете построить свое будущее, если сегодня обратите внимание на следующий важный шаг.

Я пришел к выводу, что моя чрезмерная щепетильность, иногда приводившая к медлительности, мешала моей целеустремленности. Я решил:

для того чтобы моя жизнь что-то значила, нужно разбить остаток жизни на задачи небольшого размера и выполнять их по одной в день, начиная с самых важных областей. Я понял, что моим наследием будет накопление некоторого количества шагов, сделанных в течение длительного периода.

Я настолько погрузился в пошаговую систему, что смастерил себе браслет на руку, для напоминания о необходимости сделать один шаг в этот день, чтобы моя жизнь еще больше изменилась. Многие люди расспрашивали меня об этом браслете и теперь тысячи носят такой же ².

Урок Тайгера Вудса

Каждому крупному успеху предшествует множество маленьких, с виду незначительных поступков, выливающих в большой видимый всем результат. Недавно я смотрел по телевизору, как Тайгер Вудс в очередной раз выиграл чемпионат по гольфу. Однако зрители никогда не увидят, как многие часы напролет Тайгер отрабатывал свой удар — удар за ударом — вдали от взоров публики.

Принцип, которому следовал Вудс, можно применять во всех сферах жизни. Мы радуемся, когда наш ребенок побеждает на областном музыкальном конкурсе, но у нас нет отснятого на пленку материала о том, как наше дитя часы напролет занималось в своей комнате. Мы поздравляем супружескую чету с пятидесятилетним юбилеем совместной жизни, но мы не видели, как однажды они сплотились, разобрались с проблемой, пережили ссору, кто-то из них переболел, и еще множество событий, которые они прожили за эти пятьдесят лет.

Для того чтобы увидеть, как сила «одного шага» может привести к большому успеху, сделайте следующее упражнение. Возьмите лист бумаги и проведите сверху го-

Если вы делаете первую правильную вещь, за которой следует очередная, пока каждая из них не будет завершена или не войдет в привычку, вы практически гарантируете себе успех в самом важном деле.

ризонтальную линию. Слева напишите год своего рождения, а справа — нынешний год. Между ними разделите лист на отрезки в 5–10 лет — это будет линия вашей жизни. Запишите события, которые происходили с вами, а напротив — их год. Например:

Встреча с Иисусом Христом.

Поступление в колледж.

Женитьба/замужество.

Когда решили свою главную проблему.

Рождение ребенка.

Когда вы решили изменить направление своей жизни.

Когда начали заниматься бизнесом.

Когда выплатили всю сумму за свой дом.

Потеря ребенка.

Потеря работы.

Серьезная болезнь.

Большинство людей может перечислить немало крупных событий в своей жизни. Как только вы их запишете, подумайте над следующими вопросами:

- Какие шаги и поступки предшествовали каждому событию? Перечислите все шаги, которые привели к этому крупному результату. Была ли это последовательная цепь из действий, выбора, поступков или людей, с которыми вы общались?
- Какую тенденцию вы видите? Являются ли важные события положительными? Ввели ли они вас к росту? Или они в основном негативные и причинили вам боль? Как они отражают вашу целеустремленность? Кто (или что) наиболее целенаправленно вел вас к каждому большому событию?

- Как ваша жизнь изменилась под влиянием события? Теперь продолжите линию жизни в будущее. Какое следующее важное событие вы ожидаете в будущем? Работаете ли вы над каким-то положительным событием в вашей жизни? Или вы просто плывете по течению?

Вы можете построить свое будущее, если сегодня обратите внимание на очередной важный шаг. Например, если следующим значимым этапом на вашей линии будет правильное воспитание дочери-подростка, — тогда нужно составить план для достижения этой цели. Начните с составления списка всевозможных задач, которые потребуются решить для этого. Например, так:

Наш выбор становится привычкой, а привычки превращаются в характер.

- Мне нужно урегулировать отношения с моим бывшим мужем, отцом девочки.
- Мне нужно определить свои ожидания от дочери и режим.
- Мне нужно молиться за дочь каждый день.
- Мне нужно быть более уверенной в своих решениях и не уступать ее требованиям так легко.
- Мне нужно требовать у дочери отчета в ее действиях и не руководствоваться чувством вины.
- Мне нужно контролировать ее взаимоотношения с людьми и лучше узнать ее друзей.
- Мне нужно больше ее поощрять.
- Мне нужно перестать ее критиковать.

Даже если список окажется довольно длинным и трудным, единственный путь к успеху — это осуществление

следующего правильного шага. Помните, что здоровые изменения произойдут лишь благодаря использованию силы одного шага. Если вы начнете с первого правильного шага, за которым следует очередной, пока каждый из них не будет завершен или не войдет в привычку, вы практически гарантируете себе успех в самом важном деле.

Внимание: сила одного шага может быть не только вашим другом, но и врагом.

Когда я рассматриваю свою линию жизни, я вижу, что самыми важными моментами в моей взрослой жизни являются: мой брак с Донной; рождение наших детей; наше решение переехать из

Мичигана в Аризону; мое решение получить диплом и начать работать над докторской степенью; мое решение в 1988 году написать первую книгу, а в 1990 году — выпустить радиопрограмму для помощи семьям. Я понимаю, что каждый из этих крупных моментов представляет собой изменение, что-то новое, но любому из этих событий предшествовало множество незначительных шагов.

ПОЧЕМУ «ОДИН ШАГ» ТАК ВАЖЕН

Фактически в один момент времени мы можем заниматься чем-то одним — думать над одной мыслью, над одной идеей, иметь один вид взаимоотношений, отвечать на один телефонный звонок. В Евангелии от Матфея говорится: «Итак, не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний [сам] будет заботиться о своем: довольно для [каждого] дня своей заботы» (Мф. 6:34). Мы не можем жить ни прошлым, ни будущим. Так как же происходят изменения? Подумайте вот о чем:

Поступок, осуществленный один раз, — это опыт.
 Поступок, осуществленный дважды, — это заинтересованность.

Поступок, осуществляемый часто, — это склонность.

Поступок, осуществляемый всегда, — это привычка.

Говорят, что наш выбор становится привычкой, а привычки превращаются в характер. Наша жизнь в целом зависит от нашего выбора.

Если в процессе обучения выполнять одно небольшое изменение в день, ваша жизнь будет становиться лучше. После того как первый шаг войдет у вас в привычку, и вы будете испытывать удовлетворение от преодоления небольшого, но важного рубежа, можно с уверенностью и энтузиазмом приступить к следующему шагу.

В своей жизни и в жизни других людей я неоднократно наблюдал, как изменение какой-то небольшой детали в поведении приводит к значительному и долговременному прогрессу.

Очень важно, как вы справляетесь с каждой из повседневных «мелочей», — задачами, разговорами и делами, из которых состоит жизнь. Помните совет Соломона: «Пойди к муравью, ленивец, посмотри на действия его, и будь мудрым» (Притч. 6:6).

Муравьи — трудолюбивые существа. Вы когда-нибудь наблюдали, как они тащат к своему муравейнику крошки в несколько раз больше их самих?

В этой притче Соломон призывает ленивых людей следовать примеру муравья, потому что он знает, что тот, кто целеустремленно делает одно дело на протяжении длительного времени, может изменить свою жизнь. Пусть вас не огорчает, что путь далек. Наоборот, ободритесь при мысли, что:

- Если вы стремитесь выражать любовь к своему супругу/супруге, вы измените свой брак.

- Целенаправленное чтение Слова Божьего и молитва, пусть всего несколько минут в день, приведет вас к духовному росту.
- Целенаправленно делая физические упражнения, вы укрепите свое здоровье.
- Если вы стремитесь быть честным и надежным, люди будут вам доверять.
- Целенаправленный ежедневный контроль над гневом сократит жестокость, оскорбления и вероятность развода в вашем доме.
- Целенаправленно поддерживая правильные дружеские отношения с человеком противоположного пола, вы предотвратите разрушительные последствия от эмоциональных или физических связей.

Как только вы начнете собирать воедино положительные изменения, как жемчужины, со временем у вас получится длинное, крепкое ожерелье.

Внимание: сила одного шага может быть не только другом, но и врагом. К сожалению, негативные поступки тоже могут накапливаться. Например, если вы будете игнорировать признаки и симптомы заболевания, вы можете серьезно заболеть. Если вы тратите больше денег, чем зарабатываете, вы столкнетесь с серьезными финансовыми проблемами. Если вы не дисциплинируете своего ребенка с раннего возраста, потому что он такой милый, он вырастет невоспитанным.

Одно незначительное действие ведет к другому, они соединяются вместе на благо или во зло. Возможно, вы и раньше собирались изменить свою жизнь к лучшему. Вы, наверное, успели заметить, что намного легче соскользнуть обратно на пагубные пути, чем сохранить стремление к положительным и продолжительным изменениям. Если мы ничего не делаем, то наше положение ухудшается естествен-

ным образом, однако улучшение требует целеустремленности и последовательных действий.

Если вы уже пытались измениться раньше, но сдались, то продолжайте читать. Следующая глава написана как раз для вас.