**Тони Роббинс: Смените ожидания на благодарность и ваш мир мгновенно изменится**

[**elizavetababanova.com**](http://elizavetababanova.com/success-secrets/tonyrobbins50idea.html) 277976

[Добавить в избранное](http://econet.ru/articles/138401-toni-robbins-smenite-ozhidaniya-na-blagodarnost-i-vash-mir-mgnovenno-izmenitsya)

Энтони Роббинс является признанным авторитетом в психологии лидерства, переговорах, организационных изменениях. Это человек, который максимально реализовал все свои лучшие качества и преодолел все ограничения — начиная от бедности, в которой он вырос, заканчивая опухолью в мозге, связанной с неконтролируемым гормоном роста, из-за которого он вырос таким огромным.

 Автор бестселлеров, невероятный лайф коуч, потрясающий оратор, предприниматель, филантроп и катализатор изменений. Тони живет наивысшими ценностями и ежедневно изменяет жизни сотен тысяч людей. Он консультирует лидеров -президентов стран, профессиональных спортсменов и знаменитых актеров.

[](http://econet.ru/articles/138401-toni-robbins-smenite-ozhidaniya-na-blagodarnost-i-vash-mir-mgnovenno-izmenitsya)

**50 цитат** **от Тони Роббинса:**

Вы пришли за тем, что в вас уже есть.

Что делает нас рабами — идеалы. Что делает нас свободными — ценности.

Страсть находится в неопределенности.

Женская энергия уходит, когда тело напрягается. Она возвращается в момент изменения состояния от зажатости к открытости.

Страдание не в фактах. Страдание — в интерпретации фактов. Мы сами придаем значение событиям.

Нам не нужно меняться. Нам просто надо найти ту часть нас, которая уже счастлива и успешна и натренировать ее появляться как можно чаще.

Мы не можем контролировать события, но мы можем на них влиять.

Когда вы страдаете, вы одержимы только собой.

Самое важное решение, которое вы можете принять — это жизнь в прекрасном состоянии.

Проблемы и счастье не имеют никакой взаимосвязи.

Самая ошибочная мысль — думать, что у вас не должно быть никаких проблем.

Смените свои ожидания на [*благодарность*](http://econet.ru/articles/tagged?tag=%D0%B1%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) и ваш мир мгновенно изменится.

Планета — моя игровая площадка. Любовь — мое наследие.

Когда вы злитесь более чем 30 секунд, остатки от этой эмоции остаются в теле еще 5 часов.

Убейте дракошу (проблему), пока он маленький и хорошенький, иначе он превратиться в годзиллу и разрушит ваш город.

Вы не можете что-то улучшить, пока вы не признаетесь в том, что что-то не работает.

Никогда не меряйте себя успехами других людей. Измеряйте свой успех своим потенциалом и способностями. Измерение себя достижениями других будет снижать ваши ожидания от себя.

Мужчины берут на себя ответственность за состояние женщины (положительное или отрицательное).

Большинство людей — достигаторы, но не получатели удовольствия.

Как же это редко, когда человек не только хочет что-то, но и готов сделать все возможное, чтобы у него это было.

Масштаб и внутреннее содержание героя определяется масштабом и силой антигероя.

Когда вы наказываете своего партнера, вы разрушаете отношения.

Мы можем сражаться с темнотой или можем включить свет.

Что, если наслаждение жизнью стало для вас верхом достижения?

Все, что вы утверждаете после слов «Я \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_» рано или поздно становится вами.

Мы страдаем, когда мы сражаемся с реальностью.

Вы не можете благословить других, если сами не чувствуете благословения.

Каждая мысль, которую вы думаете, и каждое решение, которое вы принимаете происходит из ваших убеждений и ценностей.

Ценности — это эмоциональные состояния, которые мы либо хотим увеличить, либо избежать.

Ценности управляют вашими решениями. Решения формируют судьбу.

Большинство наших ценностей неосознанны.

Направление = место назначения.

Ваше индивидуальное страдание растет как сложный процент. Вы не можете страдать без того, чтобы причинять боль другим.

Личность не развивается, когда все идет хорошо. Она формируется во время трудностей.

Духовная сила приходит из духовной боли.

Любая боль может стать источником силы, если вы найдете способ вырасти через нее.

Мы награждаемся публично за то, что мы день за днем делаем в одиночестве.

Трудно любить себя, если не знаешь себя.

Женская энергия — открытое сердце. Включи только голову и попадешь в мужскую энергию.

Желания — это энергия.

Чтобы реализовать свое видение, оно должно быть не только «про вас».

Требования в отношениях — это бремя. Оно разрушает страсть.

3 основные вещи, которые разрушают мужчину в отношениях: 1) критика, 2) контроль, 3) закрытость

3 вещи, которые разрушают женщину в отношениях: 1) непонимание, 2) игнорирование, 3) незащищенность

3 измерения любви: 1) мои желания/нужды первичны, 2) твои и мои желания/нужды одинаково важны, 3) твои желания/нужды = мои желания/нужды

Наполнение желаний друг друга создает циркуляцию энергии в отношениях.

Решение, принятое из страха (если только это не связано с угрозой жизни) — всегда неверное решение.

Отношения обеспечивают нас самыми важными духовными уроками в жизни. Мы должны научиться отдавать и любить безусловно.

Делайте то, что вы делали в самом начале ваших отношений, и они никогда не закончатся.

**Биохимия трансформации:**

1. *Удовлетворение/насыщение*
2. *Недовольство*
3. *Эмоциональный порог*
4. *Момент инсайта*
5. *Открытие: утверждение своего истинного «я»*

**И несколько вопросов/рекомендаций от Тони:**

**1.**Какое самое значительное событие повлияло на формирование вашей личности? Это хорошая история или плохая? Можно ли ее переписать на хорошую, чтобы это событие *давало вам силы*, вместо того, чтобы забирало их?

**2.***Напишите два письма двум самым важным людям в вашей жизни*. Расскажите о вашей преданности своей мечте.

**3.** Вспомните, что в *вашей жизни вам удалось*? Благодаря чему вы это сделали? Наверняка, вы фокусировались на успехе, а не на страхе. Сделайте это для своих новых целей.