

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА  
Тони Роббинс

В ОДНОЙ КНИГЕ

**ВСЕ**

ГЛАВНЫЕ  
МЫСЛИ

АБ

Джордж Томпсон

**Джордж Дж. Томпсон**  
**Тони Роббинс. Золотые**  
**правила. Все главные**  
**мысли в одной книге**  
Серия «Золотые правила»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74067377](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74067377)*

*Тони Роббинс. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге /*

*Джордж Томпсон: AB Publishing; Москва; 2026*

*ISBN 979-8-89489-363-1*

# Содержание

Введение	5
Часть первая	8
Правило 1. Твоё состояние определяет результат – измени физиологию, измени жизнь	8
Правило 2. Начинайте, представляя конечную цель	14
Правило 3. Дыхание – самый быстрый способ изменить состояние за 60 секунд	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# Джордж Томпсон Тони Роббинс. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге

Издается в авторской редакции

Серия «Золотые правила»

Тони Роббинс. Золотые правила. Все главные мысли в одной книге / Джордж Томпсон



Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена ни в какой форме и никакими средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Джордж Томпсон, текст, 2026

© AB Publishing, 2026

# Введение

Тони Роббинс – человек, который помог миллионам людей по всему миру изменить качество своей жизни. Его семинары собирают стадионы, его методики используют спортсмены, предприниматели, политики и люди из самых разных сфер. То, что он создал за десятилетия практики, – это не теория мотивации, а работающая система управления собственным состоянием, решениями и результатами.

Роббинс не философ, рассуждающий о жизни со стороны. Он практик, который тестировал каждый принцип на себе и на тысячах людей в реальных условиях. Его подход родился не из книг, а из наблюдений за тем, что действительно работает: какие паттерны отличают тех, кто достигает целей, от тех, кто застревает на месте; какие внутренние механизмы запускают изменения, а какие блокируют их; как за считанные минуты переключить состояние и направить энергию в нужное русло.

Перед вами – концентрат этой системы. Не пересказ идей, а выжимка принципов, которые можно применять немедленно. Тридцать правил, охватывающих ключевые области: управление эмоциональным состоянием, принятие решений, формирование убеждений, постановка целей, отношения с деньгами и построение жизни, которая соответствует вашим стандартам.

Эта книга не требует последовательного изучения от первой страницы до последней. Она устроена иначе. Каждое правило – самостоятельный инструмент. Вы можете открыть книгу на любом месте, взять одно правило и внедрить его в жизнь сегодня. Можете вернуться к нему через месяц и обнаружить новый слой смысла. Можете использовать книгу как справочник, обращаясь к нужному правилу в нужный момент.

Здесь нет абстрактных рассуждений о том, почему важно быть счастливым. Есть конкретные механизмы: как изменить состояние за шестьдесят секунд, как принять решение, от которого не отступишь, как перепрограммировать убеждения, которые держат на месте годами. Каждое правило содержит объяснение принципа, понимание того, почему он работает, и чёткие шаги для применения.

Ценность этих правил проверена временем и масштабом. Они работали для людей в кризисе и на пике успеха. Для тех, кто начинал с нуля, и для тех, кто уже имел всё, кроме внутреннего удовлетворения. Они работают не потому, что звучат красиво, а потому, что опираются на реальные закономерности человеческой психологии и поведения.

Вы можете прочитать эту книгу и отложить её. Или можете взять одно правило и применить его сегодня. Разница между этими двумя вариантами – это разница между людьми, которые знают о возможностях, и людьми, которые их используют.

Знание само по себе не меняет ничего. Меняет применение.

Инструменты перед вами. Используйте их.

# Часть первая

## Управление состоянием и энергией

### **Правило 1. Твоё состояние определяет результат – измени физиологию, измени жизнь**

**Правило:** тело управляет эмоциями так же, как эмоции управляют телом.

Большинство людей проживают дни в режиме автопилота. Они просыпаются уставшими, сутулятся за рабочим столом, опускают плечи, смотрят в пол или в экран телефона. Их дыхание поверхностное, движения вялые, голос тихий. И они искренне не понимают, почему чувствуют себя подавленными, неуверенными, лишёнными энергии. Они ищут причины в обстоятельствах: плохая работа, сложные отношения, нехватка денег, усталость от жизни. Но причина находится гораздо ближе – в их собственном теле.

Вспомните момент, когда вы были полны сил и уверенности. Как вы стояли? Как двигались? Как звучал ваш голос?

Спина была прямой, плечи расправлены, взгляд направлен вперёд, дыхание глубокое. А теперь вспомните состояние подавленности или тревоги. Тело сжато, плечи опущены, голова наклонена вниз, дыхание короткое и частое. Это не совпадение. Это закономерность, которую можно использовать в обратном направлении. Вместо того чтобы ждать, когда настроение изменится само, можно изменить положение тела – и настроение последует за ним.

Люди привыкли думать, что сначала нужно почувствовать себя уверенно, а потом действовать уверенно. Сначала ощутить энергию, а потом двигаться энергично. Сначала избавиться от страха, а потом выпрямить спину. Но эта логика работает против них. Они ждут правильного состояния, которое не приходит, потому что их тело посылает мозгу сигналы слабости и угнетения. Замкнутый круг, из которого есть простой выход.

**Почему это работает:** связь между телом и мозгом двусторонняя. Когда вы испытываете радость, тело автоматически принимает открытую позу. Но верно и обратное: когда вы принимаете открытую позу, мозг начинает вырабатывать химические вещества, соответствующие этому состоянию. Это не метафора и не самовнушение – это физиология.

Представьте себе термостат в комнате. Он не просто из-

меряет температуру – он её регулирует. Ваше тело работает похожим образом. Поза, дыхание, мимика, темп движений – всё это сигналы, которые мозг считывает и на которые реагирует. Если тело говорит «опасность, слабость, угроза», мозг запускает соответствующие программы: тревогу, неуверенность, желание спрятаться. Если тело говорит «сила, безопасность, контроль», мозг переключается на другой режим: спокойствие, ясность мышления, готовность действовать.

Всего две минуты в позе силы – спина прямая, руки на поясе или подняты вверх, подбородок приподнят – и химия мозга начинает меняться. Уровень гормонов, связанных с уверенностью, растёт. Уровень гормонов стресса снижается. Это происходит автоматически, без усилий воли, без необходимости «настраивать себя» или «работать над мышлением». Тело делает работу за вас.

Именно поэтому актёры перед выходом на сцену принимают определённые позы и делают специальные упражнения. Именно поэтому спортсмены перед соревнованиями двигаются определённым образом. Они не ждут, когда придёт уверенность – они создают её через тело. И этот же инструмент доступен каждому человеку в любой момент жизни.

Качество вашей жизни напрямую зависит от качества со-

стояний, в которых вы проводите большую часть времени. Если вы постоянно находитесь в состоянии усталости, тревоги, неуверенности – ваши решения, действия и результаты будут соответствующими. Если вы регулярно входите в состояние энергии, ясности, уверенности – всё в вашей жизни начинает работать иначе. И ключ к этим состояниям находится не в голове, а в теле.

### **Что делать и как применять:**

1. Начиная каждое утро с двух минут в позе силы: встаньте прямо, расправьте плечи, поднимите руки вверх или поставьте на пояс, поднимите подбородок и сделайте несколько глубоких вдохов – это задаёт тон всему дню.

2. Перед любой важной встречей, переговорами или сложным разговором найдите уединённое место и примите позу уверенности на две минуты – даже если это туалетная комната, эффект будет работать.

3. Отслеживайте положение своего тела в течение дня: каждый раз, когда замечаете, что сутулитесь или опускаете голову, сознательно меняйте позу на более открытую и энергичную.

4. Используйте дыхание как быстрый переключатель состояния: глубокий вдох через нос на четыре счёта, задержка

на четыре счёта, медленный выдох через рот на шесть счётов – три таких цикла меняют состояние за минуту.

5. Добавьте движение в моменты спада энергии: вместо того чтобы пытаться «собраться с мыслями» сидя, встаньте, пройдите, сделайте несколько энергичных движений – тело разбудит разум.

6. Создайте свой личный ритуал входа в ресурсное состояние: определённая поза, определённое дыхание, определённое движение – и используйте его каждый раз, когда нужно быстро переключиться.

**Главная ошибка:** пытаться изменить состояние исключительно силой мысли, игнорируя тело. Люди читают мотивационные цитаты, повторяют аффирмации, пытаются «думать позитивно» – и при этом продолжают сидеть сгорбившись, дышать поверхностно, двигаться вяло. Они работают только с одной половиной системы и удивляются, почему результаты нестабильны. Мысли без тела – это попытка завести машину без топлива. Сначала тело, потом мысли. Сначала физиология, потом психология. Этот порядок нельзя нарушать.

**Итог:** ваше эмоциональное состояние – не случайность и не результат обстоятельств. Это следствие сигналов, которые

тело посылает мозгу каждую секунду. Измените сигналы – изменится состояние. Измените состояние – изменятся решения, действия и результаты. Управление жизнью начинается с управления телом.

## **Правило 2. Начинайте, представляя конечную цель**

**Правило:** движение тела запускает движение разума.

Человек сидит на диване и чувствует апатию. У него нет сил, нет желания что-либо делать, мысли вязкие и тяжёлые. Он думает: «Вот отдохну немного, наберусь энергии – тогда и начну действовать». Проходит час, два, три. Энергия не появляется. Состояние не меняется. Он продолжает ждать подходящего момента, который не наступает. Знакомая картина. Миллионы людей ежедневно попадают в эту ловушку, не понимая её механизма.

Они верят, что энергия – это ресурс, который нужно накопить, прежде чем тратить. Что сначала приходит желание двигаться, а потом движение. Что мотивация предшествует действию. Но реальность устроена ровно наоборот. Энергия не накапливается в покое – она генерируется в движении. Тело, которое не двигается, посылает мозгу сигнал: «Опасности нет, ресурсы нужно экономить, переходим в режим сохранения». И мозг послушно снижает активность, затуманивает мышление, гасит инициативу. Чем дольше человек сидит в ожидании энергии, тем меньше её остаётся.

Вспомните любой момент, когда вы заставили себя выйти на прогулку или сделать зарядку, несмотря на нежелание. Что происходило через десять-пятнадцать минут? Усталость отступала, голова прояснялась, появлялись силы и даже идеи. Вы возвращались другим человеком – не потому что отдохнули, а потому что подвигались. Тело разбудило разум. Это не случайность и не индивидуальная особенность. Это универсальный закон, который работает для каждого.

**Почему это работает:** тело и мозг – единая система, и физическая активность мгновенно меняет её химический состав. Когда вы двигаетесь, кровообращение ускоряется, кислород активнее поступает к мозгу, выделяются вещества, которые улучшают настроение и повышают ясность мышления. Это происходит автоматически, без участия воли, без необходимости «настраивать себя».

Представьте застоявшийся пруд. Вода в нём мутная, на поверхности появляется плёнка, запах становится неприятным. А теперь представьте горную реку – та же вода, но в постоянном движении. Она чистая, свежая, полная жизни. Ваше тело работает по тому же принципу. В покое системы застаиваются, энергия угасает, мышление тускнеет. В движении всё оживает, очищается, наполняется силой.

Невозможно оставаться в подавленном состоянии, когда

тело активно движется. Физиология не позволяет. Попробуйте прыгать на месте с улыбкой и одновременно чувствовать глубокую депрессию – это технически невыполнимо. Тело и эмоции связаны настолько тесно, что изменение одного неизбежно влечёт изменение другого. И поскольку телом управлять проще, чем эмоциями напрямую, движение становится самым быстрым и надёжным инструментом смены состояния.

Энергия порождает энергию. Это кажется парадоксом только на первый взгляд. Чтобы получить энергию, нужно её потратить. Чтобы почувствовать силы, нужно начать двигаться. Первые минуты могут быть некомфортными, тело будет сопротивляться, разум будет искать причины остановиться. Но если продолжить движение хотя бы десять минут, происходит переключение. Система выходит из режима экономии и переходит в режим активности. Энергия начинает генерироваться, а не расходоваться.

Именно поэтому люди, которые регулярно двигаются, имеют больше энергии, чем те, кто «бережёт силы». Они не устают меньше – они восстанавливаются быстрее и глубже. Их тело привыкло к режиму активной генерации, а не пассивного сохранения. И этот режим доступен каждому – достаточно начать двигаться.

## **Что делать и как применять:**

1. При любом спаде энергии или настроения первым действием делайте физическую активность: встаньте, пройдитесь, сделайте несколько приседаний или просто потянитесь – даже минимальное движение запускает процесс.
2. Введите утреннюю физическую активность как обязательный ритуал: это не обязательно полноценная тренировка, достаточно десяти минут энергичных движений, чтобы задать тону дня.
3. Используйте движение как инструмент для решения сложных задач: если мысли зашли в тупик, встаньте и начните ходить – многие прорывные идеи приходят именно в движении.
4. Не ждите желания двигаться – начинайте двигаться, чтобы желание появилось: первые три минуты просто выполняйте механические действия, и через несколько минут тело само подхватит ритм.
5. Создайте список «быстрых движений» для разных ситуаций: на работе – подняться по лестнице, дома – включить музыку и потанцевать, на улице – ускорить шаг до бодрого темпа.

6. Связывайте важные решения и разговоры с физической активностью: прогулка во время телефонного звонка, ходьба перед важной встречей – движение обеспечит ясность мышления и правильный эмоциональный настрой.

**Главная ошибка:** ждать появления энергии, чтобы начать двигаться. Люди говорят: «У меня нет сил на спорт», «Я слишком устал для прогулки», «Вот отдохну – тогда займусь». Они путают причину и следствие. Энергия не предшествует движению – она является его результатом. Отдых в неподвижности восстанавливает тело после физических нагрузок, но не создаёт энергию для жизни. Сидение на диване в ожидании прилива сил – это путь к ещё большей усталости. Единственный способ получить энергию – начать её тратить.

**Итог:** физическая активность – это не статья расхода энергии, а способ её производства. Тело в движении генерирует силу, ясность, мотивацию. Тело в покое угасает. Не ждите подходящего состояния, чтобы начать двигаться – двигайтесь, чтобы создать подходящее состояние. Энергия разума рождается в энергии тела.

## **Правило 3. Дыхание – самый быстрый способ изменить состояние за 60 секунд**

**Правило:** как дышишь – так и чувствуешь.

Человек нервничает перед важной встречей. Сердце колотится, ладони потеют, мысли скачут. Он пытается успокоиться, говорит себе: «Всё будет хорошо, не о чем волноваться». Но тревога не уходит. Он пытается отвлечься, думать о чём-то приятном. Не помогает. Он пьёт воду, выходит подышать свежим воздухом – и всё равно возвращается в то же состояние. А потом кто-то говорит ему: «Просто сделай несколько глубоких вдохов». Он делает – и через минуту чувствует себя иначе. Спокойнее. Увереннее. Яснее. Что произошло?

Большинство людей дышат неправильно всю жизнь и даже не подозревают об этом. Их дыхание поверхностное, быстрое, сконцентрированное в верхней части груди. Они используют едва ли треть объёма своих лёгких. И это не просто вопрос здоровья – это вопрос эмоционального состояния. Поверхностное дыхание – это дыхание стресса, дыхание тревоги, дыхание выживания. Тело, которое так дышит, постоянно находится в режиме лёгкой паники. Даже если внешне

всё спокойно, внутренне система работает на повышенных оборотах.

Понаблюдайте за собой прямо сейчас. Как вы дышите в этот момент? Глубоко или поверхностно? Медленно или быстро? Животом или грудью? Большинство обнаружит, что дыхание едва заметно, неглубоко и часто задерживается. Это фоновый режим современного человека – режим хронического недостатка кислорода и постоянного напряжения. Люди привыкли к нему и считают нормой. Но это не норма. Это состояние, которое крадёт энергию, ясность и спокойствие каждый день.

**Почему это работает:** дыхание – единственная функция организма, которая работает автоматически, но при этом полностью подчиняется сознательному контролю. Сердцебиение нельзя замедлить усилием воли. Пищеварение нельзя ускорить по команде. Но дыхание – можно. И через него открывается прямой доступ ко всей нервной системе.

Представьте пульт управления вашим телом. Большинство кнопок заблокировано – вы не можете напрямую влиять на давление, гормоны, частоту сердцебиения. Но одна кнопка доступна всегда – это дыхание. И эта кнопка связана со всеми остальными системами. Измените дыхание – и тело

автоматически подстроит под него всё остальное.

Когда дыхание глубокое и медленное, организм получает сигнал безопасности. Сердце замедляется, мышцы расслабляются, мышление проясняется. Когда дыхание быстрое и поверхностное – сигнал опасности. Тело готовится к бегству или борьбе, даже если угрозы нет. Эта связь работает автоматически и мгновенно. Не нужно ждать, пока «успокоишься» – достаточно начать дышать как спокойный человек, и спокойствие придёт само.

Глубокое дыхание насыщает кровь кислородом, который поступает к мозгу. Мозг, получающий достаточно кислорода, работает эффективнее: быстрее принимает решения, точнее оценивает ситуацию, лучше контролирует эмоции. Мозг в условиях кислородного голодания – тревожный, медленный, склонный к негативным интерпретациям. Разница между ними – несколько глубоких вдохов.

Тридцать циклов мощного дыхания утром – это перезагрузка системы. Как компьютер, который работал несколько дней без выключения и начал тормозить. Перезагрузка очищает фоновые процессы, освобождает память, возвращает скорость. Утреннее дыхание делает то же самое с телом и разумом. Оно выводит остатки ночной вялости, насыщает клетки кислородом, запускает все системы на полную мощь.

ность. День, начатый с такого ритуала, идёт иначе.

### **Что делать и как применять:**

1. Начинайте каждое утро с тридцати циклов мощного дыхания: глубокий вдох через нос, заполняющий сначала живот, потом грудь, затем энергичный выдох через рот – этот ритуал занимает две-три минуты и задаёт энергию на весь день.

# 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.