12+

ЖАК БРИХ

Успех — это состояние души

ЦИКЛ КНИГ – ПУТЬ К СЕБЕ. КНИГА ЧЕТВЕРТАЯ.



Жак Брих

Успех — это состояние души. Цикл книг — Путь к себе. Книга четвертая

https://litres.ru/74757738
ISBN 9785007152167

Аннотация

Что такое настоящий успех и с чего он начинается? Возможно, он рождается не с достижения цели, а с внутреннего состояния человека. Эта книга Жака Бриха о силе собственного выбора, вере в себя и способности двигаться вперёд, несмотря на обстоятельства, чужие мнения и трудности. Автор приглашает читателя изменить взгляд на себя и свою жизнь, научиться находить опору внутри себя и самостоятельно создавать свой путь к успеху. Ведь успех начинается с тебя.

Содержание

УСПЕХ — ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ 5
Глава 1. Вопрос, который однажды задаёт каждый 6
Глава 2. Увидеть себя со стороны 7
Глава 4. Преодолеть себя 9
Глава 5. Внутренний монолог 10
ЧАСТЬ II. НАСТРОЙ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ ИНСТРУМЕНТ 12
Глава 8. Сознание, которое помогает видеть 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Успех — это состояние души
Цикл книг — Путь к себе. Книга четвертая

Жак Брих

© Жак Брих, 2026

ISBN 978-5-0071-5216-7 (т. 4)
ISBN 978-5-0071-5051-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

УСПЕХ — ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ

Путь от внутреннего состояния к действию, созданию и результату

Автор: Жак Брих

Каждый шаг создаёт следующий.

Вершин нет — есть путь.

1

Глава 1. Вопрос, который однажды задаёт каждый

Что для меня означает успех? Чего я действительно хочу? Живу ли я собственной жизнью или пытаюсь соответствовать чужим представлениям?

Человек начинает свой путь к успеху с вопросов, которые помогают ему отличить собственные желания от навязанных ожиданий.

Ответ на вопрос об успехе не обязан совпадать с общепринятым определением. Если человек стремится к свободе, но строит жизнь исключительно ради одобрения, он может получить признание и всё же чувствовать, что идёт не туда. Поэтому полезно время от времени спрашивать себя: эта цель действительно моя? Что изменится в моей жизни, если я её достигну? И какой ценой я готов к ней идти? Честные ответы помогают не тратить годы на чужой маршрут.

Глава 2. Увидеть себя со стороны

Человек должен научиться наблюдать за собой: своими реакциями, привычками, страхами, сильными и слабыми сторонами.

Увидеть себя — не значит осудить. Это значит получить возможность понять, что именно помогает тебе двигаться, а что удерживает на месте.

> Наблюдение за собой начинается с простых вещей: что вызывает раздражение, в каких обстоятельствах появляется
> *2*
>
> энергия, какие задачи откладываются снова и снова. Не нужно превращать самоанализ в бесконечный суд над собой. Достаточно собирать факты, словно исследователь: замечать повторяющиеся реакции и искать их причины. Там, где появляется понимание, возникает пространство для выбора.

Глава 3. Все грани человека

В каждом человеке есть способности, которые ещё не раскрыты, и особенности, которые могут мешать ему развиваться.

Важно увидеть себя целиком, а не определять собственные возможности по одной ошибке, одному поражению или чужой оценке.

Сильные стороны не всегда выглядят как яркий талант. Иногда это терпение, способность замечать детали, умение слушать, возвращаться к задаче после неудачи или находить нестандартный выход. Слабая сторона тоже не является окончательным приговором: навык можно развивать, а неподходящий способ действия — менять. Целостный взгляд на себя освобождает от необходимости быть идеальным во всём.

Глава 4. Преодолеть себя

Главное препятствие иногда находится не снаружи, а внутри самого человека.
Страх неудачи, привычка откладывать решения, зависимость от одобрения, нежелание признавать ошибки — всё это можно постепенно изучать и преодолевать.

3

Преодолеть себя — не значит сломать свою личность. Это значит научиться управлять тем, что мешает раскрывать собственные возможности.

Работа над собой требует уважения к собственному темпу. Нельзя приказом отменить страх или мгновенно изменить привычку, которая складывалась годами. Но можно сделать страх предметом изучения, привычку — предметом практики, а сложную задачу — последовательностью небольших шагов. Мужество не всегда означает отсутствие сомнений; порой оно проявляется в действии, совершённом вместе с сомнениями.

Глава 5. Внутренний монолог

Слова, которые человек постоянно повторяет себе, влияют на его отношение к себе и происходящему.

Если после каждой ошибки он говорит себе, что ни на что не способен, ему становится труднее решиться на новую попытку.

Человек может научиться замечать собственные мысли, проверять их и заменять бесполезное самообвинение вопросом: что я могу сделать иначе?

Внутренний голос может быть строгим наставником, а может стать обвинителем, который отнимает силы. Полезно проверять его утверждения: действительно ли одна ошибка доказывает неспособность? Есть ли факты, которые говорят об обратном? Более точная мысль не обязана быть восторженной. Вместо «я всё могу» можно сказать: «Я пока не умею, но могу разобраться и попробовать другой способ». Такая честная опора надёжнее пустого обещания.

Глава 6. Познать себя — значит получить возмож-

ность выбора

Пока человек не замечает собственных реакций, он часто действует по привычке.

Когда он начинает понимать, почему поступает определённым образом, у него появляется возможность остановиться и выбрать другой вариант.

Самопознание становится не конечной целью, а инструментом для осознанной жизни.

ЧАСТЬ II. НАСТРОЙ СВОЙ ВНУТРЕННИЙ ИНСТРУМЕНТ

Между импульсом и поступком можно постепенно создавать паузу. В этой паузе человек спрашивает себя, что им движет: привычка, страх, желание понравиться или осознанная цель. Даже короткая остановка способна изменить исход разговора, решения или целого дня. Самопознание ценно именно тогда, когда помогает выбирать, а не просто давать названия своим переживаниям.

Глава 7. Человек как инструмент

Музыкальный инструмент необходимо настроить, прежде чем на нём начнут играть.

5

Так и человеку важно развивать внутреннюю устойчивость, наблюдательность, терпение, способность размышлять и принимать решения.

Но одной настройки недостаточно. Человек должен научиться применять свои знания на практике.

Внутреннюю настройку поддерживают не только размыш-

ления, но и повседневные условия: сон, отдых, движение, порядок в делах, качественная информация и люди, рядом с которыми можно оставаться собой. Нельзя ожидать одинаковой ясности от себя в любых обстоятельствах. Забота о собственном ресурсе — не слабость и не награда после успеха, а часть подготовки к нему.

Глава 8. Сознание, которое помогает видеть

Развитое сознание помогает замечать не только очевидное, но и то, что требует проверки.

Человек учится анализировать обстоятельства, видеть противоречия, различать факты и предположения, не торопиться с выводами и не позволять эмоциям полностью управлять решениями.

Ясность мышления требует готовности пересматривать даже любимые идеи. Если факты не совпадают с ожиданиями, полезнее уточнить представление, чем отвергать реальность. Это не означает холодности или отказа от интуиции: интуиция может подсказать направление, а проверка помогает понять, стоит ли ему доверять. Зрелое

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.