

Кейт
Свобода



*Привычка
быть*
ХРАБРЫМ

Как принять
свои страхи,
отпустить прошлое
и жить полной
ЖИЗНЬЮ



Кейт Свобода
Привычка быть храбрым.
Как принять свои страхи,
отпустить прошлое и
жить полной жизнью

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42935691

Привычка быть храбрым. Как принять свои страхи, отпустить прошлое и жить полной жизнью / Свобода К.: Весь; Санкт-Петербург;

2019

ISBN 978-5-9573-3488-0

Аннотация

Знакомо ли вам, каково это: желать чего-то большего в своей жизни, но бездействовать в нерешительности, потому что впереди угрожающе замаячили страх и неуверенность в себе? Не имеет значения, что вы делаете, насколько большое или маленькое изменение вам хотелось бы осуществить, – включается привычка бояться, и вы застываете на месте. Для того чтобы сдвинуться с мертвой точки, нужно изменить привычки, связанные с реакцией на страх. По-настоящему разобраться в себе и избавиться от старых сценариев поведения, а не вести бессмысленную войну со страхом – для этого нужна невероятная храбрость. Но не

сомневайтесь: смелость можно воспитать в себе. Храбрецами не рождаются; храбрость – это определенный набор стратегий, которые вы можете изучить и практиковать до тех пор, пока они не станут вашей второй натурой.

Содержание

Предисловие	9
Введение	14
Как разобраться в том, из чего состоит привычка быть храбрым	25
От страха к храбрости	31
Вопрос, который стоит перед вами	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Кейт Свобода

Привычка быть храбрым.

Как принять свои страхи,

отпустить прошлое и

жить полной жизнью



Дорогой Читатель!
Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего

издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Kate Swoboda

The Courage Habit: How to Accept Your Fears, Release the Past, and Live Your Courageous Life

Дизайн обложки *Новиковой Ирины*

Перевод с английского

Бабейкиной Дарии (главы 1–2),

Фоминой Анны (главы 3–7)

Опубликовано с согласия New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Предисловие

Жизнь долгая и непростая и требует от каждого немалой храбрости. У нас будет много моментов, когда, отвечая на призыв этой прекрасной книги, мы будем чувствовать свой страх, но все равно бросимся вперед, нырнем в глубины, из которых вернемся преображенными. Одно из событий, сильнее всего повлиявших на мою жизнь, было именно таким. В 1998 году мне пришел первый счет на погашение образовательного кредита. Открыв конверт, я пришла в ужас. С минуту я смотрела на счет, моргала и не могла прийти в себя. Как же мне теперь платить такую кучу денег каждый месяц?

Я только что закончила магистратуру по соматической психологии, и меня вдохновляло, что мои знания дают возможность помогать людям. Но моя прекрасная университетская программа не изменила моего отношения к деньгам как к табу и не научила нас, студентов, как на основе того, что мы освоили, построить прибыльную карьеру. Я отчаянно избегала традиционного пути, понимая, что в корпоративном мире буду чувствовать себя лишней. Тем не менее я не видела иных вариантов карьеры, равно как не представляла, как заработать на выплату образовательного кредита и на то, что требуется мне для комфортной жизни.

Я понятия не имела, как разобраться с этой головоломкой. Началась паника. Я всерьез задумывалась о том, чтобы

собрать вещи, сбежать из страны и закончить свои дни, бродяжничая по миру и скрываясь от банков. К счастью, я передумала. Я сделала глубокий вдох, немного успокоилась и почувствовала во всей полноте мои стыд и страх. Мне нужно было со всей решимостью взяться за эту задачу: как построить карьеру, занимаясь делом, которое я люблю, делиться с людьми тем, что у меня хорошо получается, и чтобы при этом хватало денег оплачивать счета.

Я спрашивала себя и не видела ответов. Я просто верила, что смогу создать что-то новое, хотя еще и не представляла, что именно это будет. Я «была готова идти по неизвестному пути», а именно так определяет храбрость Кейт Свобода. Книга, которую вы держите в руках, помогла мне глубже разобраться в таких ситуациях, как та, о которой я рассказывала, когда требуется мужество; она подарила мне инструменты для работы и вдохновила пробовать разные решения с их помощью.

Храбрость может быть поистине масштабной, меняя человеческие жизни, но храбрым можно быть и в более интимные моменты. Каждый раз, когда мы делаем выбор в пользу чуть большей осознанности, честности или сострадания, мы поступаем храбро. Быть ранимой – это храбрость. А иногда требуется беспрецедентная смелость просто для того, чтобы спросить себя, чего мы на самом деле хотим.

Итак, почему иногда мы делаем решительный выбор, а в других случаях уклоняемся от него (или бежим куда гла-

за глядят)? Ответ Кейт воодушевляет: это вопрос практики. Кейт заявляет, что смелость – это привычка. Это мышца, которую мы будем делать сильнее с каждой маленькой или большой победой, шаг за шагом. Это означает, что любой, у кого есть немного терпения и кто готов учиться, сможет применить привычку храбрости... и будет достигать в этом все больших успехов.

Тем не менее это усилие должно быть мягким. Ругая себя, мы не добьемся устойчивых изменений, и метод «жесткой любви» просто не годится там, где есть потребность в эмоциональном исцелении. Я пошла по неизвестному пути от того перекрестка, которым стал для меня счет на выплату образовательного кредита, и мне нужны были вся осторожность и мягкость, на какие я была способна. Размышляя над вопросами денег и карьеры, я пришла к глубокой внутренней работе, к принятию собственной ценности, задумалась о расширении возможностей и безопасности. Шаг за шагом я нашла свой стиль творческого предпринимательства и, опираясь на свои способности и образование, стала наставником, который помогает другим на их пути решать финансовые проблемы, а также многие другие задачи.

Сегодня я наставник по финансовому здоровью. С огромным удовольствием я наблюдаю, как участники моего сообщества каждый день делают смелый выбор. Я аплодирую им за то, что они набрались храбрости взглянуть на свой кредитный рейтинг (который их до смерти пугал), и советую им

отпраздновать то, что они все же решились на неприятный разговор о деньгах со своим близким человеком. Я снова и снова напоминаю им, насколько это отважный вызов – сменить привычные шаблоны, сделать дерзкий новый выбор, и все это с любовью и с особым шиком.

Для героических путешествий – таких, как путешествие, в которое отправляешься ты, дорогой читатель, – мало одних только логики и детально проработанного плана. Для глубокой, значимой трансформации требуются разум и эмоциональная чуткость, решимость и настойчивость. Вот о каких слагаемых успеха пойдет речь в этой книге.

Если вы проявили мужество, просто решившись ее прочитать, то теперь наберитесь терпения. Кейт не станет грозить пальцем, призывать к дисциплине, не прикрикнет, требуя, чтобы вы одной силой воли преодолели свой страх. Вместо этого она ободряюще скажет: все мы боимся, и стыдиться здесь нечего. (Вот это новость!) Она поможет вам совершить невероятное и чудесное: подружиться со страхом. Она убедит вас довериться этому тихому, ранимому голосу надежды внутри вас и поступать храбро, создавая ту жизнь, которую вам на самом деле хотелось бы.

Эти страницы наполнены вдохновением. Вы найдете здесь много полезных стратегий и ощутите много тепла. Эта книга – не поверхностная мотивационная болтовня; она практична и при этом глубоко сердечна, как и сама Кейт.

Я счастлива, что теперь у нас есть прекрасная книга Кейт,

которая проведет по всем закоулкам и широким проспектам нашей жизни, всюду, где требуются решимость и мужество. Как было бы здорово, если бы каждый из нас мог чуть дальше продвинуться в своем развитии – легко и осознанно! Желая всем нам с любовью и пониманием наблюдать за происходящим, – любовью, которая станет и прибежищем, и путеводной звездой. Впустите в свое сердце идеи, которые несет эта книга, и пусть она вдохновит нас жить более полной, богатой, настоящей жизнью, в которой мы будем принимать смелые решения.

Бари Теслер, наставник по финансовому здоровью, автор книги «Денежное искусство»¹

¹ <http://www.BariTessler.com>

Введение

Вот что удивительно: тот самый день, когда ты принимаешь твердое решение изменить свою жизнь, приходит неожиданно. Например, у меня. Было обычное холодное декабрьское утро в Сан-Франциско, – точно такое же, как и любое другое утро. Я проснулась от ненавистного звука будильника. Надела ненавистную жесткую рубашку и строгий костюм. Села в машину, с отвращением думая о том, как буду добираться на работу. Только одного я ждала с нетерпением: как только закончится мой рабочий день и совещание, которое так жестоко назначили в последний час дня перед рождественскими праздниками, я смогу вернуться домой и две недели обо всем этом не думать.

На совещании двое моих коллег заговорили о том, что в рождественские праздники нам придется найти время, чтобы подготовить планы нового проекта, а мои мысли притом были далеко. И тут меня осенило: я больше не хочу этим заниматься. Никогда.

Я всегда была практичным человеком, не особенно впечатлительным. Со мной редко случалось то, что можно было бы назвать «сильным потрясением», однако это произошло. У меня закружилась голова, когда я прямо там, сидя в своем кресле, осознала: это правда, пусть и совершенно неожиданная. Я не хочу больше этим заниматься – но как давно

возникла эта идея? Я столько сил потратила, чтобы получить эту работу, так старалась показать опытным коллегам, на что способна, а вся моя зарплата уходила на кредит за образование и очередной неудобный костюм. Я с готовностью работала сверхурочно и соглашалась войти в состав разных комитетов. Люди из отдела кадров по секрету сказали мне, что скоро намечается подбор кандидатов на одну из позиций, и если я буду претендовать на повышение, то успех мне обеспечен.

Я столько раз говорила себе и всем окружающим, что именно такую жизнь я желала. И я добилась того, к чему стремилась. Всю жизнь выкладываясь по полной, пришла к этому. И вот сейчас, после стольких усилий, в моей голове совершенно недопустимая мысль: больше я не хочу этим заниматься, никогда.

Эта истина не давала мне покоя все рождественские каникулы, хотя я и старалась отвлечься. Больше я не хочу этим заниматься, никогда. Я не хотела быть на этой работе и носить эти костюмы, несмотря на все привилегии, которые они дают. Не хотела проводить Рождество за подготовкой нового проекта, и все ради того, чтобы произвести впечатление на коллег, которые будут не столько работать, сколько препираться и показывать друг другу, кто тут главный. Я не хотела, чтобы через год и еще через год все так же проходила моя жизнь.

Некоторое время я, уже почувствовав желание все изме-

нить, гнала прочь эту истину, потому что ветер перемен всегда приносил мне довольно сильный страх. Этот страх заставлял меня сопротивляться. Я еще больше работала, чтобы отвлечься от ощущения того, что в моей жизни что-то не так. Я искала дополнительные задачи, чтобы получить хорошие отзывы от начальства и коллег. Но «за кулисами» страдала от мигрени и разного рода болей и мучилась от сильнейшей усталости. Я была раздраженной, была подавленной, но не подавала вида и улыбалась, кивала, при этом уверяя себя, что приму меры и справлюсь. Нет, это не был взрывной инсайт, как показывают в кино или по телевизору или описывают в мотивирующих книгах, которые мне случалось читать.

Поначалу я раз за разом возвращалась к тому, что, как я понимала, было правдой: я больше не хочу этого делать. При этом то и дело спрашивая себя, чего на самом деле я хочу. Я решила взять за отправную точку те ответы, которые у меня возникли, хотя первоначально они казались слишком наивными или совершенно нереалистичными. Хочу писать. Хочу провести лето в Италии, где буду изучать итальянский. Хочу работать с людьми, помогая сделать их жизнь лучше. Хочу учить их.

Сегодня, оглядываясь назад, я могу более четко объяснить то, что только начинала понимать в этот решающий момент поисков и неопределенности. Во-первых, стоит прислушаться к таким сигналам, как неудовлетворенность и недо-

вольство. Внутри всех нас есть правдивая часть нашего существа, не соглашающаяся лгать и притворяться, что все в порядке, когда на деле это не так. Эта часть будет заявлять о себе через такие чувства, как переутомление, обида, оцепенение или тоска. Ты не в восторге от собственной жизни? Перестань думать, что это чувство – проблема, от которой нужно скорее избавиться, и вместо этого повнимательнее разберись, почему оно вообще возникло.

Во-вторых, наши потребности важны. То, что мы хотим видеть в нашей жизни, имеет значение, и не играет роли, что это – совсем простое желание или дерзкая мечта. Это не имеет ничего общего с эгоизмом, ведь часто мы способны по-настоящему отдавать или поддерживать других, когда наш собственный внутренний колодец полон. Наши желания достойны внимания и заслуживают того, чтобы вы ставили их на первое место.

В-третьих, стремление к тому, чего мы желаем, всегда будет связано с каким-то страхом или неуверенностью в себе. С этим ничего не поделаешь. Нет идеальных храбрецов. Ни одного. Чтобы идти к тому, чего вы действительно хотите, вам потребуется снова и снова возвращаться к собственным страхам, принимать и понимать их. Нельзя просто перестать бояться и приступить к свершениям. Мы должны изучить наши страхи и работать с ними и через них.

Меняться непросто. Мало «решить, что отныне все будет иначе». Все мы подчас мыслим по определенным схемам

и следуем выработанным привычкам. Если мы хотим смелым, решительным образом поменять нашу жизнь, то должны также понять, как привычные способы существования поддерживают нас на пути к этим изменениям или, напротив, мешают им. Мы совершаем одни действия и избегаем других.

Если вы ясно видите, как страх и сложившиеся привычки влияют на наше поведение в моменты перемен, то сможете понять, какой путь приведет к настоящей трансформации. Мы реагируем на страх хорошо знакомыми способами и гораздо более предсказуемо, чем сами сначала предполагали. Вот почему так важно увидеть, в чем состоит наша типичная реакция, к которой мы прибегаем не задумываясь в моменты стресса, в сложной ситуации или тогда, когда хотим что-то изменить. Понять роль страха в повседневной жизни, преодолеть его и сформировать новые, храбрые привычки – именно так вы меняете свою жизнь.

С того непростого Рождества прошло уже более десяти лет, и сегодня у меня совершенно другая жизнь. Разобравшись со своими реакциями, вызванными страхом, и с теми поведенческими факторами, которые определяют, удастся ли сделать жизнь лучше, я стала лайф-коучем. Работала с клиентами, которые, как и я, хотели что-то изменить в своей жизни, но не были уверены в том, как это сделать. Мало-помалу сфера моей практики сузилась, и я сосредоточилась на вопросах страха и храбрости. Позже от индивидуальной ра-

боты я перешла к занятиям на выездных мероприятиях, тренингах, программах и семинарах. Я выслушала тысячи часов историй от моих клиентов и штудировала исследования в области бихевиоризма и нейропсихологии, благодаря чему узнала некоторые важнейшие факты о человеческом поведении и о влиянии страха, возникающего при необходимости перемен.



Понять роль страха в повседневной жизни, преодолеть его и сформировать новые, храбрые привычки – именно так вы меняете свою жизнь.

Мы все знаем, каково это: желать чего-то большего в своей жизни, но бездействовать в нерешительности, потому что впереди угрожающе замаячили страх или неуверенность в себе. Не имеет значения, чего вы желаете, насколько большое изменение вам хотелось бы осуществить, – включается наша привычка бояться, и мы застреваем на месте. Для того чтобы сдвинуться с мертвой точки, нам нужно изменить привычки, связанные с нашей реакцией на страх. Чтобы вырваться с того места, где вы застряли, по-настоящему разобравшись в себе и избавившись от старых привычек, а не вести бессмысленную войну со страхом, нужна невероятная смелость. Но не сомневайтесь: смелость можно воспитать в

себе. Храбрецами не рождаются; храбрость – это определенный набор стратегий, которые вы можете изучить и практиковать до тех пор, пока они не станут вашей второй натурой.

Стоя перед аудиторией, где собрались многочисленные участники семинара, или проводя онлайн-курс, в какой-то момент я обращаюсь к присутствующим: «Итак, в чем на самом деле состоит ваше заветное желание, что вы хотите изменить?» Одни люди хотят сделать что-то конкретное, достичь определенной цели, а другие желают изменить сам образ жизни. Вот лишь некоторые из ответов на мой вопрос:

- Больше свободного времени, больше денег, больше секса.
- Побольше радоваться жизни.
- Избавиться от перфекционизма.
- Принимать решения уверенно, не сомневаясь и не критикуя себя.
- Просто быть собой, быть довольным собой; чувствовать, что мне этого достаточно.
- Чувствовать, что я справлюсь и смогу добиться в жизни того, чего хочу.
- Не быть такой неуверенной.
- Чувствовать себя увереннее и компетентнее при принятии решений.
- Написать ту самую книгу.
- Улучшить отношения в браке.

- Прекратить сравнивать себя с другими и думать, что они красивее, успешнее или стройнее.
- Сбросить вес.
- Я хочу принять себя и не чувствовать необходимости что-то менять.
- Лучше устанавливать границы в отношениях с людьми, которые критикуют меня. Я хочу больше не переживать из-за того, что они подумают.
- Я хочу поменять работу.
- Сосредоточиваться и заканчивать начатое.

Все эти участники говорят о желании найти гармонию внутреннего и внешнего, то есть основу всего того, к чему мы стремимся. Личное счастье и удовлетворение от достигнутого возможны тогда, когда есть соответствие того, кто мы внутри (наши ценности, самые глубокие желания и творческое самовыражение) и как проявляем себя в повседневной жизни. Мы хотим быть теми, кем нам быть суждено. Мы хотим быть самими собой и верим, что этого достаточно.

Однако когда я, собрав ответы, спрашивала тех же людей, что помешало им осуществить такое изменение, они сообщали мне тысячу разных обстоятельств, выступивших помехой: не хватило времени или денег; воспитание, заложенное в детстве, не позволило двигаться дальше; виной всему этот ужасный бывший муж, проблемы со здоровьем или бестолковый начальник. Большинство из этих причин служат при-

крытием для одной и той же проблемы: мы боимся. Иногда люди называют проблему иначе, например неуверенность в себе, но на самом деле речь идет о страхе.

Когда мы не совершаем действий, приближающих к исполнению наших желаний, в игру вступает старая, укоренившаяся привычка к страху, и мы не замечаем или не осознаем, как она берет верх. Все начинается достаточно просто: вы решаете, что хотите сделать что-то по-другому, например написать книгу, ведь вам есть что сказать, или наладить отношения с партнером. Но вскоре что-то идет совсем не так, как хотелось бы. Возможно, вы не осознавали свой страх, когда забросили планы насчет книги и решили ограничиться заметками в Facebook, или в момент напряжения и кипучей злобы, когда начали говорить партнеру гадости, вместо того чтобы проявить уважение. Тогда у вас, возможно, было много логичных оправданий тому, что вы не сделали что собирались.

Чтобы уменьшить стресс, мозг начинает выдавать импульсы, основанные на том, что помогало снять стресс в прошлом. Некоторые люди, почувствовав неуверенность в себе, испытывают импульсы, подталкивающие их к прокрастинации, другие же ведут себя так, как я, то есть стремятся быть идеальными и выбиваются из сил, чтобы перевыполнить планы. Когда мозг сталкивается с проблемой выбора нового поведения, старые привычки кажутся менее пугающими. Именно поэтому нам так сложно что-то менять. По-

попробуйте сделать новый шаг, который, скажем, приближает вас к давней мечте, и вас охватит волна паники, которую посылает мозг, потому что это ново и незнакомо. Если вы откажетесь от плана по достижению вашей мечты и вместо этого выберете что-то уже известное и, значит, безопасное, вы будете вознаграждены, поскольку мозг расслабится. Он любит предсказуемость и настроен «вознаградить» вас за выбор знакомых реакций и привычных действий.

Вы, возможно, только задумываетесь о том, как сделать смелый поступок, но уже перед первым шагом вас охватывает оцепенение, или вы пытаетесь что-то менять и обнаруживаете, что не в состоянии придерживаться нового поведения. Эти импульсы страха, беспокойства или дискомфорта зарождаются на биохимическом уровне, это желания вашего тела – непрерывно поддерживать комфортную жизнь. Не следует рассматривать эти чувства как признак того, что изменения, которых вы жаждете, на самом деле не для вас: поймите, что это нормальные ответные чувства, своего рода проверенный временем механизм самозащиты.

Для вас есть хорошие новости. Если вы поймете, как работает страх на этом уровне, то сможете узнавать эти импульсы и начать «переобучение» мозга, научить его другим способам реагирования вместо привычных импульсов, основанных на страхе. Воспитание отваги станет частью вашего режима дня, а также поможет помешать страхам встать на пути к более решительной, храброй жизни. Когда храбрость

входит в привычку, гораздо легче сделать то, что приблизит изменения, к которым вы стремитесь.

Вместо того чтобы сдаваться одним и тем же шаблонам страха, считая их неподконтрольными, вы сможете посмотреть на каждую их часть, честно и без прикрас сказать себе, как вы обычно реагируете на страх, и сделать сознательный, преднамеренный выбор: реагировать по-другому, смело. Лучше разобравшись в том, как действуют на нас импульсы мозга и как достигать поведенческих изменений через формирование привычек, вы можете избавиться от старых шаблонов реагирования через страх и жить отважной жизнью, практикуя то, что я называю «привычкой быть храбрым».

Как разобраться в том, из чего состоит привычка быть храбрым

Эта книга построена по тому же принципу, что работа коуча с клиентом: я попрошу вас объяснить, чего вы хотите и как страх мешает этого добиться, а затем покажу, как можно использовать программу «привычки быть храбрым», чтобы на этот раз по-новому подойти к своим страхам и взаимодействовать с ними. Работая в режиме реального времени с коуч-клиентом, мы обычно устраиваем телефонные сессии раз в две недели в течение по крайней мере трех месяцев, причем клиент использует время между сессиями для интеграции и реализации изменений, о которых мы говорим во время сессий. Мы начинаем нашу коучинговую работу с определения основного фокуса и осознания той самой решительной сущности своего «Я», которую хочет проявить в себе клиент.

В главе 1 мы поговорим о том, что вы хотите создать в вашей жизни, каких целей избегаете или какие особенности вашего существования оказалось трудно поменять. Каким дерзким мечтам вы не давали развернуться? Если бы ваша «самая храбрая сущность» взяла контроль над ситуацией, что бы вы делали по-другому? Мы разберемся, каковы ваши самые настоящие, самые подлинные желания.

Вы испытаете радостное волнение: глава 2 расскажет, как

формируются привычки, и даст ключи к изменению поведения. Привычки действуют циклично, по заложенной в мозгу последовательности «стимул – привычное действие – награда», которую я разберу подробно. Поняв этот цикл, вы перестанете старыми способами реагировать на страх и неуверенность в себе, и изменить вашу жизнь станет возможно. Вместо того чтобы воспроизводить цикл «стимул – привычное действие – награда», основанный на страхе, вы освоите более эффективный альтернативный вариант. Вы научитесь задействовать четыре части привычки быть храбрым в моменты, когда боитесь, и это станет вашим новым Привычным действием. Это даст вам желанную Награду и позволит двигаться к той привлекательной жизни, в которой вы будете более стойко переживать трудности и реже сомневаться в себе, реже испытывать страх или колебания.

Четыре части привычки быть храбрым, которые вы освоите в главах 3–6, имеют под собой научную основу и помогают проявить больше стойкости перед лицом страха. Только представьте себе! Вы не позволите страху остановить вас и не станете бороться с ним: вы сможете *выбрать* поведение, которое сделает вас более стойким перед трудностями и даст большую эмоциональную стабильность, даже когда трудности возникают. Вы не избавитесь от страха, но этот страх перестанет вас останавливать, вы не будете больше застревать в нем. Внедряя привычку быть храбрым, вы почувствуете, что и в самом деле в силах создать ту жизнь, которую хотите.

В каждой главе будет разбираться определенная часть этого процесса. Кратко определим содержание всех четырех частей.

- Разобраться, что происходит в вашем теле.
- Слушать, но не принимать услышанное на свой счет.
- Переосмыслить сценарии, которые вас ограничивают.
- Сблизиться с людьми и создать близкий круг единомышленников.

Разобраться, что происходит в вашем теле. Страх нелогичен; мы чувствуем его в своем теле еще до того, как сможем «поспорить» с голосом сомнения или внутренней критики. Вот почему мы начинаем с обращения к телу. Вы научитесь распознавать страх в зачатке, а не когда он уже полностью вами овладел. Осознание собственного тела – мощный инструмент, позволяющий противодействовать возникающему чувству неуверенности. Исследования, опубликованные в «American Journal of Psychiatry», ясно показывают, что работа, построенная на осознанности, облегчает стресс и беспокойство, что очень важно в период больших изменений в жизни (Kabat-Zinn et al. 1992). Вы не спеша осознаете себя и станете лучше понимать, как работает ваш страх и что вы можете сделать, чтобы не дать ему одержать верх.

Слушать, но не принимать услышанное на свой счет. Большинство из нас не желают разбираться с любыми

страхами и с осуждающим внутренним голосом. Это один из способов, которым мы пытаемся справиться с проблемой. В интернете мы находим многочисленные мемы о том, как надрать страху задницу, и это явное свидетельство того, что наша культура постоянно подкрепляет в нас желание избавиться от страха. На случай, когда мы все же прислушиваемся к голосам, выражающим нашу неуверенность в себе, или к зову критики, нам чаще всего советуют прикрикнуть в ответ, чтобы они знали свое место. Насколько успешно это помогало вам в прошлом? Голоса всегда возвращаются? Когда вы научитесь слушать непредвзято, с этим внутренним критиком вы построите совершенно иные отношения. Вместо того чтобы пытаться сражаться с критиком или игнорировать его, между вами будут уважение и разумные границы. Со временем вы обнаружите, что этот часто сердитый или принижающий голос суждения не так пугает вас, как вы думали.

Переосмыслить сценарии, которые вас ограничивают. Когда вы достаточно замедлитесь и сможете распознавать сигналы страха, обращаясь к собственному телу, и прислушаетесь к голосу страха, не связывая себя услышанным, вы будете готовы перейти от «я не могу» к «я могу». Для этого поработайте с ограничивающими сценариями. Я не призываю вас декламировать позитивные утверждения и надеяться на лучшее! Я имею в виду, что вы будете действительно замечать те моменты, когда у вас возникает сценарий, основанный на страхе, и сможете сознательно перефор-

мулировать сценарий так, чтобы он противодействовал этому страху и менялся. Например, если сценарий, созданный страхом, звучит как «слишком много времени уйдет на то, чтобы воплотить эту мечту в реальность», вы можете переформулировать ее: *«Даже если на воплощение моей мечты уйдет некоторое время, я буду к этому стремиться, потому что мое счастье стоит того»*. Когда вы научитесь переформулировать ограничивающие истории, вы поймете, как строить мост между разными частями своей сущности: той частью, которой кажется, что желаемое очень далеко, вне досягаемости (при этом эта часть вашего «Я» поистине безгранична), и той частью себя, которая знает, что изменить ситуацию можно, только нужно хорошо потрудиться и проявить храбрость.

Найти круг единомышленников. Как закрепить привычку? Найти окружение людей с такими же привычками. У некоторых людей, читающих эту книгу, уже есть система поддержки, на которую они могут опереться, есть много людей, которые с радостью помогли бы им работать над укреплением храбрости, но других окружают люди пусть близкие, но не всегда заинтересованные и готовые помочь что-то менять или не поддерживающие их усилий, направленных на это. Вы узнаете, как относиться к мнениям других людей так, чтобы не помешать собственному прогрессу, как найти единомышленников и подружиться с ними, которые, как и вы, хотят жить более смелой, подлинной и счастливой жизнью.

Мы завершим этот процесс размышлением о том, что изменилось. После всей проделанной работы чувствуется воодушевление, когда оглядываемся назад и видим, какой большой путь прошли, и понимаем, через сколько барьеров и сомнений удалось прорваться. Как радостно замечать, что жизнь, о которой вы так долго мечтали, стала возможной гораздо раньше, чем вы предполагали, и все благодаря этим инструментам. Чтобы добиться значимых изменений в жизни, вовсе не нужно ждать вечно! Изменения начинаются, как только вы начинаете следовать привычке храбрости день за днем.

Я советую вам вести специальный блокнот для записей в ходе чтения и выполнять в нем упражнения по этой книге.

От страха к храбрости

Как правило, в советах тем, кто хочет стать более смелым, предлагается игнорировать свои страхи или сомнения, а для этого произносить аффирмации, внушающие «остаться позитивным», или скомандовать своему внутреннему критику заткнуться и уйти. В этой книге вы таких советов не найдете, просто потому, что ни один из них не работает в долгосрочной перспективе. Если бы эти методики помогали, человечество давно бы стало бесстрашным, но ведь все мы уже пробовали преодолеть сомнения и робость. Вам предлагается не изнурять себя борьбой со страхом: эта книга расскажет, как вам стать подлинным собой, отвечать за свою жизнь и доверять себе. Вы сами решаете, что такое храбрость и какова ваша самая храбрая сущность, чем она хочет заниматься и что чувствовать. И тогда вы следуете привычке быть храбрым, чтобы создать именно эту жизнь. Вы увидите, что так и произойдет!

В самом начале большинство людей, с которыми я говорю об этом процессе, испытывают некоторое любопытство, и у них, возможно, даже загорается надежда, но все же они немного сомневаются. Я никогда не забуду Алексис, которая попала ко мне на корпоративный тренинг. На наших занятиях я заметила: когда Алексис говорит о работе, ясно, что она действительно любит свое дело. Тем не менее она посто-

янно сомневалась в себе, когда нужно было представить новые идеи, те, благодаря которым ее в роли менеджера проектов стали бы воспринимать как человека, разрабатывающего инновации. Она хотела, чтобы компания начала по-другому общаться с сотрудниками более низких уровней; чтобы корпоративная культура стала более душевной и каждый смог бы высказать свое мнение. Но она призналась: «Кто я такая, чтобы рассказывать главам компании о том, что всю систему работы нужно переделать? И если бы я сказала кому-нибудь в корпоративной Америке, что нужно больше прислушиваться к сердцу, мне пришлось бы покинуть зал заседаний осмеянной».

Как и многие из нас, Алексис много лет думала: «Если бы мне не было так страшно, я бы сказала им, что на самом деле думаю/добилась бы перемен/сделала бы этот важный шаг». Она всегда предполагала, что первый шаг в любом важном начинании – это прогнать свой страх. Алексис – умный человек, и она перепробовала множество стратегий по избавлению от страха, но при этом не пыталась глубоко разобраться в собственном страхе. С этого мы и начали нашу работу.

Первый этап привычки быть храбрым – это осознать свое тело. Алексис познакомилась с собственным страхом и научилась точно определять, что происходит в те моменты, когда она почти готова высказать свою позицию, но все же останавливается. Вместо того чтобы пытаться убежать от того, что говорил ей страх, она начала прислушиваться к этим

полным ужаса словам. Практика «слушать без привязанности» показала Алексис, что, пусть критические голоса и говорили с ней свысока и часто были громкими, она все же не обязана была им подчиняться. Выслушав, она «перефразировала» ограничивающие истории, построенные на страхе, сама себе рассказывала о том, как начальство отреагирует на ее идеи: «Даже если мои идеи будут судить, ими стоит поделиться. Я не могу знать наверняка, кто как отреагирует». Затем Алексис начала создавать сообщество: она рассказывала о своих идеях коллегам, с которыми была лучше всего знакома, а затем все они вместе устроили встречу с главой отдела, чтобы изложить соображения, как следует изменить способы общения с нижестоящими сотрудниками. То, с какой смелостью они выступали всей группой, придало Алексис больше уверенности. «Представьте себе, – сказала она, когда мы встретились несколько месяцев спустя на сессии, – они нас послушались!»

Используя четыре части привычки быть храбрым, Алексис переделала свой старый цикл, в котором она убегала от страхов или неуверенности. Благодаря новому пониманию того, как формируются привычки, она больше не надеялась, что придет момент вдохновения, когда ей будет легко говорить о важном. Вместо этого она могла использовать каждый шаг привычки быть храбрым, чтобы разобраться, где ее останавливают страх или сомнение, отметить это как пагубную привычку и действовать иначе.



Не нужно откладывать момент, когда вы решитесь поступать храбро. Вы можете начать уже сегодня.

Скорее всего, прямо сейчас в вашей жизни есть что-то, что вы очень хотели бы изменить. Возможно вы, как и Алексис, чувствуете, что некоторые аспекты вашей работы не приносят удовлетворения. Или, возможно, вы знаете, что очень уж зависите от мнения членов вашей семьи, и хотите быть храбрее, когда нужно высказаться. Может быть, у вас есть мечта, которую вам давно очень хочется исполнить, например отправиться путешествовать по всему миру, выбирая направления спонтанно. Или вы хотите сделать больше, чтобы изменить что-то в окружающем мире. Возможно, вы сейчас как я в тот момент, когда я поняла, что не хочу больше оставаться на своей работе, и это для меня стало толчком к пугающему, но необходимому процессу: я анализировала, кто я такая *на самом деле* и какой хочу видеть свою жизнь.

У клиентов, с которыми я работала, были разные цели и разные желания, но объединяет их то, что они не хотят больше подчиняться страху или неуверенности в себе, не хотят позволять им править своей жизнью. Они устали ждать того дня, когда каким-то образом «почувствуют себя достаточ-

но смелыми», чтобы добиваться изменений, и хотят действовать, чтобы следовать за мечтой.

Когда вы начнете практиковать каждую из четырех частей привычки быть храбрым, вас поведет за собой смелость, а не страх. Не нужно откладывать момент, когда вы решитесь поступать храбро. Вы можете начать уже сегодня.

Вопрос, который стоит перед вами

Я знаю, насколько тяжелой может быть эта работа. Я лично совершала ошибки, мне было трудно довериться процессу. Тем не менее мне также известно, что добиваться того, чего вы больше всего желаете, испытывая страх на этом пути, и видеть, как ваша храбрость ведет к успеху, вполне реально. По мере того как вы интегрируете освоенное, постарайтесь не закрутиться в самопомощи, как белка в колесе, не мчитесь на одном месте, стараясь что-то улучшить. Как и большинство моих клиентов, я много лет «работала над собой», читала книги по самосовершенствованию и посещала семинары, надеясь, что они меня «исправят». Я выявила проблему: это был страх; и тогда я долго надеялась, что, возможно, получится прогнать страх песнопениями, медитацией, логическими рассуждениями или побороть его, и тогда я наконец почувствую, что готова действовать. Теперь эта модель мне кажется устаревшей, и при этом именно ее стремятся навязать женщинам. В этой модели отдается предпочтение логике, а не эмоциям и интуиции, и в ней человек стремится достичь совершенства, чтобы считаться «успешным».

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.