

Антон БЕЗМОЛИТВЕННЫЙ



ЖИЗНЬ ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ

Это книга-мотиватор. Книга — мотор для действия. Книга, аккумулирующая энергию и дающая возможность осознанно направить ее на создание своей жизни как проекта.



Антон Безмолитвенный

Жизнь по своим правилам

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43312759

ISBN 9785005013156

Аннотация

В детстве почти каждый из нас мечтал о чем-то великом и грандиозном: стать великим ученым, полководцем, художником, писателем, артистом, поэтом...Куда все это исчезает потом? Как перейти от вынужденных, спровоцированных внешними обстоятельствами действий к полноценной самореализации? Как выстроить и утвердить свой способ отношения с миром? Как начать жить по своим правилам и воплощать мечты?Обо всем этом – данная книга.

Содержание

Вместо предисловия	7
Введение	9
ГЛАВА 1. Свой Путь	12
ГЛАВА 2. Большая Игра	28
«Проиграть нельзя выиграть» – твоя жизненная пунктуация	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Жизнь по своим правилам

Антон Безмолитвенный

© Антон Безмолитвенный, 2019

ISBN 978-5-0050-1315-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О книге

В детстве почти каждый из нас мечтал о чем-то великом и грандиозном: стать великим ученым, полководцем, художником, писателем, артистом, поэтом...

Куда все это исчезает потом?

Почему некоторым людям все-таки удастся реализовать эти мечты, а другие так и остаются на всю жизнь «у разбитого корыта» обманутых ожиданий?

Как перейти от вынужденных, спровоцированных внешними обстоятельствами действий к полноценной самореализации? Как выстроить и утвердить свой способ отношения с миром? Как начать жить по своим правилам и воплощать мечты?

Обо всем этом – данная книга.

Об авторе

Антон Безмолитвенный – преподаватель МГУ, кандидат наук, заядлый путешественник, психолог, интеллектуал, писатель. Составитель авторских тренинговых программ. Частый завсегдатай телеэкранов и автор многочисленных публикаций и обучающих материалов на темы взаимоотношений и практической психологии.

На текущий момент изданы 3 моих аудиокниги: "[Мотивирующие настроения](#)», "[Философские притчи](#)" и "[Экзистенциальные этюды](#)".

В начале 2013 года вышло первое издание этой книги – "[Жизнь по своим правилам](#)".

В 2015 году выпущена программа "[Аудиомикстура счастья](#)" для мобильных телефонов (Android и IOS), основанная на принципах гипнотической суггестии.

В 2017 году совместно с супругой издана монография "[Английский по-человечески](#)", призванная помочь русскоязычным людям в овладении английским.

В 2019 году наконец-то увидел свет мой философский роман "[Бесконечная мысль](#)", посвященный рецепции буддийских практик медитации и теории измененных состояний сознания.

За годы тренерской деятельности (2007—2019) тысячи людей изменили свою жизнь к лучшему благодаря моим авторским программам.

На настоящий момент обитаю большую часть времени за рубежом. В основном, в странах Юго-Восточной Азии. Но регулярно прилетаю в Россию проводить тренинги.

Личный сайт – www.bezmolit.tv

Вместо предисловия

Это – уже вторая реинкарнация книги «Жизнь по своим правилам», которая была написана еще в далеком 2012 году по мотивам моего авторского тренинга «Твои правила». Чем вызвана необходимость в переиздании? Тем, что на текущий момент достать ее уже практически невозможно.

Книга представляет собой своеобразное пособие по нахождению и отстаиванию своего жизненного пути.

Как пользоваться этой книгой?

Просто вдумчиво читать и осмысливать прочитанное. Когда попадаются Практикумы – выполнять их. То есть приостановиться и потратить свое драгоценное время на то, чтобы натурально **сделать**. Это интересно и, как правило, достаточно весело.

Также в конце есть раздел, названный «фоновые упражнения». Фоновые упражнения представляют собой что-то наподобие личностного тренинга, реализуемого прямо посреди галлопирующей жизни. В каждой главе есть четкие инструкции о том, какое именно из фоновых упражнений следует брать для выполнения на сегодня – имеет смысл стре-

миться по-честному выполнять до конца, делая выводы.

Конечно, это не заменяет полноценного группового тренинга, создающего магическую атмосферу «трансформационной песочницы» – социального пространства, в котором можно спокойно пробовать новое и «падать, не рискуя ушибиться», но даже такая форма самостоятельной дистанционной проработки тоже весьма и весьма полезна.

К книге прилагаются метафорические притчи и настрои в аудиоформате, выложенные на моем сайте <http://bezmolit.tv/metaphors/tales/audio-format> и <http://bezmolit.tv/metaphors/nastroi/nastroi-v-audioformate>. Что с ними делать? Просто слушать для обогащения эмоционального состояния и обретения мотивации.

Если прочитанное и услышанное заставляет задуматься и вызывает вопросы – можно и нужно задавать мне их лично. Гугл меня хорошо знает. Я есть во всех основных социальных сетях. Так что можно просто написать. Стараюсь на все отвечать.

Введение

Здравствуй!

Я не случайно обращаюсь к тебе на «ты». Обычно принято считать, что обращение на «вы» свидетельствует о каком-то уважении. Однако мой многолетний опыт ведения тренингов показывает, что все как раз наоборот: часто за «вы» скрывается отстраненность, отсутствие интереса к человеку и желание укрыться от него – настоящего – за социальными условностями. Зачастую это выглядит так, как будто кроме автора и читателя в пространстве книги присутствует кто-то еще. Невидимый контролер. Социальный наблюдатель.

В этой книге есть только мы с тобой. Незримый социальный контролер изгнан. Я намеренно сократил дистанцию, ведь моя задача – искренне поговорить о глубоких и важных вещах. Поэтому и обращаться к тебе я буду доверительно и уважительно – на «ты».

Не возражаешь?

Итак, начнем с главного.

Мы с тобой в некоторой степени сообщники. Уже сейчас.

Начиная с первых строчек. Поясню.

Дело в том, что окружающей реальности абсолютно не нужен твой успех. Не веришь? Представь себе, что ты в одночасье разбогател, стал самостоятельным и вышел из-под контроля родных, близких и друзей, начальников и родственников, из-под контроля общественных стереотипов и статусных установок. Все рычажки и ниточки, за которые тебя дергали раньше, перестали работать. Кому ты такой нужен? Ведь в этом случае ты неуправляем. Окружающим остается только рассчитывать на твою добрую волю. Хотят ли они на это рассчитывать? Вряд ли... Они хотят стабильности и предсказуемости твоего поведения. Как в анекдоте: «меня окружали милые, добрые люди, медленно сжимая кольцо...» Я не дам сжать это кольцо.

Я буду твоим личным заговорщиком. Буду говорить тебе «держись!» в правое ухо, в то время как весь остальной мир кричит «сдайся!» в левое. Я буду твоим личным ангелом-хранителем. Призывающим восстать и подняться, когда ты упал и обессилел. Я буду идеологом, адептом и предвозвестником твоей личной революции. Переворота твоего внутреннего мира. Так, чтобы ты вспомнил себя, свои планы и устремления. Вышел из-под контроля навязанных целей и отыскал свой путь в этом мире. Начал свободно идти по нему, наполняя каждый миг своей жизни радостью побед

и достижений. Реализовал себя – свои таланты и самые сокровенные цели.

Ты этого действительно хочешь? Не торопись, подумай как следует. Ведь пути обратно уже не будет.

Если ты решился, тогда смело перелистывай страницу – и вперед!

ГЛАВА 1. Свой Путь

*Обиднее всего бывает осознать, что лестница,
по которой карабкался всю жизнь, приставлена
не к тому окну...*

Жизненное наблюдение

Знаешь, на тренинге люди часто жалуются мне на то, что не могут отличить «свое» от «не своего» по жизни. И просят с этим помочь. Действительно, запрос серьезный – ведь от правильно поставленных целей и задач без преувеличения зависит все течение жизни. Но для тебя это, конечно, далеко не новость. Каждый об этом слышал, все про это знают.

Почему же тогда в конкретной жизненной ситуации постоянно ошибаются? Отчего так трудно бывает понять, что именно является твоим – и сделать правильный выбор? Посмотри вокруг: мир переполнен людьми, которые оголтело реализуют не свои цели. А значит, живут не свою жизнь.

Например, Маша, 28 лет – бухгалтер. Вот уже пять лет как бухгалтер. И последние четыре с половиной из них работу свою искренне, всеми фибрами души – ненавидит. Терпит ежедневное бессмысленное высчитывание на калькуляторе и заполнение осточертевших экселевских табличек только

ради денег. При этом давайте спросим Машу, кем она хочет стать. Немного подумав, отвечает: «главным бухгалтером». Как изменится ее жизнь после «повышения»? Да почти никак: придется делать примерно то же – в еще большем объеме и с большей юридической ответственностью. Естественно, за большие деньги. Спрашивается, зачем «главным бухгалтером»? К тому ли окну приставлена лестница Маши? Сомнительно.

Я сейчас привожу типичный для нашего времени пример постановки целей. Маша пришла на тренинг с просьбой добавить ей «мотивации». Мотивации на что? На то, чтобы стать пресловутым «главным бухгалтером». На мой взгляд, такие запросы больше напоминают изощренное самоизнасилование. Если расшифровать, перевести на русский язык эту «замечательную» цель, получится примерно следующее: «научите, как бы мне покруче заставить себя делать то, чего я делать совсем не хочу, чтобы получить результат, который будет меня раздражать, угнетать и выворачивать наизнанку каждый день моей дальнейшей жизни».

Давай задумаемся: что будет через 10 лет, если я (не дай бог) «придам ей мотивации» для реализации этой цели, и Маше (как человеку амбициозному и энергичному) удастся-таки достичь заявленного? А будет вот что: эмоциональное выгорание, тотальное отвращение к работе и жизни в це-

лом, демотивация. Бездумный, механический труд, не приносящий никакого удовольствия, вымывающий остатки радости из серых, унылых, монотонных будней. И это – пять дней в неделю. Напоминаю, из семи. То есть большую часть активного времени бодрствования. И – что характерно – абсолютно добровольно! Никто ведь Машу не заставлял, сама «захотела».

Получается, как в «веселом» детском сочинении:

Анна Каренина бросилась под поезд, и тот еще долго влачил ее жалкое существование...

Может, «в консерватории что-то подправить»? Поработать с образом будущего? Поменять формулировку цели так, чтобы она приносила радость и удовольствие?

Давай уточним, откуда у Маши вообще появилась такая цель.

Если копнуть поглубже, выяснится, что ее мать в юности хотела стать бухгалтером, а стала – швеей-мотористкой. Образования у нее подходящего не было. Поэтому и настояла, чтобы дочка пошла учиться в соответствующий ВУЗ. А у самой Маши в детстве были ярко выраженные художественные способности. Отлично получалось рисовать у девочки. Ее мама до некоторых пор это даже одобряла. В младших классах. Но когда Маша подросла, и серьезно встал вопрос

о профессии, мама озвучила следующее: «Это кем же ты будешь, когда вырастешь, а? Художницей, что ли? Нет уж, давай получи нормальную специальность, чтобы было все, как у людей. А потом уже будешь рисовать и развлекаться в свое удовольствие».

Вот так и получилось, что реализует Маша не свою цель, а мамину. А жизнь-то на это уходит своя...

Как в известной притче:

Мама прожила свою жизнь. Проживет и твою...

И забыла Маша о своих детских мечтах и фантазиях. И после работы рисовать уже как-то не тянет. Сил нет. Силы есть только на то, чтобы завалиться на диван перед телевизором с котом и чем-нибудь вкусненьким и забыться.

М-да... Пример, конечно, невеселый. Но, к сожалению, весьма распространенный. Миллионы людей живут именно так. Поэтому я вынужден был начать именно с него.

Итак, что можно вынести из этого печального примера?

НЕ СВОЯ ЦЕЛЬ – не радует.

Почему? Потому что в этом случае нет удовольствия от самого процесса. Процесса жизни. Ставятся такие цели

только ради результата (обычно значимого для окружающих, например, ради денег). Но давай задумаемся, каков результат жизни? Не в возвышенно-метафизическом смысле («память, живущая в сердцах людей...»), а в самом бытовом, практическом?

Результат один – смерть. Это если по-честному. Вспомним мизантропическую мудрость:

Жизнь коротка, потерь немного...

Жизнь – это процесс. В таком случае полезно и воспринимать ее как процесс – наслаждаться тем, что есть, а не тем, что «может быть будет». Если относиться к ней, как к игре на результат, она проходит как страшный сон, наполненный каждодневным напряжением и борьбой, и, оглядываясь назад (перед «окончательным результатом»), человек удивляется – где «это все, что должно было быть у меня»? Радость, моменты счастья, экстаза, упоение, вдохновение... Получается как в известном анекдоте:

Поймал мужик золотую рыбку.

– Слушай меня, рыбка! Хочу, чтобы у меня все было!

– Отлично, мужик. У тебя все было.

Кстати, отсюда можно сделать еще один вывод – от противного:

СВОЯ ЦЕЛЬ – доставляет удовольствие.

Собственно, удовольствие и доставляет сам процесс. Процесс жизни. Как в анекдоте про известного жизнелюба поручика Ржевского... Впрочем, хватит уже анекдотов, не буду здесь его приводить.

Давай рассмотрим еще две жизненных истории.

История «Паша»

Родился в обычной семье, учился в школе хорошо – так настаивали родители. Почти золотая медаль – всего 3 четверки в аттестате. Затем выбор института – как подсказывали родители: «надо идти в нормальный ВУЗ на хорошую специальность. Ведь это же залог успеха». В результате в нужный ВУЗ его «пропихнули», хотя сам он никакой радости от «выбранной» специальности не испытывал.

Затем поиски работы: оказывается, после института никто «с руками не отхватывал» и особо брать не спешил. Кое-как устроился. А дальше – «надо строить успешную карьеру» – так говорили все: родственники, друзья, телевизор, газеты, журналы, общество. ВСЕ. И потянулись будни – работа, работа, работа, нудная и отупляющая, вечера с пивом перед телевизором. Дни летели с каждым годом все быстрее и быстрее. У Паши стало возникать ощущение, что жизнь несет-

ся мимо него, а он... просто работает как свинья-копилка. Откладывает на квартиру, машину, будущую семью – а воспользуется ли? И с каждым днем ощущение бессмысленности растет, а вместе с ним растут пустота и бытовое фоновое калькулирование, которые прочно поселились у Паши в душе вместо счастья и радости.

Но все это казалось только подготовкой к жизни, которую нужно «перетерпеть», пережить, накопить и дождаться. Каждый день Паша ждал чего-то, какого-то невероятного события, после которого его копилка наконец переполнится и он «прыгнет» в счастье – и начнет жить по-настоящему: так, чтобы каждый день был веселым, лучезарным и радостным. Только вот событие почему-то все никак не происходило, добрый ангел (может быть, Дед Мороз? Или волшебник в «голубом вертолете»?) не прилетал. Паша все копил, копил – и так никуда и не «прыгнул». В результате остаток его жизни выглядел, как работа, работа, работа, скучный брак и смерть в 68 лет.

Уф-ф... Ну все, хватит уже грустных примеров. Теперь – хорошие J.

И вот вторая история.

История «Саша»

Родился в обычной семье, детский сад, потом школа, но в третьем классе у этой «инкарнации» нашего героя зародилась своя цель – рисовать. Саша рос, вырослел, лелея собственную мечту. И когда встал вопрос о том, куда пойти учиться, он спокойно и уверенно сказал – «я пойду в художественный ВУЗ». Конечно, это не вызвало особого энтузиазма у родителей. Связей такого рода у них не было. И они ответили: «Как хочешь, но тогда поступать будешь сам. Ничем не поможем. Мы тебя предупредили».

Саша кивнул. И поначалу ему было очень сложно, приходилось подрабатывать, чтобы оплатить курсы и репетиторов; кроме того, каждый день он был вынужден преодолевать психологическое давление со стороны родителей и учителей в школе: «Рисовать? Да кому это нужно вообще?». Но Саша был тверд в реализации своего намерения, увлеченно занимался подготовкой к выбранному делу жизни, и вот долгожданный день настал – Саша поступил в свой ВУЗ. Сам. Затем увлеченно учился, параллельно рисуя и выполняя заказы (все – в удовольствие, потому что это его выбор, никто не заставлял), потом стал дизайнером, освоил html и flash, переехал за рубеж, устроился в крупную контору, после этого через несколько лет открыл свою успешную и процветающую компанию по веб-дизайну. И много еще всего интересного было в жизни Саши: путешествия, любимая женщина,

уважение и благодарность окружающих, наследники, которые им гордились. До конца жизни он занимался делом, которое приносило ему удовольствие и радость людям вокруг. А умер, как и Паша, в 68 лет.

Казалось бы, человек прожил одинаковое количество лет и в том, и в другом сценарии. Результат тоже один – смерть. Но что-то все-таки отличает эти жизни друг от друга. Правда?

И сразу же нескромный вопрос: какой сценарий лично ты для себя предпочел?

Хорошая жизнь определяется количеством моментов, прожитых в состоянии счастья от реализации своего любимого дела. Обычно это означает также и самореализацию. То есть развитие лучших – самых тонких и творческих – качеств, которые есть внутри. Тогда и людям вокруг радостнее. Всегда приятно иметь дело с реализованным, нашедшим себя человеком.

Вот в чем ошибка Маши, вот в чем ошибка Паши: при постановке цели ими не учитывалось, будет ли приносить удовольствие сам процесс реализации. То есть, на секундочку, жизни. А если этот пункт и учитывался, то отбрасывался впоследствии, как малозначимый. Ведь важнее резуль-

тат. А в результате – вся жизнь вместо удовольствия и радости превращается в суровую бытовую рутину. Из-за одного пункта...

Вывод: важно ставить цели так, чтобы и процесс их достижения, и результат приносил удовольствие.

Только в этом случае можно с уверенностью сказать, что цель «твоя». Потом ты не пожалеешь о потраченном времени. И лестница, по которой ты взбирался к своему окну, будет поднята выше и послужит тебе для достижения следующих целей.

Жизнь – это последовательность мгновений. Вопрос лишь в том, чем они наполнены.

Важно уметь выстраивать свой Жизненный Проект посреди бушующего океана жизни – и реализовывать его. Тогда это называется «Путь с сердцем» – самый важный для тебя путь.

Несмотря на то, что все пути с позиции отстраненного наблюдателя кажутся равнозначными, есть «Твой» путь и «не-Твой». И в зависимости от того, что ты выберешь, он либо будет приносить радость и удовольствие от реализации достигнутого, либо нет (хотя, может быть, «не-Твой» путь при-

нес бы радость кому-то другому).

В рамках такого подхода Успех – это благополучный результат цикла действий, реализация намеченной цели, а Счастье – ощущение и осознание того, что твоя цель реализуется. Ты идешь, бежишь и летишь по своему Пути с сердцем.

Кстати, я не собираюсь утверждать, что тот подход к жизни, который я предлагаю – истина в последней инстанции. Я просто делюсь собственным опытом.

Книга, которую ты сейчас читаешь, основывается именно на таком ценностном подходе к жизни. Если ты считаешь иначе, закрой ее прямо сейчас и не читай дальше. Если же решил продолжать – будь готов к тем выводам, которые из такого понимания следуют.

А следует из него, в частности, следующее:

Если выбрать диаметрально противоположную – гедонистическую – позицию и при выборе дела жизни оголтело руководствоваться только принципом удовольствия («чтобы мне, любимому, всегда было хорошо»), можно закончить свои дни в тюрьме, на улице или в больнице. То есть лишиться возможности испытывать это самое «хорошо» в тех же объемах дальше. Здесь необходим разумный подход. Сре-

динный путь.

Требуется найти способ реализации своих целей, совместимый с правилами общества, в котором ты живешь. Еще раз подчеркиваю: не идти на компромисс в постановке самих целей (как известно, идти на компромисс – это всегда сидеть «между двух стульев» вместо того, чтобы удерживаться одновременно на каждом из них), а найти, придумать, создать, воплотить такой способ их достижения, который людям вокруг хотя бы не мешает. А в норме – помогает. Делает их жизнь лучше. Как итог – и тебе хорошо, и людям приятно.

Практикум

Есть простой практический инструмент позиционирования своей цели. В японской культуре он получил название «Икигай». В русской же – это просто круги «Хочу-Могу-Востребовано». Или «То, что любишь», «То, что хорошо получается» и «То, за что хорошо платят». Подумай, куда именно на этих кругах можно поместить твою текущую жизненную цель.

Как видишь, получается несколько зон, образованных этими кругами.



Пересечение «Могу-Востребовано». Типичная для нашего общества ситуация, которая уже описана на примере с Машей и Пашей. Порождает, как правило, какие-то стабильные деньги, а также рутину, скуку и тягостное ощущение «не для себя живу, скучно, нудно, монотонно».

Что делать? Смещаться в сторону «Хочу» – искать, чего же ты по-настоящему хочешь. Об этом – следующие главы книги.

Пересечение «Хочу-Востребовано». Достаточно хорошая ситуация. В этом случае ты уже точно знаешь, чего хочешь – и за это готов платить. Пример: Вася хочет открыть свой бизнес (интернет-магазин), и знает, что людям это нужно. Но он не в курсе, как именно бизнес строить.

Что делать? Выяснить, как именно это делается, учиться,

идти на соответствующий тренинг, наблюдать, как это делают успешные люди, совершать самостоятельные попытки. Про это тоже можно почитать дальше.

Пересечение «Хочу-Могу». Ты знаешь, чего хочешь, знаешь, как это делать (или знаешь, что быстро научишься). Что остается? Убедить окружающих в том, что это им нужно. Реклама, пиар, сарафанное радио, демонстрация того, как твое дело, товар или услуга реально помогают в жизни. То есть проработка маркетинга и социальной «востребованности».

Пример: Петя – замечательный тамада (с его точки зрения и с точки зрения друзей), и частенько ведет свадьбы и другие торжественные мероприятия. И вот захотел он освоить новое направление: свадьбы в других странах. Дело интересное, перспективное, и Петя всегда счастливый и загорелый на такой работе, но вот вопрос: готовы ли люди за это платить? Он делает свой сайт, организует массированную рекламу – сначала поток клиентов невелик, потом с каждым днем становится все больше. И наконец – Петя с уверенностью может сказать: да, мое дело востребовано.

Конечно, самый лучший сектор – в центре. **Это пересечение «Хочу-Могу-Востребовано».** Совпадение того, что ты любишь, что хорошо получается, да еще и вос-

требовано окружающими. Икигай. Идеальный вариант, к которому имеет смысл стремиться. Ведь посуди сам: тогда каждый твой день будет наполнен радостью от реализации любимого дела, подкрепляемой осознанием того, что справляешься ты с ним великолепно, да еще и люди за это платят – деньгами, вниманием, уважением, признательностью. Это самоподдерживающаяся система, которая запустит тебя вверх, как ракета.

Если твоя цель – здесь, я тебя поздравляю! Закрывай книгу – и делай, делай, делай! Ты на правильном пути, все в твоей жизни уже хорошо. А будет еще лучше :)

Если цель оказалась в других секторах – читай внимательно. Дальше будут даны инструкции, как переместиться в центральный сектор.

Даже не буду тратить твое время на разбор голого «хочу», «могу» и «востребовано». И так понятно, что ситуация, при которой человек чего-то хочет, но не может этого, да плюс ко всему за это еще и не будут платить, мягко говоря, несколько неприятна. Если твоя цель пока оказалась вне пересечений, знай – тебе многое придется менять в своей жизни, наращивать недостающие сферы. Хорошая новость заключается в том, что это возможно – и опыт многих людей, которых я консультировал, об этом свидетельствует.

Итак – вперед, за дело! Улучшать жизнь, начиная играть по своим правилам. И выигрывать!

**В завершении этой главы послушай [аудиопритчу](#)
[«Плыви по течению»](#)**

Фоновое упражнение на сегодня – «Я-говорение».

О самой концепции фоновых упражнений можно подробнее почитать в специальном разделе в конце книги.

ГЛАВА 2. Большая Игра

*Культура – это не твой друг. Это твоя
операционная система*

Теренс МакКенна

Но подожди-ка... Играть?

Разве жизнь это игра? – может родиться вопрос.

Да, жизнь – это Большая Игра. И именно для тех, кто это осознал, она открывает все свои потайные двери.

Помнишь, как в детстве, когда ты ощущал всеми фибрами души, что жизнь – это не суровая трудовая повинность, а веселое, интересное, предельно реалистичное приключение.

Правила игры – это тот контекст, в котором ты живешь. Это рамка, экран, на котором мелькают все события, происходящие с тобой. И от того, насколько широка, вместительна и приятна эта рамка, зависит качество твоей жизни: радость, удовольствие и успех, которые в нее помещаются. Или не помещаются.

Здесь выплывает история про Марину.

Зарисовка-1: Марина стоит утром на остановке, мимо проезжает машина, обдав девушку грязью. Марина, преисполненная негодования и ярости, обрушивает поток грязи (теперь уже словесной) на водителя, который решил было выйти и что-то сказать, да передумал, глядя на нее, захлопнул дверь и уехал.

Твои предположения по поводу внутреннего состояния Марины? Да, невесело.

Зарисовка-2: Марина стоит утром на остановке, рядом съемочная бригада – снимается видеоклип на новую песню, в которой Марина изображает простую русскую девушку. Сюжет незамысловат: проезжающая машина обрызгивает ее грязью. Водитель выходит извиниться – и замирает в восхищении. Упоительно долгая, наплывом, сцена «глаза в глаза», и – да! Это она! Любовь с первого взгляда! Он подходит к Марине, берет ее за руку и усаживает в машину. Затем в клипе (как и полагается) следуют сцены с виллами, яхтами и тропическими островами.

Однако красиво обрызгать девушку не так просто. Бригада снимает уже четвертый дубль. Марина вся извелась и вспотела. И вот – наконец обрызгал как надо! По полной программе!

Как ты думаешь, какое состояние у Марины-2? Правильно! Позитивнейшее! Йе-е-ес-с-с-с! Наконец-то получился удачный дубль!

Давай-ка задумаемся, в чем разница между двумя этими зарисовками? С точки зрения «объективного» физического описания произошло одно и то же – Марину окатили водой. Что же отличает их друг от друга? Контекст, в который они вписаны. Рамка оценки, существующая в сознании самой Марины.

Если расширить рамку и перейти к обобщениям покрупнее: как считаешь, с жизнью в целом все обстоит как-то существенно иначе? Вряд ли. Ведь жизнь и состоит из таких ситуаций. Значит, в оценке любого события важнее всего именно отношение, интерпретация, а ее задает жизненный контекст – правила, по которым ты оцениваешь себя и людей вокруг. Правила твоей игры. И для того, чтобы изменить свою жизнь, нужно в первую очередь изменить эти правила.

А как обстоит ситуация с правилами для подавляющего большинства людей на текущий момент? Давай приведу на сей счет аналогию.

Представь себе, что ты с детства хотел играть в баскет-

бол – а закончилось все тем, что играешь в шахматы. Причем тебя об этом даже не оповестили. И ты продолжаешь пытаться играть в шахматы по баскетбольным правилам. Как думаешь, будешь ли ты успешным игроком? Нет! Более того, рискуешь всю жизнь провести в депрессии по поводу того, что какие-то невпечатляющие у тебя баскетбольные результаты!

Со временем тебе вообще может расхотеться играть. В мудреных книгах по шахматной психологии это называется «диссонансом рокировки» или «потерей мотивации стать гроссмейстером». Но дело просто в том, что ты играешь не в свою игру. И забыл об этом.

Чтобы вернуть в жизнь радость, важно сознательно формировать свой контекст: играть в свою игру, правила которой тебе понятны и близки. Выигрывать и получать от этого удовольствие.

По большому счету, вариантов этой Большой Игры под названием «жизнь» не так много:

- **играть, чтобы не проиграть;**
- **играть, чтобы выиграть;**
- **не играть.**

Если ты думаешь о варианте «просто играть», то он, безусловно, также допустим. Теоретически. Но давай сразу обозначим уровень – это для просветленных боддхисаттв, достигших окончательного освобождения и избавленных от желаний. Ты такой?

«Проиграть нельзя выиграть» – ТВОЯ ЖИЗНЕННАЯ ПУНКТУАЦИЯ

*Он был как все, и плыл как все, и вот он
приплыл —*

Ни дома, ни друзей, ни врагов...

Известная песня

Вспомните Машу, вспомните Пашу из первой главы. Эти люди жили в контексте «только чтобы не проиграть». Главный принцип такого подхода – избегание дискомфортных ситуаций в жизни (которые, между прочим, являются одновременно и развивающими, см. главу про Зону Комфорта).

Для них решающим фактором стало «как бы окружающие что-нибудь не подумали». В результате такой человек просто не может выиграть, поскольку не знает собственных целей, ориентируется на мнение других, плывет в потоке, даже не пытаясь подгрести к «своему» берегу. Потому что не знает, какой берег – его. Контекст не сформирован, правила на жизнь заданы не им.

*Если жить по принципу «как бы чего не вышло», то
действительно – ничего и не выйдет!*

Народная мудрость

Как в твою жизнь может прийти большое счастье, до-

стижение и удовольствие, если ты действуешь по заведомо усредненным шаблонам, заданным другими людьми, у которых этого нет и никогда не было?

Мой сильный тезис: любой настоящий успех всегда неформатен. Для того чтобы достичь его, необходимо думать и жить по своим – нестандартным – правилам. Только на нехоженых тропах остались неразобранные бонусы.

Игра-упражнение, которая проиллюстрирует этот принцип.



Перед тобой 9 точек. Задача в том, чтобы соединить их четырьмя прямыми линиями, не отрывая пишущего инструмента от поверхности. Так, чтобы каждая точка оказалась на какой-нибудь линии. Ломать и гнуть линии, разумеется, нельзя.

Если совсем никак не получается, смотри ответ в конце книги [1].

Эта маленькая задачка – хорошая метафора жизни. Если «быть как все и жить как все» – неизбежно придет недоверие к новым вариантам и боязнь нехоженых троп. На которых только и возможен успех.

Пойми, социальная система, ставящая перед тобой задачи и оценивающая твои результаты, спроектирована так, чтобы ты просто не имел возможности выиграть, играя по негласным – но повсеместно подразумеваемым – правилам. И система эта за века своего существования стала невероятно эффективной.

Следование «само собой разумеющимся» социальным правилам – вот что такое стратегия «играть, чтобы не проиграть». Именно она убивает твой Проект. Не дает тебе реализоваться.

Идем дальше.

Иногда ощущение невозможности победы (например, когда уже третий час мечешься в рамках 9 несчастных точек) приводит человека к такому уровню демотивации, что он принимает решение **не играть**

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.