

12+

Юлия Ванина

АМБИЦИИ ЖИВОТВОРЯЩИЕ

Как критика, похвала, безразличие
изменили вас навсегда к лучшему

Юлия Ванина

Амбиции животворящие.

**Как критика, похвала,
безразличие изменили
вас навсегда к лучшему**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55346009
ISBN 9785449884602*

Аннотация

С чем вы столкнетесь на страницах этой открытой книги? С жирным выделением вашей значимости в мире, с размещением себя на первую полосу в очередном издании газеты «Ваша жЖжизнь», когда вы расставляете все по местам. Сколько бы не длилось чтение этого творения, это ваши минуты веры в важность своего рождения! Амбиции – это как чеснок, съеденный перед встречей. Амбиции – это согревающий огонь в темную эпоху критики. Амбиции – это любовь к миру, только быстрая и на дрожжах конкретных результатов!

Содержание

Как вы считаете, настала пора поговорить про критику?	7
Что одного читателя повергло в большой шок от моей книги?	11
I: С детства критика растёт вместе с ребёнком	16
Одна большая выгода от тухлых помидоров	19
Страхи, которых не пожелаешь и врагу	22
Если бы критика была действием	25
А как иначе выглядит критика	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Амбиции животворящие Как критика, похвала, безразличие изменили вас навсегда к лучшему

Юлия Ванина

© Юлия Ванина, 2024

ISBN 978-5-4498-8460-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Устали сидеть? Встаньте, ведь эту книгу лучше читать стоя, а еще лучше в ходьбе или, вообще здорово, бегая кросс на 3 км в день.

Именно столько, не замечая этого, наматывает каждый в своих будничных делах даже в выходной, без весомого вклада в материальное и тонкое пространства. Это же не про вас? Вы «за» полезные инновации и судьбоносные действия?

В таком случае, эта книга вам поможет снять барьер в вас самих, чтоб не слушать, что сказал «дядя Федя», а самим трезво оценивать свои действия и благодарить себя за любые

(!) ваши попытки сделать новое и вами неизведанное.

С чем вы столкнетесь на страницах это открытой книги? С жирным выделением вашей значимости в этом мире, с размещением себя на первую полосу в очередном издании газеты *«ваша жЖжизнь»*, с практическими мыслями о вашем часе славы, когда вы расставляете все по местам.

Сколько бы не длилось чтение этого творения, это ваши минуты веры в важность своего рождения! Слава, как таковая, уже есть у тех, кто вас критикует, а вот великим вы просто стать обязаны для себя и своих потомков! Или планируете прожить обычную жизнь? Ничего не имею против безопасного ежедневного времяпровождения, тем более, что итог всё равно один.

Но чем вас вспомнят? Пряниками и рецептами Пасхи или достижениями в насущном, или... Может быть и ничем, если будете слушать тех, у кого тоже ничего не получилось. Убери-не убери критиков из своей жизни, каждый останется в голове другого. И уже сами себе говорите «так и знал» или «что руки не из того места», как когда-то кто-то, кого уже нет. Прежде всего от того, что больше так не думает или жалеет о своих словах, ибо увидел плоды своих критикующих трудов...

Вспоминайте о них хорошо, так или иначе, но вы – тот, кто вы есть и часть этой заслуги в тех непримиримых голосах

несправедливой оценки. Вы оттачивали себя сами, вопреки или согласно им, зато это были ваши самые памятные события, которые помогут еще напомнить о себе вашими наградами на радость или зависть другим!

Как вы считаете, настала пора поговорить про критику?

Само собой, что это только между нами и в книге не будет ни слова про то, как вас называли и, может быть, называют до сих пор. Это не продуктивно! Слышали что-нибудь про трансформирующую критику? Небольшая, но важная ремарка об этом поможет вам еще в начале оценить важность того, что нельзя умалчивать накопившееся, но и обижать всех подряд тоже, только потому, что вам что-то не нравится. Согласны?

Что еще здесь будет? Мои маленькие вставочки по поводу того, что вы себя замучили самокритикой и пора себя похвалить. Или скажете, что даже просматривая эту книгу, вы очень любите себя и к себе никак, кроме как на «вы», не обращаетесь?

Для этой темы важно созреть. И физически, смахнув с подбородка подростковый пушок.

И морально, снять оценивающий прищур на всех, кто хоть чем-то отличился от вас.

И психически, самолично разбив стену между вами и собеседником, любимым.

И душевно, осознавая сейчас, что весь накопленный багаж опыта не для того, чтобы когда-то потом понять,

держа в руках семечки и пенсию.

Этот плод должен не только вызреть, но и наругаться от обид и неуверенности, политый обильно слезами непонимания и острых, как меч-кладенец, обвинителей во всех смертных грехах сразу.

Вначале семечко, которое подарено с заботой вашими родителями, вами кладется в благодарную землю сравнения. Освещается решениями и последующими чаще всего неудачами, поливается тяжелыми вопросами «почему я» и «за что мне». И пропалывается такой непростительной себе безысходностью.

Недавно посмотрела вебинар про необходимость критики в адрес писателей и, в целом, творческих людей. Обоснование простое: без нее нет пересмотра своих способов творения, нет улучшения и поисков нестандартных решений.

Наверно, это должно быть. Как вы считаете? По мне так, если б действительно не критическое лицемерие созданного, как внешняя форма недовольства собой, может быть меньше было бы многообразия видов почти Совершенства.

Прямо слышу от вас резонное восклицание: «Но зачем тогда жесткая и даже жестокая форма оценки, например, сарказм или троллинг?».

«Аааа!!!!автор!!!!ещё напиши литератор!!!!
(+3 зевающих смайлика)»

— в соцсети

это пример критики в Одноклассниках от моего одноклассника, который чем-то руководствовался, стирая буквы с кнопок от злости на моё творчество или на меня. Что его побудило написать мне это? Может быть он хотел меня унижить в собственных глазах или в чужих, типа, «посмотрите, какая она на самом деле!»?

Нет, думаю, что боль его переживаний срезонировала с тем, что я пишу. Но сказать, что ему это важно, значит признать, что у него есть эта проблема.

Вслушайтесь в цитату и вы поймёте критика – *«ребёнок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего её заслуживает»* Эрма Бомбек. Ее явно обижали и вызывали на такие же странные проявления внимания к себе. Но она, как истинный творческий человек, выжала из своего опыта самую сильную фразу, говорящую об истинном создании этого чувства.

Нас создали по образу и подобию, но мы никогда не станем нашим Создателем.

Это и угнетает нас, и заставляет к нему бежать, стирая колени и мозоли. Нас любят, не потому что мы заслужили любовь, а потому что не знаем, что это, и ищем вокруг всё, что ею не является. Смотрим вверх и молим о крошечке поворота головы в нашу сторону Творца.

А он, представьте себе, смотрит на нас!!! Он всегда и на всех одновременно смотрит и ждет, когда подадим знак, что готовы познать это всеобъемлющее чувство принятия нас самих! «Знак!!! Какой знак?» – скрипните мне в ответ дощечкой стула, от перекатывания половинок.

Что одного читателя повергло в большой шок от моей книги?

Что делать, покажу вам занавес моего творчества. Здесь вы удивитесь, почему я до сих пор пишу книги и не забила в угол с подушкой в зубах от того, что слышала от людей, которые никогда не издали свои книги.

Это лишний раз показывает, что критики редко бывают сами писателями (и т.п.), ибо нежное это должно быть закаленным до издания первой книги (произведения). И отваживается на публикацию только тот, кто не может не писать (творить) и кому терять нечего, т.к. всё в жизни без писательства (предназначения) лишено смысла.

** автор отзыва в соцсети: «Уважаемая Юлия! Прослушала Вашу книгу. Я не буду писать отзыв, тк нейтральный нет смысла, а до положительного мне чуть-чуть не хватило. Могу обосновать, вдруг это будет Вам интересно и полезно. Во-первых, начало книги, которое читает мужчина, совершенно монотонно, безэмоционально, как будто станции метро объявляет, много пауз и оговорок, слушать не понравилось. Во-вторых, по поводу самой информации: для читающих, думающих и зрелых родителей ничего особо нового Вы не сообщили. В принципе, общеизвестные, прописные истины. Так*

что, увы, книга не зашла. Всё равно спасибо, не хотела обидеть. Просто не мой формат. Да, и тема „как понять непослушного ребёнка“, на мой взгляд, не раскрыта (всё так как у автора смс)». **Книга «Как родителям понять непослушного ребенка. Азбука детства для взрослых»**

Лайм из сарказма, приправленный сахарком на ободке бокала, подарила читательница. Что ж, я ей пожелала успехов в делах, где ей непросто реализоваться.

Знают, но почему не делают? Знания мало дают, практика и их применение, даже в слепых зонах – всё!

** автор отзыва из ЛР: «Потоки беззастенчивой рекламы коучинга автора, отсылки к «своему каналу истинного Предназначения»... После них простые и очевидные советы, порой проскальзывающие в книжке, кажутся глотком свежего воздуха. Много пафоса и призывов прислушаться к Душе. Мне не понравилось, но это только моё мнение. Моей знакомой, как говорится, «зашло». **Книга «Пишите сразу! Как писать и продавать книги в условиях творческого кризиса»***

А это, честно признаюсь, почти мне реклама. Сейчас сложно зацепить вдохновляющими отзывами, но это, браво, автор комментария подарил в конце, как жирную и прикормленную точку, того, что мои книги читают и те, кто сам боится издать книги.

** автор отзыва из Литрес: «После попытки*

прочесть отрывок, предоставленный сайтом, мне стало грустно от того, что Литрес похоже, превращается в базар. Авторская редакция не заслуживает критики, поскольку начисто отсутствует. Можно ТАК писать, можно писать даже еще хуже. Но предлагать купить ЭТО – совсем не уважать своих читателей. Даже если главная цель предложения – хайп.». Книга «Снимите себя с поводка проблем и ошибок. Как ваше эмоциональное тело не даст совершить то, о чем вы потом будете жалеть»

Это не самый жесткий отзыв, самое вкусное будет чуть ниже «пояса». Заметьте, какие отзывы дают на какие темы. Людей привлекла книга на болезную тему, она пробудила в них интерес, они прочли ее, потратили время и, более того, они оставили отзыв.

Это говорит о том, что мои книги интересны и берут за живое, теребят и заставляют что-то сделать, а не просто просматривать очередные посты. Люди начинают действовать, путь даже и так. Сколько авторов пишут книги и остаются незамеченными или с отзывами «мамы и бабушки»?

** автор отзыва из Литрес: «Даже не знаю что повергло меня в больший шок... Такое ощущение, что книгу писал третьеклассник! Ни слога, ни грамматики, ни структурности. Когда я дочитала до момента, что она гострайтер – мне стало с огромной болью жаль ее клиентов. Но, правда, ребят – лучшие у школьника книгу*

заказать. Это же дилетантская работа от обложки и до последней буквы книги...». Книга «Как написать книгу экспертности за 7 дней. Легко. Просто. Вам помогут те, кто уже ее написал и опубликовал на моем курсе»

Это при том, что мой труд достиг результата – книги учеников были опубликованы. Что мотивировало автора испепеляющего отзыва? Убеждение, что написать за 7 дней книгу невозможно, что если и получится, то будет «дилетантская работа».

Но знаете что: даже если это и так, пусть, допускаю – зато сделанное, написанное и изданное лучше, чем великая книга в столе, о которой никто никогда не узнает, кроме автора, который боится критики. Тем более то, что помогло другим перейти черту своего страха чужой негативной оценки.

И знаете, последнее дело, не работать над своими шедеврами, а выискивать с лупой и вычитывать со словарем чужие ошибки, лучше направить силу перфекционизма на лечение своих зон роста.

Они все опять-таки подтвердили, что мои книги не просто и не столько теория, сколько практика и польза. Идеала не существует, все об этом знают. И совершенства тоже не достичь.

Что ж над каждой запятой коптеть, ломать глаза. А если в это самое время стучится в мою дверь Моя Великая Кни-

га, а я ей говорю: «Подожди, я не все ошибки исправила.». Она помнётся и пойдёт к другому. Наверно, так и произошло у нас с моими авторами антиотзывов.

I: С детства критика растёт вместе с ребёнком

Критический способ общения сопровождает сразу после того, как детёныш научился сам ходить, есть и проситься на горшок. Это оценивается ребёнком в том же не радужном контексте, в каком и говорится. Желая лучшего, точнее, видеть, что у родителей получилось лучшее, чем в их жизни, они постоянно обтесывают и заставляют меняться под внешние условия того, кто видит перед собой всё многообразие неизученного мира.

Родившись самородком, растущего малыша пытаются сделать под оправу бриллиантом. Чтобы им восхищаться, или, чтоб радоваться тому, что у взрослых получилось вылепить шедевр своими «корявыми руками из одного дурно пахнущего места» (как говорили им в дошкольно-школьном возрасте).

Критика – ни что иное, как демонстрация искалеченного сердца непризнанного гения. И она считается нормой и проявлением внимания, как одного из языков любви. Благие побуждения в данном случае тоже направляют вас не в рай. Критика, если появляется, то становится тотальной.

Для тех, кому вручили правильный фильтр на жизнь: «в этом мире всё во благо» или хотя бы «допускать наличие гораздо больше положительного в произошедшем» – дает фокус внимания отчаянный, но верный, на достижения. В этом случае критика – как тренажер для физического тела, только это – для эго через проверку амбиций.

Мысли, ориентированные на успех, тренируют сообразительность, а действительность помогает брать штангу на 130 негативных отзывов и пользоваться этим инструментом, как формой отказа от внешней оценки. Задача же «невезунчиков-пессимистов» искать: для чего даны им эти «дилетанты» – вся энергия уходит в постукивании клавиш и нажатии с потом на лбу кнопки «отправить».

Не важно, пишете вы книги или стильно одеваете – ваше творчество свободно проявляется, а свобода не содержит рамки, не условна и не разбирает, когда и куда политься. Она просто есть, когда вы в полтретьего доделываете эскиз нового своего проекта или, как я накануне, «со спичками в глазах» отправляете в издательство книгу.

После завершения предыдущего творения, опять утром почувствуете голод, зудящий мозг. Вы уже будете креативить по-новой и действовать в другой реальности, где уже успешны. Вам просто нельзя идти назад, даже смотреть туда!

Вы уже там, где воодушевляющие эмоции и мотивирующие мысли сделать то, чего еще нет во всём

мире – это **дух первопроходца!** Он дан избранным –
будьте в их числе!

Одна большая выгода от тухлых помидоров

Книг, по борьбе с критиканами – много, и они все смотрят вглубь проблемы коммуникаций. Но гораздо меньше тех, что копают в истоки общения с самим собой. Хотите вы или нет, но каждому критику важно дать место и написать ему своеобразное письмо благодарности вовремя. Не для них, а для вас.

Во-первых, совсем без внешней оценки творение и его величие не видно, должен быть взгляд со стороны. Во-вторых, человек доверяет больше тем, кто выражает негативно оценку и не сомневается в ней, даже если внешне показано нейтральное лицо от получения «тухлых помидоров». В-третьих, не хотеть внимания, пусть даже такого, не логично для человеческой природы.

Поэтому, будем с этим неожиданно действовать, даже не на опережение. Вы станете гораздо спокойнее относиться к критике в свой адрес и будет легче ее воспринимать. Может быть вы раньше очень болезненно выслушивали, особенно туго приходилось вашему эго, но сейчас...

А волшебная пилюля здесь одна и ее выучите наизусть:
**ваши страдания были напрасны, потому что всё
вам сказанное – это вещи, которые к вам никак**

не относились.

Вы просто надевали одежду чужого человека, примеряли и подходящее для вашей фигуры, оставляли себе.

Это метафора, именно так воспринимает мозг инфу наиболее запоминающе. Но здесь обращать внимание на том, что подчеркнуто.

Что это значит? Это означает, что есть причина, по которой вы себе взяли арсенал, выгодно поданный вам, как самый эффективный способ получения желаемого. Последняя мысль уже помогла многим посмотреть на те слова критики из прошлого, как на пересмотр «кто я» и «где не я». Это фундамент темной стороны медали самооценки, потому что светлая – когда вас гладят по голове и говорят «хороший/ая».

Всё, что вы делаете до критики, предпоследнее перед ее появлением или последнее с «оплеухой» – это только для толчка вперед, некий стимул в том, чтобы осмотреть новую область и, словно вытолкнутый птенец из гнезда, находящий опору не в ногах, а в крыльях.

Продолжаю про пернатых. Родитель смотрит на свое подрастающее молодое поколение и хочет, чтобы оно было с сильными крыльями и могло само находить пропитание, т.е. лучшее, что может дать. И, когда сформировались все перья, выталкивают, ведь только так можно познать полет и любовь к высоте!

То же и с вашим окружением, они начинают критиковать то, что близко им и становятся в «позу родителя», всячески

подталкивая к вашему самому лучшему решению в жизни. Провокаторы ваших перемен или активисты свободы, как я их называю.

Хотя и слушать их не хочется, но всё же выслушайте их (прочтите) и задайте себе всего один вопрос: **что здесь для меня полезно?**

Внимательно и бережно запишите все ответы и никогда не поддавайтесь на провокацию своего эго, что критики – это вред и они желают вам зла.

В Школе Коучинга у Константина Николаевича Довлатова я получила один из самых важных принципов в жизни: каждый действует исключительно из позитивного намерения. Это дает смотреть в другом ракурсе пользования открыто выраженной негативной оценки вас.

Почему вы еще не пользуетесь этим инструментом? Почему не спрашиваете других людей насчет критики в ваш адрес в таком ракурсе? Не будьте к этому безразличными, это научит вас себя хвалить? Хулу получать привычнее, правда? Если и да, то только в том контексте, чтоб стать еще могущественнее и значимее!

Если не увидели эффективность такого способа работы над собой, тогда и не почувствуете ее от похвалы. А между тем это работает – воспользуйтесь, узнаете.

Страхи, которых не пожелаешь и врагу

Конечно, до определённого момента я б такого задания не пожелаала и врагу: стоять и слушать, как разносят в пух и прах всё, что ценно и дорого сердцу. Из этого вытекает страх отказов. Но когда я звонила по 300 холодных звонков в день, мне сейчас стало по-другому видеться то, что подразумевают под словом «нет».

«Нет» – не осуждение или наказание за потуги.

«Нет» – не использование «рабского» труда. «Нет» – не воздаяние по заслугам «за что?».

«Нет» – это отсеивание тех, кому с вами не по пути, кто не принесет вам пользу, кто не покажет силу вашего таланта.

Обратите своё внимание на двусторонний феномен – одностороннее внимание и желание помочь через... вынесение вердикта против. К этому привыкают неправильно – получили и пошли горевать без стимула не исправить. Важно после проявить себя с еще лучшей стороны, но и без «комплекса отличника».

Чтоб не быть теоретиком, приведу пример на себе. Мне читатели бесплатного фрагмента пишут о том, что «его пи-

шет третьеклассник». Я выслушала (прочла) и предпринимаю действия, чтоб узнать вторую сторону моего творчества. Если те читали бесплатно, то другие пусть прочтут платно. Написали одни мне оценку «плохо», значит другие пусть ответят «чем помогла им эта книга?». И такие отзывы есть в предостаточном количестве, часть их будет в следующей главе.

Человек со своим суждением о вас – такой, какой есть и потому, что он отдает другим то, что получает сам. А если он самолично берет что-то, значит у него есть выбор: что брать. Это единственное, что таким людям важно понять, чтоб начать получать не критику в свой адрес (дома, на работе, в общении с родителями и супругами), а, наоборот, хвалу за то, что они сделали и что просто есть такие неповторимые люди.

А почему вы выбираете критикующий способ общения с другими? Вы желаете другим перемен к лучшему или себе за счет них, самоутверждаясь? Как именно вы желаете изменений? Почему они не происходят лично у вас?

Есть один волшебный способ не столько стать еще лучше (вы ж для себя создаете вокруг себя счастье, правда?), сколько оттачивать свои инструменты влияния *антикритики* ради своего творчества и во благо всех сторон. Не существует?

Что руководит тем, кто говорит вам, что вы – молодЕц? Ждет от вас совершенства, которого заведомо никто не достигнет?

А тем, кто накричал на вас или тихо и беспощадно вам проишел, что вы – неудачник и никогда вам «не видать желаемого, как своих ушей»?

Ответьте сами, а затем переходите к чтению дальше. Это поможет вам увидеть, где в вас умер талант и **ГДЕ ПОЯВИТСЯ нечто ЕЩЕ ЛУЧШЕЕ!**

Если бы критика была действием

Если бы эта книга вышла из пера прошлого столетия или еще дальше от нас с вами, то здесь было бы написано, что для достижения совершенства важно обтесывать до идеально ровных граней весь камень, с ювелирной точностью вымеряя каждое действие (Пахнет войной...).

Но это бесконечно долгая процедура, длиною в жизни. Во-первых, потому что идеал тоже кто-то придумал для эталона всего человечества определенной эпохи и у этого есть реальные прототипы, которые себя совершенными точно не считали.

Заметьте, у каждого из «лекало-человек для всех» было мнение о себе такое. Но когда они выходили в статус «лучший-из-лучших» за счет амбиций, им сносило голову. Мало, кто дожил до старости.

А зачем придуманные кем-то шаблоны, чтоб просто под него обтёсывать других? Нет, так проще создавать, потому что это становится единой целевой аудиторией. Поэтому так себя некомфортно чувствуют те, кто не входит в 90-60-90 и стремятся похудеть, вместо того, чтобы стать стройными и привлекательными для и ради себя.

Т.е. всё сказанное выше вам дает учуять иллюзию и про-

стоту всего создаваемого. Всё совершенное имеет плоское удобное кому-то лекало: меньше материала, возни с примерками, меньше потребляет ресурсов (вообще, лучше не есть) и т. д. — чтобы создавать то, что пришло в голову и не подгонять под всю разношерстную массу перед глазами.

Все идеальные фигуры — с прямыми линиями — просто, понятно, как бы для людей усовершенствовано. А как обстоит дело в хаотичном мире? Что значит, например, «идеальный нос»? Почему решили, что непременно прямой?

На природу выходишь — там нет одинаковых деревьев, идеальных и геометрически точных. Нет и ровных линий у листьев их — они все ассиметричные и растут по-разному: какие-то быстрее, какие-то медленнее, какие-то больше, какие-то меньше. И это всё для чего-то.

Представьте идеальное всё вокруг себя: оно какое? Ярко представили? А теперь посмотрите на людей, все идеальные и в точности вы. Делают то же, что и вы, умеют и выражают себя также. Ругаются или любят и от них никуда — такие «вы» по всему миру.

Вам нравится эта идея? ШирПотреб — вот что значит «идеально», а этого не допустит Всевышний, создав всё в обильном многообразии. Поэтому не стоит горевать, что

вы – не идеал (придуманный кем-то) и не ждите от себя совершенства. Просто делайте то, что вам хочется делать, и что лучше всего у вас получается.

А как иначе выглядит критика

Всё стремится к чистоте, к порядку, к правильности. Это совершенство? Вопрос: а зачем? Очень резонно, ведь все знают, что этого не достичь.

Значит это заложено в виде инстинкта – стремиться к лучшему. Для чего? Если не стремились к совершенству, то не научились бы толком ходить, говорить и пр., чтобы понимали.

Это оттачивание теории, сохранённой в теле, на практике. Другими словами, любой идеал – это просто способ освоить инструмент, который дан, чтобы превзойти его возможности, познанные до этого момента.

Письма – молчаливая похвала из всех сказанных слов.
Так напишите себе письмо из будущего, чтобы продолжить идти к заветной цели. Сделайте это ради интереса, что из этого получится.

Поделите все предложения на 4 части: критика, похвала, амбиции и безразличие. Выпишите в единый текст по порядку каждую группу. Посмотрите: сколько в вас критики, сколько похвалы и т. д

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.