
АНДРЕЙ ОМЕЛЯШКО

Познай себя через действие

*Алгоритм раскрытия
творческого потенциала*



12+

Андрей Омеляшко

**Познай себя через действие.
Алгоритм раскрытия
творческого потенциала**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

Омеляшко А.

Познай себя через действие. Алгоритм раскрытия творческого потенциала / А. Омеляшко — «ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-97213-1

Если вы ищете свой путь – эта книга для вас. Она поможет вам найти любимое дело – такую деятельность, которая вызывает столь сильный интерес, что теряется ощущение времени! И главное, книга даст понять, что эта деятельность есть у каждого. Книга основана на личном опыте автора, а также на глубоких исследованиях в этой теме. Вы получите чёткий алгоритм действий, который приведёт вас к пониманию ваших склонностей и интересующей вас деятельности. Эта деятельность наполнит вашу жизнь новым смыслом и поможет максимально раскрыть творческий потенциал.

ISBN 978-5-532-97213-1

© Омеляшко А., 2021
© ЛитРес: Самиздат, 2021

Содержание

Введение	5
Глава 1. Раскрытие творческого потенциала на собственном примере	8
Глава 2. Не надейтесь на других, надейтесь на себя, или Меняем мышление	17
Глава 3. Мотивация и её отсутствие	24
Глава 4. Страхи и сомнения	29
Страх неудачи	30
Страх успеха	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Андрей Омеляшко

Познай себя через действие. Алгоритм раскрытия творческого потенциала

Введение

Порой жизнь закручивает так, что совсем забываешь взять паузу, остановиться и подумать о себе. Из-за этого многие люди, взрослея, теряют смысл жизни. Теряют себя. Не знают, к чему хотят идти, и что их влечёт. Не понимают, какую ценность они могут принести в этот мир, и могут ли вообще?

Сразу дам краткий ответ: «могут!»

Эта книга обращена к каждому конкретному человеку с очень важным напоминанием. Она написана с целью помочь вам найти своё место в жизни, осознать свои возможности и природные склонности и раскрыть их в полной мере на конкретном действии. Данная книга поможет вам в поиске своего предназначения. Она подойдёт всем, кто не знает, к чему стремиться, не понимает, кем хочет видеть себя, чего хотел бы от жизни и какое занятие будет его радовать.

Книга поможет разобраться на перепутье или выбраться из жизненного тупика – одним словом, поможет найти свою дорогу. Однако, сразу отмечу, что тем, кто знает куда расти и чего хочет от жизни, книга будет малополезна. Скорее всего, она приведёт таких людей к той самой деятельности, которой они и сейчас занимаются. Книга изложена так, чтобы помочь вам сделать *первые шаги* на пути самореализации.

Вы отправитесь в дорогу, которая поведёт вас к покорению собственных вершин и познанию себя. Но пройти этот путь до конца вы должны будете сами. Поскольку каждый найдёт себя в чём-то своём, а книга не может прописать одну инструкцию для всего многообразия путей. Здесь вы узнаете не как пройти свой путь до конца, а как найти его и начать действовать.

Итак, что нужно, чтобы найти своё предназначение? Для этого человеку следует *обрести ту деятельность*:

- которую он будет делать *по собственному желанию* (то есть, в первую очередь, не ради денег),
- от которой будет *получать удовольствие в процессе*,
- через которую *будет развиваться, расти как личность*,
- которой будет *нести пользу в мир*.

Такая деятельность потенциально есть у каждого. Именно она и воплощает ваше предназначение на деле. Но это не деятельность «поделать что-нибудь».

Это деятельность, связанная с творческой активностью человека, проявлением его Я, его личных интересов желаемым образом по собственной воле. Такая деятельность никак не связана с наградой, которую можно было бы за неё получить. Она определяется особенностями характера человека, темперамента, его личным жизненным опытом, устремлениями и прочими внутренними установками.

Цель книги – донести до вас важные мысли о предназначении человека простым языком с той целью, чтобы на их основе вы перешли к действиям. И выполнили главную задачу в жизни каждого человека – творческую реализацию (раскрытие на практике заложенного внутри вас потенциала).

Книга даст алгоритм, используя который, вы поймёте, как построить жизнь так, чтобы идти бок о бок со своим предназначением.

Я не буду грузить вас лишней информацией. Для этого есть множество других книг, в которых подробно и научно рассказывается о тех или иных особенностях человека. Но практической пользы в них мало. Сколько бы знаний вы ни получили, они не помогут вам реализовать себя без действий. А потому мы не будем уходить в тёмные дебри исследований о человеке. При необходимости вы сами сможете найти нужную информацию и изучить.

В этой книге я попытаюсь применить эти научные данные на практике – изложить сам принцип реализации себя. Следуя ему, вы сможете раскрыть своё творческое Я, пробудить свои внутренние силы и ресурсы. Книга предложит методику поиска личного пути, которая поможет вам определить, какие у вас интересы, к чему склонны именно вы и к какой цели вам следует стремиться.

Личная реализация не зависит от того, чего хотят от вас другие люди (в том числе ваши близкие и родные). Не зависит от того, кем они хотели бы вас видеть. Они могут лишь навязать своё видение. Будьте уверены, никто не знает, какую миссию надлежит исполнить именно вам. И ведь действительно, откуда другие могут знать, на что вы способны, если вы этого и сами не знаете (раз уж взяли эту книгу)?

До поры до времени никто не знает, в каком занятии найдёт себя. Человек может сделать это лишь через деятельность. Но через какую? Это сложный вопрос, на который каждый находит ответ в своё время, или так и не находит его, забывая о себе.

В этом и кроется главная проблема – ваша проблема. И ваша задача. Вы обязаны решить её для себя. Это один из главных вопросов в жизни. И найти правильный ответ на него – значит прожить не напрасно. Только вы можете ответить на вопрос о собственном смысле жизни. Только вы знаете, как действительно хотели бы прожить.

Другие не знают. Ваши знакомые, друзья, психологи, бизнес-тренеры, которые желают вам указать направление вашего жизненного пути не знают его лучше, чем вы сами. Помните. Свой жизненный путь знаете только вы и никто другой.

Но отмечу один интересный момент. Я ведь сказал, что вам никто не поможет, верно? И вы можете спросить: «Почему же автор считает, что он и его книга способны помочь?» А мой ответ: «И я помочь не способен».

Тогда в чём же смысл этой книги и множества других подобных книг? Их авторы действительно не способны помочь вам в той мере, как вам хотелось бы. Повторю: ни у кого не получится сделать это так, как нужно вам. Помочь себе вы можете только сами. Если подходить к чтению обучающих книг правильно, они работают так: после прочтения и получения советов, не столько учитель помогает своему ученику, сколько ученик помогает сам себе, взяв лишь нужную для себя информацию.

Важно понимать, что всё делается по доброй воле. Я ничего не навязываю вам, и только вы решаете, довериться ли книге. Вы сами решите, насколько информация станет полезной. Да, советы идут от меня, но приемлемые для вас советы выбираете только вы. Необходимо помнить эту грань.

Как было сказано ранее, важно, чтобы другие люди, давая вам советы, лишь предлагали, а вы должны почувствовать, попробовать и понять ваше это или нет. Главное, чтобы окружающие не принуждали вас к тому, что, по их «авторитетному» мнению, для вас правильно. Во-первых, они ошибаются. Во-вторых, они ошибаются в том, как поступают. Правда, даже такую подачу информации можно использовать исключительно в своих целях, о чём будет также сказано в книге.

Итак, я обозначил сложность (в том, что неизвестно через какую деятельность искать самого себя) и противоречивость (в том, что человеку приходится брать чужие советы, но ни

один из них не способен помочь напрямую) вопроса «поиска смысла жизни и раскрытия своих талантов». Теперь я хочу пояснить ещё одно слово, которое ввёл, и закончу введение.

Творчество. Что я имею в виду? Творчество в плане искусства?

Нет.

Понимать здесь, и во всей этой книге, слово «творчество» следует более обширно. Речь о творчестве, как человеческой плодотворности, способности человека что-то делать по личным предпочтениям и интересам, по собственной инициативе, а не по «указке» другого. В этом смысл данной книги – напомнить вам о том, что и вы не лишены способности творить.

Я хочу, чтобы вы раскрыли в себе именно тот свой внутренний творческий потенциал, который будет приносить подлинную радость и счастье и вести вас к личной жизненной вершине. Только в этом случае вы сможете прожить полноценную, наполненную смыслом и подлинным интересом жизнь. Приняв этот путь, вы не только реализуете своё Я, но и поделитесь своими уникальными талантами и умениями с этим миром. Навсегда оставите здесь свои плоды.

Откройте в себе творца, и вы станете для себя неиссякаемым источником энергии на всю жизнь.

Глава 1. Раскрытие творческого потенциала на собственном примере

В этой главе вы узнаете:

- формулу «личного творческого потенциала»,
- историю раскрытия творческого потенциала автора,
- другие примеры проявления творческого потенциала для разъяснения формулы на практике,
- признаки раскрытия творческого потенциала (или как понять, что занимаешься любимым делом?).

Даже незначительное событие может изменить нашу жизнь. Нужно просто быть внимательными. Но внимательными не специально. Не надо специально что-то высматривать и искать. Быть внимательным – значит воспринимать окружение, людей, предметы, события, обстоятельства. Пытаться прочувствовать их. И однажды окружение само даст вам ответ на то, какова ваша миссия в этой жизни, какой вклад вы можете «внести в общее дело».

Вы это почувствуете. Это будет знак для вас. Дело в том, что внутри каждого из нас есть «чувствительность» к какому-либо аспекту жизни. Если к данному аспекту жизни применить свою самую сильную сторону характера (или их комплекс), можно в конце концов сотворить что-то своё, что-то исключительное.

Иными словами, чувствительность – это область, над которой или в которой хотелось бы поработать.

Например, у меня чувствительность может проявляться к отсутствию стройной рабочей системы в какой-либо области. И своей сильной стороной характера (анализ и логика) я выстраиваю рабочую систему. Этот пример – только один из вариантов.

Первое (чувствительность) выступает как раздражитель и пробуждает вас. А второе (сильная сторона характера) – как ваши собственные действия по отношению к раздражителю. Итог – деятельность, которая вам нравится, вызывает у вас желание развиваться дальше и нести благо. Именно в таком взаимодействии мира и человека достигается наибольший эффект. Только в этом случае человек сливается с рекой жизни и обретает личную гармонию.

Многие из нас словно не видят этих знаков. Вы спросите: «А вдруг такой знак бывает лишь единожды и я его уже пропустил?» Нет. Не единожды. Это процесс, который происходит постоянно. В зависимости от обстоятельств, нам будет проще или труднее уловить нужный знак. Всё зависит от нашего действия, окружающей ситуации и внутренней «чувствительности».

Поэтому каждый из нас в любой момент своей жизни может уловить нужный знак. А дальше человек сам решает, что с этим делать. Знаки не прекращаются, просто люди пропускают их мимо себя. О причинах этого мы поговорим ниже, в главе 7: «Уровень сознания». Сейчас же важно сказать, что люди словно не чувствуют, либо просто не дают себе возможности даже оказаться в ситуации, где почувствовали бы.

К примеру, человек, сидящий круглый день дома, вряд ли узнает, что мог бы стать профессиональным бегуном и чемпионом мира в этом виде спорта.

Творчество = знание своей «чувствительности» + работа в этой области с помощью сильных сторон характера.

Теперь, когда вы узнали формулу обнаружения «личного творческого потенциала» («чувствительность» + сильные стороны характера), поделюсь своей историей...

Неплохо было бы начать повествование именно со знакомства. Почему? Рассказав свою историю, я приведу наглядный пример того, каким может быть творческий потенциал. На примере всё предстаёт гораздо нагляднее. Возможно, вам до сих пор не ясно, о каком таком творческом потенциале идёт речь. Может быть, вы пока не поняли и того, почему он так важен.

Поэтому перейдём от слов к делу. Надеюсь, в этой главе мне удастся доходчивее донести главную мысль книги. Поехали.

Где же произошло раскрытие моего творческого потенциала. А вернее: где было начало его раскрытия? Ответ – на работе.

Быть может, сейчас улыбнулась добрая половина читателей от очевидности ответа. Другие же могли удивиться. В любом случае, не всё так просто, как может показаться. Не спешите с выводами. На работе я числюсь на инженерной должности и занимаюсь проектированием. Как моя рабочая деятельность помогла мне в раскрытии своего творческого потенциала?

Никак. Абсолютно.

Зато она однозначно показала, *что* не вызывает у меня интереса. И хорошо, что я попал в такую ситуацию. В ситуацию особенно сильного недовольства работой. Потому что, если бы меня всё устраивало, я бы не стал искать что-то другое и просто занимался бы своей рабочей деятельностью.

А сейчас важный момент. Если рабочая деятельность вас *устраивает*, то это *не* ваше! Если работа вас устраивает, думайте, как найти действительно своё место. Потому что ваша деятельность, даже если она рабочая, не должна вас устраивать.

Вас должно «штырить» от неё! Вы должны ловить кайф! Вы должны уходить в работу с головой и после проделанных действий чувствовать себя ещё более заряженным и счастливым человеком, чем до работы! Вот тогда эта работа ваша. Во всех остальных случаях – нет.

Кстати, на практике, я не знаком ни с одним таким человеком, который бы кайфовал от собственной работы. Не пора ли что-то менять?

Себя я начал осознавать, как творческую личность, в рабочее время, но при этом в свободное от непосредственной работы. Однажды (тогда это был первый год моей работы) я шёл по коридору в архив за альбомом-проектом. Возле окна, где проходил, стояла женщина и разговаривала по телефону. Она ругалась и бранила кого-то. Я даже не слышал, что именно она говорила. Но воспринял её негатив и задумался над ним.

Почему она ругается? Почему она так подробно и детально обливает кого-то грязью вместо того, чтобы заниматься чем-то полезным? Станный вопрос меня посетил, правда? Какое мне было дело вообще до неё? Все вокруг ругаются. Но! В том то и дело, что меня это не устраивает. Меня просто не устраивает такое поведение людей! Вот та чувствительность, о которой шла речь выше.

Но вы скажете: «Люди ругаются повсюду. Почему раньше автор этого не почувствовал?». По всей видимости, это было просто какой-то краеугольной точкой. Возможно, в этот момент я был настроен на восприятие этого знака, и потому он запал мне глубоко в душу.

Ведь в то время уже несколько месяцев я пытался найти ответ на проблему человеческой реализации. Тогда она выглядела для меня, как проблема моей личной реализации. Я начал читать книгу «Практическая характерология» В.В. Пономаренко. Искал в ней ответы на то, к чему я предрасположен.

Одновременно, как-то спонтанно, задумывался и над тем, к чему наиболее предрасположен каждый человек из моего окружения, если следовать советам этой книги. Просто размышлял. Искал творческую жилку в окружающих людях.

Теперь могу сказать: эти мысли о других были косвенным проявлением моего интереса к вопросу о поисках смысла жизни человека. Знакомство с указанной книгой сформировало у меня некоторый базовый фундамент мыслей в этом направлении. Я много думал о прочитанном. Думал о том, какой была бы жизнь, если бы каждый занимался тем, что ему реально нравится, а не растрчивал себя попусту. В том числе не тратил бы энергию и на ругань.

Выходит, что в тот момент я был как бы «настроен на определённую частоту» – на вектор реализации, а потому воспринял негатив в разговоре этой женщины так остро.

Смотрите, в чём «фишка». Я размышлял о возможностях наилучшей реализации каждого человека в окружении, а тут вдруг услышал раздражение. Само собой это раздражение никак не согласуется с реализацией человека. Реализованный человек доволен собой (не всегда конечно, но в большинстве ситуаций). Реализованный человек полон внутри. А из разговора той женщины было видно, что всё наоборот.

Кстати, разговоры такого тона от неё бывали частенько. И мне пришла мысль, что, если бы она была довольна своей жизнью, то в ней не было бы столько возмущения и паники.

Негатив и самореализация это взаимоисключающие понятия. Вместе их быть не может. Самореализация всегда сопряжена с позитивным настроем.

Если бы эта женщина была реализованной, то и себя в жизни чувствовала бы увереннее. А значит, разговаривала бы хоть немного, но всё же спокойнее и корректнее.

Поэтому из тона её разговора, я сделал вывод, что она недовольна жизнью в целом, а свидетельства этого недовольства проявляются именно в таких вот частностях, как общение с другими людьми.

Конечно, можно сказать, что такой тон её разговора сообщает нам только о том, что она была недовольна лишь человеком, которого бранила. Но уж точно не своей жизнью. Но, согласитесь, если у человека в жизни всё хорошо, если он творчески реализован, живёт в гармонии с собой и искренне радуется своему существованию, вряд ли он захочет поливать кого-то грязью.

У такого человека не будет большой ненависти к другим людям, к обстоятельствам вокруг себя.

Если человек действительно счастлив (за счёт личной реализации), то и мир вокруг он видит в более светлых красках и всё воспринимает с положительной стороны.

Отсюда следует, что раз эта женщина часто испытывает негодование, то в первую очередь это недовольство идёт из неё самой. Она – его источник. Она видит мир в сером цвете через свою личную призму и, как следствие, выдаёт негатив. Она недовольна своей жизнью. Почему недовольна? Потому что не реализована творчески. Не реализована сама для себя.

Приведу пример для лучшего понимания моих выводов.

Рассмотрим двух людей. Первый просто работает на работе и ничего больше «не знает». Второй также работает на работе, но в свободное время дома он занимается чем-то творческим. Допустим, оформляет обложки для книг (по заказам в интернете).

Вопрос к вам: какой из этих двух людей будет в большей панике, когда станет известно, что срок выхода на пенсию продлили на пять лет, либо вообще отменили её? Какой из них больше выйдет из состояния собственного равновесия, если все прочие аспекты жизни у этих людей одинаковы?

Мне кажется, здесь всё понятно без споров.

Первый.

Тот, кто только работает, полностью зависит от государства, полностью «отдаёт себя в руки высшей власти». Поэтому его состояние коренным образом зависит от этой самой власти и её законов.

Второй же частично зависит от власти, но частично и от своих работ. Если это соотношение, скажем 50 на 50, то второй человек значительно меньше будет негодовать, чем первый. Потому что кроме зависимости от работы, у него есть уверенность и в своих собственных возможностях.

Поэтому реализация человека в любом случае улучшает его психоэмоциональное состояние.

Вернёмся теперь к моему рассказу о ситуации с женщиной на работе.

Этот случай с её недовольством я обобщил и осознал, что большинство людей также недовольны своими жизнями. Пусть и скрывают это за красивой маской и счастливым выражением лица. Но все мы знаем, если сблизиться с человеком и узнать его получше, то там, порой можно обнаружить целый мешок проблем и несчастья.

Поэтому не будем себя обманывать. Несчастье людей – это реальный аспект нашего существования, и он требует своего решения. И можно сказать, что именно этим я и заинтересовался, и начал размышлять, в чём причина и как это можно исправить.

Меня сильно затронула эта проблема. Поскольку я в некоторой степени идеалист и считаю, что каждому человеку в первую очередь нужно стремиться к тому, чтобы обрести внутреннюю гармонию с самим собой. Самореализация, то есть раскрытие внутреннего потенциала через любимую деятельность, во многом поможет обрести эту самую гармонию.

Особенно, если человек уже не работает на кого-то, а занимается любимой деятельностью и этим обеспечивает себе жизнь. Такой человек счастливее, чем работающий по найму. Такой человек лучше познал свою природу, а потому приблизился к большей гармонии с собой.

Со временем модель возможной реальности, где люди могли бы быть самореализованы, всё яснее формировалась у меня в голове. Эта модель, естественно, не совпадала с тем, что было вокруг. А потому я начал искать первопричину этого несовпадения. Иначе говоря, искать ту деталь, которая позволила бы преобразить нашу реальность, где люди страдают в большинстве своём, в модель реальности, где люди довольны собой, своей жизнью и реализованы.

И деталь была найдена. Я осознал, в чём причина, когда прочитал самое начало книги Эриха Фромма «Человек для себя». Если кратко, то автор говорил о важности поиска любимого дела. Говорил, что развитие через это дело способно изменить человека, сделать его творцом. И сделать его лучше. Помню, что я, как губка, впитал его слова, и они перевернули моё представление о мире. Я уже догадывался до этого, а Эрих Фромм авторитетно подтвердил мои домыслы.

Но прежде, чем мы продолжим, поясню несколько вещей.

Чуть выше я говорил о своей *чувствительности к брани людей*. Затем о *чувствительности к несчастью людей*, которое связано с *отсутствием внутренней гармонии с самим собой и отсутствием самореализации*.

Мне казалось это нечестным.

И несправедливым.

Кто-то постигает свой дар, а кто-то нет.

«Это нужно исправить!» – вот с этой мыслью я и живу. И внесу свой вклад настолько, насколько это возможно.

К проблеме отсутствия самореализации, о которой я упомянул, у меня повышенная чувствительность именно потому, что сам столкнулся с такой проблемой. Не знал, как могу реализоваться. Вместе с этим появилось сильное внутреннее беспокойство и нарушение гармонии, о чём говорилось выше.

Так вышло, что я наткнулся на «нерабочую систему», которая заключается в том, что человек не может просто взять и найти свою стезю. Этим я заинтересовался и захотел в этой области разобраться.

Тогда я был подавлен сильным внутренним отчаянием и неведением пути собственной жизни. Не осознавал ни её значения, ни её смысла. Кроме того, злился на других людей, более успешных в тех или иных вещах. Злился, когда видел, что у кого-то есть хобби, а у меня нет.

Других людей человек может оценить лишь настолько, насколько сам высок в своём развитии.

Итак, следующие аспекты связаны между собой:

- отсутствие гармонии,
- отсутствие самореализации,
- несчастье человека,
- ненависть человека к другим, взаимная брань.

Если человек смог исправить в себе вышестоящий аспект, то автоматически исправляются все нижестоящие.

И к счастью все эти пункты можно исправить одной деталью.

Я понял, что указанная мной проблема всего мира исходит именно из таких же проблем каждого индивидуального человека. А потому нужно позволить раскрыться каждому человеку в отдельности, помочь ему раскрыться. И только в таком случае люди начнут нести благо в мир, а также станут наглядным образцом для отстающих. Люди раскроют свою уникальность и подарят миру некую особую часть себя самих.

Это и есть та деталь, к которой я пришёл. Если человек раскроет свой внутренний потенциал, то, развивая его, он будет истинно счастлив. Именно он сам. А потом через счастье каждого отдельного человека можно прийти к такому же счастливому миру и обществу, где люди довольны собой, своей жизнью, а значит и всем, что их окружает.

Вот так и появилась данная книга, мой дорогой читатель. Эта книга – одна из возможностей *моей личной реализации* (теперь книга способна помочь реализоваться и вам). Зная свою личную реализацию, я пришёл к *большей гармонии с собой*. А в моменты, когда продвигаюсь по намеченному мной для себя пути, я испытываю счастье. Это счастье вытесняет негатив по отношению к тем, кто теоретически меня может раздражать.

На своём опыте я убедился, что путь личной реализации позволяет решить все три проблемы, к которым у меня повышенная чувствительность (*к брани людей, к несчастью людей, к отсутствию реализации*). А затем он может решить и множество других, в том числе материальных (у каждого человека это зависит от его личного пути).

Итак, вы узнали, как произошло раскрытие моего личного творческого потенциала. И оно продолжается с каждой следующей написанной строкой. Чтобы было понятнее, сведём мои шаги по раскрытию потенциала в ёмкую последовательную цепь.

1. Ощущение внутренней пустоты. Отсутствие самореализации.
2. Поиск. Обращение к книгам. Чтение книги В.В.Пономаренко «Практическая психология».
3. Анализ прочитанного, и на его основе поиск возможностей личной реализации и реализации знакомых.
4. Восприятие мной недовольства женщины (по отношению к кому-то) на работе (во время её телефонного разговора) за счёт моей чувствительности к ругательствам и негативу.
5. Осознание её неудовлетворённости собственной жизнью.

6. Осознание неудовлетворённости жизнью большинства людей.

7. Поиск причин неудовлетворённости. Сопоставление неудовлетворённости с самореализацией.

8. Моментальное нахождение подтверждения моих догадок в первых главах книги Эриха Фромма «Человек для себя».

9. Понимание необходимости личной реализации каждым человеком. Осознание сильной связи между отсутствием личной реализации, отсутствием гармонии и неудовлетворённостью человека (объединение пунктов 6 и 8 в единую проблему).

Прежде, чем продолжить, хочу отметить, что читать книги я совсем не любил. А потому брался за книгу, указанную в пункте 2 с большой неохотой. Но хочу заметить, что именно книги направили меня на верный путь. Теперь они стали моими лучшими друзьями. Когда не к кому обратиться, книга – лучший советчик. Следует только найти ту, которая больше всего нужна в данный момент жизни.

Теперь читатель имеет сжатое представление о том, как автор разрешил проблему отсутствия реализации в собственной жизни. Надеюсь, что я вас в некотором роде успокоил. Ведь если вы сейчас находитесь в состоянии отчаяния из-за непонимания того, зачем вы живёте и чего хотите от жизни, то теперь хотя бы осознали, что вашу ситуацию реально исправить и я – живой тому пример.

Вернёмся к началу главы и вспомним мои слова. «...внутри каждого из нас есть повышенная чувствительность к какому-либо аспекту жизни. Применяв к этой чувствительности свою самую сильную сторону характера, можно в конце концов сотворить что-то своё, что-то исключительное. Первое (чувствительность) выступает как раздражитель и пробуждает вас. А второе (сильная сторона характера) – как ваши собственные действия по отношению к раздражителю».

Как вы уже заметили, в моём примере шла речь только о чувствительности к тем или иным аспектам (их три). Однако моё повествование будет неполным, если я не расскажу о своей сильной стороне характера. Не хочу хвастаться – у каждого из вас есть своя сильная сторона, которой я не обладаю. Но хочу донести до вас полную картину личного примера.

*На самом деле нельзя чётко и конкретно выявить свою **самую** сильную сторону характера в абсолютном плане. Ведь человек – многогранное существо и обладает большим спектром различных способностей. Но практически это можно сделать в зависимости от ситуации.*

Способностей, которые имеют наибольший потенциал в конкретном человеке, несколько. Какая способность будет развиваться больше других? Это зависит от требований ситуации, к которой человек оказался чувствительным.

Подытожим. Вид вашей «чувствительности» в некоторой степени определяет возможность применения вашей сильной способности.

Но справедливо также и обратное – **ваша сильная способность сама «подбирает для себя» ситуацию, которую она смогла бы решить.**

Это второе утверждение. Оно ближе к *Истине*, нежели первое.

Первое утверждение лучше сформулировать так: **вид вашей «чувствительности» определяет, в какой области будет применяться ваша сильная способность.**

Эти утверждения взаимодополняемы.

Для ясности разберём сказанное на примере.

Пусть человек склонен к рисованию, и значительную часть жизни он провёл на природе. Тогда, скорее всего, он будет рисовать красивые воодушевляющие пейзажи. Но что если этот

же человек большую часть жизни провёл в городе, где высокий уровень преступности, много старых полуразрушенных зданий и сам воздух пронизан тоской? Его картины, скорее всего, будут зарисованы в серых и блеклых красках, будут отражать его настроение и показывать разруху.

Его чувствительность – восприятие вида внешнего мира. Его сильная способность – рисование. Согласно второму утверждению: сильная способность выбирает ситуацию, которую она смогла бы решить.

В данном случае человеку хочется рисовать. Возможно, он это не осознает, но, допустим, поймёт рано или поздно. Тогда он начнёт рисовать именно то, что видел. Его сильная способность произведёт в его голове подбор ситуации. И самым простым выбором будет – рисовать то, что ближе всего сердцу. А для художника самым вероятным является отражение в картинах своего восприятия мира.

Первое утверждение гласит, что вид чувствительности определяет, в какой области будет применяться сильная способность. Человек, рассматриваемый нами, чувствителен к восприятию внешнего мира. И именно то восприятие, которое он накопил в результате данной чувствительности, определит характер (область применения) его рисунков.

Возможна даже ситуация, когда он поймёт что хочет быть художником только потому, что у него произойдёт переполнение впечатлениями за всю прошедшую жизнь. Чувствительность станет как бы двигателем к осознанию себя и своей сильной способности. Но будьте внимательны. Чувствительность не определит способность, она её только раскроет. Как я сказал, чувствительность определит только область применения способности. Сама же способность скрыто уже заложена в человеке от рождения.

В вас уже сейчас заложена некая уникальная способность. И вы примените свою сильную сторону, заинтересовавшись чем-либо, если в этом интересе ваша сильная сторона способна проявиться.

Запомните это.

Именно поэтому людям с большим количеством интересов проще определиться с тем, что им нравится, и чему они хотели бы посвятить жизнь.

Теперь, когда читатель лучше понял взаимосвязь чувствительности и сильной способности, мне следует рассказать о своей превалирующей черте. Но не могу однозначно назвать её и уже пояснил почему. Эта черта размыта в силу многогранности человека. Однако, в себе среди всего остального я выделяю способность анализировать. В особенности обожаю глубокий сравнительный анализ.

И действительно... Иначе как я смог бы так глубоко и по полочкам разобрать процесс своей реализации? Без хороших способностей к анализу такой подробный разбор не представляется возможным. Уточню. Мой анализ имеет вид анализа с преобразованием разложенных на элементарные составляющие фактов в наиболее оптимальную структуру. Анализ с целью оптимизации.

Я проанализировал проблему несчастья людей и нашёл возможности для её исправления. Для улучшения состояния каждого конкретного человека. Для улучшения общества. Для его оптимизации.

Как же я определил эту свою черту? С помощью того же самого анализа себя, о котором на тот момент пока не знал. Но не думайте, что когда я обнаружил это, то сразу пустился в пляс и возликовал. Первое что меня посетило – чувство глубокого волнения. И одновременно вопрос: «А так ли это на самом деле? Не ошибаюсь ли?». То есть, не ошибаюсь ли в том, что «анализировать» действительно моя самая сильная черта?

Ведь если это не так, то приняв способность «анализировать» за превалирующую, я мог пойти не по своему пути, где вряд ли чего-то добился бы. Прежде чем сказать, ошибка это была или нет, отмечу, что сознательно обнаружил свою способность к анализу в переписке со знакомым. Когда в споре, в желании доказать справедливость своих суждений, вдруг написал ему об этих своих способностях к анализу.

Интересно то, что я не задумывался о способностях к анализу раньше, а тут вдруг такое...

А когда написал, сразу понял, что копнул в самую суть себя.

Это произошло на уровне собственных ощущений.

Словно с меня какую-то завесу сняли, вы представляете?!

Затем я около получаса размышлял над сказанным. Вспоминал свою жизнь. Вспоминал ситуации и моменты, в которых проявлял себя лучше других, вспомнил, как хорошо знал математику и физику, где способности к анализу необходимы. Как поправлял учителей на уроках, анализируя их выводы и сказанное ими. Меня, наверное, ненавидели за это. Но, главное, я понял.

Понял, что возможность не спеша анализировать сложные ситуации и вопросы – вот мой главный козырь! Это моя сильная способность. Отвечая на указанный выше вопрос, могу уверенно сказать, что не ошибся, когда написал вдруг об этом в переписке. Это не ему, это себе я ответил на давно волнующий меня вопрос.

Согласитесь, способностью к анализу обладает множество людей. В исследовательских лабораториях, как правило, работают люди с высокими способностями к анализу. Физики, биологи, химики и многие другие учёные, наделённые возможностью глубоко анализировать, продвигают науку вперёд.

Есть профессия аналитика и в обычной жизни. У всех этих аналитиков одна главная сильная способность – способность к анализу. Но каждый из них находится в своей зоне чувствительности. Физик чувствителен к своему предмету, химик к своему и так далее. Я же за неимением другой возможности, принялся анализировать саму жизнь, и моя «чувствительность» проявилась, наконец, в «чувствительности» к несчастьям людей.

Когда чувствительность и сильная сторона синхронизировались, я наконец-то нашёл себя. Вспомним два утверждения:

1. Вид вашей чувствительности определяет, в какой области будет применяться ваша сильная способность.

2. Ваша сильная способность сама «подбирает для себя» ситуацию, которую она смогла бы решить.

Считаю, что в моём случае одинаково действовали оба утверждения. С одной стороны мои способности к анализу искали себе применение. А с другой – избыток впечатлений от чувствительности к несчастьям людей прорвался наружу, как воздух из лопнувшего шарика, и «воззвал» к моей сильной стороне.

На этом моя личная история по поиску себя заканчивается. И я напоминаю читателю, что привёл её здесь как наглядный пример того, что каждый из нас способен впустить свет в тюрму собственного разума. Каждый способен начать раскрывать свой потенциал в жизни.

Особенно искушенный читатель имеет право сказать, что всё, о чём здесь говорится, имеет иные причины для раскрытия моего потенциала. Действительно, учёными доказано, что наши воспоминания способны нас же обмануть и ввести в заблуждение. Можно сказать, что это просто моя рационализация произошедшего, а на деле всё было несколько по-другому.

Но если это и так, в любом случае такая рационализация как раз сведена к тому, чтобы выявить принципы раскрытия творческого потенциала. А в этих принципах есть общие основы для всех людей без исключения. Чувствительность и сильная сторона – вот ваши неизменные спутники к пониманию себя. Я смог их выделить в своём примере и пояснил их природу, общую для всех нас.

Если же кто-то скажет мне, что это не раскрытие творческого потенциала, то сразу отвечу, что такой человек не прав. *Признаком раскрытия творческого потенциала, согласно исследованиям учёных, является ощущение радости и счастья от производимой деятельности и желание развиваться в ней.* И все эти признаки я чувствую в полной мере, в том числе при написании этой книги.

Глава 2. Не надейтесь на других, надейтесь на себя, или Меняем мышление

В этой главе вы узнаете:

- какое мышление у творческого человека,
- что мешает вам приблизиться к своей мечте,
- как действовать и жить более продуктивно,
- от чего стоит отказаться, а к чему привыкать, чтобы было легче стать творческой личностью,
- почему человек-потребитель бесполезнее холодильника.

Также здесь вы:

- составите список своих сильных и слабых сторон,
- поразмыслите об ответственности за свою жизнь и обдумаете, почему сейчас оказались там, где оказались,
- выпишите принципы и авторитетные мысли, которым привыкли следовать и которые мешают вашему развитию.

Из первой главы может показаться, что ничего сложного нет. Определил свою чувствительность, определил свою сильную способность и действуй! Но увы, всё не так просто. Во-первых, вы будете обмануты своим мозгом, а во-вторых, даже если у вас получится сделать это, где найти силы продолжить начатое и убедиться, что это то, что вы искали? Скорее всего, вы найдёте множество оправданий и отговорок, почему вы не можете осуществить задуманное.

Однако, как говорил Марк Твен:

«Два самых важных дня в твоей жизни: день, когда ты появился на свет, и день, когда ты понял зачем!»

Несмотря на все сложности, сдаваться вы не имеете права. Это ваша жизнь! Вы должны наконец проснуться в этот «второй день» и приступить к реализации своего предназначения.

Вот только второй важный день не наступит сам по себе. Вам следует подготовиться к нему. А потому, вставая на этот сложный путь, необходимо действовать последовательно. В первую очередь следует верно оценить себя на текущий момент.

Практика.

Подумайте о том, чего вы уже добились, какие достижения у вас есть, что вы умеете, в чём сильны. Только не преувеличивайте. Честно признайтесь себе во всём. В том числе, в своих недостатках и неудачах.

Запишите это на бумагу. Разделите лист на две стороны. Слева напишите свои положительные/сильные стороны и достижения, справа напишите свои отрицательные/слабые стороны и неудачи (только честно).

Книга подождёт.

Сделали?

Теперь это ваш портрет на настоящее время.

Идём дальше.

Чтобы встать на верный путь и верно пойти по нему, нужно «не выкинуть» себя самого с этого пути на обочину. Чтобы такого не случилось, следует для начала заложить в себя правильные принципы и настроить себя на требуемую частоту, словно Вы – радиоприёмник. И ваша частота – путь к себе и самореализации.

Откажитесь от тех мнений, которым вы раньше доверяли. Откажитесь от навязанных принципов, по которым вы живёте и которым следуете. Осуществить это на практике сложно ещё и потому, что не совсем понятно о чём речь. Нет конкретики. Какие такие принципы следует отринуть?

Сейчас я более подробно поясню, о чём говорю.

Один из принципов, который более других мешает нам встать на собственный путь – винить других в своих неудачах. Вы очень хорошо умеете это делать. Вас давно этому научили.

«Каким образом?» – спросите вы.

Все люди вокруг так делают. Чуть ли не половина разговоров людей строится на обвинениях, тех или иных. Всегда кто-то виноват, но только не сам. И вы, такой весь правильный, слушаете эти разговоры. Но на самом деле, поверьте, вы и сами являетесь их участником. Непроизвольно оказались втянутыми в поиск виновников. Люди любят винить всех, кроме себя. Так проще. А когда выговоришься кому-то по этому поводу, становится совсем хорошо. Будто ситуация разрешена и выяснена.

Один человек вылил дерьмо на другого, второй им обмазался. Затем он вылил своё дерьмо на первого, первый обмазался. И вот они сидят счастливые в собственном дерьме. Круто? Вовсе нет!

Напротив, это паршиво, низко и, главное, весьма вредно для вас. Пусть наступает сиюминутное облегчение, но в перспективе вы себя губите, если поступаете подобным образом.

Поймите – только вы творец своей судьбы от и до. Все успехи и достижения, поражения и неудачи – ваших рук дело, и никто в этом не виноват, кроме вас. Когда такая позиция твёрдо засядет в уме, вам станет кристально ясно, что всё действительно только в ваших руках и ни в чьих более.

Вы поймёте, что для того, чтобы поменять свою жизнь к лучшему, нужно ни от кого-то добиться её улучшения. Нужно самому сделать необходимые действия для её изменения в положительную сторону. Вот так просто. Взять и сделать то, что требуется для совершенствования.

Не кто-то виноват в том, что вы не сдали экзамен, а вы виноваты.

Не кто-то виноват в том, что вы не поступили в университет, а вы.

Не человек виноват в том, что вы разорвали отношения и теперь страдаете, а вы.

Не начальник виноват в своём плохом отношении к вам, а вы позволяете ему так к себе относиться.

Понимаете о чём я?

Возьмите ответственность за свою жизнь и примите её. С другой стороны, чтобы не было совсем тоскливо от мысли, что только вы один во всех своих несчастьях виноваты, я уточню: другая сторона тоже несёт вину. Но нам с вами такая позиция не поможет.

Практически полезной будет позиция, где вы берёте вину на себя в полной мере. Поскольку именно со своей «частью вины и косяков» вам удастся поработать. Вы осознаёте свои провалы, обдумываете и учитесь на них. Хочется, конечно, «наказать» оппонента. Однако, знайте. Винить, а тем более менять других бессмысленно, пока не изменил себя.

Можно знать, что кто-то другой также несёт вину. И это так. Но для вас это ничего не изменит, а тратить на это энергию, винить другого человека, будет глупо и безрезультатно.

Вместо этого обратите внимание на свой вклад в сложившуюся ситуацию и подумайте, что конкретно *вы* могли бы исправить? Чего могли не допустить? Вы должны проработать свою сторону ответственности за происходящее с вами. Принять её и честно работать с ней.

Вы должны были лучше готовиться к экзамену, набрать больше баллов для поступления в университет, не давать повода для разрыва отношений и достойно вести себя с начальником. Либо, если он последний идиот, сменить работу. Но сделать это не зверски посылая его на три буквы, а разумно и адекватно. С ним жизнь сама разберётся.

Это всё в ваших руках, а не в руках ваших учителей, родителей, друзей, возлюбленных, знакомых и, уж тем более, начальников...

Вы – автор своей жизни. вы пишете её своей рукой.

Много сил взаимодействует в этом мире и порой бездействие лучше действия, а поступок по совести оборачивается вредом для себя. Но только лишь конкретные ситуации могут разрешиться не в вашу пользу. Это случайность, а не закономерность. Над случайностями никто не властен. Взяв же на вооружение тот принцип, о котором я говорю, вы гарантированно развернёте свою жизнь в лучшую сторону в большинстве возникающих ситуаций. И это уже будет закономерностью.

Иначе говоря, в конкретных ситуациях вас могут по-прежнему посещать неудачи. Однако, в подавляющем большинстве ситуаций всё будет идти так, как вам хотелось бы, то есть желаемым образом. И самое главное – отключится ваш гнев.

Надеюсь, вы поняли меня.

Прекратите обвинять других и возьмите всю ответственность на себя. Это будет первый огромный шаг на пути к саморазвитию.

Этот шаг мобилизует ваши силы и даст толчок для дальнейшего развития. Когда вы осознаете, что кроме вас, вам никто не поможет, тогда вы возьмёте жизнь в свои руки и приметесь строить её так, как хотите. Вы начнёте чувствовать полное удовлетворение от жизни.

Вам придётся принять эту мысль, иначе *жизненные законы не пропустят вас дальше. Они не подпустят вас к **вашей мечте**, если вы не возьмёте ответственность на себя.* Пока вы обвиняете других, жизнь играет против вас. Как только вы начнёте брать ответственность на себя, жизнь начнёт вам подыгрывать и помогать.

Разве это не достойная награда? Важно понимать, что это необходимый этап в развитии и становлении личности. Поэтому если вы хотите повзрослеть, а не постареть, примите принцип:

«Я сам ответственен за успехи и неудачи в моей жизни. Только я определяю обстоятельства, в которые попадаю. Моё текущее состояние и положение – это результат моих стараний в течение жизни и работы над собой».

Постарайтесь осознать этот принцип. Это важно! Это первый важный шаг.

Отложите книгу в сторону.

Посидите несколько минут и подумайте над этим. Нужно отказаться от внушений и предрассудков, что ранее принадлежали вам и впустить новые, которые способны вас развить. Опустошите свой стакан, чтобы наполнить его приятным напитком.

Будьте честны с самим собой на этом светлом пути.

Готовы?

Практика.

Прочитайте выделенные строки ещё (несколько) раз и осознайте сказанное.

Отвлекитесь от чтения (встаньте из-за стола), посмотрите на своё тело, почувствуйте себя.

Займитесь чем-нибудь (в доме) или просто походите три-пять минут, размышляя над указанным принципом.

Всё?

Идём дальше.

Отдельно мне хотелось бы остановиться на проблеме обвинения власти и государства в своих неудачах. Некорректность этих обвинений вытекает из того же самого принципа, но данная проблема так сильно распространена, что требует более подробного разбора.

Каждый из нас живёт в цивилизации, в определённом государстве. Я, к примеру, живу в России. Несомненно, принятые социальные, политические и экономические структуры государства очень сильно влияют на нас. Люди вокруг привыкли чуть ли не толпами высказываться относительно власти, которая не может обеспечить своим гражданам достойный уровень жизни.

Если своих знакомых, не угодивших чем-нибудь, люди обвиняют лишь в небольших узких кругах, то власть обвиняется повсеместно. Ведь тут большая часть населения солидарна во мнении.

Соответственно, подобная модель поведения ещё больше вшивается в наш мозг, и мы начинаем ей вторить.

Я хожу в столовую со своей коллегой, которой почти 24 года. Могу заметить, что она очень жизнерадостный человек, у неё есть много знакомых, с ней интересно общаться, а уровень её жизни можно оценить, как «выше среднего». Но даже она при всём своём благополучии, резко меняется в поведении, сильно возмущается, становится очень эмоциональной и расстроенной, когда разговор каким-то боком касается политических тем.

Возникает ощущение, что ей нанесли глубокую рану в сердце, невосполнимо обокрали и испортили жизнь. Я не любитель подобных тем, поэтому надолго такие разговоры (где мною принимается нейтральная позиция) не затягиваются. Но даже этих небольших кусочков информации мне хватило, чтобы сделать вывод.

Даже вполне благополучные люди с таких ранних лет спешат внести свой вклад в тот поток бранных слов о власти, что ежедневно сотрясает наши уши.

Мой одноклассник, который возил меня некоторое время в институт на машине, – ещё один живой пример этому. Он мог говорить о бездарной власти на протяжении всей поездки, то есть более получаса. Ему тогда было 21-22 года.

На моей работе не проходит ни дня, когда мой коллектив не обсудит какие-нибудь новые (или старые) проблемы политики и власти (а также промахи собственного руководства). Во всех подобных случаях у меня возникает только один вопрос:

«Почему вместо того, чтобы обвинять других, нельзя подумать, что ВЫ можете сделать конкретно для своей жизни? О том, как ВЫ можете поменять возникшую ситуацию?»

Люди тратят свои силы и энергию на обвинения высшей власти, которая в любом случае остаётся недоступной им. Это вообще разумно? Легко понять, что продуктивность таких разговоров нулевая. Энергия потрачена, нервы растрочены в пустую, а продвижений и решений проблемного вопроса никаких. КПД равно нулю.

Скажите, долго бы люди пользовались каким-нибудь техническим средством с нулевым КПД? Таким, которое только потребляет энергию, но ничего полезного не выдаёт?

Представьте, что вам пришлось бы содержать бесполезного робота. Его нужно было бы кормить, поить, а в ответ он ничего не давал бы вам. Зато продукты исчезали бы из вашего

холодильника со зверской скоростью! Долго бы вы прожили с таким устройством (с нулевым КПД)? Подобную технику люди сразу выкинули бы на помойку за ненужностью. Даже холодильник будет полезнее!

Так в чём же тогда надобность этих гневных разговоров о политике? Почему же мы, люди, разумные существа, допускаем для себя такое бестолковое поведение? Становимся бесполезнее (в первую очередь для самих себя) тех машин, которые мы же и создали?

Кто-то может сказать в защиту таких разговоров, что люди в них обретают солидарность друг с другом, чувствуют себя частями чего-то общего. Чувствуют... борьбу за общую идею или против неё. Только вот борьбы никакой нет. Есть лишь пустое сотрясение воздуха. Чувство солидарности здесь обманчиво. То, что я хочу сказать, общеизвестно, но всё же стоит сделать на этом акцент.

Людей по-настоящему объединяет не злость к чему-то, не негативные настроения, а полезный производственный или творческий процесс. Очень сильно объединяет только что-то приятное, положительное, развивающее. Политика же, вызывает, как правило, негативные настроения и не может объединять людей по-настоящему, то есть надолго, навсегда. Запомните это.

Выбросьте желание высказывать недовольство о политике из своей головы. Вам это не поможет. Даже если вам не хочется расставаться с такой «обширной и интересной» темой. Но вам ведь хочется стать лучше? Тогда прекратите обвинять других и политику в том числе. И вот ещё одно важное правило:

Вместо того, чтобы тратить время на обвинения других в их действиях, потратьте это время на то, чтобы самим предпринять полезные действия (либо заняться их поиском), которые послужат для вас развитием.

Почаще размышляйте о том, что вы можете сделать полезного от себя. Со временем вы станете ближе к ответу. Если вы уже знаете, в чём сильны, действуйте. Не тратьте время на пустые разговоры. Вам его никто не вернёт. Помните это!

Не нужно смотреть на действия других и осуждать их. Действуйте сами. Тогда вы искорените эту пагубную привычку. Чем больше полезного действия вы совершаете, тем меньше вам хочется порицать других. Почему?

Потому что совершая что-то от себя, вы наслаждаетесь этим и получаете истинное удовлетворение. А ощущая себя продуктивной и плодотворной личностью, совсем не хочется осуждать других.

Не осуждайте, действуйте!

Если вы недовольны политикой, так возьмите себя в руки и станьте политиком, продвигайте свои законы и улучшите положение дел в государстве. Вот это уже другой разговор!

Вам следует обсуждать лишь те задачи, которые вы намереваетесь решить. Не тратьте свою ограниченную энергию на разговоры о том, как всё плохо и кто виноват. Учитывая ещё и то, что вы не знаете общей картины, вы точно ничего не добьётесь. Тратьте свою энергию лишь на проблемы, которые встают именно на вашем пути.

К примеру, если вы хотите работать в иностранной компании, но не знаете языка, разберитесь с этим и выучите язык. Обсудите это со знающими людьми, найдите эффективные способы изучения языка. Займитесь развитием данной области и найдите себе сообщников, чем искать их там, где обсуждают очередное неудачное государственное постановление.

Занимаясь своим развитием, вы в конечном счёте решите для себя все сторонние проблемы, которые так хотели обсудить с другими. Они перестанут быть для вас проблемами,

потому что вы вырастите (в том числе над ними). Вам будет не важно, какую пенсию выплачивает государство, поскольку к старости у вас будет уже множество собственных активов. Может быть, у вас будет свой бизнес. К чему вам тогда эта пенсия и жалобы на неё? Понимаете?

Вы можете двигаться по своему пути и решать вопросы и проблемы, которые встают непосредственно перед вами, заграждая путь. *В итоге, вы незаметно для себя решите и те проблемы, которые прочие люди только и могут, что обсуждать.*

Я повторюсь: **занимайтесь только тем, что мешает конкретно вам дойти до исковой цели. Всё остальное – лишь посторонний шум. Он не имеет значения, пока не коснётся вас.** Это тоже один из принципов зрелой и продуктивной личности.

Да, ненужный шум есть. Но решить всё сразу, решить все проблемы не удавалось никому.

Задача каждого человека в том, чтобы решить свою часть общей проблемы, задействовав самые сильные качества. А сумма решений от каждого человека уже сможет и мир изменить.

Надеюсь, что теперь вам понятно. Вам нужно *перестать обвинять других, взять ответственность на себя и начать двигаться к намеченной цели*, решая вопросы, которые вам препятствуют.

Только так вы достигните максимума в жизни, потому что это будет самый лёгкий путь для вас!

Почему он самый лёгкий?

Потому что выбирая среди множества целей, вы пойдёте именно к той, на которой удастся применить **свою самую сильную способность. Она самая эффективная в вас среди остальных!** Заручившись именно её поддержкой, вы сможете добиться чего-то весомого и стать продуктивной личностью!

Прежде, чем закончить эту главу, вернёмся к началу. Я сказал о том, чтобы вы отказались от мнений и навязанных принципов, но рассмотрел только проблему обвинения других. Об остальном стоит сказать, чтобы вы всегда думали собственной головой, а не опирались на то, что говорит или советует другой человек.

Слушать другого можно, если у вас нет абсолютно никакого мнения в конкретном вопросе. Тогда действительно стоит положиться на чужой опыт. Если же, к примеру, отец говорит вам сделать что-то, а вы знаете, что можно это сделать по-другому (именно так, как лучше), либо уверены, что этого вообще делать не стоит и понимаете почему, то следуйте своему мнению, а не «авторитетному» мнению отца. Утверждайте свою позицию. Однако, не забывайте делать это разумно.

Вы должны создавать себя как личность, а не просто действовать наперекор другим. От вашего развития должна идти польза, а не вред. Старайтесь не нарушать эту тонкую грань.

Опирайтесь на авторитетные мнения, но только до тех пор, пока не выработаете своё собственное. Это также будет признаком развития. К тому же это возложит на вас больше ответственности. Ведь вы уже будете готовы к этому? Вы ждали этого. Вы изменили своё мышление и очистили его от негативных мыслей и ненужных помех, закрепив полезными действиями и адекватной реакцией.

Практика.

Подумайте, какие ещё принципы вы используете в своей жизни как заведомо верные? Поднимите их из «глубин мозга» на поверхность. Выпишите все обнаруженные принципы на листок бумаги. Задумайтесь, способствуют ли они вашему личностному развитию или тормозят его?

Здесь можно также выписать конкретные случаи проявления вышеуказанного принципа «винить других», который можно ещё сформулировать, как «ожидать от других». Например: «родители должны давать мне деньги, когда я их прошу об этом». В этот список можно отнести все «должен», «обязан» и прочее, что создаёт вашу зависимость от других.

После этого подумайте, живут ли в вас чьи-то авторитетные мысли, которые «говорят» вам что-то делать без полного понимания «почему я это делаю»? Является ли для вас кто-то авторитетом? Если да, то почему? Диктует/навязывает ли вам кто-то свою волю? Выпишите на листок бумаги ответы на все указанные вопросы, поразмыслите, как вы попали под действие этих сторонних мыслей и сил, и как можно изменить ситуацию?

Сюда также можно выписать чьи-то мысли, которым вы склонны доверять без проверки. Задумайтесь, вдруг на самом деле всё обстоит наоборот и эти люди не правы.

Глава 3. Мотивация и её отсутствие

В этой главе вы узнаете:

- что такое мотивации и почему её может не быть,
- о том, что не надо специально работать над поисками мотивации,
- почему вы не можете начать что-то новое и где найти на это время,
- как привыкнуть к выполнению новой деятельности,
- о том, что главный ваш «враг» вовсе не отсутствие мотивации.

Предположим, что вы смогли воспитать в себе органичную личность. Вы преобразили своё мышление и увидели новые возможности. Может, и не увидели, но в конце концов вы с этим столкнётесь. Как теперь реализовать задуманное и где найти силы? Пусть вы примерно понимаете, что хотите попробовать. Если так, то следующее, что вам необходимо сделать – действовать. Только так вы осознаете, желаемо это или вы ошиблись. Только действие сдвинет вас с мёртвой точки.

Человек устроен так, что он не может узнать – его это занятие или нет, пока не получит тот или иной жизненный опыт.

Сколько не размышляй, без действия эти размышления так и останутся у вас в голове и не принесут плодов. Чтобы действовать, необходимо иметь желание делать то, что вы задумали. Нюанс в том, что даже если это ваша деятельность, у вас может отсутствовать желание ей заниматься.

Нам нужно разобраться, почему это так? Желание что-либо делать называется мотивацией к данному действию. Проблема в том, что вы можете просто не хотеть *делать*. Заставлять себя через силу не лучший вариант. Поэтому в этой главе мы поговорим о мотивации и о том, почему она может отсутствовать.

Что такое мотивация? Вот официальное определение. Мотивация – побуждение к [действию](#); [психофизиологический процесс](#), управляющий поведением [человека](#), задающий его направленность, организацию, [активность](#) и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Как мы видим, мотивация позволяет вам деятельно удовлетворять свои потребности (или желания). *Деятельно*. То есть, чтобы их удовлетворить, вы будете действовать. Не иначе. Рецепт прост – чтобы появилась мотивация, порой надо просто начать *делать* что-либо. Когда человек не действует, он ничего не добивается, находя различные отговорки, чтобы этого не делать. Но как верно заметил наш русский советский поэт и прозаик Эдуард Асадов:

*В любых делах при максимуме сложностей
Подход к проблеме все-таки один:
Желанье – это множество возможностей,
А нежеланье – тысяча причин.*

Итак, нам нужно преодолеть отсутствие мотивации и действиями достичь цель, которую мы себе ставим. Я отмечу, что эта проблема возникает, как правило, в начале поиска себя – раз, и в процессе длительной реализации – два. Разберём сейчас, почему отсутствует мотивация в начале пути.

В первую очередь это связано с тем, что вам придётся в той или иной степени поменять свой образ жизни.

Вы привыкаете делать что-то изо дня в день в сложившемся ритме. А теперь вдруг нужно делать что-то ещё! Тогда нужно увеличить темп, чтобы высвободить время для дополнительной деятельности (в случае если весь ваш день занят). Либо можно проанализировать, на что вы тратите ваше время и действительно ли вам нужны эти дела. Если окажется, что часть дел на самом-то деле не нужна – исключите лишнее и займите время той деятельностью, к которой вам хотелось бы приступить.

«Как сложно!» – скажете вы.

И, скорее всего, неохота.

Когда приходится менять привычный жизненный уклад, это всегда сложно. Существует немало книг, которые подробно разбирают, как сделать день эффективным. Но не рекомендую вам сильно увлекаться такой литературой, потому что, как правило, чтением всё и заканчивается, а до действий не доходит.

Моя задача – пробудить вас и напомнить, что вы уникальны и можете взять жизнь в свои руки, сделав необходимое для этого. Я не ставлю себе задачу загрузить вас и ваш мозг. Лучше прочитать минимум материала, но с максимальной практической пользой.

Внедрять изменения в свою жизнь не так уж и сложно. Могу вас обрадовать. Если вы сможете это сделать, только поначалу это будет в тягость. Со временем изменения войдут в привычный жизненный уклад. Станут привычкой, без которой вам уже будет некомфортно жить.

Самое трудное – начать. Для того чтобы начать, следует внедрять что-то новое постепенно.

Суть в том, что если вам понравится, вы сами начнёте всё больше и больше заниматься этим, так как интерес будет подогревать ваши действия. Мотивация появляется как бы сама собой при интересной и нужной вам деятельности. Отсутствие мотивации означает отсутствие интереса к делу, понимание его ненужности. Иногда мотивация отсутствует, пока вы не начали что-то делать – в этом случае достаточно просто начать. И мотивация придёт сама, если дело интересно вам.

Если же при долгом и намеренном труде, вы никак не можете влиться по прошествии месяца-двух в новый режим, деятельность вас отягощает, кажется ненужной, тогда оставьте её. Скорее всего, это не ваше.

Человеку нужно три недели, чтобы привыкнуть к новому распорядку. Деятельность ваша тогда, когда вам невольно будет хотеться делать её раз за разом всё больше и больше. Вы не будете уставать, а наоборот, для вас это будет душевный отдых. Если этого не происходит, значит, вы делаете что-то не то, чего хотели бы на самом деле.

Когда вы делаете то, что вам хочется, мотивация сама придёт к вам. Её не нужно искать и выуживать из себя. **Не нужно искать методик, которые позволят повысить мотивацию. Это абсурд. Она приходит сама и намертво спаяна с интересной для вас деятельностью.**

Всё сказанное очень интересно. Но мы до сих пор не решили главной проблемы. Как начать? Как начать внедрять это в свою жизнь? Вот конкретные советы:

1) Вспомните, на какие дела вы обычно расплываетесь. Дайте себе обещание, что исключите их. Прямо сейчас запишите бесполезные дела на лист бумаги, чтобы было наглядно видно, чем точно не следует заниматься. Так станет понятнее не только вам, но и вашему мозгу.

Многие сейчас заняты бесконечным пролистыванием страниц в интернете. Это как наркомания. Кто-то безудержно смотрит клипы. Кто-то играет в компьютерные игры (сам в них раньше играл очень много и подолгу). Люди находят в этом своё расслабление, отдых для себя после тяжёлого учебного дня или работы.

Не люблю делать такой пример, но все знаменитые личности всегда находили время на занятие, которое их развивало, независимо от того, как они уставали. В этом занятии они находили отдых для себя.

Я к тому, что вместо того, чтобы бесполезно проводить время, поглощать разную «развлекаловку», выделите часть времени на свою деятельность, которой вам хотелось бы заниматься. Если вовсе нет предположений, чем бы вы хотели заняться, то вы найдёте полезную информацию далее, в главе: «Повышение уровня сознания».

Однако если предположения есть, делайте это. В такой деятельности вы обретёте тот самый искомый отдых, который ищете в развлекательных источниках. Более того, в этом случае отдых будет ещё более эффективным. Пусть не для тела, но для души.

Не говорите, что у вас нет времени на свою деятельность. Если вы нашли время, чтобы читать эту книгу, значит, найдёте и на другое. Мне раньше казалось, что у меня нет времени, а потом я понял, что на самом деле трачу его на ненужные, но привычные дела.

2) Обозначив, что вы исключите, проговорите вслух, что можно прожить и без этого (того, что исключили). Осознайте, что это было лишь поводом и отговоркой для того, чтобы не заниматься чем-то действительно важным.

Это необходимо, чтобы не возвращаться к данной бесполезной деятельности. Дам ещё один совет, как дополнить список ненужных занятий.

Постарайтесь прочувствовать, что доставляет вам в последнее время всё больше внутреннего дискомфорта при кажущейся привлекательности. Может быть это нежелательное общение. Может быть, с каким-то человеком вы уже не хотите общаться так сильно, как раньше, и общаетесь с ним лишь по старой привычке. Но после каждого общения остаётся какой-то внутренний дискомфорт, пустота, даже при благожелательном разговоре.

Или, быть может, вы смотрите какой-то сериал по инерции, либо пересматриваете от безделья какой-то фильм. Или поглощаете передачи, которые штампуются день за днём, но при этом где-то в глубине едва заметно чувствуете напрасно потраченное время. Быть может, вы не видите смысла во встречах с каким-то человеком или группой людей. И прочее, и прочее...

Подумайте, запишите в список бесполезных дел и сведите ненужное к минимуму, высвободив время.

3) Внедряйте новую деятельность постепенно, не спеша.

Не стоит сразу кидаться в омут головой, пытаться оставить все старые привычки и всё время посвятить выбранной деятельности. Подсознание не позволит вам этого. Вы перегорите. Дело в том, что вы привыкли к определённому образу жизни. И его день за днём воспроизводит ваше подсознание. В подсознании прописан ваш образ жизни, как фильм на видеокассете. Оно действительно управляет вами, выдвигая свои желания в давно уже выработанном стиле.

И вдруг вы решаете делать что-то новое! Ваше подсознание возмущено и всеми силами пытается вытолкнуть новую деятельность, чтобы вернуть всё как было. Можно сказать, что подсознание в некотором роде живёт прошлым: прошлыми привычками, знакомыми действиями. И чем больше вы станете заниматься чем-то новым, тем сильнее будет ответный удар подсознания.

Знаете, это подобно тому, как прыгнуть на батут. Чем сильнее вы упадёте на батут, тем сильнее он вас оттолкнёт. С подсознанием также. Только при постепенном внедрении вы смо-

жете пройти этот блок подсознания, а затем уже сможете всё больше и больше заниматься новой деятельностью.

Но подсознание проверяет её и по другому критерию. Если новая деятельность на самом деле не ваша – то успех вряд ли ждёт вас.

Если вы делаете не то, к чему вы предрасположены по своей природе, то подсознание будет сопротивляться постоянно, и не остановится.

Это будет проявляться так, что даже по прошествии длительного времени вы будете заниматься новой деятельностью через силу. Причём в ходе самого процесса не будете получать особого удовольствия. К тому же вы будете сильно уставать от этого и выгорать изнутри. Значит, вы ошиблись, и эта деятельность не ваша. Прислушайтесь к своему подсознанию и оставьте её, продолжив поиски.

Итак, теперь-то проблема с изменением образа жизни решена? Всё ещё нет! Остался ещё один самый важный пункт. Его следовало бы указывать каждый раз, но я обозначу его только здесь, а читатель запомнит это, как основную свою заповедь среди прочих. Всё вышесказанное и нижесказанное потеряет смысл, как и эта книга, если вы не перейдёте от воображения ожидаемой деятельности к самой деятельности.

4) Преодолейте момент начала деятельности. Подружитесь с ним.

Этот момент – миг, когда вы переходите, как говорится, от слов к делу. Чтобы вы лучше понимали всю суть и сложность этой проблемы я поясню.

Пусть вы задумали сегодня начать читать новую книгу. Предположим, вы знаете, что она будет очень полезна вам, но в то же время осведомлены, что она может быть и скучной. И вот вы всё-таки собрались с силами, налили себе чаю и приготовились читать. Осознав, что читать много, вы решили просмотреть сообщения в социальной сети для начала. А там нужно глянуть и пару групп. Вдруг какие-то обновления. Так-с...

А ещё ведь нужно было позвонить другу и договориться о встрече! Потратив ещё несколько минут, вы заканчиваете разговор и опять вспоминаете про книгу. Может лучше побриться? А то опять забудете. И так далее, и тому подобное.

В итоге так можно весь день прозаниматься самыми разными делами, развлекать себя до самого конца, но так и не взявшись за то, что действительно необходимо. А ведь сесть читать книгу не особо трудно. Гораздо труднее заставить себя писать, сконструировать или наладить что-либо. Гораздо труднее сесть рисовать, изучить какую-нибудь научную область или язык – иными словами приступить к деятельности.

И как бы я вас не уговаривал, не пояснял, не заставлял начать уже делать что-то полезное и нужное для себя вы этого не начнёте, если просто не начнёте.

Вам нужно пройти миг начала деятельности. И здесь вам никто не поможет. Это бой один на один!

Хватит уже думать о том, что вам это необходимо сделать и готовиться. Вы уже готовы. Берёте и делаете! Оставляете мысли, ожидания и делаете! Не нужно ожидать, когда у вас появится настрой или энергия. С началом деятельности вы получите это. Иначе вы будете ждать сколь угодно долго и безрезультатно.

Я специально так подробно выделяю этот момент, поскольку он очень скользкий и самый трудный из всего остального. На самом деле он самый лёгкий. Но это вы поймёте потом, когда начнёте делать.

Трудным он оказывается потому, что в случае с необходимостью делать вашу исключительную деятельность вас никто не заставляет. Абсолютно. Ведь никому этого не надо кроме вас. Может быть, вы не хотите идти в магазин, но вас заставят родители, и вы пойдёте. Может быть, вы не хотите идти на уроки или лекции, но понимаете, что вы расплатитесь за это потом (или сразу) и вам приходится это делать.

Но в случае с вашей деятельностью вас почему-то никто не заставляет (вам очень повезёт, если кто-то будет заставлять), а потому тут вы остаётесь один на один с самим собой. Все в раз куда-то исчезли! Или пытаются помешать! А вы ведь привыкли, что всегда кто-то подпिनывает.

Так что в этом случае *пинать вы будете себя сами*. Примите это золотое правило, которое способно изменить вам жизнь.

Или пнуть вас могу я. Давайте, я возьму вас на слабо. Отказ не принимается, потому что с каждым отказом вы теряете себя и потенциальные возможности. Итак, я утверждаю, что в ближайшие три дня вы так и не сможете преодолеть момент начала желаемой для вас деятельности. А если даже преодолеете, то ничего затем не сделаете. Сдуетесь в первые же минуты. Навыдумываете себе отговорки и отложите выполнение задуманного в долгий ящик. Не по зубам вам это! Заняться собой.

Но если вы всё-таки перебороли свою лень, то я беру вас на слабо ещё раз! Я заявляю, что вы, даже сделав желаемое, больше ни разу к нему не вернётесь. Спорим? Сможете ли вы меня удивить? А если вы и вовсе с равнодушием читаете эти строки, значит, уже проиграли. Выбросьте книгу куда-нибудь подальше, она слишком сложна для вас. И осознайте свою никчёмность. Вы даже с собой справиться не можете. Представляете?

Пока не преодолеете момент начала деятельности, а на другой день не преодолеете его снова, никаких улучшений в жизни не ждите. Пока не справитесь, так и будете загонять себя в яму.

Итак, очень надеюсь, вы меня поняли. Перестаёте, оттягивать миг начала деятельности и переходите от ожидания к делу. Справитесь? Уверен, что справитесь, я в вас верю. Иначе всё, что вы читаете сейчас бессмысленно и бесполезно. Если не готовы, ещё раз говорю, закройте эту книгу и продолжайте бездельничать.

Но вы готовы! Иначе вы этого бы не читали, а потому идём дальше.

С вопросом изменения образа жизни и переходом непосредственно к изменению мы разобрались. Справившись с этим, вы уже во многом решите проблему мотивации для себя. Но есть и другие аспекты. Давайте их выявим.

Глава 4. Страхи и сомнения

В этой главе вы узнаете:

- что такое страх неудачи и что такое страх успеха,
- о различных отговорках, сомнениях и о том, как с ними бороться,
- ответы на вопросы, возникающие при самореализации,
- о волшебном слове «действовать»,
- о том, как автору книги удалось перейти к самореализации.

Страх неудачи

Как же часто бывает, что мы ещё не начали дело, а уже боимся, что у нас не получится. И это не напрасно. Действительно есть много жизненных аспектов, к которым можно быть не предрасположенным по своей природе. А потому этот страх может играть роль хранителя нашего времени, нашего спокойствия и нашей безопасности. Но только не в случае с истинно вашей деятельностью!

Ваша деятельность – это единое целое с вами, и она не может не получиться, если вы приложите достаточно усилий.

В такой ситуации страх неудачи однозначно является помехой и его необходимо преодолеть. Как преодолеть? Вспоминаем нашу заповедь – начать делать, не задумываясь, что может плохо выйти. Помните, вы не узнаете, получится у вас или нет, пока не начнёте.

Ладно, подготовьтесь немного, если совсем не уверены. Но только немного! И в бой! У вас может возникнуть обманчивое ощущение, что вам нужно ещё пару месяцев или лет, чтобы подготовиться к задуманному, поднакопить знаний. Это всё глупости! Подготовка, повторюсь, не должна быть долгой. Если сделать задуманное сейчас действительно невозможно в силу недостаточности ваших навыков, делайте что-то подобное, но более простое. Практикуйтесь! Без этого никак.

Сейчас я приведу основные сомнения, которые возникают в голове у человека, испытывающего страх неудачи, и ответы на них.

Вопрос 1: А не брошу ли я это дело из-за понимания, что это не моё?

Ответ: Бросите. Но понимание придёт только после того, как вы приступите к этому делу. Уж поверьте. Лучше попробовать и затратить часть своей жизни на не свою деятельность, чем не делать ничего. Если занятие не ваше, от него всегда можно отказаться и поставить в этом пункте точку. Зато вы не будете сидеть в раздумьях неопределённое количество времени в попытке понять, подходит вам это или нет. Будете сидеть – так ничего и не узнаете.

Вывод: Действовать, пробовать деятельность, прочувствовать её и в итоге осознать ваше это или нет.

Вопрос 2: А вдруг мне не хватит сил завершить начатое?

Ответ: Не хватит, если вы так и продолжите думать об этом. Силы появятся у вас как только вы начнёте действовать. Эти силы вы будете черпать только из настоящего момента, в котором действуете. Ещё может показаться, что цель гораздо больше того, чем вы способны достичь на данный момент. Вполне возможно так и есть. Но это значит, что такая цель способна вас по-настоящему развить и прокачать!

Даже не думайте о том, как вы преодолеете всё, что запланировали. Есть прекрасная фраза на этот счёт: «Дорогу осилит идущий». Каждый следующий шаг зачастую открывается не раньше того, как будет завершён предыдущий.

Вывод: Действовать, невзирая на мысли о нехватке сил. Они иллюзорны и не имеют под собой реальной почвы, не служат ориентиром.

Вопрос 3: А вдруг я пойму, что своей конечной цели мне всё равно не достичь?

Ответ: Этот вопрос интереснее и глубже. Я и сам частенько о нём задумывался, но всегда приходил к выводу, что не делать для меня будет хуже, чем делать, зная о том, что, не закончу. Не пытаться и не делать для меня означало бы сдаться, как и для любого человека.

Также следует понимать, что в процессе жизненные обстоятельства могут измениться так, что вы сможете продвигаться к своей цели быстрее. Тогда вы всё же успеете завершить то, что задумали.

Поэтому здесь могу дать ещё один совет: не пытайтесь сразу продумать всё наперёд на несколько лет. Иногда и следующий день готовит нам массу неожиданного. Кроме того, любимая деятельность сама по себе уже доставляет удовольствие и вызывает особый интерес.

Стоит ли задумываться в таком случае о том, что есть вероятность не достичь конечной цели? Разумеется, нет. А известное выражение «*Главное не цель, а путь к ней*» ставит окончательную точку в этом занимательном вопросе.

Вывод: Действовать. Делать всё возможное.

Вопрос 4: Что, если обстоятельства в какой-то момент всё-таки окажутся сильнее, и я разочаруюсь в себе, пойму что не способен добиться желаемого?

Ответ: Воистину, если думать об этом, то так оно и произойдёт. В этом мире движение вперёд не прекращается, а потому, когда вы движетесь вперёд, это значит только то, что вы не отстаёте от других. Если вы остановитесь, это будет движением назад. Значит, для того, чтобы обгонять других, нужно двигаться с ещё большей скоростью. Такую скорость вы способны набрать лишь в одном случае – если будете заниматься тем, к чему склонны по своей природе. На другое у вас не хватит сил.

Обстоятельства, мешающие исполнению мечты, следует решать и преодолевать по мере их поступления. Если вам покажется, что вы не способны добиться желаемого, начните делать что-то более простое, усложняя это со временем. Сами не заметите, как подрастёте.

Как и в предыдущем вопросе, здесь вопрос об остановке, но мы уже разобрались, что главное идти, а не достичь конечной цели. Если обстоятельства препятствуют, то, только поначалу. Если деятельность ваша, и вы будете упорно заниматься ей, обстоятельства изменятся под вашим давлением и упорством. Рано или поздно они прогнутся перед вашей волей!

Оставив свою мечту из-за обстоятельств, вы в будущем не сможете найти себе оправдания за то, что изменили самому себе. Нет ничего страшнее этого.

Вывод: Действовать, преодолевая трудности.

Вопрос 5: Что скажут окружающие? Что, если их реакция отобьёт желание?

Ответ: Вопрос оценки другими людьми очень часто волнует, особенно на первых порах. В первую очередь это ближнее окружение – родные, друзья. Что они скажут о вашем выборе, о вашей новой деятельности? А вдруг они выскажутся отрицательно, вдруг им не понравится что-либо? И действительно, этот путь вы начинаете в одиночку.

Не возникает никаких вопросов, когда вы пошли в школу, техникум, институт, на работу. Это общепринято. Все это делают, все этим заняты. Это обычный образ жизни. Но деятельность каждого конкретного человека – это что-то уникальное, принадлежащее лишь ему и отличающееся от других. Непременнo, вы получите оценку того, чем решили заниматься. Характер этой оценки зависит от вашего окружения.

Если вокруг вас вполне успешные люди в плане саморазвития – люди, которые развиваются через личную творческую деятельность, то даже при самых слабых попытках вы получите одобрение, а потому волноваться не о чем. Если же ваши знакомые – люди, которые ничего особенного в жизни не добились, то они скорее будут говорить, что вы занимаетесь ерундой.

Могу сказать одно. Ваши настоящие друзья всегда поймут и поддержат, даже если и сами ничем таким не занимаются. Но если они будут явно насмехаться над вами или постараются как-то воспрепятствовать вашему развитию, отвлечь от него, оставьте таких людей. Они – не ваши друзья, знайте. Друг всегда поймёт. А с этими людьми вас просто объединяли какие-то общие интересы, которые быть может уже не настолько общие, как когда-то раньше.

Вы перешли на следующий этап – этап познания и раскрытия себя и своих способностей. Если ваши знакомые не готовы идти вместе с вами, то придётся постепенно сменить своё окружение.

Оставьте старых знакомых, которые не оценили ваши попытки раскрыть свой потенциал – эти люди будут вас тормозить и не дадут идти вперёд. Когда вы сделаете такой храбрый шаг, через какое-то время в вашем окружении появятся новые знакомые. В чём-то они станут вам ещё ближе и будут способствовать вашему развитию, как и вы – их развитию.

Возможно, вам не верится в этот феномен. «Разве может окружение взять и смениться?» – спросите вы. Может. Вы ведь знаете поговорку: «Скажи мне кто твой друг, и я скажу кто ты». В этом коротком предложении лежит поистине глубокий смысл.

Мы своим развитием и восприятием мира полностью определяем тот круг людей, с которыми общаемся.

Самые близкие нам люди – отражение нас самих в некоторой степени. Родных пока не рассматриваем. Сейчас я говорю о людях, с которыми вы связали себя дружбой в течение своей жизни. Согласитесь, вы общаетесь с людьми определённого контингента. Может быть, вас раздражают успешные люди, а может быть, вы терпеть не можете неудачников. В любом случае установка на принятие одних и непринятие других людей заложена у вас в подсознании.

Если человека окружают люди, раскрывшие себя творчески, то, скорее всего, он и сам по себе в скором времени раскроется, и ему даже не нужно читать этой книги. Всё получится скорее само, и он даже не задумается об этом.

Эта книга в основном для тех, кто столкнулся с проблемой реализации. У таких людей зачастую такое окружение, которое подобно тяжёлому камню тянет человека на «своё дно».

Если меняетесь вы, поднимаетесь на следующую ступень, то ваше окружение либо идёт с вами, либо постепенно заменяется. Иного не дано, знайте это.

Когда я впервые услышал об этом, то испугался. *Я не был готов* отказаться от тех людей, с которыми общался. Поэтому сам тогда не изменился. *Не был готов*. Если вы готовы, то даже окружение вас не остановит.

Теперь, оборачиваясь назад, я вижу, что моё окружение действительно изменилось, и мне это вышло только на пользу. Камни, что тянули меня вниз, ушли из моей жизни. Некоторые отвалились сами, без моих усилий.

Гораздо сложнее стоит вопрос оценки окружения вовсе не с друзьями, а с близкими родственниками – с родителями, в частности. Что скажут они? От них-то мы никуда не денемся. Если родители не готовы вас понять и сами не хотят развиваться, то это приведёт к неизбежному нарастанию конфликтов.

Так происходит потому, что уровень восприятия жизни, который у вас был раньше, изменился. Вы поднялись на одну ступень. Но у родителей-то он остался прежним (если они никак не развиваются). Возникает «психологический разрыв» между вами. Рассмотрим эту ситуацию.

С «отставшими» людьми, если это знакомые, вы со временем теряете связь, как уже отмечалось. Но родителей из жизни не выбросишь. В таком случае лучше всего начать жить отдельно. Тогда вы уменьшите количество встреч и их длительность, получите больше личной свободы и возможностей. При таком решении и поводов для конфликта будет не так много ввиду меньшего времени общения и взаимодействия. Но вопрос касательно родителей всё ещё остаётся сложным.

Рекомендую вам фильм «Общество мёртвых поэтов» 1989 года режиссёра Питера Уира. Было бы полезно посмотреть фильм от начала до конца. Обратите особое внимание на одну важную сцену.

Один из ребят очень сильно хотел заниматься искусством, но его отец категорически запретил ему это, сказав, что сын должен посвятить свою жизнь медицине. Отец наотрез отказался выслушивать желания сына. Сын был предрасположен к искусству, он хотел участвовать в пьесе. В этом мальчик видел своё развитие и предназначение. Однако из-за непреклонности отца, который решает отправить сына в военную школу, чтобы не допустить непослушания, сын в итоге совершает самоубийство.

Это хороший и яркий пример того, к чему может привести недопонимание между родителями и детьми. Если ваши родители не понимают вас, то смиритесь с этим и продолжайте заниматься своей деятельностью.

Однако, если они ведут себя подобно отцу из этого фильма, то всё гораздо сложнее. Чтобы всё не закончилось плачевно, я не имею права что-то советовать по этому поводу. Каждая ситуация индивидуальна. Могу лишь сказать, что проблема не в вас, проблема в родителях, которые возвысились над вами в роли неоспоримого авторитета. Это некорректная позиция, но одними вашими силами с ней сложно справиться и такая ситуация не будет рассматриваться, поскольку выходит за рамки книги.

Здесь рассматриваются только ситуации возможного неодобрения, а не физического навязывания/насилия. Это неодобрение не должно вас волновать, хотя задевать будет. Как было сказано, деятельность каждого уникальна, и главное, чтобы вы были уверены, что действуете верно. Просто продолжайте делать то, что считаете важным и развивающим для себя, несмотря на упрёки родителей.

Вывод: Действуйте, сообщая всё большему кругу из своего окружения о своей деятельности, когда придёт время. Надейтесь на лучшее, но готовьтесь к худшему, и продолжайте себя реализовывать. Если это ваш путь, то ваш прогресс заметят и оценят его.

Вопрос 6: Что если моя творческая деятельность не приносит мне никакой материальной пользы? Что если она не приносит и не принесёт денежный доход?

Ответ: Такое очень часто бывает, поскольку внутреннее желание заниматься чем-либо никак не сопоставимо с денежным доходом. Это большая тема и я буду подробнее говорить об этом в следующей главе. А сейчас, забегаая вперёд, могу сказать, что если вам вполне хватает средств для существования, то занимайтесь своей деятельностью даже несмотря на то, что она не несёт заработка. Помните, она делает кое-что не менее важное – наполняет вас изнутри.

Вывод: Действуйте, несмотря на отсутствие материального заработка, если нет проблемы денежного дефицита в семье.

Вопрос 7: Как развиваться в своей деятельности? В каком направлении двигаться?

Ответ: Такой вопрос, как правило, возникает, когда человек ещё ничего не начал делать, а потому сперва советую начать.

Как говорилось выше, в процессе дорога выстраивается сама собой. Особенно, если это ваша дорога. Тогда проблем точно не будет. Думать о том, к чему вас может привести ваша деятельность – абсурдно. Это всё равно, что заранее продумывать весь бизнес, который хотелось бы сделать, но ничего реально не делать при этом. Так не работает, запомните.

Вам следует приступить к исполнению задуманного, а затем вы и сами поймёте, как лучше сделать в дальнейшем. Если же вы исчерпали свой потенциал, найдите себе наставника, обучающий курс или что-то для направления и обучения.

Не бойтесь платить учителям, ведь их обучение способно поднять вас на множество ступеней вперёд. Сейчас удобно использовать интернет для этого. Если вы нашли человека, который предположительно мог бы вас чему-то научить (вы это увидите по тому, как он разбирается

в интересующем вас материале), присмотритесь к нему. Проверьте кто он, почитайте отзывы (они могут быть поддельными, но тем не менее), понаблюдайте за ним. Если есть возможность, спросите других людей о том, насколько корректен ваш потенциальный наставник.

У меня был опыт участия в интернет-курсах по писательству и я не пожалел ни разу. Мною было получено столько, что оплаченная цена кажется мне меньшей раз в десять, чем заплатить следовало бы. Это ещё при том, что я очень бережно отношусь к деньгам и контролирую расходы. При этом, даже пользуясь услугами наставника, путь развития вы всегда выбираете себе сами. Последнее слово будет за вами. Не бойтесь обращаться к кому-то. В современном мире здесь не возникает сложностей.

Вывод: Действовать, искать пути развития и вкладывать в себя. Тогда такой вопрос отпадёт сам собой.

Итак, я постарался разобрать основные вопросы, которые могли бы возникнуть у человека, пытающегося нащупать свою дорогу и ступить на неё. Есть и другие законы, которые лезут нам в голову, но читатель заметил, что в каждом выводе есть **один неизменный совет – действовать**. Через это действие все проблемы при всём их многообразии отпадают.

Ну что? Со страхом неудачи разобрались? Теперь, когда мы знаем ловушки нашего сознания, которое испытывает те или иные страхи, проблема мотивации вроде как отпадает. Нам с вами становится понятным, что *вся мотивация заключена в самом действии и не является состоянием, которое должно сойти на нас с небес, изгнав все страхи*. Надеюсь, это понятно.

Однако противники мотивации не заканчиваются. Хоть вы уже поняли, что нужно просто действовать, следует знать, какие ещё препятствия могут встать у вас на пути. Лучше знать своего врага в лицо, чтобы без особых проблем и своевременно побеждать его. Это позволит избежать ситуации, когда действие оказывается для вас настолько сомнительным и обременительным, что вы захотите всё оставить. Теперь разберёмся с менее очевидным страхом – страхом успеха.

Страх успеха

Итак, на самом деле человек опасается не только остаться у разбитого корыта, но и взойти капитаном на борт своего корабля. Корабль ведь большой, непонятный и страшный. А там ещё целая команда, которая сию минуту ждёт ваших приказов.

Ярко представьте себя там прямо сейчас таким, какие вы в этот момент – неподготовленные. Морской ветер бодрит вас на капитанском мостике. На вас смотрит вся ваша команда и ждёт распоряжений. Ваш голос должен быть поставленным, а приказ ясным и чётким. Вы должны знать, куда ведёте этих людей и чего хотите достичь. Они доверяют вам и готовы идти следом.

Но что вы сейчас им скажете? Вы ведь ещё ничего не добились.

Может быть, вы даже не уверены в том, чего хотите.

Вы стоите, открыв рот в попытке сказать что-то, но слова застряли где-то в горле.

А моряки ждут. Вот они уже начинают коситься на вас, щуриться. Они сомневаются в вашем авторитете.

Но вы так и стоите в полной растерянности.

Нужно сказать что-то, но что? Вас ждут люди, каждый со своим прошлым и своей судьбой. Почему они должны идти за вами?

Готовы ли вы взять на себя такую ответственность?

Страшно?

Если нет, значит либо плохо представили, либо вы уже были капитаном.

Иными словами, мы боимся не только облажаться, но и преуспеть. Почему? Ответ таков: мы привыкли к текущему распорядку дел. Разница со страхом неудачи следующая. Страх неудачи мы обычно испытываем сознательно, что сопровождается разными негативными подавляющими мыслями, которые я разобрал выше.

Страх успеха же, чаще всего сознательно может не ощущаться. Мы все ведь хотим преуспеть? Конечно! Кто бы отказался претворить свой талант в жизнь и наблюдать за своим же ростом? Мало что может быть прекраснее этого. Но зачастую мы это не делаем.

Где кроется проблема?

В нашем подсознании.

Да, иногда нежелание развиваться ощущается и сознательно. Порой мы не делаем этого будто специально. И всё же где-то в глубине души мы все хотим роста, но жизнь проходит, а мы так и не можем взяться за желанное дело.

Постоянно появляются какие-то обстоятельства, которые «якобы» мешают нам, мы находим более важные на *сегодня* вещи и дела. Постоянно убеждаем себя, что как сделаем очередное дело, тогда и возьмёмся за желаемое. Но потом опять занимаем себя не тем. Начинает казаться, что времени в самом деле не хватает. Но это иллюзия. Мы просто придумываем отговорки.

Всё это игры нашего подсознания. Именно оно препятствует нашему сознательному желанию, не соглашается с ним и генерирует повсюду отвлекающие обстоятельства. Но с подсознанием так просто не договоришься. Оно сильнее нас. Как быть в таком случае? Как решить этот конфликт?

Для этого нам нужно понять, в чём заключаются истоки этого конфликта. Я говорил, что мы привыкли к текущему распорядку дел. Вот в этом и проблема. Наше подсознание всегда удерживает текущий уровень жизни, если он сохраняется уже довольно длительное время. При этом оно не даёт ни упасть за мгновение, ни подняться, то есть и безумным убийцей вы в миг не станете, и великим гуру, познавшим смысл жизни – тоже. Первое хорошо, а второе плохо, если вы поставили себе целью – развиваться.

Именно из-за нашего подсознания мы все так сильно привыкаем жить в определённой зоне комфорта. А для того, чтобы достичь большего, приходится прикладывать усилия, бóльшие, чем нам доступны сейчас. И тут мозг мигом выдаёт аргумент по типу: «да и сейчас ведь всё нормально, зачем напрягаться и что-то делать, когда даже не знаешь, будет ли от этого толк». Или другой аргумент: «вот сейчас всё хорошо, знакомо, а потом ответственность, зависимость от начатого пути – оно мне надо?»

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.