

Как найти себя

обрести уверенность, раскрыть свой
потенциал и начать действовать

Виктор Македонский



Виктор Македонский
Как найти себя. Обрести
уверенность, раскрыть
свой потенциал и
начать действовать

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64890451
ISBN 9785005363435*

Аннотация

Данная книга, в отличие от большинства других, рассказывает не личную историю автора. Её цель – не показать, как другие находят себя в жизни, а помочь лично тебе сделать это. Книга разделена на 4 больших раздела, которые дают подробные ответы на вопросы:· Как понять самого себя?· Как найти своё предназначение?· Как стать более уверенным, собранным и решительным?· Как обнаружить свой скрытый потенциал и использовать его на максимум?· Как перестать прокрастинировать и научить себя действовать?

Содержание

Предисловие	5
Благодарность	9
Раздел 1 Как найти себя	10
Принятие самого себя	10
Независимость от окружающих	19
Осознанность	23
Разговор с внутренним ребёнком	30
«Я-настоящий»	40
Самые выгодные инвестиции – в себя	46
Лёгкий способ полюбить себя	56
Стоит ли меняться?	59
Антисписок	65
Почему одни действуют, а другие бездействуют?	74
10 шагов к нахождению себя	83
Куча дел, в которых мы теряем себя	87
Конец ознакомительного фрагмента.	93

**Как найти себя
Обрести уверенность,
раскрыть свой потенциал
и начать действовать**

Виктор Македонский

© Виктор Македонский, 2021

ISBN 978-5-0053-6343-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

В наше время книжные магазины переполнены различной литературой на тему саморазвития. Книг становится все больше, тогда как их качество вызывает сомнения. Если порой у вас возникает чувство, будто каждый знает, как жить легко и с удовольствием, то успокойтесь. На самом деле в книгах на подобную тематику авторы часто рассказывают лишь свою историю успеха, которой им не терпится поделиться. Они рассказывают, какие идеи и правила помогли им в достижении того результата, к которому они призывают и вас.

Да, эти книги имеют ценность, потому что показывают читателю, что для него тоже возможно достичь подобных результатов, но на середине книги, когда ты читаешь очередную до боли очевидную мысль, в твоей голове появляется вопрос: «как мне самому использовать то, о чем написано?» Вроде бы все, что говорит автор, правильно, но как эти знания можно применить сейчас, в собственной жизни, чтобы она преобразилась – непонятно. И вот книга прочитана, а до изменений то ли руки не доходят, то ли времени не хватает, а потом и вовсе все забывается, попытка что-либо изменить обрывается на середине и все возвращается к привычному стилю жизни.

Ответ на вопросы «почему так происходит?» и «как этого

избежать?» кроется в том, что никакого универсального ответа на свете не существует. Нет такого секретного знания, которое меняет жизнь в одно мгновение. Каждый человек находится на своем этапе развития, и то, что один человек еще не осознает, другому уже давно известно и кажется очевидным, то, что один прекрасно помнит, другой – забыл, хотя именно этого ему может и не хватать, чтобы жизнь наладилась. В определенный момент времени человеку нужны определенные слова и мысли, чтобы он мог продолжать свое движение к цели. В данной книге я не собираюсь фокусироваться на личной истории. Моя цель – дать объективные знания, которые любой человек сможет применить в своей жизни.

Я не берусь утверждать, что эта книга сможет помочь абсолютно каждому, кто ее прочтет. Я также не обещаю, что после ее прочтения жизнь каждого человека волшебным образом изменится. Человек меняет свою жизнь не в тот момент, когда у него появляются возможности, а тогда, когда он начинает их использовать. Потому конечный результат остается за тобой, мой читатель. Однако со своей стороны я постараюсь дать тебе множество полезной и практичной информации, которая поможет тебе найти себя, обрести уверенность, раскрыть свой потенциал и начать действовать. В книге представлены те идеи и знания, которые совершили революционные открытия в изучении человека и дали людям новое представление о себе и своих возможностях.

Также здесь будут находиться конкретные техники и упражнения, выполняя которые ты добьешься преобразования самого себя и своей жизни.

Я выбрал форму обращения на «ты», для того чтобы подчеркнуть конкретность моего обращения.

Я очень ценю твое время, а потому постарался убрать из книги многостраничные пережевывания и без того очевидных вещей. Моя цель довольно прагматична: я хочу дать тебе то, что будет работать. То, что ты сможешь использовать непосредственно в своей жизни в любое время. Если это будут практические техники, то только такие, которые ты сможешь использовать здесь и сейчас. Если это будет теория (а в этой книге найдется место и для нее), то я постараюсь объяснить, как ты сможешь начать использовать эти знания сразу после прочтения. Мне важно не просто рассказать тебе о том, какой силой и влиянием ты обладаешь в отношении своей жизни, моя цель – научить тебя управлять этой силой.

Книга имеет 4 раздела, которые были обозначены в названии:

1. Как найти себя.
2. Уверенность.
3. Раскрытие своего потенциала.
4. Начни действовать.

Стоит сказать о том, что при написании книги обнаружилось, что эти четыре темы тесно переплетены между собой, поэтому в главе раздела «Уверенность» ты можешь на-

ткнуться на технику, которая не только повысит твою уверенность в себе, но также поможет раскрыть собственный потенциал. Тем не менее, я постарался сделать книгу последовательной и без разрывов между темами.

Приятного чтения!

Благодарность

Я хочу от всего сердца поблагодарить Тимоти Ферриса. Большое тебе спасибо, что позволил мне, некогда ужасному скептику, поверить в то, что создать жизнь своей мечты – возможно. Ты дал мне надежду на то, что я могу прожить каждый свой день, без постоянных переживаний о недостатке денег и без вынужденного поиска работы. Благодаря этому я смог реализовать себя в тех направлениях, которые мне по-настоящему интересны. Теперь мое утро не начинается с панических мыслей о том, как мне удержаться на плаву и не сойти с ума от безысходности. Рождение в маленьком сибирском рабочем городке не сулит человеку больших перспектив. Однако ты научил меня видеть перспективы даже там, где их, казалось бы, нет. А главное – использовать их с максимальной пользой для себя. Благодаря этому я стал тем, кем стал. И на свет смогла появиться данная книга.

Раздел 1 Как найти себя

Принятие самого себя

Что для тебя значит потерять себя? Такой вопрос я задаю каждому, кто говорит, что не может себя найти. Ответ может показаться простым и даже очевидным, и поначалу я сам так думал. Однако среди сорока опрошенных мною людей, разного возраста и разных социальных слоёв нашлось всего трое, ответивших приблизительно одинаково. Для этих троих потерять себя означило, прежде всего, потерять направление дальнейшей жизни, не понимать, куда двигаться. Но также, среди ответов людей, которым был задан этот вопрос, было и нежелание чем-либо заниматься, и непонимание себя, а также своих действий, и отсутствие радостных событий в жизни, и невозможность найти смысл жизни. Вывод, который следует из их ответов, можно сделать следующий: для разных людей потеря себя обозначает что-то своё, и прямого ответа на этот вопрос дать невозможно. Именно по этой причине в данной книге представлены как подробные описание наиболее частых причин, по которым человек теряет себя, так и соответствующие решения для них. Это позволит каждому читателю определить конкретно свою причину, и найти соответствующее решение.

Я убеждён в том, человек не способен достичь счастья в его глубинном понимании, если он не нашёл себя. Он может радоваться каким-то отвлекающим мелочам, счастливым моментам, но не способен обрести тот уровень счастья, который создаёт покой и удовлетворение внутри. Если же человек может принять себя таким, какой он есть сейчас, со всеми минусами и плюсами, значит он способен испытывать счастье и удовлетворение просто оттого, что он есть. Что ему комфортно быть собой. Однако испытывать радость от того, что ты – это ты, на самом деле задача не из лёгких. Человеку гораздо проще найти что-то, за что себя можно высмеять или обвинить. Самоуничижение и постоянная неудовлетворённость собой лишают человека возможности принять себя таким, какой он есть.

Но что вообще значит это «принятие себя»?

Например, когда мы говорим: «Тебе нужно принять эту ситуацию», мы говорим о том, что человеку нужно перестать отторгаться. Ему нужно согласиться с тем, что происходящее с ним – это реальность, в которой он находится. В противоположность принятия существует неприятие. «Неприятной» мы называем ситуацию, которую мы не готовы терпеть. Например, если нам неприятно находится в помещении с громкой музыкой, то это значит, что мы не готовы принимать эту ситуацию. Нам тяжело расслабиться, мы не чувствуем себя в своей тарелке, не понимаем, как нам действовать.

Когда же мы не принимаем самих себя – это значит, что

нам не удобно быть с самими собой. Нам не нравится своя внешность, своя речь, не нравятся наши характерные особенности. Неприятие себя на самом деле очень похоже на неприятие других. Когда тебе не нравится другой человек, ты не хочешь с ним разговаривать, тебе не хочется видеть его, хочется построить свою жизнь так, чтобы как можно меньше коммуницировать с ним. Он может бесить тебя своим поведением, его решения могут вызывать у тебя злость, а его отношения к другим людям могут быть настолько разрушительными, что тебе становится очень стыдно за него. Только в случае с неприятием себя, этот другой человек – ты сам.

Постоянно испытывать к себе неприятие – больно. Больно, потому что человек не может просто уйти и закрыться от самого себя. Ему приходится испытывать неприязнь к своим словам, поступкам или желаниям. Он может испытывать стыд или отвращение к себе, иногда даже ненавидеть себя за то, что он не может разобраться в себе. Человеку может казаться, что он вечно делает что-то не то, делает неправильно. У него есть сомнения в своих решениях и он не знает, чего он в действительности хочет. Не может разобраться, какое из своих желаний будет правильно слушать. Одним словом, неприятие себя – это хаос.

Но как человеку принять себя, когда внутри себя столько противоречий? Давай разберёмся.

Основная причина, почему человек не принимает себя –

это негативное отношение окружающих людей. В основном – близких нам. Нелюбовь родителей, неоправданно высокие требования учителей и преподавателей, завышенные ожидания друзей и любящего человека – всё это оценки, которые заставляют нас думать о том, что мы какие-то «недостаточные» для того, чтобы нас принимали. Желательно или не желательно, но чем чаще нам дают какие-либо оценки, тем чаще меняется наше отношение к самим себе. Люди, которые нам наиболее близки и имеют доверие, являются теми, кто выстраивает нашу самооценку, и либо позволяют принять себя, либо не позволяют этого. Они создают в нас внутренние противоречия между тем, какими мы сами хотим быть и тем, какими мы должны быть по их мнению. Более умными и более сдержанными, по мнению одних, но меньше сидеть за книгами и быть более раскованными по мнению других. Мыслить оптимистично и заниматься любимым делом по мнению третьих, но быть реалистом и думать о карьере по мнению четвёртых.

И где-то среди этих гор противоречивых требований есть и наше собственное желание, нас собственный взгляд, которому не дают свободы самовыражения. Нам может казаться, что мы абсолютно неправильные, сломанные, что мы – ошибкой. А всё это потому, что все вокруг ждут от нас того, что мы будем вести согласно их ожиданиям, а не так, как мы сами хотим.

Ситуация может нагнетаться ещё и тем, что некоторые

люди просто не в состоянии выйти из окружения, которое выдвигает требования к ним. Им тяжело найти людей, которые бы принимали их. А ведь такое окружение помогло бы им понять, чего они хотят, как хотят действовать и почему. Между тем, принимающее окружение помогло бы им понять, чего они хотят, как хотят действовать и почему. Это позволило бы им принять самих себя, услышать собственные, а не только чужие желания.

подавляющее большинство людей находится в негативном окружении, мешающем принимать себя, и это прискорбный факт. Но, независимо от того, сколько людей рядом с тобой действует на тебя негативно, важно задавать себе вопрос: а так ли мне необходимо продолжать слушать тех, кто мешает мне принимать себя? Ведь они не дают тебе быть счастливым. Они не ответят тебе на вопрос, каким ты должен быть, так как правильный ответ есть только у тебя самого. Другие люди не научат тебя жить правильно и не построят за тебя счастливую жизнь, потому что каждый человек подразумевает под этим что-то свое.

Человек, который перестал принимать себя, сделал это не по своей воле, однако лишь по своей воле он может снова принять себя. Принять со всеми недостатками, с негативными оценками одних людей и позитивными – других, со своим несовершенством и теми ошибками, которые были совершены за жизнь.

На твою радость, это не та книга, которая порекоменду-

ет тебе стоять у зеркала и хвалить себя, смотря в отражение с неловким видом, будто ты тронулся умом, и это последнее, на что хватает твоей надежды. Говоря откровенно, этот способ тоже можно считать рабочим, но для большинства людей он выглядит слишком отчаянно, поэтому я не буду предлагать его к выполнению. Да и к тому же, эта техника, более известная как «аутогенная тренировка» (принятие самого себя путем внушения себе позитивных мыслей) – это не тот шаг, который будет решающим. Как бы мы ни хвалили себя сами, пока у нас есть люди, от чьего отношения и оценки мы будем зависимы, слова у зеркала не будут стоять ровным счетом ничего.

Так что первый реальный шаг к принятию себя – это отказаться от внешних оценок. Правильным решением будет осознать, что, кто бы кто ни оценивал нас, это всего лишь его мнение, а не истина. Человек может быть при своем мнении, но это не значит, что он не ошибается. Кто-то начал говорить, что ты «недостаточно...» – остановись и перестань внушаться этим мыслям, как абсолютной истине. Я уверен, что человек никогда не бывает в чем-то «недостаточным», поскольку он всегда развивается в силу своего потенциала. Если для кого-то мы «недостаточно (вставьте слово)», то проблема в завышенных ожиданиях другого человека, а не в тебе самом. Если кто-то считает, что ты уделяешь слишком мало времени ему или какому-то делу, например учебе, то вспомни, что ты делаешь столько, потому что это твое соб-

ственное решение. Кто-то назвал тебя дураком? Но так ли умен сам этот человек? Ты не обязан подстраиваться под ожидания каждого. Для того чтобы понять самого себя, человеку следует жить и действовать, исходя из личных побуждений, а не из желания угодить. Ведь если загонять себя, чтобы угодить требованиям других, то ты только потеряешь силы и будешь выжит как губка. Это не сделает тебя лучше, но даю гарантию – больше запутает в собственных желаниях и мотивах. Принимая себя, ты делаешь то, что сам считаешь правильным, а не то, что навязывают другие.

Но как реагировать на слова других людей?

Во-первых, получая чью-либо оценку, спроси себя, выдерживает ли она здоровую критику. Может, этот человек пребывает в плохом расположении духа или же просто давит на тебя своими негативными эмоциями, потому что хочет таким образом манипулировать?

Во-вторых, прими свою неидеальность и невсесильность. Как ни парадоксально, именно это и делает тебя лучше и сильнее. Когда мы понимаем, что мы не идеальны, то перестаем требовать от себя соблюдения ожиданий. Да, я могу чего-то не знать, но это не делает меня глупым. Да, я могу не выглядеть как мистер Вселенная, но это не значит, что я некрасив. Я сам выбираю отношение к самому себе, а то, что думают другие люди – это их мнение. Каждый выстраивает мнение исходя из собственных ожиданий, поэтому если у кого-то они завышены и кто-то ожидал от меня боль-

шего – это его ошибка, а не моя. То, какой я есть – это мое решение, мой выбор. Я могу быть в чем-то плох, могу быть недоволен собой в чем-то, но я не обязан исправляться ради других, потому что я живу не ради других. Не предъявляй и сам к себе тех требований, которые не можешь выполнить. Это прямой путь к ненависти к себе. Если ты сейчас не такой, каким хочешь быть – это не повод не любить себя, это повод расти и работать над собой.

Стать независимым от внешних оценок – навык, равноценный умению принимать себя. Каждый из нас уникален и, более того, совершенен в силу личного развития при любых внешних обстоятельствах. Каким бы ни считали тебя другие, хорошим или плохим, твои решения будут зависеть от твоих внутренних мотивов. Адекватность между внутренними переживаниями и тем, как они проявляются во внешних действиях, называется аутентичностью. Например, это способность сохранять свой взгляд на мир, свои чувства и эмоции независимо от мнения других людей. Так вот, аутентичность – это и есть ты настоящий. Самый подлинный ты. Ты, который хочет принять ванну после тяжелого дня, а не идти куда-то. Ты, который учится готовить не потому что должен, а потому что самому интересно. Ты, который надевает ту одежду, которую хочет, а не какую принято носить. Чем реже ты начинаешь опираться на социальные стереотипы и внешние оценки, тем ближе ты становишься к самому себе. Следовательно, начинаешь понимать истинные причины своего

поведения и выстраивать адекватные отношения с собой.

Перестать вникать во внешние оценки – значит перестать зависеть от стороннего мнения. Перестать зависеть же можно только тогда, когда ты будешь смотреть внутрь себя и действовать исходя из внутренних побуждений. Нет никакого толка искать истину у других людей, пока не найдешь ее в себе. В ожидании одобрения извне, ты подстраиваешься под других и соответствуешь уже их мыслям, чувствам и ожиданиям, а значит, так ты теряешь себя. Но поверь, что никакая оценка не стоит выше твоего собственного отношения к себе.

Умение принимать себя – это навык. Это то, чему можно научить себя. Не просто можно, но и необходимо, чтобы понимать себя и не быть с собой в разногласиях. Человек, который не принимает себя, никогда не сможет жить в настоящем. Для него будет мукой осознавать, что он совершенно не знает, кто он такой, зачем делает то, что делает, и зачем он вообще живет. Чтобы этого не было с тобой, тебе придется научиться принимать себя и, как уже сказано выше, для начала перестать зависеть от окружающих тебя мнений и требований.

Независимость от окружающих

Один из самых противоречивых способов искать себя – это ориентироваться на мнение окружающих о тебе и твоих сильных качествах. С одной стороны, обращать внимание на это мнение довольно полезно: оно позволяет тебе услышать, какие черты в тебе подчеркивают другие люди, позволяет пересмотреть отношение к своим сильным и слабым сторонам и начать более точно оценивать себя. Помимо этого, другие люди могут заметить в тебе тот внутренний потенциал, о котором ты до сих пор не догадывался. Возможно, для тебя будет совершенно обычным делом решать математические задачи олимпиадного уровня и ты считаешь это средним уровнем для себя, но для большинства людей это невыполнимая задача. В этом случае, другие люди могут подчеркнуть в тебе эту способность, показать тебе, что ты действительно хорош в этом.

Или же ты отлично рисуешь. Самооценка часто подводит не только начинающих, но, порой, и профессиональных художников. То, что большинство может оценить как прекрасное художественное произведение, самим автором может не признаваться. В таком случае, человеку, создавшему это произведение, буквально необходимо ориентироваться не только на собственное отношение, но и на отношение других людей к его искусству. Это позволит ему лучше по-

нять, действительно ли дело, которым он занимается, ценится другими людьми.

Но, как я и сказал вначале, здесь есть противоречивость. Дело в том, что ориентация на мнение других полезна только в том случае, когда ты анализируешь услышанное, а не слепо принимаешь его и поддаешься ему. В первом случае ты берешь в рассуждение данную мысль, представляешь себя в том образе, который озвучил другой человек и спрашиваешь себя: «а подходит ли мне этот образ, это дело?». Во втором – неосознанно переключиваешь ответственность на говорящего. Когда какой-нибудь знакомый говорит, что ты был бы неплохим врачом, то попробуй им себя вообразить. Отзывается ли это в тебе? Рождает ли какие-нибудь светлые чувства, которые хочется испытывать?

Нет четкого ответа на вопрос, какие именно чувства должны быть признаком «того самого дела». Поскольку каждый человек индивидуален, все реагируют и чувствуют по-разному. Однако к наиболее частым можно отнести такие внутренние эмоциональные реакции как воодушевление и прилив энергии, внешние – легкая улыбка, поднятие головы и распрямление плеч.

Но вернемся к ситуации с врачом. Если ты не будешь отслеживать собственные возникающие в тебе чувства, то, не имея четких ориентиров и понимания, кем ты хочешь быть, легче всего поддаться этому мнению и пойти учиться на врача. Следование совету без всякого энтузиазма может

привести разве что к снижению интереса к учебе, потере самого себя и дальнейших ориентиров. Раскрыть свой потенциал можно с помощью другого человека, но не за счет него. Ты мог бы поинтересоваться у хорошо знающих тебя людей, что, по их мнению, ты делаешь хорошо, в чем ты превосходишь других. Пусть друзья и знакомые выскажутся о том, в каком деле, по их мнению, ты бы мог найти себя. Спроси у них, какую, по их мнению, профессию тебе бы подошло освоить и в какой ты бы мог показывать высокий результат. Спрашивай и интересуйся, но не перекладывай на них ответственность за это. Мнение других может помочь тебе определять себя, но последнее слово всегда за тобой.

Задача по поиску себя, скажем честно, непростая, и раз уж тебе самому трудно найти место в этом мире, то стоит признаться, что другой человек вряд ли укажет тебе идеально верный путь, пусть он даже будет уверен в том, что советует все правильно. Тем не менее, спрашивать у других людей о своих сильных сторонах, о своем потенциале и талантах, несомненно, стоит. Как писал психиатр Владимир Леви в письме клиенту, потерявшему направление в собственной жизни: «...авторитарно-рецептурный метод тут не годится – нельзя дать инструкцию по направлению жизни. Лишь собеседовательный, совместно-ищущий, диалогический подход может дать плоды, и они еще должны будут вызреть».

Последние слова означают, что человек, который обнаружил в себе какой-либо талант, должен еще научиться

им пользоваться. Только научившись, человек соединяется со своим призванием. Если у каждого есть то дело,

которое ему по душе, и которым он был бы рад заниматься, то, начав искать, он обязательно найдет ответ. Однако важно развивать свои таланты, а не пускать их на самотек. Найти себя – это еще половина дела.

Стоит слушать других людей, но помнить, что их мнение – не истина. Кто-то может ошибаться в своих взглядах на твой талант, а кто-то, наоборот, может не видеть его. Последнее слово остается за тобой. Ищи и пробуй себя и особенно пристальное внимание уделяй тем направлениям, в которых и ты сам, и другие люди отмечают твой талант.

Осознанность

В поисках себя человеку принципиально важно использовать свою осознанность. Это то маленькое умение, которое помогает нам лучше видеть себя, слышать свои чувства и понимать, что отзывается внутри нас, а на что мы реагируем без интереса. Осознанность помогает заметить то, чего раньше не замечал. Осознанность – это тот шаг, который ты можешь сделать всегда. Эту способность никто не может у тебя забрать, она навсегда с тобой. Это твоя главная сила.

Вот несколько примеров, показывающих невероятную силу осознанности:

1. Ты – это ты, а не взгляды и ожидания других.

Осознанность позволяет нам понять, что мы – это не только взгляды на нас других людей. Кто бы что ни говорил о нас, он может быть неправ. Каждый человек видит картину по-своему, а потому, если кто-то говорит тебе, что ты злой, глупый, нетактичный, неряшливый или неудачливый – это лишь его субъективный взгляд. Он никак не меняет тебя настоящего. То, какую оценку тебе дают другие люди – это не ты. Тот факт, что кто-то видит тебя глупым, не значит, что ты глуп. В мире всегда найдутся люди, которые в чем-то хуже и в чем-то лучше тебя. Ты уникален, и другого тако-

го просто нет. Как бы тебя ни пытались засовывать в рамки определений, категоризировать, взгляд других людей на тебя будет неточным и неполноценным, ведь никто не прожил жизнь так, как ты, он не будет знать, что заставляло тебя поступать так, а не иначе. Оценивая, люди забывают о том, что чувствует и о чем думает другой человек, как он сам видит эту ситуацию. Именно поэтому ты – это гораздо большее, чем взгляд на тебя других людей.

2. Осознанность помогает самостоятельно определить свой статус.

Никто лучше тебя не сможет сказать, кто ты. Независимо от того, как ты видишь самого себя, ты способен осознать себя глубже и яснее, чем кто-либо другой в этом мире. Осознанность позволяет тебе объяснить самому себе, кто ты. Это называется самовосприятие, и достигается оно с помощью ответа на вопрос «а кем я являюсь сейчас?».

Чтобы определить себя, а, следовательно, и лучше понять, кем ты являешься, тебе нужно обозначить себя. Для этого используй внутренние и внешние характеристики – статусы. Если ты учишься в учебном заведении, то твой статус – школьник или студент, верно? А если ты хорошо и качественно делаешь ремонт и разбираешься в отделочных работах – то можешь ли ты дать себе статус ремонтника? Ведь ты сам прекрасно выполняешь ту работу, которую делают про-

фессионалы, с одной лишь разницей: они могут иметь диплом, подтверждающий их квалификацию и знания, а у тебя этого диплома может не быть.

Точно так же, если ты отличный продавец и можешь действительно успешно и ловко продавать людям какие-то вещи, то тебя можно назвать хорошим маркетологом. Тот факт, что у тебя нет документа, подтверждающего твои способности – не доказывает твою неспособность. Если ты чувствуешь, что ты в чем-то хорош, или другие люди часто отмечают, что в чем-то ты лучше остальных, то это определенно может быть твоим статусом. Ты хорошо поешь? Тогда ты можешь назвать себя певцом/певицей и не важно, что ты не окончил филармонии. Ты отлично играешь в шахматы? Тогда определи себя как шахматиста, и не думай о том, что этот статус тобой не заслужен. От тебя не требуется быть мировым мастером, чтобы иметь определенный статус. Никто не требует от тебя быть высочайшим профессионалом, чтобы приписывать себе определенный статус. Если ты регулярно посвящаешь себя рисованию – то ты уже художник, и не важно, что твои картины не выставляют в столичных галереях. Если ты любишь писать стихи, то тебя можно назвать поэтом. Для этого звания тебе совсем не нужно быть равным Пушкину или Есенину. Тебе даже не обязательно писать стихи ежедневно, ведь даже великие поэты этого не делали.

Да, преувеличивать свои заслуги тоже не стоит. Если, например, ты называешь себя отличным поваром, но все твои

знания в кулинарии ограничиваются завариванием лапши быстрого приготовления, то с твоим статусом вряд ли согласятся другие. Но если результаты твоих трудов находят качественными и другие люди, если твое мастерство отличается, выделяется, и если ты практикуешься в этом деле, улучшая свои навыки, то ты можешь дать себе этот заслуженный статус.

3. Осознанность позволяет разделять внутренние и внешние факторы, влияющие на нас.

Самоопределение так или иначе помогает нам лучше понимать нашу внутреннюю структуру. Думая о том, кто мы и чем мы занимаемся, мы можем разглядеть и внутреннюю мотивацию, которая движет нашими действиями.

Другие люди могут видеть твои действия и поступки, и они тоже пытаются как-либо определить тебя, категоризировать. Все мы стараемся определять друг друга. Например, при первом знакомстве, мы, слушая собеседника и наблюдая за ним, создаем в своей голове определенный образ. Человек может даже не догадываться, как мы видим его, а наш взгляд на этого человека может кардинально отличаться от того, как его видят друзья, семья или он сам. Такая оценка не всегда точна, и это ее большой минус. Когда мы выступаем в роли наблюдателя, стараясь понять другого человека, мы строим свои предположения, основываясь на ничтожно малом коли-

честве знаний об этом человеке. Это большая проблема, поскольку мы не осознаем, что составленный нами образ может быть совершенно поверхностный или даже в корне ошибочный. Осознанность учит нас тому, что не стоит приписывать постоянство чьим-либо действиям, взглядам или характеру. Людям свойственно вести себя по-разному в разных ситуациях. Когда мы видим, как кто-то опаздывает, нашему мозгу проще определить этого человека как непунктуального, чем принимать во внимание, что виной всему могли быть неконтролируемые внешние обстоятельства. Когда мы несколько раз замечаем малознакомого нам человека в гневе, то нам проще решить, что вспыльчивость – это его черта характера, тогда как на самом деле это эмоциональное состояние может быть вызвано чередой различных факторов, и в обычной жизни он ведет себя спокойно. Людям удобно маркировать так друг друга после каждого поступка, так как это позволяет ожидать подобного поведения в дальнейшем. Это делает другого человека более предсказуемым в наших глазах. Наш мозг стремится к тому, чтобы сделать окружающий мир более предсказуемым. Потому мы и забываем об осознанном разделении факторов, которые влияют на различные события.

В науке есть такое понятие как «фундаментальная ошибка атрибуции». Говоря простыми словами, это неправильное объяснение своих или чужих результатов. Подавляющее большинство людей, столкнувшись с неудачей, ставит в ви-

ну внешние обстоятельства. При попытке же понять, почему другой человек терпит неудачу – нам проще определить его как неудачника, то есть приписать вину именно внутренним характеристикам. Например, если у человека не получается достичь личного результата, то он будет думать, что ему помешали, что плохо объяснили, или даже что целый мир настроился против него. Но если он видит, как кто-то другой не может достичь желаемого, то ему будет свойственно думать, что этот человек просто не прикладывает достаточно усилий, что он мало старается и работает спустя рукава. Такой некорректный взгляд и называется фундаментальной ошибкой атрибуции.

Стоит честно отметить, что и внешние и внутренние факторы могут контролировать поведение каждого из нас. Для каждого человека процент такого контроля индивидуален в различные моменты жизни. Ставить во главу угла только внутренние качества человека или только внешние факторы – ошибочно. Такой взгляд серьезно запутывает как восприятие себя, так и восприятие других. Именно здесь и помогает осознанность.

Твоя оценка самого себя должна проходить через внутренний фильтр. Когда люди говорят тебе, каким, по их мнению, ты являешься, ты должен задаться вопросами по типу: «действительно ли это похоже на меня?», «поступаю ли я так в большинстве случаев, или такое поведение мне не свойственно?», «где в данной ситуации присутствовало влияние

внешних факторов, а где внутренних?». Такой фильтр помогает лучше понимать не только других людей, но и самого себя.

На примерах я показал тебе, как использовать свою осознанность. Теперь и ты можешь использовать ее в различных ситуациях, таких как стирание внешних ярлыков, создание личных статусов и определение внутренних и внешних факторов, влияющих на твои результаты.

Разговор с внутренним ребёнком

Люди редко теряют себя в одночасье, как правило, это процесс длительный. У каждой истории есть свое начало, свой корень. Хотя каждая жизнь строго индивидуальна, существуют и закономерности, которые не трудно заметить. На самом деле они являются столь частыми, что иногда за двумя совершенно незнакомыми людьми с разными взглядами на жизнь, но одной и той же проблемой, стоят, на удивление, крайне похожие истории. Так, проблема людей, не способных определить свои настоящие желания, часто начиналась с истории о строгом родителе или опекуне, который в детстве диктовал и навязывал ребенку собственные желания. Часто детей ограничивают в желаниях и заставляют делать то, что им не нравится, и особенно обидно, когда такими диктаторами для них являются их близкие. Почему они так поступают – вопрос, откровенно говоря, не для этой книги. Но факт остается фактом: многие, будучи детьми, воспитываются в условиях, когда родители решают за них все, сами выбирают, чего ребенок должен хотеть, а чего не должен. Не потому что ребенок сам не может решиться, а потому что они «знают, как правильно». Решая все за своего ребенка, навязывая ему собственные желания и строго надзирая за поведением, родители не дают ребенку самому определять, чего он хочет. Они не ставят его перед

выбором, в котором ему нужно было бы обратиться к своим переживаниям, эмоциям и ощущениям, и дать обдуманый ответ.

Вследствие этого ребенок вырастает без связи со своими внутренними желаниями, которые он, как любой человек, проживает глубоко в себе. Ребенок привыкает к тому, что решения приходят извне, а его желания должны быть, в лучшем случае, одобрены другими. В худшем же случае, желания просто навязываются, а несогласие с ними – наказывается. Определять и уж тем более выражать свои внутренние переживания ребенок становится не только не способен, но, более того, он боится это делать, поскольку еще с раннего возраста он закрепил, что хотеть чего-то самому – неправильно, так как это вызывает раздражение у близких ему людей. То же, что ему навязывают – важно и необходимо, а потому должно соблюдаться без обдумывания и попытки прочувствовать. Будучи взрослым и самостоятельным, этот человек сталкивается с проблемой, оказывающейся для него своеобразным камнем преткновения. Он отправляется в жизнь, где больше никто не диктует ему его желания, а потому он не знает, чего хочет. Его не научили «хотеть». Он не может признаться самому себе, чем он хочет заниматься, и даже не может сделать такое предположение, ведь зачастую боится порицания со стороны.

Боится, конечно же, не сам этот человек, но его внутренний ребенок. Этот ребенок видел, как его желаниями пре-

небрегали в детстве, как его активность наказывалась, и, вырастая, человеку приходится нести эту проблему с собой вплоть до самого зрелого возраста. Он может и хотел бы стать более решительным и понять наконец свои желания, но его никто этому не научил. А потому он остается безынициативным и не может при всем желании понять, чего он на самом деле хочет. Корень этого непонимания – тот самый ребенок, которому не дали слова в детстве, выступающий теперь в роли некоего внутреннего фильтра, сдерживающего все переживания и желания, которые возникают, но так и не осознаются человеком.

У каждого из нас на протяжении дня возникают различные желания, это естественный процесс. Мы можем либо следовать им, либо отказывать себе в них. Выросший в строгой семье ребенок выучил, что необходимо следовать за желаниями других, обычно близких людей, а не за своими собственными. Следовательно, свои желания он просто не принимает во внимание. Выходя из родительского гнезда, человек имеет огромный простор для самореализации, но его внутренний ребенок, так же как и в детстве, заглушает эти сигналы. Он не привык слушать самого себя. Он знает, что следовать собственным желаниям наказуемо. Из-за этого энтузиазм, которому, безусловно, есть место в новом этапе жизни, убивается, не успев появиться.

К счастью, решения у этой проблемы есть, и, более того, их множество. Психологи разных направлений создают

и пробуют различные методы работы с ней. Одним из таких способов я бы хотел поделиться с тобой сейчас. Ты можешь воспринимать его как упражнение и выполнять его или просто прочитать о нем, чтобы понимать, как это работает. Данное упражнение можно проделывать самостоятельно, без присутствия других людей. Оно заключается в том, чтобы провести разговор со своим внутренним ребенком. Это можно сделать, например, через мысленный диалог. Для этого даже не потребуется годами тренироваться и осваивать какие-то секретные умственные техники, или впадать в глубокий гипноз. Все, что тебе будет необходимо – это тихое место и десять-пятнадцать минут свободного времени. Место может быть любого размера и освещенности, главное – чтобы там было тихо и никто не отвлекал тебя. Желательно, при выполнении этого способа не быть загруженным большим объемом важных задач, чтобы твоя голова не кипела от сильного напряжения, тогда у тебя будет возможность хотя бы на это время выбросить все задачи из головы и сконцентрироваться на самом себе.

Когда ты нашел такое место, расположись в нем так, чтобы тебе было удобно. Ты можешь лежать, сидеть на стуле, положить ноги под себя, как при медитации. Положение здесь играет несущественную роль, поэтому расположись так, чтобы твоему телу просто было комфортно. Твои глаза закрыты. Убедись, что ты выключил телефон, ведь сейчас ты будешь общаться, и будет не очень хорошо, если другие люди

будут отвлекать тебя от разговора. Как только проверишь – можешь смело закрывать свои глаза и устремляться внутрь самого себя.

На этом этапе все, что тебе будет нужно – это просто пропускать сквозь себя возникающие мысли. Пусть они движутся потоком несколько минут, не контролируй их. Они могут возникать в твоём сознании, но не обращай на них внимания. Это очень похоже на момент, когда ты засыпаешь. Нужно позволить своему мозгу убрать от себя все возникающие мысли и успокоиться. Побудь в тишине, пока твой мозг не перестанет прокручивать мысли. Если же их поток слишком сильный, и они не прекращаются – ничего страшного. В таком случае просто посчитай про себя от десяти до нуля и приступай к следующему шагу.

Он заключается в том, чтобы почувствовать внутри себя того самого ребенка. Попробуй услышать его. Для того чтобы его обнаружить, попробуй посмотреть на свою текущую жизнь так, как ты бы посмотрел на нее в детстве. Обычно у большинства людей хорошо сохраняются воспоминания о том, какими они были в возрасте 6-10-ти лет, так что, думаю, это будет тебе под силу. Постарайся вернуться мысленно в этот возраст. Отбрось мысли и ориентируйся на чувства, так как твой внутренний ребенок переживал все ситуации сердцем, а не мозгом. Посмотри на свою жизнь глазами себя из раннего детства. Что ощущает твой внутренний ребенок? Какие чувства у него возникают? О каких желаниях он тебе

говорит, чего он хочет? Чего он боится? Не ограничивай его рамками взрослых взглядов. Чем меньше ты будешь оценивать правильность его желаний, тем более честным он может быть с тобой. Сейчас, с позиции взрослого, его желания могут казаться тебе глупыми, пусть так. Теперь говорит он, а ты только слушаешь. В этом твоя основная задача. Маленькие дети не думают о том, как другие отреагируют на их слова, а потому они всегда честнее взрослых. Этим тебе и нужно руководствоваться, чтобы перестать думать и начать чувствовать.

Если ты слышишь его достаточно четко, слышишь, о чем он говорит, то попробуй начать с ним диалог и спросить, почему он испытывает именно это. Постарайся узнать как можно больше о его желаниях и ни в коем случае не запрещай ему мыслить и чувствовать так, как он это делает. Даже если сейчас его мысли могут показаться глупыми и неправильными – позволь ему иметь другое мнение.

Поговори с этим ребенком о его эмоциях. О чем лично он переживает? Чего он хотел бы? Что он любит, а от чего испытывает негативные чувства? Пусть он выскажется, а ты тем временем просто слушай его, не перебивая, и не оценивая его слова. Это могут быть слова о семье, о доме, о первой любви, о своем предназначении, в сущности – о чем угодно. Спроси у своего внутреннего ребенка, почему для него важно то, о чем он говорит? Почему он испытывает именно эти чувства? Ребенку необходимо высказаться обо всем, что его

беспокоит и о чем он не мог сказать в детстве. Так что позволь ему сделать это хотя бы сейчас.

После того, как ты его выслушал, спроси у этого ребенка уже с позиции себя-взрослого, что бы ты мог сделать для него, чтобы помочь ему. Именно хорошие отношения с самим собой на всех этапах взросления – и есть здоровое состояние личности. Давить на своего внутреннего ребенка или игнорировать его – это бой против самого себя. Все мы родом из детства и наш внутренний ребенок навсегда остается с нами как часть нашей личности и часть нашей жизни. Он – это такая же часть нас, как и наша взрослая личность. Если же продолжать быть врагом маленькому самому себе, то принять себя будет просто невозможно.

Для того, чтобы принимать себя целиком, необходимо подружиться со своим внутренним ребенком, слушать его и помогать. Так что подумай, чем бы ты мог помочь этой части самого себя. На какие уступки ты бы мог пойти ради того, чтобы внутренний ребенок был спокоен и счастлив? Что бы ты мог дать ему сейчас? О чем вы можете договориться с ним? Когда мы были детьми, мы могли мечтать о чем-то невероятном, как например, научиться летать, но так как внутренний диалог ведется со стороны тебя-взрослого, а внутренний ребенок является собеседником, то, как взрослый, ты можешь объяснить ребенку, что его желание слишком нереалистично. Это не значит, что он должен отказаться от него, совсем нет. Просто предложи ему тот вариант, кото-

рый ты, как взрослый, мог бы исполнить в реальной жизни. Например, ты можешь накопить немного денег и отправиться в полет на самолете. Ты мог бы полетать на дельтаплане или спрыгнуть с парашютом.

Дай своему ребенку возможность проявить себя и свои детские желания при поддержке себя-взрослого. Ребенок может не знать, как реализовать свои желания и как победить страхи, для этого есть взрослый, который помогает ему.

Диалог, который происходит между собой-ребенком и собой-взрослым может оказаться неожиданно чувствительным. Возможно, у тебя пойдут слезы, но это вполне нормально, ты ведь не камень. Когда закончишь общение, дай себе минуту-другую на перерыв, не приступай к делам сразу же. Пусть это будет еще одним знаком внимания и уважения самому себе из детства. После этого упражнения выводы, к которым приходит человек, позволяет ему гораздо лучше понять себя и осознать собственные желания.

Еще один конкретный шаг для понимания собственных «хочу» – упражнение с листочками. Оно служит некой альтернативой предыдущему упражнению, но может выполняться и после него: для усиления эффекта близости со своими внутренними желаниями и чувствами.

Проводится оно следующим образом: берется чистый лист и разделяется полосой пополам. На первой части листа пишется слово «взрослый», а на другой – «ребенок». Далее, выпиши на сторону взрослого все то, каким тебе «нужно

быть»: как ты должен выглядеть в глазах других, чем, по их мнению, должен заниматься, к чему стремиться, и что иметь, стоит ли тебе кого-то любить или уважать, потому что так надо, какие нормы поведения от тебя ожидают другие, как ты должен поступать в ситуации, в которой находишься. Пусть там окажутся все навязанные убеждения, которые диктовались или продолжают диктоваться тебе. Вполне хватит десяти предложений.

Когда закончишь, переходи к другой стороне листа. Там тебя ждут твои личные желания и мотивы. Там должно быть все то, что исходит изнутри тебя, от твоего ребенка. Напиши здесь, чем бы ты хотел заняться, если бы ты был уверен, что общество и близкие люди не будут критиковать тебя за это, а наоборот, поддержат. Напиши, чего бы сам хотел добиться, если бы был уверен, что у тебя это получится. Не важно, как другие люди смотрят на эту идею, даже не так важно, кажется ли тебе это самому возможно на нынешнем этапе жизни. Основывайся здесь не на прошлом опыте или нормах поведения, а на своих внутренних ощущениях. Позволь своему внутреннему брюзге помолчать хотя бы на время этого упражнения, а своему ребенку начать желать без ограничений. Напиши те убеждения, с которыми ты согласен всем сердцем, если такие имеются.

После того, как заполнишь оба столбика, пометь те убеждения, которые ты хотел бы оставить в своей жизни, и те, от каких хотел бы избавиться. На обратной стороне листа на-

пиши короткий ответ на вопрос: «что я могу сделать, чтобы начать жить с новыми убеждениями?».

Плюс письменного выполнения этого упражнения заключается в том, что перед тобой наглядно появляются как желания, навязанные тебе обществом, родителями или окружением, так и свои собственные. Ты замечаешь место, в котором находятся твои желания. Отслеживай их таким образом, после чего находи время для реализации тех из них, которые являются наиболее позитивными для тебя. Только они могут дать тебе импульс и возможность по-настоящему радоваться жизни, так как это только твои желания, а потому самые честные и самые настоящие. Возможно, ты еще не знаешь, как прийти к собственным мечтам, может быть, ты двигаешься, но на твоем пути есть большое препятствие. Чтобы это ни было, никогда не меняй свою мечту на чужую, просто потому что ее легче достичь. Этот путь не ведет к счастью или хотя бы спокойствию. Забывая свои желания, перекрыв их навязанными целями, мы теряем себя и, порой, очень трудно вернуться. Ты можешь это исправить, если в следующий раз, когда тебе скажут, как ты должен поступить, спросишь себя, действительно ли ты хочешь этого и соответствует ли это твоим убеждениям? Честно ответь себе и прими такое решение, которое ты сам будешь считать правильным.

«Я-настоящий»

У человека есть немало причин считать себя самым собой. В некоторых случаях такой причиной является игнорирование собственных желаний – когда человек подчиняется желаниям других людей и всегда выбирает благо для других, жертвуя собственным. Наиболее часто такая потеря себя возникает в семье и на работе. Допустим, что человек жалуется на то, что не чувствует ценности жизни, не знает чего он хочет. Работает он на предприятии за достойную зарплату, семья его внешне крепка и здорова, и никаких трагических событий за последнее время не происходило. Казалось бы, откуда взяться несчастью? При более тщательном же рассмотрении его жизни выясняется, что работа никогда не приносила ему удовольствия, коллектив, который его окружает, ему не близок, а выполнение задач, стоящих перед ним как перед рабочим, ему не интересны ни процессом, ни результатом. Пять дней в неделю он выполняет указания человека, к которому не испытывает уважения, но которому тайно завидует. В семье ему приходится ограничивать себя в собственных желаниях, и дело тут вовсе не в том, что его желания неприемлемы. Так вышло, что из опыта прошлых отношений этот человек взял себе следующее убеждение: «если я игнорирую собственные желания и подстраиваюсь под желания партнера, то мои отношения будут крепки-

ми». Правильное это убеждение или нет, решать не нам. Возможно, этот человек сам считает данное убеждение неправильным, но его опыт рождает в нем очевидный страх. Этот страх говорит ему что-то вроде: «Помнишь, какую сильную боль ты испытал, когда разрушил предыдущие отношения своими „хочу“? Я не позволю сделать тебе это снова, я защищу тебя от возможной боли». Смирившись с этой мыслью, человек ограничивает себя в собственных желаниях ради того, чтобы избежать боли, что для него более значимо. В работе он также ограничивает себя только этой деятельностью. Его мозг намеренно принижает радость от мысли, что этот человек мог бы открыть собственный маленький бизнес и принимать те решения, которые он сам считает правильными, окружив себя людьми, с которыми будет приятно работать. Мозг чрезвычайно завышает страх остаться без работы, а значит, и без денег. Как подмечал знаменитый психоаналитик Зигмунд Фрейд: «Мы стремимся в большей степени к тому, чтобы отвести от себя страдания, нежели к тому, чтобы получить удовольствие».

Это и является главной человеческой проблемой. Мы не готовы действовать в тех условиях, где нам может быть страшно или неудобно, где мы не можем предвидеть дальнейший результат, но при этом мы ни капли не задумываемся о том, какими негативными последствиями может обернуться для нас бездействие. Нам кажется, что если сейчас мы примем решение и оно окажется неправильным, то вся

жизнь пойдет под откос, хотя на самом деле у каждого человека есть возможность добиться своего, если он не будет бояться совершать ошибки и на них учиться. Между тем люди, пытаясь избежать боли, ограничивают себя в том, чего очень хотят. Я не знаю ни одной причины, по которой человек должен отказаться прожить свою единственную жизнь на этой земле так, как он хочет.

Нравится тебе это или нет, но главный шаг к обретению себя – это принятие себя сейчас. В тех условиях, в которых ты находишься и с теми желаниями, которые ты имеешь. Они могут тебя совершенно не устраивать, но такова правда. Настоящий ты – это тот самый человек, который сейчас читает это. Человек со своими проблемами и пережитым опытом. С тем телом, которое есть сейчас и с теми мыслями, которые крутятся в голове. Со всеми твоими слабостями и вредными привычками, негативными и позитивными чертами характера. Ты всегда был самим собой и продолжишь им оставаться.

Говорят, что настоящим перед самим собой человек может быть только в определенные моменты, например, когда чувствует себя искренним, открыт миру или готов действовать. Я не согласен с этим и сейчас объясню почему. Если большую часть времени ты батонишься без дела, то этот лентяй внутри тебя – не какая-то другая личность, которая портит твою жизнь, это такая же часть твоей личности, как и та, которая хочет заниматься интересными вещами, саморазви-

ваться и с радостью проживать свою жизнь. Да, эта часть негативная, она может рушить все твои планы, отодвигать достижение целей и принимать совершенно неправильные решения, но тебе придется признать, что она – часть тебя.

Когда я говорю признать, я не говорю сдать, заметь это. Ты всегда можешь изменить себя, взяв под контроль те части своей личности, которые тебе нравятся, которые движут тебя вперед. Но, разделив свою личность на части, ты рискуешь еще больше запутаться. Борьба против любой проблемы начинается с принятия себя человеком, имеющим эту проблему, с принятия ответственности за то, что именно на твои плечи легла эта проблема и ты несешь ответственность за ее решение. А как в борьбе против самого себя определить победителя и проигравшего? Не будешь же ты выступать одновременно и в роли первого, и в роли последнего?

Ты можешь исправить себя, изменить, но не победить, потому как, сражаясь против себя, ты уже разделяешь себя на хорошую половину и плохую. Ты теряешь часть самого себя, назвав эту часть враждебной, тогда как правильным будет признание себя целиком для дальнейшего изменения тех черт, которые тебя не устраивают. Это будет более правильный и более разумный подход: не разделять себя и не растрачивать всю внутреннюю энергию на то, чтобы держать себя в границах приемлемых желаний или приемлемого поведения. Если какое-то поведение было бы для тебя неприемлемым, оно бы, очевидно, не проявлялось бы совсем. Но если

оно присутствует, и какая-то часть тебя требует его сохранения, первым делом прими его. Это такая же часть тебя, как и любая другая. Ты можешь себе не нравиться себе в каких-то моментах, и это нормально.

Я убежден, что хорошим людям свойственны плохие поступки, как и плохим людям – хорошие. Ленивые тоже время от времени встают и начинают действовать, а трудоголики – опускают руки. Это не делает их какими-то другими, ненастоящими. Они остаются собой и не становятся от этого хуже. Человек по своей природе не может все время быть постоянным, потому что и человек, и мир, в котором он живет, динамичны. Ты меняешься, узнаешь что-то новое, подстраиваешься к новым условиям. В этом тоже нет ничего плохого или страшного. Если ты решишь сделать то, что действительно хочешь, и за это тебе не придется оказаться перед судом, то почему нет? Даже если это действие совершенно не соотносится с представлениями людей о тебе обычном. Выйди пару раз за границы собственных представлений о себе и покажи себе, на что на самом деле способен!

Чтобы лучше понять себя, перестань давать оценку своим мыслям и действиям. Прими в себе ту часть, которая тебе может не нравиться, те желания и мысли, за которые может быть стыдно. Прими критерии тела, которые до сих пор тебя не устраивали, те части личности, от которых, возможно, ты хотел бы избавиться. Создать жизнь, которая будет устраивать тебя, можно будет только после того, как ты признаешь,

что в данный момент она требует изменений. Так и с признанием себя. Ты настоящий – это твой сегодняшний взгляд на мир, чувства и эмоции, которые у тебя есть сейчас, твое нынешнее поведение. И если ты это поймешь, то главным вопросом станет уже не «как найти себя?», а «как стать тем, кем мне хочется быть?».

Самые выгодные инвестиции – в себя

Для того чтобы стать тем, кем хочется, необходимо развиваться и приобретать новые навыки в общении, творческом мышлении и в других различных сферах. Использование времени и личных средств на изменение жизни в лучшую сторону – это самая выгодная инвестиция. Среди всех направлений инвестирования, ни один финансовый проект не сможет оказать столь же глубокое и значительное влияние, как инвестиция в себя. Не существует ни одного столь же удачного и окупаемого вклада, как вклад в свое развитие.

Под «инвестициями в себя» я имею в виду распределение своего внимания, времени, сил и материальных ресурсов на получение новых знаний и/или овладение новыми навыками. Заметь, что я специально не говорю «трата» времени и сил, поскольку трата происходит как раз тогда, когда мы ничем не заняты. Оправдываясь отдыхом, можно весь день пролежать на кровати и не насытить свой мозг совершенно никаким полезным материалом, а ему ведь надо обрабатывать какую-то информацию. Он, в общем-то, для этого и создан. Если ему будет предоставлены данные в виде бесконечного информационного шума, который ежесекундно льется на тебя из социальных сетей, то результатом обработки этой информации будет, по большей части, дегра-

дация твоего мозга. Нужно следить за тем, какую пищу ты даешь своему мозгу. Качественная информация необходима нам так же, как качественная еда и качественный воздух. Это важное условие для поддержания мозга в здоровой форме, в которой он способен на творческую активность, на поиск новых идей и на решение стоящих перед ним задач. К сожалению, большинство людей не замечают этого и забывают заниматься гигиеной ума.

Если продолжать сравнение с финансированием, то обычное для многих лежание дома в выходной день и потребление совершенно бесполезной информации из ленты новостей сродни банальному сжиганию собственных средств. Да, ты просто уничтожаешь свои активы. Как это ни грустно, если ты закроешь глаза и притворишься, что это не так, то упущенное время тебе уже не вернуть. Игнорирование своей несобранности не избавит тебя ни от ее наличия, ни от той волны самообвинения, которая наверняка временами поглощает тебя, заставляя тревожно размышлять о том, на что же ты потратил всю свою жизнь. Эта волна будет нарастать до тех пор, пока в итоге ты не примешь решение взять себя в руки и начать использовать свое время с пользой. Вспомни наконец, что твое время не бесконечно, что его нельзя просто отложить до удобного момента, после чего взять обратно, когда тебе этого захочется. Если ты не используешь свое время – ты навсегда лишаешься его.

Ну а теперь, думаю, пора ответить, куда следует инвести-

ровать свое время и силы, чтобы они принесли тебе в будущем хороший результат. Постараюсь избегать советов, лишь опишу основные возможности, помогающие развитию твоего интеллектуального и творческого потенциала. Именно это в дальнейшем станет твоим главным активом. Сформированный потенциал будет помогать тебе находить выходы из сложных ситуаций, научит видеть возможности там, где другие не видят, поможет сформировать внутренний стержень и самое главное – в отличии от любых денежных активов – твой потенциал никогда не обесценится.

Инвестирование в себя может принимать совершенно разный вид. Классическим, пожалуй, является чтение – это способ обогащения знаниями и опытом. Читая как научную, так и художественную литературу, ты расширяешь собственный кругозор. Тебе начинают открываться новые точки зрения на различные вещи и ситуации, это помогает находить новые варианты решения проблем. Новые для тебя чувства и переживания за героев помогают лучше понимать свои собственные эмоции и эмоции других людей. В любой книге автор старается донести нам определенную мысль, и эта мысль должна научить нас чему-то, дать возможность увидеть то, чего мы ранее могли не замечать.

Если чтение – это не та привычка, которой ты следуешь еженедельно, то, возможно, дело в том, что книги – это слишком большой материал для тебя. Тебя можно понять. Серьезным фактором, останавливающим от формирования

такой привычки, служит мысль о том, что книги отнимают много времени. Ты можешь начать читать книги, но боишься, что приобретенные знания будут несоразмерно малы по сравнению с затраченным на них временем. Что ж, в таком случае ты можешь обратить свой взгляд на дайджесты и краткие содержания.

Дайджесты могут не только освещать мировые новости и городские события, они могут излагать любую информацию кратко и доступно: от основных принципов эффективной организации своего времени до изложения в пару абзацев новых научных открытий в области астрономии. Подборки работ по какой-либо теме с их кратким описанием позволяют отыскать среди тонн лишней информации ту, которая будет действительно интересна для изучения. Как правило, дайджесты излагают самую суть и занимают не больше пяти минут времени на прочтение. Однако даже этих пяти минут уже будет достаточно, чтобы начать применять новую информацию в своей жизни.

Если же ты хочешь получить чуть больше информации для себя, копнув и вглубь тоже, при этом все еще не уверен, что готов уделять время целой книге по конкретной теме, ты можешь читать статьи. В основном, большинство дайджестов содержат ссылки на полноценные статьи. Они могут занимать от трех до десяти страниц в среднем и детально описывают интересующие тебя вещи. Также ты можешь написать в поисковой строке «статьи по...» и указать

интересующую тебя тему. Если для тебя важна научность литературы, и ты не боишься разбираться в умных терминах, то для поиска ты можешь использовать Google Scholar (scholar.google.ru). Это поисковая сеть, в которой ты можешь отыскать научные журналы по интересующей тебя теме, полные тексты научных работ и исследования в различных областях: от изучения морского дна до проверки вредности алкоголя на организм человека.

Что касается художественной литературы, то ты можешь найти краткий пересказ той или иной книги в текстовом или аудио-формате. На самом деле, такой тип изложения информации крайне познавательный и может дать тебе всю основную информацию за очень краткое время, а также заинтересовать, чтобы у тебя появилась мотивация для прочтения полноценного текста. Размышляя о том, почему такой занимательный способ познания информации, как краткие пересказы, игнорируется, я вдруг осознал, что в нашем обществе чтение текстов в кратком пересказе считается чем-то зазорным. В головах людей незримой нитью проходит мысль о том, что чтение краткого пересказа может быть приравнено к признанию своей некомпетентности в данном вопросе. Все еще сохраняется идея, перенятая со школы, что «краткий пересказ не считается за прочтение». Литературные критики сходятся во мнении, что мировые труды Достоевского, Хемингуэя, Бредбери, Толстого и прочих известных авторов не содержат ни одного лишнего слова. Все в них гармонично

и каждая деталь важна. Я не буду оспаривать это, но поставлю другой вопрос: что будет полезнее человеку: прочитать краткое изложение или не читать совсем?

Во время прочтения даже краткого пересказа читатель в состоянии разобрать конкретный вопрос и прийти к выводам, которые могут поменять его мировоззрение. Краткие пересказы также дают возможность человеку открыть новый опыт и знания, которые могут улучшить его жизнь. И я твердо уверен, что именно в этом состоит главная задача любой книги.

Нет ничего постыдного в том, чтобы потратить время на десять кратких изложений вместо того, чтобы то же время потратить на одну книгу. Изучение разных сюжетов и чтение разных авторов может открыть для тебя гораздо больше, чем одна книга в полном изложении. Чтение краткого содержания повышает твою разборчивость в литературных направлениях, позволяет усваивать различные книжные сюжеты за весьма короткие сроки, помогает быстро найти для себя наиболее интересных авторов.

Я уточню, что обо всем вышесказанном я говорю только в отношении людей, которые не готовы или не хотят тратить свое время на прочтение полных текстов как художественной, так и нон-фикшн литературы. Я с уважением отношусь к труду писателей и понимаю, что от прочтения книги целиком у человека будут иные впечатления, а материал будет усвоен полноценнее. Так что, если мой читатель готов читать

полные тексты книг, – это будет для него не менее удачным способом инвестирования своего времени.

Еще одним удачным способом инвестирования в себя является психотерапия. На приеме у психолога или психотерапевта человек может разобраться со своими внутренними преградами, то есть такими мыслями, которые не дают тебе развиваться и жить полноценно. Это могут быть страхи или внутренние противоречия, мешающие принять необходимое решение. Отношение к психологической помощи как к какой-то границе, разделяющих «здоровых» и «больных» людей уже давно не выдерживает никакой критики. Психологи работают со здоровыми людьми, и помогают им находить решения для их проблем. Психологическая помощь – это не про психов. Это про людей, которые хотят наладить свою жизнь, но которым нужен человек, способный направить их и дать возможность разобраться в себе и своей жизни.

О других способах инвестирования с пользой для поиска себя. Популярное на западе, но только недавно пришедшее в Россию так называемое «тренерство» является способом ускоренного роста и развития навыков. На тренингах людей учат находить и использовать их внутренние возможности, для решения определенных задач. Тренинги контроля эмоций позволяют находить новые способы реагирования на ситуации. Тренинги личностного роста направлены на то, чтобы дать человеку понимание того, каким образом он может

повысить свою продуктивность и быстрее добиваться своих целей. Таким образом, он служит неким ускорителем в работе над собой и своей жизнью.

Тренинг может быть как групповым, так и индивидуальным. Индивидуальное наставничество называется коучингом. Коуч – это как спортивный тренер, только не обязательно именно в спортивной сфере. Коуч помогает тебе использовать свои «мышцы», то есть имеющиеся внутренние¹ и внешние ресурсы, максимально эффективно и достигать новых результатов. В современном мире тренерами пользуются не только спортсмены, услугами коуча может воспользоваться любой желающий. Направления, в которых работают коучи, бывают самыми разными: налаживание отношения с семьей, финансовая сфера, отношения с самим собой, развитие карьеры и многое другое. Если у тебя есть четко поставленная цель, которой ты хочешь достичь, но ты пока не знаешь, как это сделать, то, возможно, тебе стоит обратиться за помощью именно к коучу. Помощь коуча состоит в следующем: для начала, он проводит полноценный анализ сложившейся в твоей жизни ситуации. Он разбирает, что именно не дает тебе сейчас прийти к желаемому результату и что необходимо, чтобы изменить эту ситуацию. Далее коуч обучает тебя определенным навыкам, которые могли бы по-

¹ Под внутренними ресурсами имеются в виду внутренние силы, способности, знания и навыки отдельного человека, помогающие ему решать жизненные задачи.

мочь тебе в решении задач. Конечно, если перед тобой стоит задача выучить курс высшей математики, то коучу не обязательно разбираться именно в ней, но и его задача состоит не в том, чтобы решить задачу за тебя. Он помогает тебе определить, на какие факторы в своей жизни ты можешь влиять, учит тебя делать это и, вследствие обучения, достигать новых результатов. Также в задачи коуча входит личная поддержка, дабы ты не откладывал дела из-за неуверенности. Также коуч занимается профессиональным мотивированием, чтобы ты мог быстрее добиться прогресса в нужной сфере жизни.

А теперь о самом приятном способе инвестирования в себя – это инвестиции в путешествия. Путешествия являются великолепной идеей для того, чтобы привести нервы в порядок, пережить новый опыт и даже пересмотреть собственную жизнь. Когда человек путешествует, его мозг погружается в совершенно новые обстоятельства. В этих обстоятельствах нет привычных локаций, привычных разговоров, нет привычного мира. Соответственно, чтобы хоть как-то подстроится под новую реальность, ты сам волей-неволей становишься новым. Обновление окружающего тебя мира безотказно приводит тебя к самообновлению, потому что больше нет той повседневной действительности, к которой ты привык и адаптировался. Живя без смены обстановки, мы приучаем себя к искусственной повседневности. Мы сами, не замечая этого, ставим себя в условия, которые не меняются

день ото дня, тогда как реальная жизнь за этими границами постоянно находится в движении. Какая тебе будет разница, что на улице дождь и ветер, если ты будешь весь день сидеть в офисе, а вечером доберешься домой на метро? Но это изменение будет восприниматься совершенно по-другому, если ты собираешься отправиться на корабле в море или подняться на горную вершину.

Жизнь без путешествий приучает нас к иллюзии повседневности. На самом же деле жизнь очень изменчива и контрастна, именно это и рождает в людях желание жить. Вот почему стоит путешествовать.

Лёгкий способ полюбить себя

Определенно недооцененным способом, позволяющим проникнуться симпатией к самому себе, является совершенствование тех навыков, которые человек ценит в других. По непонятной мне причине, большинство людей восхищается знаниями и умениями других, но не пробует овладевать этими умениями самостоятельно. Смотря на то, как какие-то люди исполняют красивые мелодии на самых разных музыкальных инструментах, они решают, что «у них так никогда не получится». В крайних случаях они пробуют несколько минут, после чего еще больше укрепляют веру в свою ничтожность.

Такая манипуляция с самим собой происходит по различным причинам. Это может быть подсознательным стремлением к лени, ведь если ты не делаешь ничего, чтобы получить те же знания и овладеть тем же навыком, то ты экономить внутренние силы для чего-то другого. Например для лежания на диване и просмотра сериалов. Также такое поведение свойственно людям с низкой самооценкой, которые данное поведение переняли еще из детства. Если в детстве на ребенка ругались за проявление им инициативы, то теперь он может бояться, что если он вдруг начнет чему-то учиться, то обязательно появится тот человек из детства, и строго скажет: «Прекрати, у тебя не получается. Неужели ты не ви-

дишь? Хватит действовать мне на нервы, остановись». Ну или что-то в этом роде. В действительности ничего такого может и не происходить, но, однажды получив такой негативный опыт, твой внутренний ребенок уже начнет испуганно бить тревогу: «Отпусти, у тебя ведь и правда не получается!» И тут же интерес к предмету блокируется под страхом осуждения.

Какой бы не была причина, ограничивающая нас в развитии, ее можно контролировать собственной волей. Самоконтроль и самомотивация способствуют тому, чтобы ясно видеть нашу реальную силу. А когда мы четко видим, что у нас действительно получается, и более того, прикладываем усилия для усвоения определенного навыка, тогда мы развиваемся. И развить в себе можно десятки и сотни различных навыков и умений.

Культивируя в себе умения, которые тебе нравятся в других, ты проще полюбишь и себя. Ведь ты начинаешь гордиться самим собой. Гордиться за свою решительность в приобретении этих умений и за само умение, которым с течением времени ты сможешь овладеть. И возможно ты сможешь овладеть им в еще большей степени, чем человек, который вызывал у тебя восхищение. Когда ты создаешь в себе те черты, которые тебе симпатичны, ты начинаешь вызывать симпатию сам у себя. Если тебе нравится какая-то черта в твоём партнере, в твоих родителях, или в человеке, которого ты ставишь себе в пример, спроси себя, не будешь ты счаст-

лив сам иметь такую черту? Ведь чем постоянно восхищаться другими людьми, считая их навыки идеальными, гораздо эффективнее самому овладеть таким навыком.

Тебе нравится в других эмпатия? Тогда узнай, как можно стать эмпатичным, начни создавать в себе это. Тебе нравится умение концентрироваться? Попроси совет у этого человека, и следуй ему. Прибери те качества, которыми восхищаешься – и ты начнешь восхищаться собой.

Стоит ли меняться?

Давно доказано, что стремление к развитию – это естественный, биологически обусловленный процесс. В первые годы жизни ты постоянно развиваешься. Если брать в процентном соотношении, то в возрасте больше двадцати пяти лет ты будешь развиваться только примерно на 2—3% от того уровня, когда был ребенком. Очень мало, верно? Будучи ребенком, ты развиваешься в десятки раз быстрее по ряду причин, первая из которых – у тебя нет никаких представлений об этом мире. Ты стремишься познать этот мир, увидеть что-то новое. Ты еще ничего не знаешь о месте, в котором находишься, а потому стремительно поглощаешь любую информацию. Опасности в представлениях ребенка не существует, и он действует исключительно из желания познавать.

Проблема взрослого человека заключается не в том, что он все познал, а в том, что он считает, будто познал все. Мы день ото дня проживаем скучные жизни, потому что нам надо найти подтверждение собственной вере в то, что она действительно скучная. Мы не изучаем интереснейшие науки, заранее зная, что ничего не поймем и не сможем разобраться. Мы отказываемся от попыток изменить себя и сделать окружающий нас мир лучше, ведь уверены, что найдет тот, кто сделает его хуже. Основываясь на ничтожно маленьком опыте, люди закрывают для себя все двери, кото-

рые могли бы привести их к чему-то новому и интересному. И хуже всего, когда эти люди говорят другим, что у них ничего не получится. Мы совершенно не знаем других людей, и не имеем никакого права убеждать их в том, что у них ничего не выйдет. Даже глухому Бетховену удалось стать одним из величайших композиторов. Ты только вдумайся, человеку, который не слышит ни звука, удалось создать вечные музыкальные произведения! Он не был с рождения мальчиком-индиго и не обладал супер-способностями, его отличие от других людей состояло в том, что он не решил для себя заранее, что все кончено. Когда его слух стал пропадать, он не решил, что это конец. Он воспринял эту, казалось бы, безвыходную проблему как временное препятствие, которое он сможет обойти. И в итоге, не опустив руки, нашел способ продолжить создавать и играть собственные композиции.

Вторая причина, по которой во взрослой жизни ты развиваешься медленнее, это требования к себе. Ребенок не останавливается в развитии, потому что не думает над тем, что потратит слишком много времени на что-то бесполезное. Дети не задают себе таких вопросов как «достаточно ли я хорош для этого?» или «не будет ли это пустой тратой времени и сил?». Они просто берут и делают. Если у них не хватит сил на что-то сегодня, они поспят и примутся за это же дело завтра. Им интересно и они хотят попробовать. Ребенку все равно на внешнюю критику, потому что он сам хочет получить этот опыт, а не перенять его от другого – и в этом он

поступает куда более правильно, нежели взрослый.

Ну а третья и самая яркая причина – это страхи. Сомневающийся взрослый боится того, что потерпит неудачу и она будет стоить для него слишком много. Взрослый понимает, что может столкнуться со сложностями, которые, более того, могут быть непреодолимы. Тогда он обращает внимание на свой прошлый опыт, а иногда и вовсе на опыт других в этом деле, чем приводит себя к выводу, что лучше не стоит. Он ставит на чашу весов только свои страхи, не придавая столь же большого значения радости и удовольствию, которые получит, даже если просто попробует. Ребенок, в свою очередь, попросту не думает о страхах. Он просто берет и действует, потому что так хочет. Он знает, что принесет успех, и он движется к нему. Я не говорю, что действовать бездумно – правильно, но если твоими действиями управляет не желание сделать свою жизнь лучше, а страхи, нацеленные не сделать ее хуже, то тебе необходимо изменение. Поддаваться страхам и опускать руки после первой, второй или десятой попытки все так же глупо. Пока твой страх говорит тебе, что что-то не получается, твое желание будет говорить, что теперь у тебя есть еще больше опыта, и теперь ты с большей вероятностью сможешь одолеть стоящую перед тобой задачу. Главная разница в том, чтобы воспринимать свои страхи как защитника, который помогает избежать ошибки, а не как контролера, запрещающего тебе действовать.

Чтобы понять, что пора отбросить свои страхи и начать действовать, задай себе всего лишь один вопрос: «как долго я собираюсь откладывать попытки реализовать себя и жить жизнью, которая меня не устраивает?». Серьезно, если я тебя спрошу, почему ты сегодня ничего не сделал для того, чтобы изменить свою жизнь, что ты ответишь? Что-то вроде: «я не знаю, с чего мне начать»? Так пусть твоей первой задачей и будет найти способ изменить хоть что-то в лучшую сторону. Если ты не знаешь, как сделать свою жизнь лучше, то хотя бы перестань ее портить. Не повторяй хотя бы сегодня своих ежедневных ошибок, не сиди в социальных сетях до поздней ночи, а ложись спать хотя бы до полуночи. Пока ты не найдешь шаги, которые будут поднимать тебя вверх, не позволяй себе опускаться вниз. Если ты не знаешь, что делать, хотя бы просто не бездельничай. Смени обстановку, если в этой тебе не приходит никаких идей. Никто, кроме тебя, не знает, как тебе будет лучше прожить эту жизнь, так что не надейся, что все найдется и решится само собой. А если ты все еще боишься начать, то пойми, что жизнь, проведенная под вечным страхом куда ужаснее провальной попытки. Твоя жизнь уже сейчас достойна того, чтобы быть прожитой так, как ты этого хочешь. Пусть в твоей памяти сохранится вышеописанный пример с Бетховеном. Может быть сейчас ты не знаешь, что нужно делать, но не сдавайся, верь, что решение есть. Ищи его, даже когда трудно. Даже когда все го-

ворят тебе, что уже ничего не изменить. Даже если тебе говорят, что это объективно невозможно. Вспомни знаменитых Братьев Райт, создателей первого самолета. Эти двое доказали, что человек может взлететь в небо и парить в нем, при этом управляя собственным движением. Был ли в их время хоть один человек, помимо них, который верил бы в то, что это возможно? Нет. Пришла ли им сразу в голову идея о правильном строении? Нет. Знали ли они, что у них получится? Нет. Но они верили, и ничто не могло поколебать их веру в желаемое. Они изменили само представление об объективной реальности, доказав всему миру, что прав не мир, а они.

Не думаю, что твоя мечта имеет столь же серьезные препятствия, но даже если так, то эти двое доказали, что возможно преодолеть и подобные препятствия. Ты можешь поверить в себя, отбросить все ограничивающие тебя факторы и наконец-то попробовать. Встать перед задачей, даже если сейчас у тебя нет ни единой мысли, как ее решить. Приняться за поиски решений, или уже за действия, которые приведут тебя к той жизни, которую ты хочешь видеть перед собой. Однако если я все еще не обезоружил тебя, и ты продолжаешь защищать свою позицию, то я задам тебе последний вопрос. Есть ли в этом смысл? Смысл в том, чтобы продолжать верить в собственную беспомощность, пытаться сохранить то, что не дорого тебе? У тебя есть желание, у тебя есть идея хоть что-то изменить. Ты ведь зачем-то купил эту книгу! И если ты читаешь ее для того, чтобы просто сказать

«окей» и продолжить неизменно вести свою жизнь в пропасть, то знаешь, сейчас самое время измениться. Изменить подход к своим возможностям. Эта книга была написана для тех, кто хочет измениться, но кому не хватает знаний, уверенности или просто дополнительной мотивации. Неужели ты, имея мечты и все возможности сделать свою жизнь лучше, собираешься дальше прожигать день за днем и минуту за минутой? Это же просто глупо. Вместо того чтобы искать причины бездействовать и просто игнорировать собственные желания, ищи возможности достичь собственных целей. Разреши себе еще хотя бы раз побыть ребенком, который развивается просто потому что это для него в порядке вещей, который не изменяет своим желаниям и не запрещает себе быть таким, каким он на самом деле хочет быть.

АНТИСПИСОК

Все мы время от времени оказываемся на пике эмоциональных переживаний, на пике таких состояний, которые заставляют нас понять, для чего нам следует менять свою жизнь в лучшую сторону. Чаще всего этому сопутствуют мотивационные фильмы, литература или события, которые кардинально поменяли жизнь наших друзей или знакомых. Лично для меня такими часто бывают сны. Не совсем понимаю почему, но мой мозг часто практикует визуализацию в те моменты, когда я меньше всего контролирую этот процесс. И эта ночь не была исключением.

Это был один из тех снов, в которых сюжет был абсолютно не важен, поскольку главным в нем была непередаваемая вдохновляющая атмосфера. Такая, которая встречается в самых пронзительных произведениях искусства. В нем сочетались те «вечные ценности», которые наполняют и обогащают любую человеческую жизнь: дружеское общение, совместный отдых, свобода самовыражения, интересная общая цель и окружение «настоящих людей». Никто из присутствующих там, в этом сне, не был показан в исключительно позитивном свете, как и те обстоятельства, в которых мы были, но это было совершенно неважно. Та реалистичность, которая царила вокруг, потрясала до глубины души.

Внезапно, как это нередко бывает, сон закончился на са-

мом важном моменте. Проснувшись и поняв, где нахожусь, я испытал разом так много чувств, что в этом урагане было невозможно разобраться. Грусть от того, что это всего лишь сон, перебивалась восхищением красочностью и правдоподобием увиденного, а огорчение от того, что все закончилось на кульминационном моменте, тут же сменялось на неудержимое желание воссоздать все увиденное в реальности. С этими теплыми чувствами никак не хотелось расставаться.

И в этот момент до меня дошло кое-что. То, что я постоянно видел, но никогда не придавал этому значения. Этот сон дал мне возможность оказаться там, где я хотел бы быть – *в своей настоящей жизни*. В жизни, где окружающие не носили маски, где все были самими собой, и где я мог быть настоящим. Мог не переживать о том, как посмотрят другие, говорить то, что хочется сказать, и делать все так, как сам считал правильным. Какой-то случайный сон был правдивее всей окружающей меня повседневной реальности! Пускай это все происходило лишь в моей голове, но это была та самая жизнь, которой мне захотелось жить. Мне нравилось там все: люди, места, свои чувства и ощущения, мне нравился я сам и все вокруг. Даже то, что шло не так – шло именно так, как надо. Будто в торжественной эпопее: любые несчастья были лишь необходимыми шагами к светлому будущему.

Осознав это, я мысленно, но изо всех сил вцепился в это ощущение. Не имея никаких представлений о том, как сей-

час достичь такой жизни, и не имея уверенности даже в том, возможно ли это вообще, я знал только одно – я не собираюсь просто отпустить и забывать этот сон, не собираюсь мириться с тем, что в реальности живу не так, оправдывать себя за то, что окружил себя не теми людьми и продолжаю жить жизнью, в которой на один счастливый момент приходится десять печальных.

Без понятия, как достичь желаемого, я решил, что нужно хотя бы исправить то, что есть сейчас. Нужно было сделать так, чтобы не было больше ничего, что хоть как-то шло вразрез с жизнью, которой я теперь хотел жить, но которую я, впрочем, уже начинал забывать, как обычно это происходит со снами. Теряясь в понимании того, какую жизнь я все-таки хочу построить, я задал себе всего один, но наиболее правильный вопрос: *«а какую жизнь я не хочу строить?»* Не сразу в голове появилась логичная мысль о том, что моя нынешняя жизнь определит то, во что она преобразится в будущем. Лично меня в корне не устраивала не только окружающая действительность, но и то, что эту действительность, по всей вероятности, ждет.

Тогда я понял, что самое время написать антисписок. Я включил туда все, что меня не устраивало. Там были люди, с которыми мне было неприятно общаться и которых я бы точно не хотел видеть рядом с собой в своей новой жизни, мои привычки, которые, как я интуитивно понимал, тянули меня на дно, там же находились и все дела, к которым я при-

бегал во время прокрастинации. Поскольку человек всегда сам по себе стремится к получению легкого удовольствия, то, думаю, моя прокрастинация выглядела как и у большинства людей – я часами смотрел смешные видео, одновременно с этим перекусывая вредной, но при этом ужасно вкусной пищей. В своем списке я написал об этом, и, честно говоря, очень удивился, потому что я понял, что больше 90% всего свободного времени я трачу исключительно на бесполезные вещи. Причем, делаю это постоянно и даже не задумываюсь о том, к чему меня приведет такое времяпрепровождение.

С помощью антисписка я смог пометить все стороны той жизни, которая казалась мне ненастоящей, и проанализировал еще раз, что мне дают эти люди, эти привычки, это поведение, и я понял, что все это есть в моей жизни потому лишь, что они дают мне наслаждения сразу. Вот, что заставляло меня и заставляет многих других людей держаться такой деструктивной позиции. Это просто. Вот и все.

Когда ты думаешь о том, что тебе не нравится твое окружение, мозг может тут же напугать тебя, что если ты лишишься этих друзей, то останешься совсем один, и тебе будет еще хуже. Если ты думаешь о своих привычках, то он будет отстаивать их, ведь они дают тебе спокойствие, удовольствие, радость, и дают сразу, даже если эта радость совершенно несравнима с тем всплеском эмоций, которые получает человек, свободный от этого. Когда ты думаешь о том, что еда, которую ты ешь – вредная, часть твоего мозга, отве-

чающая за получение мгновенного удовольствия, будет настаивать на том, чтобы ты продолжал есть эту пищу и не отказывался от нее.

Но меня такая жизнь больше не могла устраивать. Я уже почувствовал настоящую радость, почувствовал себя свободным от всех привычек и свободным в своем выборе. Да, я все еще не знал, в каком направлении мне нужно менять свою жизнь, но при этом я четко осознавал, что мое нынешнее направление ведет меня не туда, где я хочу быть.

Антисписок, который я написал в тот день, служил не столько для продвижения вперед, сколько позволял хотя бы не ухудшать свое положение. В условиях, когда у тебя отсутствует понимание того, как достичь той жизни, которой ты хочешь, но есть сильное желание изменить что-то, составление антисписка считается наиболее полезным выходом. Он позволяет тебе взглянуть на все твои действия как бы со стороны, и оценить их не с позиции «доставит ли мне это комфорт и удовольствие?», а с позиции «позволит ли мне это быть собой и чувствовать, что я реализую свои возможности?». Он будет одним из первых шагов на пути к полноценной, настоящей и свободной жизни.²

Теперь я объясню принцип работы с антисписком. Для на-

² Если составление списков – это то, что лично для тебя работает очень эффективно, то ты можешь овладеть этим навыком на профессиональном уровне. Для этого рекомендую прочитать книгу Максима Дорофеева «Джедайские Техники». Возможно, одну из самых нескучных книг по повышению собственной эффективности за счет составления списков и не только.

чала, в него следует занести дела, которые сейчас не позволяют тебе развиваться в желанном направлении. Это та деятельность, на которую тратится неоправданно большое количество времени, и которой ты занимаешься находясь в зоне комфорта.

Далее перейдем к окружению. Напиши, кто из твоего окружения не помогает тебе развиваться? С кем, на твой взгляд, ты не сможешь достичь желаемого результата? Кто поддерживает в тебе деструктивное начало и поддерживает безалаберный образ жизни?

Теперь поговорим о работе. Обозначь в этом пункте ту деятельность, которой бы ты точно не захотел заниматься в своей жизни. Написать тут следует те занятия, от которых ты приходишь в подавленное и угнетенное состояние или же становишься жутко раздражительным. Пусть это будет самая нежелательная работа в мире, деятельность, заставляющая нервно вздрагивать и прятаться, только бы ее не повесили на тебя. Как только такая деятельность определена, попробуй уточнить у самого себя, что именно тебя так отторгает? Это могут быть плохие санитарные условия, слишком большая ответственность для тебя или наоборот чувство собственной бесполезности? Эта работа точно не то, чем ты хочешь заниматься, потому что она слишком нудная и скучная? Или она слишком опасная? Она требует слишком много физических или умственных усилий? Что именно заставляет тебя назвать эту работу – худшей для тебя? Запиши все

свои ответы в данный антисписок.

После этого мы можем коснуться места, в котором ты находишься. Тебя устраивает дом, в котором ты живешь? Твоя комната, твой этаж? Хотел бы ты оставаться в этом городе, или нет? Может быть, ты чувствуешь, что эта страна – не то место, где ты бы хотел продолжать жить? Не нужно включать рациональность и думать о том, насколько тяжело будет сменить жилье. В данном списке позволь разрешить себе не думать о том, как все поменять, а только о том, действительно ли тебе хочется что-то менять и почему. В каком месте тебе неудобно находиться? Где ты не можешь вести себя искренне? Какие места отнимают у тебя энергию вместо того, чтобы давать ее? Если тебя не устраивают шумные соседи или твой город недостаточно чистый, недостаточно большой, недостаточно интересный или еще по какой-то причине недостаточный для тебя, то позволь себе высказаться на этот счет хотя бы в этом списке. Чтобы видеть то, что тебе не нравится и писать об этом, нужна смелость. Позволь себе быть смелым и написать все, что тебе не нравится.

В заключение напиши о себе. Какие негативные черты твоего характера тебя не устраивают? Бывает ли, что твое собственное поведение вызывает у тебя стыд или обиду на самого себя? Какие люди и ситуации заставляют тебя вновь и вновь использовать эти черты? Устраивает ли тебя твоя фигура? Твой уровень самодисциплины? Что насчет твоего голоса, твоей харизмы? Считаешь ли ты, что у тебя

такой уровень эмпатии, какой бы ты хотел? Ты имеешь такой уровень умственных способностей, который хочешь иметь? Или тебе хотелось бы изменить себя? Не вдавайся в излишнюю самокритику, ведь нет такого человека, который был бы идеален во всем. Однако не бойся отметить те вещи, которые поменял бы в себе. Твои желания стать кем-то, которые исходят изнутри – это и есть истинные желания, и стать таким, каким ты хочешь – это значит стать самим собой, обрести себя.

Продолжай отвечать на вопросы, чтобы лучше понимать себя и все, что тебя окружает. Этот список, пусть он и не даст тебе направление для развития, выполняет гораздо более важную задачу – защищает тебя от принятия той жизни, которая тебя на самом деле не устраивает. Если ты хочешь найти верное для себя направление саморазвития, то ты можешь задать себе вопросы, противоположные вопросам из антисписка. Ответы на них и будут являться тем, что позволит обрести аутентичную, настоящую жизнь. Разбираясь в собственных негативных привычках, найди ответы на вопросы «что тебе необходимо, чтобы отказаться от них?», «на какие полезные привычки можно заменить нынешние вредные?». Правильным вопросом, касающимся личных черт характера, будет «как я могу исправить свои негативные черты или в чем я могу развить себя?». Вопрос «с какими людьми мне легко быть самим собой?» поможет лучше разобраться в том окружении, которое повлияет на твое развитие и понимание

себя, а вопрос «где я могу быть самим собой и набраться энергии?» – найти правильное место.

Сделай этот шаг сейчас, и этот антисписок приведет тебя к своим истинным желаниям и поможет лучше понять настоящего себя.

Почему одни действуют, а другие бездействуют?

В книге «Рожденные выигрывать» Мюриел Джеймс и Дороти Джонгвард рассказывают читателю о двух типах людей: выигрывающих и проигрывающих. Авторы книги дают возможность каждому с первых страниц определить, к какому типу людей они относятся, и затем показывают, в чем это проявляется. Далее, по ходу книги, они рассматривают различные психологические теории взаимодействия людей друг с другом. В конце каждой главы они возвращаются к главной своей идее: помочь читателю сделать себя выигрывающим и дать ему возможность осознать, что он делает по своей воле, а какие из его действий являются лишь плодом чьих-то манипуляций или же старых привычек, которые в нынешней жизни уже потеряли пользу. В книге даются рекомендации и практические задания, которые касаются осознанного поднятия на новый уровень коммуникаций.

Одна из важных мыслей, которую я вынес оттуда, имеет следующий смысл: если человек считает, что тот уровень, на который он выкладывается, для него «достаточный», то он не будет делать ничего, чтобы его повысить. Если он считает, что с ним никто не общается, потому что он может не нравиться другим, то он принимает это как норму своей жизни. То есть, он отказывается от дальнейших попыток

заводить новые знакомства, прокачивать навыки общения и коммуникации, а в худшем случае винит людей и этот мир за его жестокость. Как понимаешь, все это относится к поведению «проигрывающего».

Действие или бездействие человека часто определяется не его мотивацией или внешними событиями, я убежден, что главная причина, по которой человек не останавливается и продолжает двигаться к цели, это его представления о себе и своих силах. Тот, кто верит, что жизнь, которая у него есть сейчас, – только «взлетная полоса» и усердно работает над тем, чтобы взлететь, в конечном итоге имеет на это все шансы. Тот же, кто верит в «тяжелую и несправедливую жизнь», будет проживать именно ее, даже в те моменты, когда его жизнь будет объективно легка и справедлива. Потому что для проигрывающего человека не так важно достичь успеха в чем-либо, как сохранить свою веру в невозможность хоть как-то повлиять на свою судьбу. Это удобно хотя бы тем, что ты разрешаешь себе бездействовать. Все что нужно – это просто помещать себя в те условия, где ты будешь испытывать разочарование в себе и своих силах и убеждаться в собственной правоте.

Если присмотреться, то каждый человек имеет две-три и больше сильных сторон, которые могли бы обеспечить ему счастливую жизнь в достатке. Хороший пловец может устроиться дайвером, тренером, спасателем или даже попробовать себя на олимпийских играх, но если он верит в то, что

это все не в его силах и что жизнь не так устроена, то в этот момент он не просто высказывает мысль – он подтверждает себе, что не способен добиться чего-либо, а главное – разрешает себе заранее сдаться, не пройдя этот путь. Отличный менеджер, убежденный в том, что его никогда не будут слушать другие люди, хоронит собственные возможности на начальном этапе, не попытавшись поработать над собой и добиться большего в своей жизни.

«Достаточность» – это неплохое качество, но губительное для тех, кто привыкает жить не своей жизнью, говоря себе, что не в силах что-то изменить. Когда ты убиваешь в себе веру в окружающие возможности, перестаешь искать и развиваться, твоя жизнь останавливается. Она становится статичной и замыкается на банальном удовлетворении биологических потребностей. Когда ты считаешь, что тебе незачем улучшать свою жизнь, что эта дорога трудна и не стоит того, ты останавливаешься. Если же считаешь, что менять жизнь не только необходимо, но это в твоей власти, то ты будешь продолжать двигаться вперед. Люди, которые могут сделать больше и уверены, что у них получится, не будут останавливаться, когда другие будут говорить им, что у них не получится. Если вдруг на пути возникнет проблема, то такие люди будут искать решение столько, сколько потребуется, не считая, что сейчас все их стремления прошли даром. Сколько бы трудностей ни повстречал на пути человек, верящий в свои силы, он не отказывается от своей идеи. И да-

же когда приходит время сделать шаг назад, в итоге тот, кто верит в свои возможности, продолжит действовать вопреки любым трудностям.

Люди, которые утверждают, что сила в вере (я не говорю о религиозной трактовке этого утверждения) правы, поскольку наша вера в себя и в свои силы – это не субъективизм или попытка самовнушения. Наличие и отсутствие веры в свои силы определяется только тем опытом, который имел или перенял человек в процессе своей жизни. В кругу мультимиллионеров, поднявших свое состояние с нуля, человек, который искренно верит в то, что человек не может честным путем достичь таких результатов, будет, мягко говоря, смущен. Забавно то, что, даже если все эти люди расскажут ему свою историю от начала и до конца, то он им просто не поверит! Потому что в его субъективной реальности это невозможно, а свою уверенность в этом он считает истинной. При этом дальше этот человек будет жить с абсолютно непоколебимой верой в то, что он не способен достичь такого же результата.

Это же происходит и со всеми другими убеждениями. Человек, верящий, что невозможно с первого раза запустить прибыльный бизнес, написать бестселлер или взорваться популярностью на YouTube, лишь ограничивает себя этими убеждениями. Однако есть уже множество примеров, и появляются все новые люди, доказывающие обратное. Просто потому что в той реальности, в которую они верят, это есть.

Те два типа людей, которые были описаны в упомянутой книге, это слишком широкие понятия для данной главы, а потому я упрощу все до одного критерия: перекладывание ответственности на судьбу, либо на себя.

Изучая философию, я наткнулся на два понятия, которые схожи по своей идее, но различны по своей сути. То есть обозначают они вроде как одно и то же, но тот глубокий смысл, который заложен в эти слова – принципиально разный. Эти два слова: «Судьба» и «Путь». Я постараюсь дать такое определение этим двум понятиям, чтобы сразу обозначить их отличия.

Судьба – это представление о неотвратимости бытия, которое включает в себя ряд предопределенных, неконтролируемых ситуаций. Это те обстоятельства, с которыми человеку приходится смириться, потому что они не находятся в его власти. Данное понятие, хоть оно и абстрактно, закрепилось в головах многих людей как довольно приземленное. Чаще всего люди используют его для оправдания жизненных перемен, часто в худшую сторону. Судьба вообще нередко несет негативный оттенок. В русском языке ближайšie синонимы слову судьба это: рок, удел и доля. Согласитесь, это не самые светлые и далеко не самые мотивирующие слова.

Данным термином активнее других пользуются те, кто имеет проблемы с мотивацией, а главное с верой в возможность собственноручно управлять своей жизнью. Ведь работать на скучной работе, в окружении безынициативных

и неприятных людей, оправдывая свое положение судьбой – это действительно очень легкий и доступный для каждого способ снять ответственность со своей жизни, стать жертвой обстоятельств и потерять веру в себя.

Второй термин – это путь. Путь – это дорога человека к настоящему «я». В отличие от «судьбы», путь не приемлет неудовлетворительной конечной точки. Путь ведет человека непосредственно туда, где ему будет хорошо, даже если его путь сложен и тернист. Само слово «путь» синонимично таким словам как: дорога, маршрут, цель. Да, во многих языках довольно складно звучит «мой путь – стать...». Это само по себе звучит гордо и уверенно, тогда как «моя судьба – стать...» звучит довольно мрачно. Если путь – он к мечте, к цели, к чему-то, ради чего хочется жить и к чему стремиться, то судьба, скорее – к каким-то вещам, которые ты не очень-то и хотел, но от которых уже не сможешь отказаться.

Путь исключает возможность быть жертвой. При этом человек сам выбирает свой путь. Давая человеку веру в возможность создавать жизнь по собственному желанию и собственными усилиями, путь дает также энергию и уверенность в том, что трудности преодолимы.

Да, на пути тоже встречаются преграды. Проблемы человека не решатся лишь оттого, что он назовет все происходящее с ним иным словом, однако сам человек поменяет отношение к этому. Невзгоды будут переноситься уже не так

тягостно, и жизнь в целом будет отражаться в более светлых тонах. Главное – не опускать руки и продолжать двигаться вперед, расти, как растет дерево. Дерево в лесу не переживает, когда погода становится хуже и начинается ураган. Оно крепко держится корнями за землю, и продолжает жить и расти, даже когда внешние условия становятся неприятными. Дерево не думает о том, что его судьбой будет встретить зиму и холода. Оно не перестает цвести от этого и не перестает разрастаться. Даже когда оно переживает пожары, оно восстанавливается и продолжает жить, а когда его ветви обрubaют в самый период цветения – оно создает новые и продолжает цвести. Да, пусть на все это требуется много лет, но дерево растет и укрепляется, проходя тысячи и тысячи невзгод, но при этом ежегодно расцветая.

Такой концентрации и силы можешь достичь и ты, если жизненные трудности будешь воспринимать как часть своего жизненного пути. Определи, чему ты следуешь в своей жизни сейчас и чем оправдываешь собственные неудачи: судьбой или жизненным путем.

Для этого ниже даны соответствующие критерии:

Человек, руководствующийся *судьбой*:

- Живет в прошлом, не думая о будущем.
- Руководствуется стандартом «как у всех», под которым подразумевает жизнь людей без каких-либо достижений.
- Не верит в то, что может изменить окружающую дей-

ствительность.

– Является вечной жертвой обстоятельств.

– Не берет ответственность за происходящее в своей жизни.

– Недоволен происходящим в жизни.

– Не имеет вектора, направления в жизни, не знает куда и зачем двигаться.

– Считает, что неспособен решать сложные задачи, имеет заниженную самооценку.

– Боится быть счастливым, считая счастье неестественным и незаслуженным.

– Статичен.

Человек, руководствующийся *путем*:

– Живет в настоящем, думая о будущем.

– Руководствуется стандартом «как я считаю нужным для себя».

– Верит в то, что может поменять окружающую действительность.

– Независим от чужого мнения и обстоятельств.

– Знает, что может достичь всего, если захочет.

– Имеет вектор, знает куда и зачем двигаться.

– Уверен в том, что изменит свою жизнь к лучшему, если продолжит двигаться.

– Не боится задач любой сложности, имеет адекватно высокую самооценку.

– Динамичен.

10 шагов к нахождению себя

Возможно, в этой главе находится самое важное, что должен знать человек, находящийся в поиске себя. Здесь я по пунктно изложил план, который, я надеюсь, поможет тебе найти свой путь, а также увидеть его в дальнейшей перспективе и сделать свой первый шаг из любого состояния, в котором бы ты ни прибывал. В этом списке все – от первого до последнего шага.

План был вдохновлен подразделом «Аутентичность и эффект домино» книги «Аутентичность» Джозефа Стивена. Автор с такой невозмутимостью открыл это знание в своей книге, что мне пришлось перечитать его текст трижды, прежде чем я осознал всю ценность написанного им. В его словах заключалось прямое доказательство, что человек может достигнуть своей цели независимо от того, на каком этапе достижения он сейчас находится. Он описал в десяти шагах, как человеку добиться желаемой цели в жизни, даже если ты находишься на этапе, когда ты понятия не имеешь, чего на самом деле хочешь.

Однако его книга не сводится целиком и полностью к разговору о поиске себя. Именно поэтому мне пришлось видоизменить описанную Джозефом цепную реакцию, создав из нее план действий, который рад представить ниже:

– Стремись к самонаблюдению и самопознанию. Начни слушать самого себя. Перестань сбивать собственные мысли и пытайся уйти от них каким-либо образом. Слушай свои чувства и свои мысли. Все, что происходит в твоей голове, все эти мысли не появляются там сами по себе. Не нужно давать оценку тому, что происходит в твоей голове и твоём сердце. Наблюдай безоценочно. Смотри, какие желания у тебя возникают в определенные моменты и с чем они связаны. Что отталкивает тебя, а что притягивает? Отчего ты отказываешься и какую ты находишь причину для этого отказа? Услышь также, есть ли в твоих действиях или мыслях противоречия. Опять же, это не будет значить ничего плохого, если они есть. Разреши себе свободно наблюдать за собой и познавать себя – это тот шаг, с которого все начинается

– Наблюдая за собой, мы открываем в себе новые черты и качества, которые ранее могли упускать из виду. Наблюдая за реальными чувствами, которые возникают в ответ на ситуацию, мы более четко воспринимаем самих себя и окружающую нас действительность. Взаимодействуя с миром, мы открываем новый опыт. На этом шаге необходимо начать взаимодействие с внешней средой, а также продолжать внимательно относиться к приходящим к нам чувствам и эмоциям.

– Этот опыт, в свою очередь, ведет к новым знаниям и новому пониманию себя и мира. Мы становимся гибкими в психологическом смысле. Решение проблем отнимает у нас уже меньшее количество сил. На этом этапе идет накопление

реального опыта.

– Когда мы успешно решаем стоящие перед нами задачи, нам становится доступно реальное, а не интуитивное понимание того, что мы способны контролировать и где именно нам стоит прикладывать усилия. Происходит так называемая «адаптация к действительности», благодаря которой мы можем видеть свои реальные силы через призму опыта, а не через призму насажденных представлений.

– Лучшая адаптация позволяет человеку качественнее оценивать себя. Оценка становится самостоятельной, избавленной от мнений других людей и от навязанных стереотипов. На этом этапе мы начинаем сами формировать представления о своих действиях и мыслях. Нужно стараться не думать об оценке, которую бы дали близкие люди или общество в целом. Свое внимание необходимо направить на то, чтобы дать оценку самому себе.

– Это, в свою очередь, позволяет лучше распознать свои сильные и слабые стороны. Увидеть ту деятельность, в которой твои способности превышают средние. Заметить, какая деятельность приносит наибольшее удовлетворение.

– Четче осознавая себя, мы можем определить направление дальнейшего движения в жизни, можем понять, чего хотим, и построить планы, исходя из собственных способностей и внутренних ресурсов. Выбор направления на данном этапе имеет решающее значение, поскольку оно определяет дальнейшую перспективу развития. Если ты осознаешь, что

тебе пока необходимо набраться опыта или знаний, то следуй этим мыслям. Двигайся постепенно, высматривая то, к чему тебя тянет.

– Размышляя над тем, каким образом нам лучше достигнуть желаемого, мы проявляем творческую активность. Раскрывая свой творческий потенциал, мы получаем новые пути решения, которые обеспечивают нам достижение поставленных целей. На данном этапе происходит создание новых идей и получение нового опыта

– Раскрытие потенциала и использование сильных сторон, делает нас более устойчивыми в жизни. Мы обретаем уверенность, которая также помогает нам на пути к желаемому. Использование имеющихся знаний, а также накапливание нового опыта подводит нас к нашей цели.

– Достигнув же цели, мы обретаем всплеск чувств и эмоций, которые служат стимулятором для постановки и достижения последующих целей.

Куча дел, в которых мы теряем себя

Порой мы все теряем себя и чувство контроля над собственной жизнью, находимся в довольно скверном эмоциональном состоянии и не сознаем места, в котором могли бы отдохнуть и расслабиться. Нам ничего не хочется, сил ни на что нет, а дела все накапливаются и накапливаются. В итоге их становится так много, что всю эту кучу уже объективно невозможно решить даже с полной собранностью, а уж в плохом состоянии – так и вовсе. Притом проблема кроется даже не в отсутствии собранности, а в непонимании того, зачем тебе, собственно, собираться и решать это все. Надо. А кому и зачем? Самому себе? Или это нужно кому-то другому?

Это состояние, дорогой читатель, ты можешь ошибочно принять за «потерю самого себя», но на самом деле, чаще всего такие симптомы свидетельствуют о психологической усталости. И не удивительно, что она у тебя появилось.

Если ты такой же фанат строить планы, как и я, то это наше общее уязвимое место, потому что ты делаешь самое неверное дело для человека, которому нужен отдых. Ты уже что-то требуешь от себя в будущем, тогда как ты в настоящем уже устал и истощен от бесконечно пополняющегося списка дел. Если их и правда много, а у тебя нет сил, то скажи, разумно ли пополнять этот список дальше? Ведь часто мы не можем приступить к делу не только из-за несобранно-

сти. Это может быть лень, которая является не просто отсутствием трудолюбия, как все еще постулируется некоторыми людьми. Как было сказано в предыдущей главе, лень – это в первую очередь разумная реакция организма, защищающая его владельца от траты внутренних ресурсов на те действия, которые не являются жизненно важными в данный момент.

Иногда человек, действительно, тратит так много сил на какое-либо занятие, что, по итогу, приводит к истощению. Игнорируя усталость и не давая себе справедливого отдыха от физических, творческих или иных занятий, ты начинаешь брать энергию на продолжение дела из тех запасов, которые изначально были созданы лишь для самых критических случаев. Я не говорю, что пользоваться ими плохо, совсем нет. Какой-нибудь художник, в порыве страстного энтузиазма работавший трое суток без сна, конечно, достоин восхищения, однако совершенно точно его организм за это время начнет брать самые последние ресурсы. И такое экстремальное действие крайне негативно сказывается на его дальнейшем состоянии.

Понять, находится ли человек в состоянии истощения, или же его одолевает простая несобранность, довольно легко. На это могут указывать как объективные причины, такие как большое количество работы и загруженность учебного или трудового дня, так и собственные ощущения человека. Когда он начинает испытывать безразличие к собствен-

ным целям и происходящему вокруг него, то это истощение. Здесь важно дать человеку не дополнительную мотивацию, а возможность хорошо отдохнуть, но поскольку время для полноценного восстановления у человека в современных реалиях практически нет, то следует соблюсти хотя бы базовые принципы восстановления системы. О них ты подробнее узнаешь в главе «Наиболее ценные принципы»³.

Несобранность же – это невозможность организовать рабочий процесс при наличии свободного времени и сил. Причиной этому может служить подсознательное нежелание делать конкретно эту работу, страх сделать ее неидеально или же банальная неуверенность в том, что именно это действие в данный момент необходимо.

Такой скепсис имеет здравый смысл, поскольку полная уверенность во всех делах не всегда положительно сказывается на жизни человека. Иногда быть неуверенным и иметь сомнения куда важнее, чем с абсолютной уверенностью браться за какую-либо работу. Сомневающийся и неуверенный в себе человек имеет адекватный уровень критики по отношению к деятельности, которой занят, а также по отношению к самому себе. Это помогает ему уделять достаточное внимание деталям и заботиться о том, чтобы дело, которым он занимается, ему по силам.

Место абсолютной уверенности есть далеко не во всех

³ *Если данная проблема актуальна для тебя сейчас, то можешь прерваться и сразу прочесть данную главу.

случаях. В обычной жизни такое состояние скорее мешает человеку. Находясь в нем, он начинает хуже просчитывать риски, а его взгляд в будущее чересчур оптимистичен, я бы даже сказал, неадекватно оптимистичен. Как бы нам ни хотелось, но иногда ситуации, в которые мы попадаем, не всегда результат только наших решений.

Однако тем жизнь и интересна. Невозможно просчитать все риски и быть на все сто процентов уверенным в правильности своего решения. Мы можем только предполагать и догадываться. Абсолютная уверенность в себе – это черная повязка, которую человек надевает себе на глаза. С ней он перестает замечать, как продвигается работа и в том ли направлении он все еще двигается. Если мы говорим о настоящей уверенности, то это трезвая оценка себя и своих сил, а также понимание и принятие того, что не все находится в наших руках. Человек, полностью уверенный в себе и своей жизни, это такой человек, который уверен в немногом, но он точно знает что он может контролировать, и несет ответственность за это. Настоящая уверенность может присутствовать там, где все от начала до конца зависит только от тебя.

В тех делах, которые не полностью подчинены только тебе, здоровая уверенность будет проявляться в том, чтобы взять себе ограниченное количество работ и принять ответственность за их выполнение. Такие работы выбираются по следующему принципу:

Принцип выборочной ответственности:

— Я готов взяться за это дело и закончить его даже при смене обстоятельств.

— Я готов принять ответственность за успешное выполнение этого дела.

— Я готов принять тот факт, что это дело может быть незакончено, и я могу потерпеть неудачу.

— Я готов принять свои сомнения и закончить дело, несмотря на них.

Очень важно при выборе дела, за которое ты готов нести ответственность, не винить себя, если тебе не удалось завершить его. Не во всем, в чем мы хотим быть уверены, мы можем быть действительно уверены. Однако мы можем разделить для себя задачи на те, за выполнение которых мы готовы брать ответственность, и на те, за которые не готовы, после чего нам следует приступить к первым. Сама по себе принятая ответственность становится для нас как бы дополнительным источником внутренней уверенности. В самом процессе такого разделения дел мы будем интуитивно ориентироваться и на прошлый опыт, и на наше нынешнее состояние. Когда мы разделяем дела по такому принципу, то как бы бегло проглядываем предстоящее нам дело и взвешиваем возможности его выполнения. Мы четче видим риски, стараемся заметить, что может пойти не так, и что могло бы помочь нам справиться с этой задачей. Если мы решаем при-

нять ответственность за доведение дела до конца, то получаем здоровую уверенность, которая будет адекватна ситуации.

Чем шире становится выбор современного человека, тем больше появляется дел, в которых мы можем затеряться. Просмотр социальных сетей будет выдавать бесконечное количество информации снова и снова. Учебные и рабочие задания пополняются, соответственно, по мере обучения и работы. Основная ежедневная рутина, на которую может уходить до нескольких часов, может быть как тягостной тратой времени, так и легковыполняемой привычкой. Чтобы в этом бесконечном потоке дел не тратить всю энергию и не терять вкус к жизни, каждому человеку необходимо взять ответственность за свои действия.

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.