



ЕВГЕНИЯ ХАРИТОНОВА
Практический психолог
с 25-летним опытом

**СИСТЕМА
СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ**

КНИГА-ТРЕНИНГ О СТРАТЕГИИ
«БЫТЬ-ДЕЛАТЬ-ИМЕТЬ»

Евгения Харитонова
Система счастливой жизни.
Книга-тренинг о стратегии
«БЫТЬ-ДЕЛАТЬ-ИМЕТЬ»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68612850
SelfPub; 2022*

Аннотация

Как найти настоящие цели и поменять жизнь к лучшему, если "просто бери и делай!" не работает? Авторская система создания осознанной жизни мечты, построенная на философии быть-делать-иметь, поможет вам незаметно и увлекательно изменить вашу жизнь и решить любые проблемы! Книга построена в формате тренинга – вы читаете небольшую теорию и делаете интересные упражнения, которые формируют в вашей голове ясность о том, как вы хотели бы жить и как к этому прийти. Автор – мастер вдохновения на перемены, поэтому желание бежать и что-то делать будет мотивировать вас на действия в процессе чтения книги и после нее. Книга-антилень. Книга-антискука. Книга-антидепрессант!

Содержание

Введение	6
Путеводитель по книге	6
Краткий экскурс того, через что тебе предстоит пройти.	10
Как работать с книгой	13
Часть 1. Не знаю, куда двигаться и чего я хочу	15
Глава 1. Видение	15
Чего ты хочешь?	15
Практика «Создание Видения»	18
Глава 2. Цели	22
Развиваем Видение будущего	22
Практика «Выделяем жизненные приоритеты и направления»	24
А нужны ли цели?	25
Как правильно ставить цели?	28
«Хочу» и «надо»	30
Правильные цели	34
Правило приоритетов	35
Количество целей	36
Практика «99 целей»	37
Глава 3. Ценности	39
Безусловное счастье	39
Чужая жизнь	41

На пути к цели все средства хороши	47
Ценности	48
Чьим ценностям ты следуешь?	49
Осознание системы ценностей	51
Практика «Строим фундамент счастливой жизни – работа с ценностями»	52
Практика «Проверка целей, исходя из ценностей»	55
Часть 2. Быть	57
Глава 4. Личность=Результаты	57
Формула Жизни	57
Практика. Правило «Я создаю» или «Правило трех вопросов»	61
Каким ты хочешь стать?	65
Глава 5. Качества новой личности	68
Качество № 1. «Сказал-сделал»	69
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Евгения Харитонова

Система счастливой жизни.

Книга-тренинг о стратегии

"Быть-делать-иметь"

Посвящение

Я с благодарностью посвящаю эту книгу Любимым.

Родителям и брату – за их любовь и терпение.

Дочке – за самую огромную радость в моей жизни.

Сыну – как моему Учителю принятия, терпения и безусловной любви.

И моей драгоценной подруге Маше.

Введение

Путеводитель по книге

Каждый из нас хотел бы изменить свою жизнь к лучшему. Ощущение того прекрасного, что может нас ждать впереди, всегда вдохновляет. Сколько раз, прочитав хорошую книгу, удивившись успехам знакомого, решив начать новую жизнь под Новый год, мы беремся за все заново, с чистого листа – делаем утреннюю зарядку, принимаемся учить английский и правильно питаться, визуализируем большие цели. Но запала хватает на неделю, а потом наша новая жизнь плавно сходит на нет. И мы живем как раньше.

Но кому-то ведь удастся круто повернуть свою жизнь и сделать ее такой, как в самых смелых мечтах! Самые знаменитые актеры, политики, писатели, бизнесмены рассказывают нам в интервью: в 30 лет я был абсолютно разорен, у меня было долгов на 20 000 долларов, а жилья и работы не было, и в какой-то момент я сказал себе: все, хватит, я добьюсь успеха! И через два года я уже был богат и всемирно известен или жил на доходы от своего капитала.

Еще история: мать-одиночка живет в крохотной комнатухе на государственную дотацию, и ей не на что даже купить маленькой дочке подарок на Новый год. Ее личная

жизнь разрушена, мать умерла, только что пришлось переехать в другую страну, работы и денег нет. От безысходности молодая женщина решила, что так дальше не может продолжаться, и стала воплощать свою давнюю идею – написать детскую сказку. И она поставила себе цель во что бы то ни стало писать свою книгу по 2 часа каждый день, пока маленькая дочка спит. Когда книгу приняли в издательстве, то заплатили что-то около 1000 долларов – их как раз хватило, чтобы отпраздновать следующий Новый год. А через два года она подписала небывало крупный авторский контракт с издательством. Я говорю о Джоан Роулинг, авторе книг о Гарри Поттере. Таких историй множество. Великие судьбы и счастливые жизни всегда возникали из простого решения:

Я хочу изменить свою жизнь!

Почему же одним это удастся, а другим нет? В этой книге ты найдешь исчерпывающий ответ на этот вопрос. Немного теории, а главное – много практических заданий, и если ты выполнишь их все по порядку, то добьешься огромных перемен в жизни. Ты увидишь, как она повернулась, наконец, в ту сторону, о которой ты всегда мечтал, стала приближаться к твоему идеалу.

Но все хорошее не дается даром. Тебе придется действовать – активно, смело, решительно. Для начала нужно будет просто вложить свое время в выполнение практик из этой

книги. И еще нужно по-настоящему сильно захотеть изменить свою жизнь. Тогда тебя ждут ошеломляющие результаты.

Книга посвящена магической формуле: «Быть-Делать-Иметь».

Иметь – это те вещи, которые нас окружают, наши результаты. То, какой у тебя доход, какая семья и отношения, какие друзья, какая работа, какой дом.

Делать – это твои действия, твои привычки. От твоих действий зависят результаты (Иметь). Хочешь, чтобы в твоей жизни возникли другие результаты – необходимо сменить действия.

Быть – другие действия не рождаются сами собой, из ниоткуда. Они возможны, только если человек изменит свое бытие. Быть – это то, каков ты сам, каковы твои личностные качества, мысли, эмоции, энергия, жизненные принципы.

Формула «Быть-Делать-Иметь» гласит: для того чтобы жизнь изменилась (чтобы иметь в своей жизни другие результаты), нужно, прежде всего, изменить себя (Быть), потом действия (Делать) – и вследствие этого будут получены другие результаты (Иметь).

А типичный представитель современного общества мыслит наоборот: вот если бы было у меня много денег, хорошая работа, возможность отдыхать в экзотических странах четыре раза в год (Иметь) – конечно, я был бы счастлив, расслаблен, радостен и настроен оптимистически (Быть). А сейчас,

с моими проблемами – извините, я не могу преисполниться радости и оптимизма. Сначала дайте мне результаты, которые порадуют меня.

Этот подход в корне неправильный. И именно эта ошибка мышления не позволяет тебе изменить свою жизнь.

Краткий экскурс того, через что тебе предстоит пройти.

Часть 1. Самая важная преграда на пути к счастливой и изобильной жизни – отсутствие понимания того, чего мы хотим на самом деле. У всех есть разрозненные желания и мечты, но редко у кого они складываются в единую вдохновляющую картину идеальной жизни. У кого такая картина есть – она уже увлекает их в водоворот изменений, и жизнь движется в нужном направлении. А некоторые наши желания и мечты – искусственны, навязаны обществом, окружением, поэтому ты никогда не воплотишь их, но, возможно, страдаешь из-за этого. Важно отсеять их и вкладывать свою энергию и время только в те мечты, которые сделают тебя счастливым. Пройдя ряд практик, ты получишь четкое представление о том, что ты хочешь и к чему стремишься, и увидишь четкий образ жизни своей мечты.

Часть 2. Главный основополагающий уровень – уровень Бытия. Каким нужно быть, чтобы воплотить в жизнь свои мечты, чтобы удавалось менять жизнь по собственному желанию? Прделав ряд практик, ты сможешь изменить собственный уровень бытия и стать таким, чтобы твердо и уверенно идти по пути к успешной, счастливой и изобильной жизни.

Часть 3. Как правильно действовать, чтобы получить же-

лаемое и двигаться к своим долгосрочным стратегическим целям? Как правильно действовать в кризисных и проблемных ситуациях? Что останавливает нас в наших действиях – как отучиться медлить? Как воспитывать силу намерения и силу воли? Все это ты научишься делать через практические упражнения.

Часть 4. Препятствия на пути. Пока ты не научился правильному бытию и правильным действиям, на твоём пути возникают препятствия в виде внешних помех, собственной лени, плохого настроения, проблем в отношениях, финансовых проблем, отсутствия энергии. Именно препятствия часто не дают сдвинуться с места после определения цели или заставляют двигаться слишком медленно. Именно они останавливают нас на полпути к успеху или отбрасывают назад, отчего наше положение становится ещё хуже, чем раньше. Препятствия возникают согласно психологическим законам, которые должен знать каждый. В этой главе будут изучены основные психологические законы, позволяющие понимать и преодолевать препятствия на жизненном пути. Познав эти законы через практические упражнения, ты станешь «сам себе психолог» и отныне будешь легко, быстро и эффективно решать все возникающие на пути проблемы и препятствия.

Часть 5. Стратегия: как совместить все полученные знания, все элементы в общую стратегию продвижения к своим мечтам и получения результата – изобильной, свободной,

счастливой жизни? Как разработать твою личную систему жизни по формуле «Быть-Делать-Иметь»? Как жить каждый день, чтобы быть счастливым и развиваться, идти вперед, получая потрясающие результаты, достигая любых целей и воплощая все заветные мечты? Отныне для тебя нет ничего невозможного!

Как работать с книгой

Книгу нужно читать последовательно и сразу проделывать все практики. Не читай дальше, если ты не сделал практическое упражнение, – в таком случае чтение бесполезно. Ты теряешь все шансы на успех. Те, кто сразу начнет делать упражнения, продвинуется намного дальше с первых же дней, чем те, кто сначала решит просто прочитать книгу. Качественная проработка книги занимает около 2–3 месяцев, и этого времени, по моему опыту, достаточно, чтобы определить свое жизненное направление и конкретные цели, понять свои сильные и слабые стороны, начать развивать необходимые личностные качества и менять отношение к жизни, научиться правильно действовать и работать с препятствиями, создать на опыте свою собственную систему новой жизни. Плотной работой с книгой в течение этого времени, и я гарантирую, что твоя жизнь значительно изменится и приобретет правильное направление, а сам ты станешь совершенно другим и приобретешь особую энергию для дальнейшего движения вперед. Все цели, которые ты поставишь, – будь то материальные цели (покупка квартиры, машины, путешествий), цели отношений (найти свою половинку, создать семью или укрепить семейные отношения, отношения с родителями и детьми), цели работы и бизнеса (создать или стремительно развивать свое дело, сделать карьерный рывок,

увеличить свой доход), цели по реализации мечты (написать книгу, съездить в Америку, научиться летать на парашюте) – все они будут гарантированно достигнуты после проработки данной книги и продолжения работы по изложенным в ней принципам.

Если ты загорелся, начал читать и делать практики, а потом остыл и забросил все упражнения и цели – это нормально. Не ругай себя, это вредно для самооценки. Просто используй принцип «семь раз упал, восемь – встань». Ты можешь браться за дело столько раз, сколько тебе захочется. Ты можешь начинать «новую жизнь» хоть каждый день. Это очень полезно! Но прочитав книгу до конца, ты станешь последовательнее и не будешь уже так часто бросать начатое.

Безусловно, идти в одиночку, без поддержки, скучно и трудно, поэтому для всех читателей книги открыт сайт автора, где общаются единомышленники и можно получить совет, рекомендацию, поддержку, рассказать о своем опыте – www.eharitonova.ru.

Для выполнения упражнений лучше выделить отдельную тетрадь. Также настоятельно рекомендую при выполнении практик писать не на компьютере, а от руки. Сила написанного на бумаге от руки намного выше, так как написанное на бумаге обретает материальность, и ты вкладываешь в это особую энергию.

Итак, приступим!

Часть 1. Не знаю, куда двигаться и чего я хочу

Глава 1. Видение

Чего ты хочешь?

Кто не знает, куда идти, скорее всего, туда и придет.

Самое распространенное препятствие на пути к изменению жизни – то, что ты не можешь ответить на вопрос «Чего ты хочешь?» с глобальной точки зрения. Менять жизнь – а куда? В какую сторону идти? По мелочам мы все знаем, что хотим – большинство из нас хочет больше денег, больше развлечений, кому-то еще нужна новая работа или свой бизнес, кто-то хочет похудеть, а кто-то – встретить свою половинку или улучшить отношения с имеющимся партнером. Но это – хаотично-беспорядочные мысли, которые не могут подтолкнуть тебя к активным действиям. Ты можешь делать слабые попытки продвинуться в эту сторону, но все они быстро заканчиваются. И даже если ты добился долгожданного повышения по работе, купил новую машину, это дает лишь недолгую радость, а дальше – снова неуверенные мысли о своих

желаниях.

А все почему? У 98 % людей нет единой большой картины жизни своей мечты. Мало кто знает, что именно она определяет успех и уровень счастья человека в жизни.

У тебя есть в голове или на бумаге описание «Жизни моей мечты»? Такой, к которой ты на самом деле стремишься. Глобальное, а не описывающее текущую жизнь с некоторыми небольшими улучшениями – машина получше, зарплата повыше. Та картинка, от которой невольно отрываешься от реальности, от которой захватывает дух. Та, которую ты постоянно пересматриваешь, вспоминаешь, дополняешь деталями. На которую ты ориентируешься во всех своих действиях, постоянно спрашивая себя: «Приближает ли это меня к жизни моей мечты?», «Какой вклад вносит это в мою мечту, мою большую жизненную цель?»

Скорее всего, такого у тебя нет. А что есть? У 5 % людей есть, в лучшем случае, отдельные записанные на бумаге среднесрочные цели (1–5 лет), причем целеполагание основывается на текущем положении человека и имеющихся ресурсах. Выглядит это примерно так: «Я сейчас работаю менеджером и получаю 1000 долларов. Если посмотреть на пример остальных (и логически просчитать мои способности, особенности ситуации и т. д.), значит, я через два года стану руководителем отдела и буду получать на 30 % больше». Или «Сейчас у меня однокомнатная квартира. Скоро я выплачу кредит и возьму новый, чтобы купить двухкомнатную

в этом же районе». Если взять среднестатистические планы таких людей и сравнить их друг с другом, то темпы, этапы и направление развития будут похожи как у братьев-близнецов. А почему?

Все просто: мы все ориентированы в сознании на среднюю массу людей. Мы смотрим на свое окружение и берем уровень чуть выше среднего – вот это и есть то, чего и я могу достичь, если постараюсь. И если ты целеустремлен и уверен в себе, ты начинаешь к этому стремиться, прикладываешь большие усилия, радуешься, когда у тебя получается, волнуешься и расстраиваешься, когда не получается. Конечно, у тебя есть и смелые мечты – покорить сцену, создать безумно прибыльный бизнес, купить дом у океана, стать известным писателем. Но в душе ты не очень-то веришь в них и продолжаешь в качестве главного ориентира своих достижений равняться на среднюю массу – свое окружение.

Главная цель – жить немного лучше среднестатистических других: соседей, одноклассников, друзей, родственников. Только в ходе активной борьбы ты не замечаешь, что эта жизнь не твоя, цели и мечты – не совсем то, что ты хочешь. И понятно это становится только к зрелому возрасту, когда у тебя уже мало решимости и сил что-то менять.

А куда же теряется твоя жизнь? Где ты забываешь свои настоящие мечты?! Давай выясним сегодня, что же в этих планах на будущее и мечтах твое истинное и чего ты, собственно, по-настоящему хочешь от жизни.

Сразу скажу, задача довольно трудная, потому что наш мозг не приучен так думать. Он думает так: «Мало ли чего я хочу!», «Это невозможно!», «А вдруг я хочу неправильно, ведь все остальные хотят одного и того же, значит, в этом что-то есть, а мои мечты – это не то!», «А вдруг я ошибусь и выберу не те мечты, пойду не в том направлении?», «Чтобы достичь той жизни, которую я хочу, наверное, нужно много и упорно трудиться, сильно напрягаться, стоит ли она того?» И еще я скажу, что ты не получишь сразу исчерпывающего и точного ответа на этот вопрос. Вероятно, пройдут дни и месяцы упорной работы над этим вопросом – и только тогда ты, наконец, познаешь истинного себя, услышишь голос своего истинного Я и узнаешь, что нужно именно тебе. В поиске ответа на вопрос «Чего я хочу?» нужно пробраться через преграды неверия в себя, голоса других внутри себя, социальных шаблонов, навязанных целей, которые будут подсовывать вместо твоих истинных желаний и целей что-то не то, что-то ненужное, которое ты пока считаешь своим.

Давай поработаем над вопросом «Какую жизнь ты хочешь прожить?», чтобы потихоньку повернуть на свою дорогу счастья. Ведь только получив то, что истинно нужно тебе, ты будешь счастлив, все остальное не принесет радости!

Практика «Создание Видения»

Это упражнение некоторым приходится сделать не один

раз, прежде чем будет получен хороший результат. И мы будем неоднократно возвращаться к этому и подобным упражнениям, чтобы проникнуть в самую суть своих желаний и жизненного предназначения.

Создание Видения – это система планирования жизни из будущего в прошлое. Итак, в тетради для упражнений напиши заголовок: «Сегодня такое-то число такого-то месяца 20XX года (через пятнадцать лет), мне столько-то лет». Сядь, расслабься и отключи сознание. Сознанию необходимо дать понять, что это просто некая игра, что тебе любопытно проделать упражнение и посмотреть на результат. Теперь увидь внутренним взором картинку твоей жизни через пятнадцать лет и опиши ее по следующим параметрам:

1. Какой я (образ Я): здоровье, внешность, как выгляжу.
2. Где мой дом и какой он.
3. Кто со мной (окружение) – семья, близкие.
4. Чем я занимаюсь: профессия, бизнес-деятельность.
5. Источники доходов (увидеть на внутренней картинке, откуда текут деньги, и представь себе цифры и суммы ежемесячных доходов).
6. Увлечения, образование, образ жизни (как проходит день, как я отдыхаю, чем увлекаюсь).
7. Друзья, окружение.

Описать нужно очень подробно и красочно. Потом напиши новый заголовок: «Сегодня такое-то число такого-то месяца 20XX года (через пять лет), мне столько-то лет». И да-

лее увидь картинку твоей жизни через пять лет и опиши ее по тем же параметрам. А потом – то же самое через один год.

Как видеть картинки? Она должна просто прийти и все. Не нужно усиленно думать: «так что же я хочу через 15 лет?». Нет, мышление к процессу не подключай, его нужно выключить! Это должен быть магический акт, как будто некий волшебник приоткрывает завесу будущего и показывает тебе твою жизнь через 15 лет: смотри и удивляйся! И это не обязательно будут картинки – какие-то ответы просто могут приходить в виде мыслей, идей. Бери и описывай все, что приходит в голову.

Планирование жизни и создание Видения – это разные вещи. Возможно, ты уже планировал, чего хочешь достичь через 5, 10 и даже 15 лет. Однако при планировании сознание учитывает текущие факторы и этим ограничивает тебя. Если ты по профессии учитель и никогда ранее не приближался к сцене, оно не позволит тебе увидеть себя через 15 лет голливудским актером. А при создании Видения, когда сознание отбрасывается вместе со своими ограничениями, возникает абсолютно иная картина.

Мой опыт

Про себя могу сказать, что я занимаюсь четким и продуманным планированием жизни примерно с 15 лет, ставлю себе и долгосрочные, и годовые цели. Однако практику «Создание Видения» в том виде, который я привела здесь,

я сделала впервые в 29 лет. И когда я сделала ее, мое видение долгосрочных перспектив стало абсолютно новым, как будто кто-то показал мне сразу яркую, целостную и полную картину моей жизни. И она значительно отличалась от запланированного! Как будто мои планы – неумелые рисунки первоклассника, а Видение – яркая, прекрасная, совершенная картина великого мастера. Эта картина – она очень вдохновляющая, глобальная, с большими целями и мечтами, и я чувствую, что она МОЯ! Именно эта практика произвела самые большие изменения в моей жизни, потому что я в тот же миг встала на путь своего предназначения и своей мечты.

Чем хороша эта практика – ее одной достаточно для того, чтобы твоя жизнь начала меняться сразу, в тот же день, уже без каких-то дополнительных усилий. Я наблюдала это на примере десятков людей, которых консультировала. После выполнения практики через какое-то короткое время они вдруг находили новую работу своей мечты – совсем в другой сфере, чем раньше – или открывали свой бизнес, а кто-то уезжал в другую страну.

Поэтому обязательно сделай эту практику прямо сейчас.

Глава 2. Цели

Развиваем Видение будущего

Ты сделал упражнение «Создание Видения», в ходе которого старался увидеть свою жизнь через 15 лет. Если ты не сделал его, обязательно сделай, иначе не сможешь двигаться дальше. Посмотри на свое описание: во-первых, оно должно вызывать приятные чувства и порыв идти туда – сильное желание, чтобы жизнь через 15 лет на самом деле была такой, желание что-то делать для этого. В твоём Видении может быть что-то неожиданное (например, ты сейчас работаешь менеджером, но неожиданно увидел себя актером или трейдером), но это должно быть приятным и вдохновляющим.

Обрати внимание, что у тебя есть теперь набросок твоей жизни через один год, однако он сильно отличается от того, чем если бы ты просто писал план на ближайший год. Потому что он выделен из глобальной картины твоей идеальной жизни. Если ты будешь следовать этому направлению – ты повернешь на правильный путь.

Чем отличается Видение от просто желаний, мечтаний, постановки целей? Видение – это истинное большое желание, очищенное от навязанных обществом, окружением цен-

ностей и представлений о собственных ограничениях.

Если, например, вопрос «Как бы я хотела жить?» задаст себе учительница, живущая в однокомнатной квартире и получающая зарплату 300 долларов, то она, ориентируясь только на текущую ситуацию и мелкие желания, может «смело» пожелать: хочу быть директором школы, жить в трехкомнатной в центре и зарплата чтоб была 700 долларов. Это по ее представлениям будет уже очень здорово. Однако такое желание – работа сознания, которое накопило наш опыт, установки, представления о себе, своих возможностях, о том, что такое хорошая жизнь. А в технике «Создание Видения» к работе подключается подсознание, где содержится информация об истинных, ничем не искаженных желаниях и целях человека. И Видение в ее случае может выдать: она живет на берегу океана, ведет курсы йоги на пляже, а в свободное время занимается серфингом и дайвингом. Сознание такую картинку не допустит. Потому что велик будет диссонанс между ситуацией «сейчас» и «желаю», и это ввергает в депрессию. Поэтому сознание предпочитает мечтать помельче и поближе. Сознание в ответ на мечту о жизни у океана также спросит: «А что, так можно?». Факт в том, что полученная картинка Видения настолько вдохновляет, что дает энергию и притягивает все ресурсы для исполнения мечты. Глазом не успеешь моргнуть, как ты уже живешь у океана. Оказывается, все не так сложно! И, получив картинку Видения, человек как бы дает себе разрешение – «так можно». Ух ты, дух

захватывает!

Итак, ты выполнил практику и получил хорошие, радующие, вдохновляющие картинки жизни через 15 лет, 5 лет и 1 год. Пришла пора сделать следующий шаг: выделить цели.

Практика «Выделяем жизненные приоритеты и направления»

У тебя есть описание твоей жизни через год. Если ты станешь следовать в этом направлении, то повернешь на жизненный путь, который приведет тебя к вдохновляющей картине жизни из твоего Видения. Чтобы понять, как прийти через год к описанному Видению, нужно выделить из него конкретные цели, при этом держа в голове вдохновляющую картину жизни через 15 лет. Например, в описании своей жизни через год ты написал: «я вешу на 10 кг меньше и очень хорошо выгляжу, я сменил работу и теперь работаю в сфере финансов, у меня новая машина такой-то марки, я путешествую – побывал в Австралии и на Бали – и занялся, наконец-то, боевыми искусствами, как и мечтал». Выделяем конкретные направления-цели:

1. Вес: похудеть на 10 кг.
2. Сменить работу – найти работу в сфере финансов.
3. Купить новый автомобиль.
4. Съездить в Австралию и на Бали.
5. Заняться боевыми искусствами.

Вот пять конкретных направлений движения, которые ты начнешь реализовывать, начиная с того дня, как ты сделаешь эту практику выделения приоритетов и направлений. Если ты сделал практику «Создание видения» правильно, то часть целей будут совсем новыми и в неизведанных доселе областях, так бывает у всех. Не пугайся, все это достижимо. Я еще с детства знала, что если даже я захочу стать президентом – из этого можно сделать план и успешно реализовать его. Так все и происходит в моей жизни. И я с радостью научу тебя достигать любых высот и воплощать любые мечты. В части 3 этой книги – «Делать» я подробно расскажу о том, как бороться со страхом нового и как эффективно действовать, чтобы все получилось.

А нужны ли цели?

То, что человек ставит перед собой какие-то цели, записывает их на бумаге и принимает решение следовать им, автоматически предполагает, что он начнет прилагать усилия для их реализации. Забегая вперед, скажу, что по-настоящему большое и стоящее никогда не дается легко. А значит, прилагать усилия придется, преодолевая препятствия, лень, непонимание, страх и множество других преград. Также тому, кто хочет преуспеть в жизни и достичь больших целей, необходимо будет привнести в свою жизнь много правил, законов, принципов эффективного управления временем, а

значит, ежедневная жизнь будет поставлена в довольно жесткие рамки.

Исходя из этого, у многих сразу возникнет вопрос: а нужны ли цели? Разве это хорошо – жить по плану, двигаясь в одном направлении, а не делать то, чего захочется, каждый день? Еще год назад я однозначно ответила бы на этот вопрос утвердительно. «Цели нужны, – сказала бы я, – иначе для чего же жить и куда двигаться?» А два года назад сказала бы: «Цели не нужны – это искусственное, все цели исходят из эго. Я стремлюсь к просветлению, а это проживание в моменте “здесь и сейчас”, это спонтанность и умение радоваться жизни, просто получать удовольствие от присутствия здесь. Цели же тянут наше сознание в будущее, и мы неосознанно в настоящем». Но сегодня я пришла к состоянию без «черно-белого» восприятия мира, о котором написано:

Пробным камнем первоклассного интеллекта является способность удерживать в уме две противоположные идеи одновременно и все-таки сохранять возможность действовать.

Ф. Скотт Фицджеральд

Мой опыт

Необходимость целей я понимала так: с 15 лет я ставила цели и достигала их. Потом я стала заниматься духовными практиками. И в рамках одной из духовных практик я при-

шла к состоянию «у меня нет целей» – оно возникло спонтанно, как духовное переживание. Я шла по улице и вдруг почувствовала распирающее чувство свободы, которое сопровождалось восторженной мыслью: «У меня нет целей!» Это было удивительно, похоже на состояние после окончания университета, когда открыты все дороги и ты не знаешь, где окажешься завтра, как сложится твоя жизнь, когда все ново и весь мир предназначен тебе! Ты можешь идти куда захочешь, и в любую секунду повернуть и пойти в противоположную сторону. Это состояние мне очень понравилось. Дальше я стала и у других психологов и философов встречать такой подход, как отрицание необходимости целей, и мнения о том, что цели нарушают спонтанность наших действий, нарушают пребывание в «здесь и сейчас», создают ненужную напряженность, спешку и вызывают отрицательные эмоции (если цели не достигаются). Я много думала об этом.

Каково же мое мнение о целях сейчас? Я воспринимаю жизнь как увлекательную и прекрасную игру, и наличие целей придает ей особый вкус. Мы действуем в материальном мире, и человек рождается для развития, которое происходит через практическое освоение этого материального мира. Умение ставить и достигать цели – благодатная почва для этого развития. Главное – осуществлять целеполагание и целедостижение правильно. Во-первых, не забывать, что это игра. Весь процесс должен быть вдохновительным, при-

ятным и увлекательным. Во-вторых, ставить настоящие цели, а не навязанные извне – окружением, модой, нуждой и т. д. В-третьих, цели, которые стоит достигать, действительно должны быть великими, и идти из сердца, быть смыслообразующими, а не пустыми. Потому что, в конце концов, наша жизнь – это процесс, а не результат. Момент достижения цели – минуты, а путь к ней – месяцы и годы, это и есть наша жизнь. И путь к нашим целям важнее конечного результата. Осознание этих важных правил поможет избежать напряженности, разочарования, отсутствия вкуса к жизни при стремлении к большим целям.

Как правильно ставить цели?

Для эффективной работы с целями нужно знать некоторые нюансы.

1. Цели, изложенные на бумаге, имеют самую высокую вероятность быть реализованными. Даже если ты просто напишешь цели на листе и не будешь заглядывать туда целый год, вероятность того, что она будет реализована, автоматически увеличивается (по сравнению с отсутствием записанной цели). А уж если станешь работать над ее достижением – вероятность повышается до 100%! В электронном виде тоже можно записать цели (так проще будет потом с ними работать, например, в приложениях-планировщиках), однако, написание от руки задействует оба полушария мозга и более

эффективно.

2. Цели пишутся в настоящем времени (как будто они уже достигнуты), с использованием положительных формулировок («быть здоровым» вместо «не болеть»).

3. Выполнение целей должно зависеть от тебя. Нельзя писать «Н. меня любит» – на это ты не можешь влиять, а нужно писать «у нас с Н. такие-то отношения» – на это ты можешь влиять.

4. Формулировать цели нужно конкретно – не «найти хорошую работу», а расшифровать понятие «хорошую»: «найти работу с зарплатой 2000 долларов в сфере рекламы, в известной фирме с хорошим коллективом и возможностью карьерного роста».

5. Цель должна быть измеримой, а не процессуальной. Должна быть возможность оценить, достиг ли ты цели в установленный срок. Ошибочно писать «я хочу стать хорошей мамой (папой)» или «я хочу больше заботиться о своем здоровье», потому что как ты оценишь – стал ли ты хорошим родителем и научился ли больше заботиться о здоровье? В этом случае цель превращается в бесконечный процесс. И так как достигнуть ее нельзя, а значит, нельзя испытать удовлетворенность от ее достижения и поставить новые, более высокие цели, она быстро становится неинтересной. Нужно ответить себе на вопрос: «Что для меня значит стать хорошей мамой (папой)?». Например, это каждый день проверять уроки, ежедневно читать ребенку перед сном, научить ре-

бенка играть в шахматы и каждый выходной выбираться куда-то всей семьей. А итог – ребенок хорошо учится, или уверенно чувствует себя среди сверстников, или чем-то увлекается.

Больше конкретики – надо понять, что именно нужно делать и с какой периодичностью и как ты сможешь отследить, достигнута цель или нет. О здоровье: что значит «Хочу больше заботиться о здоровье»? Например, для меня это вовремя вставать и ложиться спать, каждый день есть овощи и зелень, три раза в неделю ходить на силовые тренировки, пить не менее двух литров воды в день. А итог – меня оставили частые головные боли, у меня хорошее пищеварение (ничего не болит), я всегда бодра и отлично выгляжу. Вот теперь ясно, к чему стремиться, и понятно, когда цель достигнута, а когда – нет.

У тебя уже есть список целей на год? Если нет, то в качестве основы для списка целей возьми результаты практики «Видение». Обязательно сделай это – запиши свои цели на год в течение 24 часов, начиная с этого момента!

«Хочу» и «надо»

Хочу обратить твое внимание на некоторые важные аспекты в постановке целей, без которых мало что получится.

Цель должна быть определена мотиватором «хочу». Самая сильная энергия – энергия позитивных эмоций. Все, что

заставляет твое сердце биться быстрее, дает энергию мысли и силы, притягивает возможности и удачу. На первом месте в списке позитивных эмоций, твоих двигателей, стоит «желание» (это возбуждение, волнение, энтузиазм при мысли о цели). Если все твои цели продиктованы сильным «хочу», ты сможешь осуществить их настолько быстро, насколько сильно это «хочу».

Возьмем конкретный пример: ты ставишь цель выучить английский язык. Нужно разобраться, а почему ты поставил такую цель, насколько в ней много «хочу»? После разбора, возможно, станет понятно, что цель все-таки продиктована тем, что знать английский язык престижно и это может пригодиться в будущем, когда захочешь сменить работу. А может и не пригодиться. Цель, поставленная из таких соображений, скорее всего, достигнута не будет. Тебе придется прилагать невероятные усилия для того, чтобы взять в руки учебник или пойти на очередное занятие на курсах. Английский усваивается сам собой у тех, кому уже предложили работу с хорошим окладом, но с условием, что соискатель должен знать английский. Или у тех, кто решил путешествовать и очень хочет понимать, о чем говорят люди за границей, и сам с ними общаться. Это по-настоящему вдохновляет.

Мой опыт

Я не люблю английский, мне трудно разбираться в грамматике, поэтому я на какое-то время оставила его изучение

на уровне университетской программы. В управлении моим бизнесом он тоже пока не требовался. Однако я стала с удовольствием учить его, когда наткнулась на уникальные аудиозаписи семинаров по маркетингу известного автора Дэна Кеннеди на английском. Также я поняла, что большинство вдохновляющих меня людей говорят на английском и я хотела бы общаться с ними, читать их материалы, участвовать в их семинарах, а также сама выступать в будущем с лекциями для англоязычной публики. Это вдохновляет и дает сильный стимул к действиям.

Почему так происходит? Потому что за все надо платить. Чтобы достичь цели, придется направлять на это ресурсы – свою энергию, мысли, действия, время. Во многом нужно будет применять силу воли, бороться со страхами и т. д. И на деле оказывается, что когда тебе нужно вечером сесть за учебник, а ты так устал после работы, то этого совсем не хочется. А вот если цель желанна и в ее основе лежит «хочу», волна желания и вдохновения подхватывает тебя, несмотря на усталость, и сама несет к учебникам.

«Хочу» – это проявления нашего истинного Я, а лишние «надо» – проявления эго. Истинное Я – как ребенок, его цель – удовольствия. Чаще всего оно заключается в изучении мира и своих возможностей в нем, освоении чего-то нового. Истинное Я будет сильно сопротивляться, если заставлять его слишком часто работать на эго («надо»). Обязатель-

но будет внутренний конфликт, который выльется в негатив на физическом и психическом уровне.

И что же, разве стоит отбросить все «надо» и делать только «хочу»? Конечно, нет. Помни о том, что должен быть здоровый баланс – в твоём списке должно быть достаточно целей, продиктованных «хочу», чтобы уравнивать «надо». Также внимательно анализируй каждую цель с точки зрения «хочу-надо». Если ты всегда мечтал стать психологом, а учишься на втором курсе строительного факультета, то когда ты пишешь в список целей «закончить институт по специальности “строитель” на 4 и 5», внутри все сопротивляется. Тогда ты понимаешь, что это чистое «надо», и задаешь себе вопрос: «а оно того стоит? Может, бросить учебу и пойти учиться на психолога или закончить – таки институт, пусть даже с тройками, а параллельно работать, набираясь опыта в нужной сфере и не заикливаясь на отличной учебе на строительном?» Есть над чем подумать.

Также обрати внимание, что каждое маленькое «надо» может быть кусочком твоего большого «хочу». Например, мне не очень нравится заниматься по программе обучения десятипальцевому методу слепой печати на компьютере, это явное «надо», но для чего! Это – для моей великой цели стать хорошим писателем, а я этого очень хочу. Такое осознание очень помогает. Можно даже рядом с целью «надо» подписать в своем списке целей комментарий, пояснить, для чего тебе это «надо», если эта цель – ступенька для какого-то

большого «хочу».

Как все-таки проверить, какие из твоих целей продиктованы настоящим «хочу», служат проявлением твоего истинного Я? Задай себе вопрос: что из этого меня действительно волнует? Волнение, учащенное сердцебиение, «захватывание духа» при мысли о достижении цели – вот критерий ее правильности. Путь к волнующим целям очень приятен сам по себе, и весь мир помогает тебе достичь их.

Правильные цели

Еще один наиважнейший критерий хорошей цели предложил американский психолог Стив Павлина. Правильная цель должна обогащать тебя и твою жизнь уже сейчас, приносить что-то в текущий день. Если цель повышает твою сосредоточенность, силу, мотивацию в этот день – эта хорошая цель. Если ослабляет тебя, требует жертв, делает тебя несчастным, заставляет лгать – это плохая цель. Если никак не влияет на твое настоящее – это тоже плохая цель. Например, ты решишь, создавать ли тебе свой бизнес. В будущем ты видишь хорошие результаты, а сейчас непременно будут трудности и сложности. Тогда представь, что сразу все пройдет гладко. Увеличивает ли тогда эта цель твою сегодняшнюю мотивацию, дает ли надежду, вдохновляет? Если да – ставить цель можно, если нет – не стоит брать такую цель.

Если цель улучшает тебя и твою жизнь прямо сейчас, то

неважно, сколько времени потребуется для ее достижения. Ведь ты счастлив уже сейчас – например, от осознания: «У меня свой бизнес!» – пусть даже ты только еще придумываешь название фирмы. Вместо тех целей, которые сделают тебя счастливыми в отдаленном будущем, сосредоточься на тех, которые сделают тебя счастливым прямо сейчас.

Правило приоритетов

Если ты деятельный и активный человек, то каждый день у тебя возникает сотня идей, и хочется все их реализовать, хочется организовать все направления своей жизни хорошо, полно, идеально. И тогда сталкиваешься либо со стрессом «огромное напряжение, ничего не успеваю», либо со стрессом «ничего не получается». Такая ситуация возникает каждый раз, когда ты опять решаешь «начать новую жизнь» по всем параметрам: правильно питаться, правильно обращаться с деньгами и повышать доход, быть хорошим другом (ребенком, родителем, супругом), заняться спортом – и еще сотни вещей. У тебя не получается, ты садишься продумывать новые планы, правила, принципы, снова делаешь, снова не получается и т. д. Итог таких загубленных начинаний – ты перестаешь верить в себя, говоришь себе: «Меня и мою жизнь не изменить». А на самом деле, просто возможности каждого человека ограничены, и нужно уметь выделять приоритеты, и направлять ресурсы (силу и время) на главное.

Определить это главное трудно, часто выбирается не то, и поэтому мы несчастны. Позже ты сделаешь практику «Работа с ценностями» из главы 3, и у тебя появится возможность определить самые важные для тебя направления жизни на данный момент и следовать им.

Количество целей

Так сколько же целей можно ставить себе одновременно?

1. Глобальная цель-видение должна быть одна, это цель на всю жизнь или, по меньшей мере, на ближайшие десятилетия. 2. На год ставятся подцели – один-два десятка, большинство из которых – этапы, подцели для цели-видения.

3. Рабочий список – это цели на квартал. Три месяца – это хороший период. Он не слишком короткий для того, чтобы что-то успеть завершить до конца (даже книгу можно написать за три месяца), и не слишком длинный, чтобы цели наскучили. На квартал ставится четыре-пять конкретных целей. Через три месяца оценивается их достижение и ставятся новые цели из годового списка. Важное преимущество такого квартального подхода – разнообразие. В эти три месяца ты упорно пишешь книгу, а в следующие займешься внедрением здорового образа жизни. Это очень освежает и вдохновляет. Скучно не будет!

4. Также хорошо иметь еще один списочек из 99 целей: что я хотел бы сделать до того, как покину этот мир. Сюда, в

этот список, попадают все мелкие и «странные» желания, а также большие мечты. Это может быть такой список: прыгнуть с парашютом, познакомиться со своим кумиром, выиграть приз в караоке, прочитать «Войну и мир», сделать тату и понырять с аквалангом. Этот список нужно просматривать почаще и, выбрав привлекательную цель или ту, которая легко воплощается прямо сейчас, реализовывать ее. Хорошо бы реализовывать по меньшей мере одну цель из этого списка в месяц. До конца жизни нужно обязательно реализовать их все! Поэтому постоянно работай со списком – это сделает тебя очень счастливым, а твою жизнь – наполненной. По мере возникновения новых идей и желаний список нужно пополнять. Выполненное нужно выделять цветом как твое личное достижение, отмечать как еще одну исполненную мечту.

Практика «99 целей»

Составь список из 99 целей – то, что ты обязательно хотел бы воплотить до конца жизни. Иногда такой список называют еще Bucket List (хочу сделать это, пока еще жив). 99 – условная цифра, в списке может быть любое количество пунктов. Выбери оттуда одну цель и реализуй ее за ближайший месяц. Поставь себе задачу реализовать их все до конца жизни. Каждую новую мечту добавляй в список. Работай с ним регулярно! Это твой список счастья. И посмотри фильмы «Достучаться до небес» и «Форрест Гамп» в первый или

десятый раз. Очень вдохновляет!

Глава 3. Ценности

Безусловное счастье

Однако одно только следование целям не даст удовлетворенности жизнью и не сможет принести радость и удовольствие, если не обращать внимания на другие аспекты личностного развития.

Безусловное счастье – тебе знакомо это состояние? Когда ты просыпаешься утром и рад жизни, тебе хочется петь, излучать любовь и добро, дарить радость, мечтать, наслаждаться новым днем! Скорее всего, тебе больше знакомо состояние «условного» счастья: это состояние счастья, зависящего от условий. Например, ты влюблен, получил много денег, хорошо провел ночь, днем предстоит что-то хорошее, кто-то похвалил тебя или какое-то задуманное дело получилось и т. д. Такие вспышки счастья мы называем «хорошее настроение», и у него чаще всего есть причины. Многие часто испытывают хорошее настроение просто так, без видимых внешних причин. Однако их хорошее настроение неустойчиво и держится до первой неприятности, даже мелкой – кто-то накричал или посмотрел не так, близкий человек не уделил внимания, кончились деньги, что-то не получается, не выспался и т. д. Мимолетное событие – и от «счастья» не

осталось и следа.

Безусловное счастье – это просветленное состояние души, похожее на влюбленность во весь мир, которое не имеет внешних причин, и не может быть разрушено внешними негативными событиями. Безусловное счастье иногда называют еще состоянием безусловной любви.

Как я уже сказала, не только следование целям определяет твой уровень счастья и удовлетворенности жизнью. То, насколько ты близок к состоянию безусловного счастья, определяет твоё состояние души и успех в жизни! Насколько же ты далек от безусловного счастья – настолько далеки от тебя и твои мечты, и настоящая радость жизни, истинное вдохновение.

Почему так происходит? Счастье, любовь, блаженство – материя, из которой соткан мир. Погружаясь в это состояние, ты соединяешься с миром, пребываешь с ним на одной волне, становишься един со вселенной. И твои желания отправляются ей напрямую, буквально мыслью ты создаешь то, чего хочешь. Ты сам в этот момент – вселенная, сам себе даешь что хочешь, управляешь событиями изнутри своей души.

Так что приближает нас к магическому состоянию безусловного счастья? Жить, исходя из собственных ценностей.

Недавно я нашла данные американских исследований, согласно которым 41 % всех опрошенных утверждают, что, до-

бившись своей большой цели в жизни, они не почувствовали себя счастливее, а, наоборот, испытали сильнейшее разочарование. Возникает вопрос: что за цели добивались это люди? Сильнейшим разочарованием будет признать, что, посвятив много лет какой-то цели, ты пришел к ней и понял, что шел не туда! Эти люди ставили цели не сердцем, не исходя из истинных ценностей, а планируя головой, опираясь на «здравый рассудок», который воспитан ориентироваться на навязанные ценности.

Чужая жизнь

Современное общество потребления выдвигает главное правило: «Если ты чего-то добьешься во внешнем мире (успеха, богатства, приобретение каких-то вещей, славы), то тебе станет хорошо». Это подход «от внешнего к внутреннему», от «Иметь» к «Быть», и он обманчив. Ты ставишь навязанную обществом цель (дом, машина, зарплата, должность и т. д.) и стараешься достичь ее. Делаешь это через самопринуждение, занимаешься вещами, которые далеки от того, что тебе на самом деле нравится делать. Но если заниматься чем-то, что не доставляет удовольствия, успеха это не принесет. Внешняя цель может быть достигнута, однако ощущения счастья и удовлетворения жизнью это не добавит, ну, разве что на пару дней.

Иногда мы используем внешние навязанные цели, просто

чтобы чем-то заполнить жизнь, иметь хоть какие-то ориентиры. Посмотри, не узнаешь ли ты себя в описаниях из книги Стивена Шапиро «Жизнь без целей». Ты проживаешь чужую, а не свою жизнь, если:

Твоя мечта: «Если заработаю столько-то денег, вот тогда я...»

Смотри сам, насколько абсурдны эти наши мысли с точки зрения жизни в целом. «Если я сделаю сейчас работу (дела), которые мне не нравятся, заработаю и отложу определенную сумму денег, то тогда смогу делать то, что мне действительно нравится». Вчитайся, вдумайся – ведь ты и в самом деле так живешь каждый день! А если ты никогда не заработаешь этих денег? А ведь тебе будет всегда хотеться все больше и больше? А что если заниматься неприятной работой ради денег тебе придется 98 % времени, и только 2 % жизни ты сможешь потратить на свои мечты? Тебя устроит такой итог?

Если деньги для тебя – самоцель (то есть одна из важнейших целей «заработать побольше денег»), значит, у тебя, скорее всего, отсутствует понимание своего предназначения в жизни, подкрепленного глубинными ценностями. Если есть предназначение, то деньги также играют большую роль как средство достижения наших глубинных целей. Но они второстепенны и лишь служат инструментом. Однако чаще бывает так, что когда ты следуешь за своим предназначением, основанным на ценностях, то деньги сами приходят к те-

бе, даже если ты не гонишься за ними специально. Ты занимаешься любимым делом, которое даже работой не считаешь, ведь оно тебе в радость, – и к тебе идут деньги.

Минус денежных целей без предназначения – тебе ежедневно приходится делать то, что тебе не нравится. А еще такие люди достигают полного финансового и жизненного удовлетворения гораздо позже, чем остальные. Потому что насытить желание денег само по себе (деньги ради денег) очень трудно.

Зарабатывание денег – это совсем не плохо, а очень даже хорошо, если эта цель гармонично сплетается с целью реализации своего предназначения. Вдохновляющим примером я считаю Георгия Гурджиева, который был искателем истины и мечтал о создании собственного Института развития личности, для чего нужны были большие инвестиции. И он много работал, был удачливым предпринимателем, имел несколько бизнесов, множество инвестиций – и на свои деньги строил свой Институт развития. Также он содержал армию своих учеников-последователей в 200 человек. Есть и такой подход: многие люди делят свою жизнь как бы на половинки. Первую половину жизни посвящают зарабатыванию денег для конкретной цели, а вторую – реализации предназначения на эти деньги: создание различных проектов, открытие фондов, благотворительность, путешествия и др. Такая стратегия тоже хороша, потому что деньги здесь – не самоцель, а часть чего-то большего. Главное – всегда знать, ка-

кая сумма тебе нужна и когда ты остановишься в гонке за деньгами и начнешь наконец жить!

Твоя мечта: «Когда я выйду на пенсию (пойду в отпуск)...»

Если твои цели не истинны, не имеют ничего общего с жизненной миссией, то ты говоришь себе: «Сейчас я заработаю денег, получу должность, сделаю карьеру, а через 10 лет выйду на пенсию и смогу поселиться в доме у озера». Или – «буду упорно работать на этой хорошей должности, сколочу капитал – и буду потом отдыхать у моря, спать до обеда и писать книги (или рисовать)». Или – «Ой, до отпуска осталось два месяца, скорее бы доработать до него, а уж там я вдоволь наезжусь по интересным местам, буду много путешествовать. Жаль, что на мое самое любимое дело у меня есть всего две недели в году в отпуске». Получается, что твоя жизнь – напряженный нелюбимый труд ради будущего отдыха и наслаждения.

Это делает твою повседневную жизнь мучительной и беспокойной, ты переживаешь дни, мечтая об отпуске, выходных или пенсии. У тебя часто возникает беспокойство, желание куда-то бежать. Или, наоборот, полная апатия. В какое-то время желание остановиться и отдохнуть становится просто невыносимым и постоянно преследует тебя. Ты ощущаешь вселенскую усталость и депрессию. Но! Ты не можешь остановиться, ты боишься. Страх все время подгоняет

тебя двигаться в прежнем направлении.

На самом деле нужно остановиться и отдохнуть. Но отдохнуть не для того, чтобы, подкопив сил, через неделю вернуться на свою «беговую дорожку». Как только ты начнешь, отдыхая, возвращаться к себе – все громче станет звучать голос истинных устремлений, настоящих ценностей. Самое время прислушаться к нему, это твой шанс добиться перемен в жизни.

Итак, есть ты узнал в этом описании себя и постоянно чувствуешь необходимость бежать, чтобы когда-то, достигнув и накопив, остановиться и зажить настоящей жизнью, твои действия: отбрось страх и остановись уже сейчас. Иначе вскоре ты упадешь от усталости и тогда остановишься поневоле – жизнь остановит тебя. Не бойся покинуть «беговую дорожку». Если ты измотан и устал – значит, это «не твое место». Потому что деятельность «на твоём месте» даёт энергию, а другая деятельность – забирает, и ты остаешься без сил. Поэтому не бойся потерять. Отдыхай и слушай себя. Ищи и находи ответы на вопросы – «В чём мое предназначение?» и «Чем мне нравится заниматься?»

Твоя мечта: «Высокое положение в обществе и высокий достаток»

Большинство людей выбирают себе в качестве целей образ «американской мечты»: дом, машина, дача, статусная должность, обеспечивающая определенный уровень дохода,

дорогой отдых несколько раз в год. Безусловно, каждая из этих целей может принести много радости. Конечно, лучше пусть будет это, чем ничего. Пусть будет это – как показатель, что ты чего-то достиг и прожил жизнь не зря. Но разве ты поверишь, если тебе кто-то скажет, что ты пришел в этот мир, родился и рос только ради того, чтобы, десятки лет протрудившись на стрессовой работе, не приносящей радости, получить дом, две машины, дачу, яхту, отдых несколько раз в год и должность? Определенный уровень дохода – в этом и был смысл твоей прекрасной жизни!

Не хочешь ли ты сначала проверить, насколько истинна такая цель и нужно ли это тебе? Хорошо выглядеть со стороны, сделать хорошую карьеру – это тоже отголосок цели «положение в обществе».

Иногда мы тратим на достижение таких целей всю жизнь. Подумай, на то ли ты тратишь ее? Я уже потратила десяток лет в погоне за социальными целями. Их достижение ничуть не прибавило моей жизни ценности и счастья – прибавило ценности совсем другое, то настоящее, что я смогла реализовать в перерывах между социальной гонкой, урвав, несмотря на угрызения совести, кусочки времени из жизни в гонках за престижными целями.

Избежать таких целей человеку почти невозможно. Статусные цели – основа нашего общества, основа нашего эго. Многим просто невыносимо жить без шикарной машины, огромной недвижимости, общепринятого заграничного от-

дыха – и быть в этом плане «хуже других». Они готовы отдать годы своей жизни нелюбимой и напряженной работе, лишь бы не чувствовать это невыносимое унижение: «Я не достиг...» – навязываемое нам обществом.

Ставя статусные цели, помни – ты обмениваешь свою жизнь (ее часы, дни и годы) на машину, квартиру, одежду и т. д. По-моему, это не очень хороший обмен.

На пути к цели все средства хороши

Приведу пример с актером. Предположим, он, начиная, когда-то получал вдохновение от игры, но затем поставил себе цель добиться мировой известности. Эта цель может стать первичной – вместо того чтобы следовать предназначению и нести людям мудрость и глубинные переживания через свою актерскую игру. И если эта цель не будет подкреплена глубинными ценностями, то актер пойдет не тем путем. Он начнет сниматься в «попсовых» картинах популярных режиссеров, в рекламе, участвовать в модных тусовках, наймет пронырливого агента, который устроит ему пиар-кампанию и скандальные фотосессии. И все это вместо того, чтобы нести свое мастерство людям и быть хорошим актером, играть в театре, работать со всей душой, отдавая себя зрителю. Это настоящая ловушка. Истинная цель, связанная с глубинными ценностями человека, была заменена поверхностными средствами. И хотя цель достигнута – актер стал известным, –

однако ее достижение – это самообман. Актер обмельчал, и его игра стала посредственной, он уже забыл, ради чего все начиналось. Успех засосал его и вскружил голову.

Противореча своим ценностям и отбрасывая их при достижении цели, ты все дальше удаляешься от самого важного. И наоборот, руководствуясь в своей деятельности своими глубинными ценностями, принципами, ты становишься истинным, и эта истинность, «настоящность» притягивает к тебе других людей, успех и заслуженное изобилие.

Ценности

Ценности – это то, что по-настоящему важно для конкретного человека в жизни, что важно именно сейчас, потому что ценности меняются. Это то, что отличает одного человека от другого. Мы относим к ценностям свободу, творчество, материальный достаток, защищенность, познание, отношения, здоровье и т. д. Ценностей много. Каждый человек на текущий момент жизни имеет иерархию ценностей: какие-то ценности на первом месте, какие-то – на втором и т. д. Иерархия ценностей каждого человека (помимо базовых – сон, еда, секс) – уникальна. Соответственно, поведение человека строится на его собственной системе ценностей. Это фундамент всей жизни. Например, выберет женщина карьеру (много работать) или семью (создавать уют, комфорт) – зависит от ее иерархии ценностей на данный момент. И каж-

дый наш выбор делается в соответствии с ценностями.

Чьим ценностям ты следуешь?

Однако сложность заключается в том, что большинство ценностей, на которые мы ориентируемся в жизни, – вовсе и не наши, а навязанные извне. Есть мода на ценности. В обществе в разные времена одни ценности считаются хорошими, другие – плохими, недостойными. Общество жестоко порицает следование «не тем» ценностям. Поэтому мы с самого детства научаемся жить в навязанной обществом системе.

Став взрослыми, мы продолжаем играть по чужим правилам. Во-первых, мало кто осознает, что живет по общепринятым ценностям. Во-вторых, трудно жить по-другому, если все вокруг живут определенным образом. Волей-неволей начинаешь сомневаться в собственной правоте, «нормальности». Чтобы хорошо себя чувствовать в своем окружении, ты снова и снова продолжаешь изменять своим настоящим ценностям и живешь в соответствии с навязанными. Снова и снова покупаешь одежду, худеешь или накачиваешь мышцы, чтобы выглядеть не хуже других, проводишь время перед телевизором вместо того, чтобы заботиться о бездомных животных или проводить ночь в палатке в лесу, идешь на вечеринку вместо желанного чтения дома под пледом, работаешь по восемь часов в день вместо путешествия вокруг света

автостопом или изучения китайской культуры.

А попробуй скажи, что ты завтра бросаешь работу и едешь в путешествие автостопом, потому что всегда мечтал посмотреть мир и спать под звездами, а деньги тебе не важны? Найдется уж кусок хлеба по дороге, ведь мир не без добрых людей. Ну, во-первых, ты и сам не допустишь такой мысли, а посмеешься над собой: «Что за глупости, это путь в никуда, вон все уж карьеру сделали, квартиру, машину купили, а я уеду. Нет, так я совсем отстану от окружения, догоняй потом». Во-вторых, никто тебя не поддержит. Все скажут – не успеешь сделать карьеру, завести семью, купить квартиру и машину и станешь никем. В-третьих, ты больше веришь большинству, чем себе. Если все стремятся хорошо выглядеть, заполучить квартиру и машину, значит, в этом что-то есть, не могут же все ошибаться. И ты идешь туда, куда идут все. Так ты становишься юристом, а не художником, работаешь целый день, чтобы обеспечить должный уровень жизни (часто – лишь внешние излишества, а иногда работа не дает даже простого достатка). Ты тратишь пять лет на получение образования (и иногда еще три года на получение ненужного «второго высшего»).

В общем, твоя жизнь сейчас, скорее всего, совсем не твоя, а чужая – спектакль по стандартному сценарию. Неудивительно, что ты редко чувствуешь себя счастливым, не так ли? И чувствуешь себя счастливым именно тогда, когда делаешь что-то «глупое» и «бесполезное» с точки зрения общества,

когда втихую поступаешь по-своему.

Осознание системы ценностей

Современный человек редко слушает свое сердце, чаще руководствуется разумом. «Подумай своей головой! – убеждают родители. – Тебе нужно то-то и то-то, мало ли чего ты хочешь, поступай как все, как тебе говорят». Поэтому – неважно, сколько тебе лет, 15 или 55, – ты, может быть, сегодня впервые задумаешься о своих истинных ценностях. Сделаешь первый шаг к их осознанию, проделав предложенную ниже практику. На пути этого осознания есть ряд трудностей. Например, многое из того, что мы делаем, навязано негативными комплексами (об этом речь пойдет в главе 13 «Разрушающая сила негативных эмоций»). Кто-то открывает рискованный бизнес, чтобы заткнуть за пояс пацанов из класса и показать, кто здесь круче, а кто-то выходит замуж, чтобы доказать маме, которая унижала в детстве, что ты уже взрослая и у тебя все получилось. А кто-то решает стать очень богатым, потому что жил в очень бедной семье и просто измучен нуждой. Те, кто уже работал с техниками очищения, достигают прогресса в очищении от негативных комплексов, и истинные ценности открываются им легче. Тем, кто никогда или почти никогда не разбирал и не прорабатывал свои негативные комплексы, получить доступ к ценностям сложнее. Но сделать приведенную ниже практику нужно всем.

Практика «Строим фундамент счастливой жизни – работа с ценностями»

Шаг № 1. Ниже приведен примерный список основных ценностей. Нужно прочитать его, а если ты считаешь, что здесь чего-то не хватает и у тебя есть другие ценности – дополни список.

1. Жизненная мудрость (познание жизни и понимание ее законов);
2. Интересная работа;
3. Активная, деятельная жизнь;
4. Свобода как независимость в поступках и действиях;
5. Красота (переживание прекрасного);
6. Здоровье (физическое и психическое);
7. Материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных проблем);
8. Любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
9. Дружба (наличие хороших и верных друзей);
10. Общая хорошая обстановка в стране и мире (как условие благополучия для каждого);
11. Общественное признание (уважение окружающих, коллектива, товарищей по работе);
12. Познание (возможность расширения своего образова-

ния, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);

13. Равенство (равные возможности для всех);

14. Самостоятельность как независимость в суждениях и оценках;

15. Удовольствия (жизнь, полная удовольствий, развлечений, приятного проведения времени);

16. Семья (счастливая семейная жизнь);

17. Творчество (возможность самовыражения в творчестве);

18. Уверенность в себе (осознание собственной ценности, отсутствие самоосуждения и других негативных чувств к себе).

После прочтения списка нужно ранжировать ценности. Расставить их по местам – первое место по важности лично для тебя, второе, третье и т. д. Как это сделать: можно выписать каждую ценность на отдельный листок и раскладывать в порядке убывания значимости сверху вниз, можно скопировать каждую ценность в отдельную ячейку Excel (я так делаю) и перемещать ячейки вверх-вниз по важности. Если возникают сложности при сравнении двух ценностей – «что важнее?», нужно задать вопрос: «Если бы мне предложили выбрать из двух только одно, от чего бы я отказался в жизни?» Оставшееся и будет важнее.

Шаг № 2. Дальше мы будем работать с пятью самыми важ-

ными ценностями из ранжированного списка, потому что это – основа, фундамент счастливой жизни. Если жизнь будет строиться по направлению наиболее полной реализации этих ценностей, значит, ты добьешься успеха. Ты будешь чувствовать себя очень счастливым, чувствовать, что живешь полной жизнью, такой, как тебе хочется. Очень важно выбрать самые важные ценности и сконцентрироваться на их реализации. Это позволит уделять максимум внимания, времени и усилий тому, что действительно для тебя важно.

Теперь нужно четче определить эти ценности, которые ты выбрал. Нужно описать, что именно для тебя значит, например, «свобода». Допиши определение ценностей, продолжи фразу, «свобода – это когда...» Исключи из описания частицу «не», потому что ты пишешь о том, чего хочешь, а не о том, чего не хочешь.

Шаг № 3. А теперь напиши для пяти выбранных понятий, что ты делаешь, чтобы в твоей жизни этого было больше. Например, «свобода – это когда... Чтобы в моей жизни было больше свободы, я делаю...» Пиши, что делаешь обычно, уже сейчас, а не что ты хотел бы делать в будущем.

Эту практику нужно делать медленно, вдумываясь и чувствуя. Если у тебя все получится, то ты почувствуешь, что все встает на свои места. Теперь тебе понятно, как жить (основные направления) и чему уделять основное время. Понятно, почему ты страдаешь, когда тебе не удается находить

время для реализации своих главных ценностей. Почему тебя не радуют отношения, если твой партнер не дает реализовывать одну из важных ценностей.

Мой опыт

Когда я впервые сделала это упражнение, моя жизнь сразу изменилась, и я почувствовала себя намного счастливее. Я отчетливо поняла, почему мне не хочется делать одни вещи, которые я считала «полезными» и старалась принуждением заставить себя уделять им достаточно времени. Например, изнурительно убирать дом до идеальной чистоты. И почему мне очень хочется, несмотря ни на что, делать другие вещи, которые я считала бесполезными или не важными – например, заниматься творчеством. Когда все мои действия и решения выстроились, исходя из главных ценностей, это принесло мне гармонию и спокойствие. Ушла неудовлетворенность жизнью. Ушло раздражающее и давящее ощущение, что нужно бежать куда-то непонятно зачем, потому что я никак не поймаю то, чего хочу.

Практика «Проверка целей, исходя из ценностей»

Так каких целей стоит добиваться? Целей, подкрепленных твоими истинными ценностями.

У тебя уже должен быть список твоих целей на год, на пять

лет, описание главной жизненной цели (Видение). Твоя задача – просмотреть эти списки и определить те цели, которые были поставлены под влиянием описанных выше четырех типов целевых заблуждений. Эти цели нужно заменить истинными. Остальные цели сверить с пятью важнейшими ценностями – нашлось ли им место в твоём списке целей?

Часть 2. Быть

Глава 4. Личность=Результаты

Формула Жизни

Ты определил, чего ты хочешь, поставил для себя цели, нарисовал большие мечты. Дальше мы поговорим о том, как их получить. Все подчиняется важной Формуле Жизни: «*Быть-Делать-Иметь*».

Есть сферы нашей жизни, где мы имеем не тот результат, который хотим. В этих сферах мы хотели бы многое изменить – работа, деньги, отношения, внешность. Это «черные дыры» нашей жизни, туда утекает наша энергия, хорошее настроение, уверенность, здоровье. Из-за «черных дыр», сфер жизни, где мы максимально не удовлетворены, мы чувствуем усталость, раздражение, неуверенность, имеем общий низкий уровень удовлетворения и счастья.

То есть «черная дыра» в определенной сфере жизни – это отсутствие желаемого результата. А значит, наличие какого-то другого результата, который мы имеем на данный момент. Например, тебя не устраивает уровень твоего дохода,

который составляет, допустим, 500 долларов. Это результат, который ты имеешь. А желаемый результат – 3000 долларов. Вернемся к Формуле Бытия: «Быть-Делать-Иметь».

Итак, почему ты имеешь не удовлетворяющий тебя уровень дохода? Потому что ты делаешь что-то, чтобы именно иметь именно такой доход. А почему ты это делаешь? Потому что ты таков, каким выбрал быть. Или не выбрал, а стал таким из-за влияния разных факторов на протяжении жизни и пока еще не выбрал измениться.

Удовлетворяющий тебя результат в нашем примере – уровень дохода в 3000 долларов. Что нужно, чтобы иметь это? Как ты догадался, нужно предпринять другие действия. Но чтобы действия были другие, ты должен быть другим.

Вернемся к идее трех уровней жизни:

1. Уровень Результатов (иметь) – это отношения, работа, деньги, общение, настроение, здоровье, бытовые условия.
2. Уровень Действий (делать) – это уровень, на котором мы действуем и воплощаем в жизнь все, что есть в нас и реализуем себя для мира.
3. Уровень Духовности (быть) – наша сущность, мысли, убеждения, способности. Это уровень, где постигаются жизненные уроки, и мы развиваемся, становясь мудрее от ступеньки к ступеньке, где растет наше Я.

Итак, чтобы получить другой результат – доход 3000 – долларов, нужно не просто действовать по-другому, не просто больше трудиться, сменить место службы, попросить

повышения зарплаты, найти дополнительный доход, а быть другим. То есть поработав над собой, изменить себя на Уровне Бытия. Изменить свои мысли и убеждения, свои устремления, свою самооценку и отношение к себе и к миру. Без изменения себя невозможно делать другие действия и получать другие результаты.

Изменить себя не так легко, зато как это интересно и как здорово получить, наконец, другие результаты! То есть по-настоящему строить жизнь своей мечты!

Давай все-таки проверим эту теорию. Обратись к своему опыту: возможно ли, захотев повысить свой доход в шесть раз, начать что-то делать по-другому и повысить его, не меняя себя, свое «быть»? Итак, ты решил, что завтра ты принимаешься за поиски новой работы. Но в итоге понимаешь, что, по твоим представлениям о себе, твоя квалификация и опыт соответствуют твоей зарплате в 500 долларов и максимум, на что можно рассчитывать – это пойти работать в другую компанию, где зарплата составит 700 долларов, или получить повышение зарплаты в своей компании на 100 долларов. А что сделать, чтобы получать 3000 долларов, тебе непонятно. Ты пробуешь работать усерднее и больше, надеясь, что начальник это заметит и вдруг значительно повысит тебе зарплату. Или ты идешь напрямую просить повышения, ищешь дополнительный доход, работу на дому. Но всеми этими действиями, как правило, не добиться повышения дохода в шесть раз. Что же делать? То, о чем ты пока даже

не думаешь, даже не примеряешь на себя. Тебе нужно быть совсем другим, чтобы начать совершать другие действия. В твоей голове должны быть другие мысли, другие установки, ты должен стать другим человеком.

Здесь можно привести метафору уровней компьютерной игры – пока ты на первом уровне развития, тебе недоступны многие ресурсы и артефакты, а какие-то карты игры от тебя скрыты. Соответственно, из своего уровня развития ты просто не видишь пока возможностей увеличить доход в шесть раз, они скрыты и недоступны тебе. Изменись, вырасти, перейди на второй уровень – и они откроются тебе, и тогда ты скажешь: «Как я мог не видеть таких очевидных вещей!» Зато останутся недоступными другие вещи, но захочется и их достичь. И так далее – с развитием на каждом уровне будут открываться новые возможности, знания, ресурсы и новые горизонты целей.

Поэтому, не изменившись, невозможно получить другой результат. И ты год от года будешь получать одно и то же: в отношениях, в работе, в достатке, в самочувствии и здоровье, в любви и т. д. А когда ты получаешь другой результат? Когда делаешь что-то не свойственное тебе, непривычное, из-за того, что ты меняешься изнутри. Например, бросаешь работу и открываешь свой бизнес. Ты хорошо работаешь, преодолеваешь все преграды: неуверенность, безденежье, неудачи в начале, но постепенно учишься, получаешь опыт и через год получаешь желаемый доход. Пройдя этот

путь, ты уже станешь другим. Если бы остался таким же, то, бросив свой бизнес после первых неудач (решив, что «это не мое»), снова устроился бы на прежнюю должность с той же зарплатой. С мыслью о том, что «выше головы не прыгнешь», и той же неудовлетворенностью доходом.

Именно поэтому гуру успеха призывают нас к поиску учителя, наставника и просят окружить себя другими, преуспевающими людьми – именно такими, каким и ты хотел бы стать. Общение с ними приоткрывает для тебя завесу, за которой скрыто другое видение мира и новые возможности – ведь эти люди уже на другом уровне и им доступны другие ресурсы.

Чтобы разобраться, как влияет то, каков ты как личность, на твои действия и на результаты, проведи простую практику.

Практика. Правило «Я создаю» или «Правило трех вопросов»

Прямо сейчас запиши любую проблему, сложность, которая тебя волнует. Плохие отношения с партнером, нехватка денег, проблемы с лишним весом, отсутствие хорошей работы. Запиши, какой результат по данной проблеме ты имеешь сейчас. Ну, например, проблема: «Я хочу зарабатывать больше денег». Значит, текущий результат: «Я зарабатываю мало денег», – напиши конкретно, сколько. А теперь ответь

письменно на три важных вопроса:

1. «Что я сделал, чтобы здесь оказаться (то есть получить этот результат)?»
2. «Что я сделал, чтобы здесь не оказаться (чтобы избежать этого нежелательного результата)?»
3. «Что я сделал, чтобы оказаться в другом месте (чтобы получить другой, желаемый результат)?»

Практика сложная, но научившись качественно делать ее, ты увидишь много нового.

Пример: «Я получаю 500 долларов в месяц, а хочу получать 3 000 долларов».

Что я сделал, чтобы здесь оказаться? Я устроился на работу в фирму, которую мне порекомендовал папа. Я не изучал рынок труда. Когда родители и друзья мне говорили, что с моими способностями, образованием и опытом работы я могу получать максимум 400 долларов, то я поверил на слово и очень обрадовался, когда мне предложили 500. С тех пор держусь за место. Хотя там скучно, и нет никакого ни личностного, ни карьерного роста, а я работаю спустя рукава от отпуска до отпуска.

Что я сделал, чтобы здесь не оказаться? В первый день, когда я после университета стал искать работу, я обзвонил три фирмы и отправил три резюме. Так как ответа не последовало, прекратил эти попытки. Я пробовал устроиться менеджером по продажам, где при успешной работе, став

опытным и профессиональным переговорщиком, можно получать больше денег – до 3000 долларов. Но проработал только месяц и понял, что у меня ничего не получится, что это «не мое», так как клиенты меня откровенно «посылали», и я не заключил ни одного договора. В университете у меня была мысль после его окончания открыть свой бизнес, но дальше посиделок с друзьями за пивом и размышлениями, что это мог бы быть за бизнес, дело не пошло. Была мысль самому активнее поискать работу, но раз уж папа нашел место с нормальной среднерыночной зарплатой, то я и не стал дергаться, а устроился туда, куда предложили. Была мысль пойти учиться на курсы дополнительного образования вместе с коллегой, чтобы повысить свой профессиональный уровень, но стало жалко денег и времени, и я не пошел на курсы. А коллега уже сменил работу на более высокооплачиваемую.

Что я сделал, чтобы оказаться в другом месте (получить другой, желаемый результат)? Ничего. Я не выбрал работу, в которой больше риска, но больше возможность заработать (например, менеджер по продажам). Я не пошел на обучающие курсы, чтобы приобрести дополнительные знания, образование, другую квалификацию. Я не стал всерьез думать о своем бизнесе, не был готов действовать и рисковать. Я не стал сам искать компанию, куда устроиться на работу с большей зарплатой, а принял одно из первых предложений. Я уже два года не меняю работу, потому что непонятно, что я получу взамен. Я не хочу на работу со слишком большой

зарплатой, потому что, вероятно, там больше ответственности, «напрягов» и ненормированный рабочий день. А мне нравится пить пиво перед телевизором вечерами и не думать о работе в свободное время и не нравится быть ответственным, чтобы руководство с меня постоянно что-то требовало. И т.д. и т.п.

Здесь можно добавить вопрос: «Что я мог бы сделать/должен сделать, чтобы оказаться в другом месте (получить другой, желаемый результат)?» И набросать план возможных путей получения другого результата. Здесь, чаще всего, приходят в голову банальные и не очень эффективные ходы, так как другие варианты (знания, ресурсы) пока не доступны тебе. Также – для меня лично – эффективен еще и другой подход: я выбираю человека, который уже достиг того результата, который я хочу. В нашем примере это будет человек, который уже получает 3000 долларов. Желательно выбирать человека примерно того же уровня – пола, возраста, социального статуса и т. д., – чтобы сравнения были нагляднее, и задать себе вопрос: «Что сделал он, чтобы получить тот результат, который я так желаю?» И отвечать очень честно и до конца, потому что именно в рамках этого вопроса сразу открывается все нелюбимое твоего положения и разрушаются все радужные мифы о себе.

Например, выбрав друга, с которым вы вместе учились, а сейчас он получает 3000 долларов по сравнению с твоими 500, ты перестаешь тешить себя сладкой мыслью, что за

него «папочка постарался – устроил на тепленькое место». Ты вдруг честно понимаешь, что он работает с утра до вечера, что у него сложная и ответственная должность, что он постоянно «крутится», учится, встречается с кем-то, поддерживает связи. И это отнюдь не так весело, как проводить время с хорошими друзьями за кружкой пива, как это делаешь ты, или лежать вечерами в пустых мечтах на диване. Все имеет свою цену, и нужно это признать. Признать, что он платит эту цену за свой результат. Готов ли ее заплатить ты – это другой вопрос. Пока мы только думаем и пишем ответы на вопросы, остальное – позже.

Проделай письменно эту практику с несколькими волнующими тебя проблемами, чтобы научиться видеть их суть и причинно-следственную связь по формуле «Быть-Делать-Иметь».

Поразмышляй над результатами практики. Ты все больше понимаешь, что все зависит от тебя! Это работает с проблемами внешности и здоровья, качеств характера, с проблемами в отношениях, в работе, в деньгах, в настроении, в быту. Это определяет успех или неуспех, «везение» или «невезение» отдельных людей.

Каким ты хочешь стать?

Кроме обладания материальными объектами, которых мы добиваемся – машинами, домами, большими доходами, пу-

тешествами, развлечениями, а также успехом и славой, – есть более важная задача, которая решается при достижении целей. Потому что прилагать большие усилия ради материальных «игрушек», наверное, готовы только единицы из нас. Множество людей предпочитают не строить наполеоновских планов, не ставить высоких целей. Им абсолютно ясно, что чтобы достичь чего-либо, нужно достаточно много сделать, приложить массу усилий, преодолевать каждый день самого себя, свои страхи, свою лень и т. д. И им непонятно, как можно так сильно напрягаться ради каких-то материальных излишеств? Зачем? Вроде живется и так «средне-хорошо». Хотелось бы, конечно, больше, но понимая, какую цену нужно заплатить, ты думаешь: «Лучше буду довольствоваться тем, что есть». Узнаешь себя?

Почему так? Потому что значение целей не совсем правильно понимается. Все, кто достиг успеха и богатства, делали это не только ради самих денег, вещей, которые можно на них купить. А ради чего? Ради того, чтобы развиваться и стать другим. Все лидеры твердят: богатства и цели достигаются не ради самих богатств и целей, а ради того, каким человеком мы становимся в процессе этого пути. Вот она, главная цель: стать лучшим из возможных Я. Не остаться на том же уровне, что ты сейчас находишься, – где-то трусливым, ленивым, закостенелым, раздраженным, неуверенным, несчастным, не волевым, ничего не дающим миру и людям, бесполезным. Это я говорю к примеру. А стать такой лично-

стью, какой бы ты хотел стать в идеале.

Ты уже понял, чтобы достичь чего-то, нужно действовать совсем иначе, чем сейчас, а чтобы действовать иначе – нужно стать другим. Какой бы личностью ты хотел стать? Каких качеств тебе не хватает для реализации самых смелых задумок и просто повседневных целей? Поиском ответа на данный вопрос мы и займемся на этом этапе. Наметим небольшой План развития личности. Стать другим, развиваться и меняться к лучшему – очень вдохновляет. У всех великих людей был такой план развития личности.

И самое важное, что можно приобрести в жизни и невозможно потерять – это свой личностный потенциал. Свои сильные качества, стороны личности, опыт. Именно они делают тебя богаче и приводят к успеху – это твой фундамент. Ты можешь потерять все – престижную работу, деньги, может распасться семья, развалиться твой бизнес, но твои качества, твоя новая личность всегда останутся с тобой. И ты снова сможешь создать свои результаты.

Глава 5. Качества новой личности

Мы говорили о том, что достижение целей важно не само по себе, а из-за нашего личностного развития: именно наш рост и есть главный результат. Но у многих возникнет недоумение и даже протест. Им непонятно, как и зачем менять личность. А как же: «Полюби себя таким, какой ты есть», – и: «Ты – прекрасное и совершенное Божественное создание»? Эти подходы не исключают совершенствование личности.

Ответить на вопрос: «Какой личностью я хочу стать?» – довольно сложно. Во-первых, вмешивается понимание того, что частично личность (характер, особенности психики) сформирована генетически. И вроде как нельзя сказать себе: «Хочу стать энергичнее», – и действительно стать энергичнее, если по природе ты флегматик. Во-вторых, вмешивается Эго. Оно хочет оставаться при своем, оно говорит: «Почему это я должен меняться, я и так хорош?» В-третьих, вмешивается установка, что внедряли в нас с самого детства: «Ты уникален, ты хорош, ты – единственный и неповторимый и таких больше не будет на этом свете, оставайся собой». В-четвертых, у многих вообще отсутствует понимание того, что есть «достойный» человек и что – «недостойный». В современном мире эти понятия размыты, и нам трудно определить для себя, что лучше. Например, активная самоуверенность или скромность, спонтанность или умение управлять свои-

ми проявлениями, невинность или опыт и т. д.

Так как же быть и куда меняться? Есть два подхода: первый – прислушиваться к своим «нравится – не нравится». Выбирай эмоционально, и такое решение, скорее всего, будет верным. Если тебе нравятся люди определенного типа, если тебя просто притягивает определенная черта характера, значит, это твое. Это то, что нужно развивать в себе. Интуитивное притяжение всегда верно. Главное – правильно определить данное нравящееся качество и понять, как именно его можно развивать. Второй подход: есть типовые качества личности, которые необходимо развивать всем без исключения. Они полезны, они выводят твою энергетику на более высокий уровень, они делают тебя другим человеком. Поговорим об этих качествах.

Качество № 1. «Сказал-сделал»

Это самое важное качество состоявшегося и энергетически сильного человека. Если ты не можешь смотреть на себя в зеркало с улыбкой и относиться к себе с любовью, то этому одна причина – ты не уважаешь себя. Как приобретается это уважение? Вовсе не оценкой того, чего ты достиг. Уважение к себе напрямую зависит от того, насколько ты держишь слово, данное себе и другим. Если ты чаще всего исполняешь то, что обещал себе и другим, – значит, самоуважение и любовь к себе высокие. Если ты чаще всего не выполняешь обе-

щанного, у тебя вечно находятся «обстоятельства», которые «мешают» тебе выполнять принятые решения, то, как следствие, ты не уважаешь себя. Вместе с уважением теряется вера в свои силы. Накапливая опыт невыполнения решений, со временем ты понимаешь, что не можешь воплотить даже простые решения.

Например, ты сотни раз говорил себе, что займешься спортом, сотню раз начинал и быстро бросал. В сто первый раз ты, обещая себе заняться спортом, вдруг поймешь, что обещать себе ничего ты не в силах, как будто в твоей жизни властвует что-то другое. Так теряется внутренняя сила и уверенность. Вывод прост: качество «Сказал-сделал» – важнейшее, его необходимо поставить в свой план развития личности на одно из первых мест. Даже усилив его на 5 %, ты увидишь серьезные качественные изменения в своей энергетике, самоуважении и в результатах своей жизни. Для его развития необходимо регулярно выполнять следующие практики.

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.