

## Глава 5. КАК НАСТРОИТЬ СВОЕ СОЗНАНИЕ

“ Вы — то, о чем вы думаете. Поэтому думайте по-крупному и живите по-крупному.

*Эндрю Карнеги*

Наш образ мыслей играет ключевую роль в том, чтобы мыслить масштабно. Это ключ, который позволяет освободиться из тюрьмы мнимых ограничений. Таран, который разрушает навязанные вам барьеры и преграды. Намордник, заставляющий умолкнуть внутреннего критика, позволяя вам действовать смело, не опасаясь его неодобрения.

У большинства людей формируется мышление, основанное на сомнениях в себе и страхе перед неизвестностью. Иногда это происходит из-за ошибок, неудач и разочарований в прошлом. Иногда — потому, что у людей нет поддержки; никого, кто бы вдохновлял и поднимал настроение. У некоторых формируется пораженческий или циничный образ мыслей, потому что все вокруг говорят о необходимости играть в безопасность. А это усиливает неуверенность в себе и чувство неадекватности.

Перестраивая самовосприятие и восприятие своих способностей, вы позволяете себе ставить и добиваться более значимых целей, представляете, как можете достичь того, что раньше считали невыполнимым или невозможным. Вы с большей готовностью выходите за пределы зоны комфорта и идете на взвешенный риск, вместо того чтобы играть в безопасность. Не чувствуете себя обязанным соответствовать чужим ожиданиям.

60

Мышление определяет поведение, а образ мыслей — то, какие решения вы принимаете. Поэтому стоит потратить время и энергию, чтобы развить и укрепить мировоззрение, основанное на вере в себя и собственные силы. Оно позволяет терпимо воспринимать неудачи и использовать их в качестве мотивации для движения вперед, поэтому его нелегко поколебать мнением со стороны. Первый шаг на пути формирования такого мировоззрения — выявление самых распространенных саботажников.

## Восемь шаблонов мышления, которые вас саботируют

Если вы не проявите бдительность, вредные привычки могут быстро укорениться. Они коварны,

проникают в поведение незаметно и постепенно приобретают влияние. Когда вы их узнаете, они уже станут частью вас, и им будет трудно противостоять.

Вот вредные привычки или шаблоны мышления, которых вам следует опасаться больше всего, а также советы и методы по их преодолению<sup>1</sup>.

## 1. «Все или ничего»

61

Вы рассматриваете каждое обстоятельство, решение и действие в крайних позициях. Для вас не существует «золотой середины»: либо преуспеваете, либо терпите неудачу.

Такое отношение не только отбивает желание действовать, но и лишает шанса поверить в возможность добиться серьезных успехов.

**Как это преодолеть.** Заметив за собой, что вы обозначаете мысль, поведение, действие или даже бездействие в двух терминах — «хорошо» или «плохо», остановитесь и немедленно оспорьте

---

<sup>1</sup> Я использую местоимение «вы» в широком смысле, чтобы рассказать о распространенных ментальных привычках, с которыми борются многие люди. Мое намерение — не обвинить, а сделать эти контрпродуктивные тенденции более понятными для читателя и побудить его к переменам.

направление мысли. Спросите себя, так ли это на самом деле.

Например, если вы плохо сдали школьный тест, то можете почувствовать себя ужасным учеником. Если допустили ошибку на работе — свою некомпетентность. Если нарушили диету, то на вас может обрушиться чувство провала.

62

Такие вердикты никогда не бывают обоснованными. Ставьте их под сомнение всякий раз, когда ловите себя на том, что мыслите черно-белыми категориями. Не позволяйте им оставаться неоспоримыми. Чем регулярнее вы будете подвергать их сомнению, тем меньше доверия к ним будете испытывать.

## 2. Эмоциональные рассуждения

Вы воспринимаете реальность через призму своих эмоций. Чувствуете — это правда, и происходящее становится для вас истиной, несмотря на отсутствие доказательств.

Подобная иллюзия — источник сомнений в себе, неуверенности в собственных силах и поражения.

**Как это преодолеть.** Осознайте, когда ваши мысли, решения и действия проистекают из эмоций. Чувствуете ли вы злость, страх, ревность, вину или грусть? Если да, спросите себя, заставляют ли эти эмоции вас действовать либо думать определенным образом.

Предположим, вы испытываете страх и считаете, что есть угроза безопасности. Чувствуете необходимость реагировать. Спросите себя, ваша реакция основана на фактах или подпитана страхом?

Или, допустим, вы злитесь на коллегу, который вам не нравится. Собираетесь накричать на него из-за мнимой обиды. Спросите себя, ваш гнев проистекает из факта оскорбления или он вызван плохим мнением об этом коллеге?

Развивая такую привычку, вы станете лучше понимать свои чувства, наблюдать за собой и определять, есть ли в ваших мыслях и чувствах эмоциональная составляющая. Чем сильнее будет данная привычка, тем проще оценивать ситуацию на объективной основе.

### 3. Катастрофизация

Вы преувеличиваете последствия нежелательных обстоятельств. Скромные неудачи превращаются

в катастрофы, а маленькие препятствия кажутся непосильными.

Такой образ мыслей усиливает страх перед неудачей и разрушает вашу способность принимать разумные, рациональные решения.

64

**Как это преодолеть.** Оспаривайте каждую мысль о катастрофе. Спросите себя, есть ли у вас неоспоримые доказательства того, что она не за горами? Если их нет, отметайте эту мысль как беспочвенную. Помните: вы представили себе наихудший из возможных исходов, и вряд ли он станет реальностью.

Предположим, вам пришлось потратить все свои сбережения на ремонт дома после сильного урагана. Вы начинаете паниковать, что теперь не сможете накопить на пенсию. Спросите себя, ваша тревога основана на фактах и объективном анализе или спровоцирована преувеличением серьезности проблемы?

Чем чаще вы будете оспаривать катастрофические мысли и требовать доказательств, тем лучше будете осознавать данную тенденцию. А чем лучше осознание, тем меньше шансов попасть в ловушку катастрофизации.

## 4. «Я должен»

Вы устанавливаете произвольные правила для своих действий, решений и поведения. Формируете необоснованные и негибкие ожидания в отношении себя, обстоятельств и окружающих.

Такая ментальная привычка сводит на нет вашу способность думать о том, что может произойти, поскольку в итоге вы зацикливаетесь на том, что *должно* произойти. А когда ожидаемое не происходит, чувствуете злость, вину, разочарование и деморализацию.

**Как это преодолеть.** Во-первых, когда появляется мысль, которая проецирует ваши ожидания, переформулируйте ее так, чтобы она выражала то, к чему вы стремитесь. Например, вы думаете: «Я должен больше заниматься спортом». Перефразируйте эту мысль: «Я бы хотел больше заниматься спортом». Если вы думаете: «Я должен быть таким же успешным, как Том», — перефразируйте на: «Я хотел бы быть таким же успешным, как Том».

Во-вторых, признавайте свои достижения, даже те, что кажутся несущественными, но соответствуют вашим ценностям и убеждениям. Это поможет прервать процесс мышления по принципу «я должен» и переключить внимание на личные

достижения, которые будут мотивировать вас, повышать уверенность в себе и ценность прилагаемых усилий.

## 5. «Это моя вина»

66

Вы берете на себя ответственность за негативные ситуации, которые находятся вне вашего контроля. Вините себя за осложнения, переоценивая собственное влияние на обстоятельства, которые к ним привели.

Данная тенденция препятствует вашей способности мыслить масштабно, потому что она разрушает самооценку, заставляет чувствовать себя некомпетентными или неэффективными и подрывает готовность рисковать.

**Как это преодолеть.** Проверьте каждую мысль, которая заставляет вас нести ответственность за нежелательный результат. Ищите неоспоримые доказательства того, что вы действительно виноваты. Беспочвенное самобичевание часто возникает из-за неправомерных предположений о степени контроля над событиями. Требуйте доказательств от своего внутреннего критика.

Выработайте привычку думать об обстоятельствах с точки зрения того, что вы можете контроли-

ровать, а что — нет. Это позволит понять, несете ли вы ответственность за то или иное событие и в какой степени.

Например, вы думаете: «Я полностью виноват в том, что отношения испортились». Это предположение, скорее всего, не соответствует действительности. Одни вещи были под вашим контролем, а другие, скорее всего, нет. Выявив и то и другое, вы прервете привычку ошибочно считать, что сами во всем виноваты.

## 6. Отрицательная маркировка

Делая ошибку или не достигая цели, вы считаете себя некомпетентным и неудачником. Даже если в вашей жизни есть место позитивным переменам, зацикливайтесь на собственных недостатках, выстраивая вокруг них свою личность. Вы навешиваете на себя отрицательные ярлыки типа «некомпетентный», «неудачник» и т. п.

Подобный образ мыслей создает негативное представление о себе, которое закрепляет ваши действия и решения. Вы начинаете бояться критики — как от окружающих, так и со стороны своего внутреннего критика — и сомневаться в себе, оставаясь в зоне комфорта, вместо того чтобы встречать вызовы лицом к лицу.