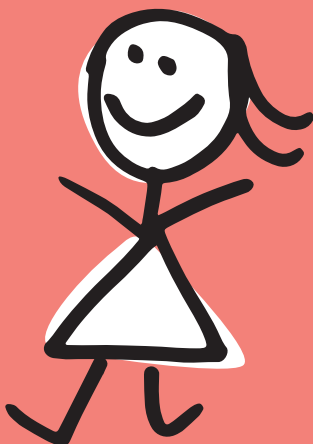
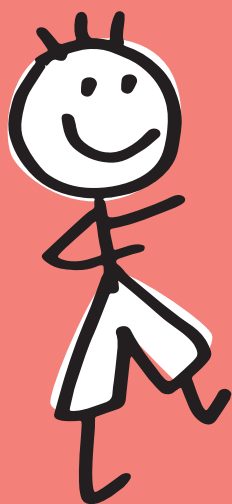


СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9
1. Вы такой, каким хотите быть?	17
2. Первая десятка	29
3. Четыре состояния: твердое, жидкое, газообразное и режим полного включения	41
4. Бокалы бабушки Евы живут настоящим моментом	51
5. Ни с тобой, ни без тебя нет конца моим страданиям	63
6. Терапия с помощью персиков в сиропе... или просроченных йогуртов	75
7. Терапия с помощью Терезы Калькуттской	87
8. Смысл того, что вы делаете	99
9. Выберите одиннадцать лучших	113
10. Отсутствие таланта не ограничивает вас, вы сами себя ограничиваете	125
11. Терапия с помощью лошади-секретаря	139
12. Воля — ваша помощница на жизненном пути	155
13. Если вы будете слишком требовательны к себе... и своему хобби, однажды оно перестанет быть таковым	169
14. Предвосхищающее удовольствие	181
15. Когда вам плохо, выполняйте свой минимум	191
16. Переработка воспоминаний: мыслите позитивно, чтобы быть счастливым	199
17. Вы раб своих эмоций?	211
18. Победа над собой	221
19. Как противостоять всем типам токсичных людей ..	233
20. И в конце концов выбор и решение за вами. Решите РАССЧИТЫВАТЬ НА СЕБЯ	247
Благодарности	261



Введение

Готовность — это многое, умение ждать — это еще больше, а умение использовать подходящий момент — это все.

Артур Шницлер

В высказывании австрийского драматурга и врача Артура Шницлера кратко изложено содержание этой книги. В словах Шницлера прежде всего четко выражается понимание того, что только от нас самих зависит умение воспользоваться подходящим моментом. Эта книга — гимн ответственности и внутреннему локусу контроля*. В какой степени наш успех в жизни, работе или спорте зависит от нас самих? Кто-то другой делает так, что нас игнорируют и подвергают стрессу? Кто-то мешает нам достичь желаемого? А вдруг это мы сами не делаем все возможное и тратим время и силы на поиск различных оправданий?

Ограничения, отговорки, лень и культура, основанная на принципе «я заслуживаю всего при минимуме усилий», не позволяют многим людям достичь своей мечты, а вместе с ней и счастья. Они часто предаются мечтаниям, говорят, что хотят того-то и того-то, но почти не прикладывают усилий и не борются за желаемое. Возможно, это происходит потому, что они желают этого недостаточно сильно...

* Внутренний локус контроля — психологический фактор, при котором человек приписывает свои успехи и неудачи исключительно себе, а не влиянию каких-либо внешних сил. — *Здесь и далее прим. пер.*

В книге мы будем работать с вашим внутренним миром, чтобы помочь вам достичь своих целей. Но что находится внутри вас? Там гораздо больше, чем вам кажется: способность к обучению, возможность измениться, ценности, сила воли, таланты, страсти и эмоции — словом, когнитивный потенциал, задействовав который вы почувствуете себя лучше, позитивный опыт, который поможет вам ощущать себя спокойно и уверенно и видеть в себе человека, способного добиться успеха, а не ограниченную личность. Верно и то, что внутри нас есть страхи, истории неудач, уязвимость, ярлыки и оценочные суждения, мешающие нам двигаться вперед, или критика, которая обуславливает наши ожидания. На протяжении всей книги мы увидим, что все это также часть нашего багажа. Нам придется научиться анализировать этот негатив и справляться с ним, чтобы он не тянул нас назад, а помогал двигаться вперед.

Книга подтолкнет вас к тому, чтобы вы не зависели от чужой поддержки. Если для того, чтобы начать заниматься спортом, вам нужна компания друга, если ваше появление в стартовом составе команды зависит только от выбора тренера или вы ждете, что ваша компания оплатит вам обучение, которое позволит улучшить ваш английский, вы можете так и не достичь ни одной из этих трех целей. Почему? Потому что их успешное достижение зависит от того, что для вас должны сделать другие. Это удобно, но неэффективно. Перестаньте ждать спасения и начните плыть в любом направлении и любым стилем, который дается вам легче всего, главное — плывите! Как говорила Дори в фильме «В поисках Немо»: «Продолжайте плыть, продолжайте плыть...» Попытки плыть сначала позволят вам оставаться на плаву. А когда плавание начнет доставлять вам удовольствие, вы даже можете отважиться плыть баттерфляем.

Обращение за помощью жизненно важно для нашего выживания. Это разумное поведение. Оно позволяет нам сотрудничать, взаимодействовать и достигать целей, которые мы не в состоянии осуществить самостоятельно. Но если мы просим о помощи, предварительно не проверив, на что способны, не выяснив, можем ли

справиться с задачей своими силами, то так и не узнаем, где находятся пределы наших возможностей, не выйдем из зоны комфорта и не начнем творчески работать над поиском новых решений. Нужно не просто изучать и запоминать то, что сделали или решили другие. Необходимо научиться учиться. Намного приятнее добиваться чего-то, справляясь с трудностями собственными усилиями, а не с посторонней помощью.

В мои намерения не входит сделать вас самодостаточными и независимыми во всем, но я хочу, чтобы вы научились брать на себя ответственность за свои цели, эмоции и мысли — словом, за то, что происходит с вами в жизни. Потому что только так вы сможете успешно разобраться со всем этим. Другие не отвечают за то, что вы несчастны, нервничаете или находитесь в неопределенной ситуации. Для них это слишком большая ответственность. Можете ли вы представить, что все будет наоборот? Что именно вы станете отвечать за счастье своего партнера, коллег по работе, товарищей по команде, друзей и... станете дирижером всего «оркестра»? Это было бы ужасно и изнурительно. Учитесь сосредоточивать внимание на себе и на том, что подвластно вашему контролю. Это позволит вам работать над собой.

Книга не является и призывом к эгоизму. Цель ее прямо противоположна. Когда мы ходили в школу, некоторые одноклассники предпочитали не давать нам свои флوماстеры и конспекты. В книге же речь пойдет вовсе не о том, что не следует делиться своим временем, пространством, ресурсами и вещами. Принцип «рассчитывай на себя» означает лишь то, что нужно перестать просить помощи извне и искать ее в себе. А если после тщательных поисков вы ее не найдете, рассчитывайте на других. Но сначала обязательно выработайте в себе привычку рассчитывать в первую очередь на себя. Чтобы рассчитывать на других, у вас есть вся жизнь.

В какой момент мы утратили дух авантюризма, присущий всем в детстве? Помните, когда вы были маленькими, одной из ваших любимых фраз была «Я сам»? Проявляя самостоятель-

ность, дети хотят чувствовать себя взрослыми. Они хотят, чтобы вы позволили им есть самим, даже если они перепачкают себя и все вокруг. Они пытаются одеваться без посторонней помощи, даже если на это уйдет больше времени. И мыться дети хотят самостоятельно, даже если на голове у них потом останется пена — тщательно смывать ее они пока не научились. У нас есть потребность исследовать и учиться... до тех пор, пока приверженцы перфекционизма, любящие нудно рассуждать о том, что все нужно делать быстро и правильно, не заставят нас чувствовать себя несчастными, когда мы совершаем ошибки. Многие родители отвечают: «Нет, ты испачкаешься», «Нет, будет быстрее, если я тебя одену», «Нет, у тебя вся голова будет в мыле и волосы станут липкими». И мало-помалу у нас пропадает инициатива и желание самостоятельно разбираться в чем-то новом и заботиться о своих вещах. В итоге мы начинаем понимать, что, когда за дело берутся другие, они делают это лучше и быстрее. И когда вы это осознаете, в вашей жизни начинают преобладать перфекционизм, спешка, стремление поступать правильно и делать то, что от вас ожидают. Но за это приходится платить очень высокую цену: ведь вы отказываетесь от своей креативности и инициативы и теряете возможность получать удовольствие от изучения чего-то нового и неизведанного.

Помню, что, когда была маленькой, я мечтала о том, чтобы спуститься с Наранхо-де-Бульнес*. Об этой горе кто-то из моей компании, наверное, услышал у себя дома. И каждый вечер мы взбирались на стену высотой около трех метров. При падении с такой стены без перелома бы точно не обошлось. Я даже не знала, что означает Наранхо-де-Бульнес, и называла эту гору «Наранхо Блюме», потому что занималась спортивной гимна-

* Наранхо-де-Бульнес — гора высотой 2519 м на севере Испании в провинции Астурия. Наранхо (исп. Naranjo) означает апельсиновое дерево, а де Бульнес (исп. de Bulnes) — принадлежность к селению Бульнес у подножия горы.

стикой и это напоминало мне спортивную базу имени Блюме*. Я знала лишь, что мы должны были спускаться и подниматься, стараться не упасть и сделать так, чтобы дома не знали, где мы пропадем. А если упадем, то придумать невинную ложь, которая не выдаст остальных и прикроет наши вылазки. Невинная ложь — это плохо, но вылазки были занимательными. Они укрепляли дружбу, чувство сопричастности, развивали творческие и физические способности и многое другое. Сегодня подобное было бы немыслимо. Вы не можете выйти поиграть на улице, потому что вы испачкаетесь, упадете, сломаете что-нибудь, вас похитят, изнасилуют, вас... С такой чрезмерной опекой наши дети успешно усваивают знания о том, как стать «идеальным неумейкой». Речь вовсе не о том, что дети должны быть сорви-головами. Просто необходимо дать им возможность раскрыть свой дух авантюризма и проявлять инициативу. Таким образом, они будут расти, зная, что могут рассчитывать на самих себя.

Есть одно ключевое слово, которое проходит красной нитью через всю эту книгу: ответственность. Мне нравится понятие «ответственность». Для меня оно не имеет ничего общего ни с серьезностью, ни с авторитарностью, ни с тем, чтобы быть на работе занудой и ретроградом. Вы проявляете ответственность, когда держите слово, справляетесь со своими обязанностями без какого-либо внешнего контроля, когда решаете взять жизнь в свои руки и стать главным героем. Если решение всех этих задач не навеивает тоску и уныние, а, напротив, вызывает живой интерес и доставляет удовольствие, чего еще можно требовать от жизни!

В этой книге вы найдете двадцать коротких глав со следующей структурой: введение в тему, приглашение к личным размышлениям, примеры (из повседневной жизни, профессиональной деятельности и спорта) и конкретные практические советы. Это позволит вам в любой момент вносить те или иные изменения при работе над собой.

* Хоакин Блюме был одним из лучших испанских гимнастов в 1950-х гг. Погиб в апреле 1959 г. в авиакатастрофе.

Некоторые главы имеют абсурдные или, казалось бы, бессмысленные и нелогичные названия. Не удивляйтесь, все они — результат моего опыта работы с пациентами, компаниями и спортсменами. За 20 лет работы я поняла, что метафоры, правдивые истории и символизм — это очень эффективный инструмент для осуществления изменений. Гораздо легче применять на практике те рекомендации, которые вы хорошо понимаете. Не беспокойтесь из-за тех названий, где фигурируют персики, Тереза Калькуттская или бабушкины бокалы. Закончив читать очередную главу, вы поймете смысл этих названий, они вызовут у вас улыбку, и вам будет намного легче запомнить то, что я хотела объяснить.

Рассчитывайте на меня во время чтения книги, чтобы потом вы могли рассчитывать на себя больше, чем до сих пор. В вас есть много решений. Помните, сколько раз вам удавалось решить ту или проблему самостоятельно? Возьмите блокнот. Красивый и особенный блокнот, в котором вам захочется делать записи и в который вы всегда сможете заглянуть, если вдруг начнете в чем-то сомневаться. Это будет ваш блокнот «Рассчитывай на себя». И начните с первого упражнения.



Напишите кратко о пяти достигнутых вами успехах. Описывая первый, запишите, что помогло вам его достичь. Упорство, знания, опыт, быстрота, желание решить поставленную задачу?..

Вы уже рассчитываете на себя. Вы ищете внутри себя инструменты, которые помогали вам раньше. Мы забываем о них, потому что не придаем значения тому, чего добиваемся, а когда перед нами встает новая задача, требующая решения, уже не помним, что делали в прошлый раз.

Своих пациентов и спортсменов я всегда прошу иметь при себе лист бумаги с указанием ресурсов, которые мы изучаем. Они записывают там, какую технику, инструмент или прием мы изучили и чем все это им помогает.

Вот пример:

МОИ ЛИЧНЫЕ РЕСУРСЫ	
МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ	Помогает бороться с беспокойством.
ЗАПИСЬ ДОСТИГНУТЫХ УСПЕХОВ	Придает мне уверенности и помогает лучше разобраться в своих ресурсах.
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ	Закрепляет в памяти, что и как я хочу сделать, и помогает заранее подготовиться к тому или иному повороту событий. Придает мне уверенности и мотивирует меня.

Пока вы читаете книгу и работаете с ней, составьте также свой список личных ресурсов. Краткое изложение того, что оказалось для вас полезным, даст вам возможность в минуты слабости или сомнений выбрать тот или иной инструмент. Вы также будете осознавать, чему научились.

Спасибо, что читаете эту книгу и придаете значение моей работе. Мой опыт говорит мне, что с того дня, как решила рассчитывать на себя, я почувствовала себя свободной. Приобретите и вы этот опыт, он бесценен.





Вы такой, каким хотите быть?

Если не в ваших силах изменить ситуацию, причиняющую вам боль, вы всегда можете выбрать, как относиться к этому страданию.

Виктор Франкл

Некоторые чувствуют себя так, словно они — проигравшая сторона в разорванных отношениях, спортсмены, выбывшие из соревнований, люди, по непонятной причине уволенные с работы или просто ставшие никому не нужными. Их одолевает неуверенность, и они бесцельно плывут по жизни. Есть люди, которые чувствуют себя потерянными.

Есть и другая группа людей, не имеющих мотивации. Они просто не могут найти то, что их увлекает. Это, например, старшекласники, которые не знают, изучать ли им инженерное дело или стать канатоходцами, спортсмены, думающие, что делать дальше — продолжать участвовать в соревнованиях или уйти из спорта. Или, скажем, замученные менеджеры, снедаемые желанием уволиться и открыть мохито-бар на Карибах. И домохозяйки, которые и свой дом не любят, и не знают, куда пойти работать.

Некоторые уже просто устали. От жизни, своей второй половины, недостатка внимания со стороны детей и их эгоизма, от того, что не получают того же, что отдают. Эти люди уже давно живут жизнью, которая им совсем не нравится.

Есть группа, вызывающая еще большее сожаление. Это те, кто действительно знает, чего хочет, но не способен действовать. Я хочу похудеть, хочу заниматься спортом, хочу относиться к людям с меньшей агрессивностью, хочу справляться с давлением во время соревнований, хочу быть добрее к своим коллегам на работе, хочу бросить курить, хочу научиться контролировать себя и быть менее импульсивным, я хочу, хочу, хочу... но ничего не делаю.

И наконец, есть группа людей, которым для счастья нужно, чтобы другие сделали что-то для них или чтобы изменились обстоятельства и окружение. Я хочу, чтобы на дорогах было меньше пробок, чтобы ко мне относились с уважением, чтобы мой партнер был более романтичным и чтобы дети слушались меня с первого раза. А еще я хочу, чтобы мой начальник ценил, насколько эффективно и упорно я работаю, чтобы угадывали мои мысли и говорили мне, что я ничуть не поправилась, когда в действительности набрала два килограмма. И когда все будут делать то, что я хочу, я тоже не буду счастлива, потому что тогда буду хотеть большего.

Если вы отождествили себя с какой-либо из этих групп, призываю вас посмеяться над собой. Для начала это лучшее лекарство. И пусть самоидентификация послужит исправлению ситуации.

Вы такой, каким хотите быть? Я знаю, что это очень общий вопрос. Но какой ответ вы бы дали спонтанно, «да» или «нет»? Если «да», отлично. Если «нет», хорошо. Потому что сейчас как раз такой момент, когда вы можете выбрать, каким хотите стать.

Люди, которые отвечают «да», не чувствуют себя идеальными и не думают, что им нечему учиться или что они достигли всего в жизни. Но они пребывают в равновесии. Они нравятся себе, несмотря на то что находятся в процессе перемен. Тем,

кто отвечает «да», проще. Когда вы в ладу с собой, это позволяет вам меняться спокойно, без спешки, потому что вы и так уже спокойны. Те же, кто отвечает «нет», испытывают стресс, изматывают себя, впадают в уныние, хотят чего-то другого, но изменить нужно так много, что они теряются и не знают, с чего начать.

Давайте начнем с определения того, каким вы хотите быть.

НАПИШИТЕ ДЕСЯТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЙ, КОТОРЫЕ НАЧИНАЮТСЯ СО СЛОВ

«Я ХОЧУ БЫТЬ...» Приведенные ниже примеры
принадлежат разным людям.

1. Я хочу быть креативнее.
2. Я хочу быть терпеливее.
3. Я хочу быть более уверенным в себе спортсменом.
4. Я хочу быть чуть более читающим человеком.
5. Я хочу быть человеком с характером, чтобы на работе меня не сожрали ни мой начальник, ни мои коллеги.
6. Я хочу быть пунктуальным.
7. Я хочу быть спокойным и иметь возможность неспешно наслаждаться жизнью и ни о чем не переживать, когда я в кино, выпиваю с друзьями, веду машину или иду в супермаркет.
8. Я хочу быть человеком, который больше думает о себе. Я чувствую, что мои дети и моя вторая половина пользуются моей заботой и не ценят всего того, от чего я отказываюсь ради них.
9. Я хочу быть смелее, чтобы осуществить свои мечты. Страхи сковывают меня, и я не предпринимаю никаких шагов, чтобы преодолеть их.
10. Я хочу быть более организованным.



Почему вам стоит стать таким, каким вы хотите? Ответ прост: чтобы быть честным по отношению к себе. Это главная причина. Если вы живете жизнью, которая вам не нравится, или жизнью, которую хотят для вас другие, это не жизнь. Это участие в спектакле, где вы даже не главный герой. Конечно, наши обязанности и здравый смысл не позволяют нам стать транжирами и уехать жить на Гавайи. Но между одной крайностью — несчастьем — и другой — безумной жизнью — есть золотая середина, где мы можем чувствовать себя иначе.

Стать таким, каким вы хотите, — часть долгого пути. И чтобы успешно закончить эту главу и остальную часть книги, нам нужно собрать чемодан. Для начала можно положить в него ответственность. Изменения в вашей жизни зависят не от других людей, не от обстоятельств или удачи, а только от вас. Не забудьте также запастись терпением. Спешка ничего не даст. Артишоковая или ананасовая диета и прочие дикости приводят лишь к тому, что вы сразу теряете много веса и так же быстро набираете его снова. Для любых изменений нужно время. И будьте осторожны с ожиданиями! Они определяют нашу вовлеченность и наши эмоции. Если будете ожидать слишком многого, почувствуете разочарование в случае неудачи, а если станете ожидать малого, вам может не хватить мотивации, чтобы прикладывать больше усилий. И помните, что для достижения изменений нам необходимо полагаться на самые мощные переменные позитивной психологии: оптимизм, надежду, мечту, настойчивость и смелость.

Отец позитивной психологии Мартин Селигман доказал, что лучший способ сохранения психического здоровья — стремиться ко всему тому, что нас защищает. Если вы продолжите жить жизнью, которая вам не по душе, то будете участвовать в ухудшении собственного состояния, в том числе в развитии психологических и физических заболеваний. Неудовлетворенный человек может страдать от тревоги и грусти. У него также может развиваться иммуносупрессия*, что негативно скажется на его

* Иммуносупрессия, также называемая иммунодепрессией, — угнетение иммунитета по той или иной причине.

иммунной системе. Желание быть счастливым и стремление к переменам принесут вам не только счастье, но и здоровье. Прежде чем планировать свои перемены — то, каким вы решили стать, — вам нужно узнать ценность своих ожиданий. Ожидания определяются как представление о том, что может произойти; это то, чего вы ожидаете от себя. Если вы ожидаете чего-то хорошего, ваши усилия, вовлеченность и настойчивость станут мощнее. Но верно и обратное. Если вы думаете, что у вас есть ограничения, то и ваш прогресс будет ограниченным. Прогресс невозможен, если вы не верите, что способны его достичь. Это было продемонстрировано, например, в нескольких исследованиях с участием групп пациентов-добровольцев, желающих оценить некий болеутоляющий препарат. Люди, которым давали плацебо, отмечали более низкий уровень боли, чем те, кто принимал анальгетик. То есть они чувствовали меньшую боль, чем те, кто принимал обезболивающий препарат. Ожидания, которые мы возлагаем на определенную ситуацию, способны влиять на нас таким образом, что они подавляют или усиливают биологические функции. Представьте, что мы сможем чувствовать и делать, когда наши ожидания будут возложены на психологический потенциал: отношение и эмоции.

Прежде чем продолжать работу над тем, каким вы хотите быть, спокойно ответьте на следующие вопросы. Ведь ожидания будут влиять на изменения, которых вы хотите добиться...



- **ЧЕГО Я ОЖИДАЮ ОТ СЕБЯ?**
- **ЧЕГО, ПО МОЕМУ МНЕНИЮ, Я СПОСОБЕН ДОСТИЧЬ?**
- **МНЕ КОГДА-НИБУДЬ УДАВАЛОСЬ ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬ?**

Когда дело доходит до перемен, влияние оказывают и ваши ограничивающие представления. Ограничения могут исходить от вас, от партнера с собственническими наклонностями, плохой

организации времени — словом, от всего, что вы считаете сдерживающим фактором.

1. **ВЫБЕРИТЕ** одно изменение из своего списка, который вы составили при выполнении первого упражнения в этой главе.
2. **ЗАПИШИТЕ**, что вам даст это изменение, к чему оно вас ведет?
3. **ОПРЕДЕЛИТЕ**, пожалуйста, с какими ограничениями вы сталкиваетесь при осуществлении каждого из ваших изменений.
4. Напишите затем **РЕШЕНИЯ**, которые помогут вам преодолеть свои ограничения.
5. И разбейте свое первое изменение на **БОЛЕЕ МЕЛКИЕ ЦЕЛИ**, на шаги, которые вы можете планировать и начать предпринимать.

Необходимо осознавать, что вы должны рассчитывать на себя, на свой настрой, свои ресурсы, свои идеи, на свои ошибки и успехи — словом, на себя. С сегодняшнего дня не возлагайте ни на кого ответственность ни за то, чего вы достигнете, ни за то, что потеряете на этом пути.

Полагаться на других людей — романтическая идея, но не более того. Настоящая ответственность и вовлеченность возникают, когда вы хотите чего-то достичь и сами прикладываете все возможные усилия. Это не значит, что вы должны отказываться от помощи тех, кто искренне желает вам помочь, но не рассчитывайте на нее и, уж конечно, не требуйте ее. То, что вам предлагают, — это подарок, и принимайте его как таковой, со всей благодарностью, которой заслуживает то, чего вы не ожидаете.

Посмотрите, как бы это последнее задание по работе с блоком выполнили спортсмен и продавщица, а затем сделайте его сами.

ПРИМЕР 1: ПРЕДСТАВИТЕЛЬ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

1. Изменение, которое я выбираю: **БЫТЬ БОЛЕЕ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ.**
2. Когда этого добьюсь, я смогу соревноваться, используя весь свой талант. Я смогу достичь более высоких результатов, претендовать на стипендии, которые сейчас не получаю, гордиться своей работой и наконец осуществить свои мечты.
3. Меня ограничивает то, что я не знаю, как осуществить свою цель. Я не умею мыслить позитивно. Когда совершаю ошибки, я падаю духом и оказываюсь в замкнутом круге.

4. МОИ РЕШЕНИЯ:

- ✓ **МЕНЯТЬ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ ПЕРЕД ЛИЦОМ ОШИБОК.** Ошибки — часть моих тренировок. Я должен смириться с тем, что совершаю ошибки и что это часть моего развития как бегуна.
 - ✓ **НАУЧИТЬСЯ ГОВОРИТЬ ПОЗИТИВНО.** Мне нужно использовать такие фразы, как «Я хорошо потренировался», «Я иду по графику», «Моя техника впечатляет» и т. д.
 - ✓ **БОЛЬШЕ ФОКУСИРОВАТЬСЯ НА ПОЗИТИВНЫХ ОЩУЩЕНИЯХ** во время тренировок. Я очень внимательно слежу за появлением дискомфорта и признаков усталости, поскольку они лишают меня присутствия духа.
 - ✓ **ЗАПИСЫВАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ СВОИ УСПЕХИ** на каждой тренировке, особенно те, которые вызывают у меня гордость. Так я буду лучше понимать, что у меня получается, и меньше задумываться над тем, что мне пока не удается.
5. Начиная с завтрашнего дня я буду писать каждый день по одной фразе, в которой все внимание фокусируется на моей силе и выносливости во время тренировок или на положительных ощущениях. А по возвращении с тренировки я запишу в дневник все, чего добился.



ПРИМЕР 2: ПРОДАВЩИЦА

1. Изменение, которое я выбираю: **БЫТЬ ЛЮБЕЗНЕЕ** с покупателями. Иногда я встаю в плохом настроении и отвечаю покупателям грубо. Я даже не смотрю им в глаза, когда они меня о чем-то спрашивают.
2. Я буду стараться удерживать клиентов, чтобы они становились лояльными и приходили в мою булочную снова и снова. Иногда я думаю, что у меня очень хорошие товары, но никто не хочет иметь дело с грубым человеком. Если я буду продолжать в том же духе, они перестанут приходить ко мне за хлебом.
3. Меня ограничивает мое плохое настроение. Я очень зависима от своих эмоций, и если у меня плохое настроение, то я в плохом настроении, и точка. Не знаю, получится ли у меня это контролировать. Я была такой всю жизнь, но мне это не нравится.
4. **МОИ РЕШЕНИЯ:**
 - ✓ **УЛЫБАТЬСЯ ВО ЧТО БЫ ТО НИ СТАЛО.** Я собираюсь поставить улыбающийся смайлик на экран своего мобильного, чтобы не забывать постоянно улыбаться. А еще я повешу в булочной табличку, которая все время будет у меня перед глазами и где написано: «Улыбайтесь, пожалуйста».
 - ✓ **СТАРАТЬСЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЕЖЛИВЫЕ ВЫРАЖЕНИЯ:** «Спасибо, что зашли к нам»; «Надеюсь, вам понравится хлеб»; «Рада снова вас видеть» и т. д.
5. Я начну сегодняшний день с улыбки и фразы «Хорошего дня». Думаю, что это уже достижение для меня.



В примерах приведены небольшие шаги, относящиеся к одному из элементов списка из десяти пунктов. Ваш список может состоять из десяти пунктов, где говорится о том, «каким вы хотите быть», трех или пятнадцати. И пусть ваши желания относительно себя не мешают вам действовать. Необходимо конкретизировать

их, определить первый шаг, посмотреть, что вас ограничивает и можно ли это преодолеть, а затем приступить к делу.

Если вы четко представляете себе свои действия, не откладывая их на потом. Промедление приводит к фрустрации. Вы ошибаетесь, думая, что сейчас не самый подходящий момент, что вы не сможете, что вы забудете и т.п. Подобных отговорок много. Перестаньте разговаривать с собой и действуйте. Делайте маленькие шаги для достижения больших целей. Даже не задавайтесь вопросом, чего это вам будет стоить, просто идите, двигайтесь, действуйте. Если вы сегодня, сейчас, сделаете хоть что-то для осуществления желаемых перемен, это гораздо лучше, чем просто продолжать мечтать. Даже крохотный шаг лучше, чем ничего. Выберите день, чтобы приступить к действиям. Начать лучше сейчас, но, если вы думаете, что вам нужен дополнительный материал, другие обстоятельства или что-то еще, выберите другой день. Это позволит вам подготовиться и глубже осознать момент начала изменений.

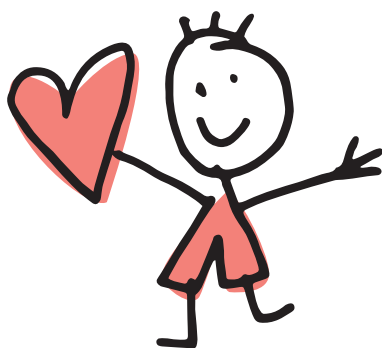
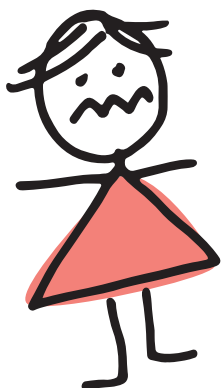
Вам не нужны идеальные конкуренты или очень дружелюбный клиент, чтобы пробудить в вас энтузиазм. Вам просто нужно стать своим собственным двигателем.

Сколько времени должно пройти, чтобы ваши изменения стали неотъемлемой частью вас, привычкой? Существуют различные исследования, в которых говорится о 21 дне, 66 днях и даже о более чем 200 днях. Это неважно, мы никуда не торопимся. Все, что вам нужно, — иметь намерение сделать это. Если на протяжении 20, 30 или 40 лет вы вели себя определенным образом, имеет ли значение то, потребуется вам на перемены месяцем больше или меньше.

Чтобы изменения произошли, помните: нужно иметь желание их добиться, составить план их осуществления и неукоснительно выполнять и повторять все необходимые действия. Повторение способствует обучению. Как бы вы ни улыбались покупателям сегодня, если не будете повторять это завтра, послезавтра и всю оставшуюся жизнь, то вернетесь к своему прежнему образу действий. Чтобы сделать действие автоматическим, необходим

период обучения. Вы должны тренировать свой мозг, свои мысли и эмоции, чтобы желаемые действия в итоге выполнялись легко и непринужденно. Делайте и повторяйте, делайте и повторяйте... и не забывайте подбадривать себя. Ведь вы не просто выполняете какую-то обязанность, а прикладываете усилие для достижения цели. Если вы не станете хвалить себя за то, что стремитесь стать лучше, это будет казаться скучной обязанностью, а не увлекательной задачей. Помните, что сказал Аристотель: «Мы есть то, что мы постоянно делаем. Таким образом, совершенство — это не действие, а привычка».







2

Первая десятка

Она мой сердечный друг, понимаешь? Она меня с земли поднимает, парень, возвышает. Вот будто берет те отдельные куски, из которых я состою, и делает меня целым, а потом возвращает меня мне самому. Знаешь, это так хорошо, когда у тебя есть женщина, которая тебе сердечный друг!

Тони Моррисон

Я внесу в цитату Тони Моррисон небольшое дополнение — оно очень подходит для того, что хочу объяснить: «Это так хорошо, когда у тебя есть женщина, которая тебе сердечный друг. *Или список, который тебе сердечный друг*».

Десять — самое популярное число во всех рейтингах. Попасть в первую десятку — значит быть в числе лучших, даже если претендентов всего одиннадцать. Если вы, говоря о чем-либо, удачно подобрали слова, вам могут сказать, что вы «попали в десятку». Списки с пронумерованными элементами помогают навести порядок в делах и дают нам информацию о приоритетах, о том, что лучше или хуже, что является срочным или второстепенным, и т. д.

Я всегда призываю своих пациентов и спортсменов составлять списки. Это очень им помогает. Таким образом они не забывают о чем-то важном, знают, в каком порядке нужно что-то делать,

могут планировать будущее и с удовольствием вычеркивать достигнутое. Списки — это замечательно, как замечательны и те, кто ими пользуется. Составление списков имеет несколько преимуществ:

- **Снижает уровень стресса.** Если вы будете записывать предстоящие дела, вы можете не бояться забыть о них. Это называется «делегирование», и людям оно обычно дается плохо. Но нужно делегировать задачу по запоминанию хотя бы части информации и перестать переоценивать нашу память. У нее и так работы хватает!
- **Способствует творческому подходу.** Ведь вы можете дополнять списки стикерами, различными рисунками, пометками, восклицательными знаками, подчеркиваниями и выделять маркерами отдельные слова или фразы. Такие списки радуют нас своим видом.
- **Вызывает чувство благополучия.** Каждый раз, когда вы что-то вычеркиваете из списка, это означает, что вычеркнутое уже сделано. «Вычеркнуть» в данном случае — синоним слова «выполнить». И это воодушевляет нас и позволяет чувствовать себя ответственными людьми.
- **Вносит порядок и облегчает управление временем.** Мы обычно упорядочиваем списки по времени или приоритетам, а также в соответствии с тем, чего нам больше всего хочется. А еще мы с помощью списков избавляемся от того, что нам нравится меньше всего, чтобы иметь возможность посвятить время тому, что нам по душе.
- **Развивает способность к синтезу.** В списке вы записываете не пространные высказывания, а выбираете ключевые слова, которые ассоциируются с основными мыслями. Это похоже на составление схемы для изучения нового материала.
- **Ассоциируется с моментами расслабления.** Когда вы решаете сделать какие-нибудь заметки, распланировать день или составить список покупок, вы настраиваетесь

на спокойный лад, готовите себе кофе и вносите упорядоченность в дела.

Составляйте списки от руки! Письмо от руки очень полезно. Оно улучшает правописание, помогает нам придумывать тексты с большим количеством идей, требует большей концентрации, облегчает запоминание понятий и улучшает навыки чтения. Мозг активнее, когда мы пишем, а не печатаем. Использование новых технологий и обеспечиваемая ими скорость привели к тому, что мы отказываемся от привычки писать от руки. Теперь орфографические ошибки исправляет компьютер, и наш мозг становится ленивым, поскольку делегировал эту задачу автоматическому корректору. Да, в определенных видах деятельности новые технологии упрощают и облегчают нам жизнь, и мы не можем плыть против течения. Например, было бы абсурдно предоставлять клиенту документ или отчет, написанный от руки. На самом деле даже 50 лет назад все это уже печаталось на машинке, но в тех случаях, когда еще можно писать от руки, давайте так и делать. Старайтесь не составлять списки на мобильном телефоне или планшете, возьмите бумагу и ручку. Так вы будете развивать и свою мелкую моторику.

Когда мы пишем, мозг работает более сложным образом, чем когда печатаем на клавиатуре. При наборе текста задействована только визуальная и вербальная области. При письме же от руки активируется не только больше областей — визуальная, вербальная, графическая, — но и участок, объединяющий эти три области мозга. Дайте своему мозгу поработать, это полезно для вас. Когда мы ходили в школу, для нас было комфортным писать от руки. Затем мы вышли из зоны комфорта, чтобы научиться печатать на клавиатуре с максимально возможной скоростью. Раз уж мы сейчас умеем и писать, и печатать, давайте не позволим атрофироваться навыку письма от руки, а вместе с ним и нашему мозгу.

Согласно исследованию, опубликованному в журнале *Psychological Science*, ведение заметок на компьютере не обеспечивает такого развития различных навыков, какое может

дать составление заметок от руки. Когда вы пишете, подчеркиваете, комментируете на полях и сокращаете, вы задействуете дополнительные функции, например способность синтезировать информацию и решать, что важно, а что нет.

Списки идеально подходят для того, чтобы развивать наш навык письма от руки. Чтобы составить полезный список, следуйте этим советам:

1. **Не пишите несколько списков**, пусть у вас будет один, что-то наподобие ежедневника. Иметь один список для профессиональных дел, а другой для личных — ошибка. В итоге вы лишь будете дублировать свои встречи и дела. Список должен быть один. Чтобы четко разделять профессиональное и личное, вы можете писать их разными цветами.
2. **Не переоценивайте себя**. Мы не супермены. Ставьте цели, которые вам по силам. Вот как это можно проверить. Обдумывая ту или иную задачу, подсчитайте, сколько времени она у вас займет. Если для ее выполнения нужно куда-то идти или ехать, учитывайте и время на дорогу.
3. **Упорядочивайте** списки по тем или иным параметрам, например по времени или приоритетам.
4. **Ставьте звездочку** рядом с теми делами, которые в тот или иной день должны быть сделаны во что бы то ни стало.
5. **Выделяйте маркером ключевые слова**. Например, если ваша задача — забрать посылку, выделите слово «посылка».
6. **Сделайте списки веселыми и привлекательными**: сочетайте прописные и строчные буквы, разные цвета, восклицательные и вопросительные знаки. Главное — составить привлекательный список, который вам будет хотеться прочитать.
7. **Пишите список заранее**. Накануне или первым делом с утра. Если это не список задач на день, как у спортсмена во время предсезонной подготовки, которому нужно позвонить подологу, сходить к диетологу, пройти нагрузочный

тест и т.д., вы можете повесить список у себя в кабинете или на видном месте.

8. Напишите рядом с задачей данные, которые облегчат ее выполнение: номера телефонов, контактное лицо или ключевое слово.

9. Как только список будет готов, сфотографируйте его с помощью мобильного телефона и сохраните изображение... на случай, если список потеряется.

10. Начните список с задачи средней сложности, продолжите его затем чем-то максимально сложным, а самое легкое или приятное оставьте на конец дня.

Списки могут служить разным целям. В этой главе мы займемся эмоциями. Мы не будем уделять внимание спискам типа «Что нужно купить». Они очень просты, и для их написания достаточно только что перечисленных десяти пунктов. Вместо этого мы поговорим о списках, посвященных тому, что делает нас счастливыми. Речь в них может идти как о будущем: «Какие задачи и обязанности у меня на сегодня», так и о прошлом: мы можем, например, вспомнить, как кто-то нам чем-то помог или какое-нибудь приятное событие.

Нам хорошо, когда мы испытываем такие эмоции, как смех, радость, наслаждение, гордость, чувство сопричастности, безопасности и многие другие эмоциональные состояния. Наш мозг и нейромедиаторы сходят с ума от радости. Выделяются эндорфины, адреналин, дофамин и серотонин, и мы чувствуем себя замечательно.

Наука доказала, что мы ощущаем эти импульсы счастья не только в реальном времени, то есть в тот момент, когда мы непосредственно находимся в ситуации, вызывающей положительные эмоции, но и при воспоминаниях. Когда мы рассматриваем фотографии в альбоме, вспоминаем эпизоды из нашей юности или слушаем старую песню, мы можем испытать те же положительные эмоции. Дело в том, что при подобных действиях мозг реагирует на навеваемые образы так,

словно это события, происходящие в реальности. Вот почему наши списки (десятки лучших) в этой главе посвящены воспоминаниям: каковы были наши достижения, благодаря кому мы чувствуем себя легко и свободно, какие ситуации расслабляют нас, каковы наши лучшие моменты в отношениях и что нам еще нужно сделать.



Десятка моих достижений

ВСПОМНИТЕ ДЕСЯТЬ ДОСТИЖЕНИЙ, ВЫЗВАВШИХ У ВАС НАИБОЛЬШЕЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ или гордость. Нет необходимости начинать с тех, которые оказали на вас самое сильное влияние, и переходить к менее значимым. Нужно просто вспомнить десять достижений. Цель этого задания — поработать над вашей уверенностью и самооценкой и заставить вас вспомнить, что вы очень значимы и достигли важных результатов.

Вот несколько примеров того, что разные люди включают в десятку своих достижений:

- 1. Получение водительских прав.** Я думала, что ужасно вожу машину, но в итоге сдала все, причем в 40 лет. Мои дети очень гордились тем, что я получила права.
- 2. Получение минимального балла для участия в чемпионате мира.** Весь сезон я тренировался с очень хорошим настроением, а когда до чемпионата Испании оставалось меньше недели, у меня случилось расстройство желудка. Я решил, что все пойдет насмарку. Но за два дня до чемпионата я только и делал, что думал о том, чего я хочу, о том, что хочу поехать на чемпионат мира. И я посвятил себя отдыху и восстановлению. А увидев свой результат, я не мог в это поверить. По правде говоря, я чувствовал себя слабым, но выложился полностью.

- 3. Гордость за рабочую команду,** которая была у меня в одной компании. В ней царила атмосфера соучастия, и мы прекрасно понимали друг друга. Наша команда состояла из пяти человек со схожей шкалой ценностей, и было видно, что нам нравится работать. Быть начальником в таких условиях очень приятно.

Десять людей, которые заряжают меня положительной энергией и благодаря которым я чувствую себя легко и свободно

Одни люди наполняют нас энергией, обогащают и оживляют, а другие оказывают противоположное воздействие. О том, как влияют на вас первые и как они могут вам помочь, полезно вспоминать, когда вам тяжело (например, вы поссорились с другом или близким человеком) или если вам просто хочется провести несколько приятных минут.

ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ПРИМЕРАМИ ТОГО, КАК РАЗНЫЕ ЛЮДИ ОЦЕНИВАЮТ ТЕХ, БЛАГОДАРЯ КОМУ ОНИ ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ЛЕГКО И СВОБОДНО:

- 1. МАРИО.** О чем бы ни говорила с ним, я никогда не чувствую осуждения. Дело не в том, что он принимает мою сторону. Просто он слушает, ставит себя на мое место и подбадривает меня. Мне нравится его эмпатия. Я знаю, что могу безоговорочно рассчитывать на него. Он очень харизматичен.
- 2. МОЙ ТРЕНЕР.** Он учитывает мое мнение, верит в меня. Если я оказываюсь в трудной ситуации, он всегда дает мне какое-то объяснение, благодаря которому я не чувствую вины за то, что не достиг поставленных целей. Он умный