

Наталья Афонина

СЧАСТЬЕ — ЭТО НАВЫК!

Как стать автором
своей жизни и шаг за шагом
прийти к своим целям

Упражнения. Чек-листы. Задания



Издательство

АСТ

Москва

ОГЛАВЛЕНИЕ

Напутствие читателю	6
Часть I. От страха и избегания к осозанным целям из любви	9
Глава 1. Цель как ориентир. Опора, но не рамка	10
1.1. Учимся ставить цели	12
1.2. Избегание целей	16
1.3. Опора, но не рамка. Что значит отношение к цели как к ориентиру?	16
Тренинг	19
1.4 Цели из любви и ответ на главный вопрос: ЗАЧЕМ?	22
(Небольшие итоги ответа на вопрос «Зачем ставить цели?»	25
Глава 2. Работа со страхом ошибки	33
2.1 Откуда берется страх	34
2.2 «Снеговички» и их дисфункции	16
2.3 Ресурс как фундамент зрелого Эго	42
2.4 Кривая Бандуры и ОСВК. Работа с «переписыванием» голосов Родителя	56
Тренинг	70
2.5 В Мире, где нет ограничений и условностей: работа с Внутренним Ребенком	76
Тренинг	80

Часть II. Цели: Твои. Истинные. Настоящие87

Глава 3. Социальная обусловленность, биологическая обусловленность и цели осознанной личности	88
---	----

3.1 Под давлением чужих целей	89
-------------------------------	----

3.2 Животное и человеческое в нас: биологически обусловленные цели	97
--	----

3.3 Человек выживающий и человек ЖИВУЩИЙ (рептильный мозг, лимбическая система и неокортекс): от «мотивации ОТ» к «мотивации К»	108
---	-----

Тренинг	120
---------	-----

3.4 Инфляция удовольствия и метапотребности	122
---	-----

Глава 4. Цели на «нижних» и «верхних» уровнях: интегративная модель устройства личности и эволюции ее ценностей	126
---	-----

4.1 Пирамида логических уровней Р. Дилтса	126
---	-----

4.1.1. Уровни пирамиды	128
------------------------	-----

4.2 Концепция ценностей и метапотребностей А. Маслоу и эволюция ценностей согласно спиральной динамике Грейвза	155
--	-----

Часть III. Цели, ведущие к СЧАСТЬЮ 193

Глава 5. Деньги, отношения, здоровье, самореализация: как достигать целей в многообразии жизненных контекстов	195
---	-----

5.1 Иерархия ценностей	196
------------------------	-----

Тренинг	197
---------	-----

5.2 Привет из будущего	202
------------------------	-----

Тренинг	203
---------	-----

5.3 Цели в многообразии жизненных контекстов: альтернативное колесо баланса и интеграция логических уровней	210
5.3.1 Колесо баланса	211
5.3.2 Оценка удовлетворенности текущим состоянием различных сфер и контекстов, выбор ключевых контекстов	215
5.3.3 Интеграция логических уровней как инструмент осознавания целей на разных уровнях пирамиды Дилтса и прописания дорожной карты их достижения	219
Тренинг	223
Глава 6. Контакт с собой как базовый навык в распознавании стремлений и желаний	261
6.1 Здесь и сейчас (интегративная модель)	263
6.1.1. Эффекты	288
Домашнее задание	290
6.2 Навык контакта с окружающим и контакта с собой (основано на взглядах Ф. Перлза и А. Маслоу)	292
Тренинг	299
Домашнее задание	301
6.3 Состояние потока (основано на взглядах М. Чиксентмихайи)	303
6.4 Ощущающее Я и Вспоминающее Я (основано на взглядах Д. Канемана)	322
Домашнее задание	331
Глава 7. Заключение. Смысл жизни в наличии СМЫСЛА	333
Послесловие	342

НАПУТСТВИЕ ЧИТАТЕЛЮ

Приветствую вас, дорогие читатели, друзья!

С одной стороны, мне безмерно радостно поделиться с вами системным и аутентичным взглядом на вопрос не просто постановки и достижения целей, но и на более глобальный, так называемый МЕТАвопрос о проживании СОБСТВЕННОЙ жизни. А с другой стороны, я горжусь каждым из вас и надеюсь, что вы дочитаете эту книгу до конца, не просто «на бегу», а с погружением, остановкой, рефлексией и переложением полученных знаний на свой личный опыт. Мы будем исследовать тему целей действительно глубоко. Вам потребуется смелость, честность по отношению к себе и готовность к возможным изменениям. Но пусть в то же время это будет и увлекательным путешествием для вас.

Девиз всего того, о чем эта книга, легко умещается в ее названии: счастье — это навык. Но мне хочется расшифровать его в самом начале, чтобы подсветить суть происходящего: в этой книге описан целостный подход к достижению целей и проживанию своей настоящей жизни через системную работу и изменения из любви. И вот этот финал — «из любви» — имеет во всем процессе целеполагания и целедостижения решающее значение.

Задайте себе вопрос: хотите ли вы продолжать жить в рамках привычных стратегий, которые «выучили» когда-то и даже не задумываетесь, почему делаете сейчас что-то тем или иным образом? И какие результаты вы при этом получаете? Или же вам больше интересно Авторство и осознанное управление собственной жизнью? Если вы выбираете этот, второй путь, то всегда сможете опереться на него в непростые трансформационные времена. Именно это мы и назовем подходом к достижению через работу «из любви»: я знаю, ЗАЧЕМ мне это, и я иду туда смело и решительно.

Особенностью этой книги является ее формат, отчасти тренинговый. В каждой главе вы найдете не только знания по теме целей, системных изменений, ценностей и работы с ограничениями, но еще и массу разных упражнений, чек-листов и заданий на рефлексия. Делайте их. Потому что единственное, что важно на нашем пути достижения целей, — это действия. Знания без практики мертвы.

И в завершение моего напутственного слова еще несколько важных мыслей о сути того подхода, который я вам предлагаю.

Тема целей очень часто воспринимается слишком поверхностно. Отсюда и само это слово вызывает у многих из нас отторжение (хотя и не только поэтому — о страхе постановки целей мы с вами поговорим позднее в одной из глав). Но цели — это всего лишь один из кирпичиков, важный, но все-таки не единственный инструмент на пути проживания нами той жизни, о которой мы по-настоящему мечтаем. Именно поэтому, говоря о целях, мы будем постоянно говорить о чем-то большем. Обо всей системе устройства личности и ее взаимодействия с миром, которая и определяет, будем ли мы в конечном счете успешны, эффективны

и счастливы. И в то же время цели — прекрасная точка опоры для того, чтобы обратить свое внимание на будущее, на необходимые нам перемены.

Наша главная задача — научиться понимать себя и быть счастливыми в той точке, где мы сейчас, и при этом продолжать стремиться вперед, ведь для счастья нет конечной величины, мол, все, теперь я ТОЧНО счастлив на все 1000% — его можно развивать как снаружи (повышая качество жизни), так и внутри себя (а здесь уже речь о качестве нашего внутреннего состояния и мироощущения).

Подход и метод, который я использую при написании этой книги (равно как и при составлении любых иных моих продуктов, тренингов и программ) — интегративный. Здесь вы увидите блестяще переплетающуюся и дополняющую друг друга эклектику различных психологических направлений, инструментов и модальностей с изрядной долей моих авторских наработок и интерпретаций. У матушки-природы единые законы жизни, именно на них мы и будем опираться, ведь очень часто, используя разные взгляды и методы, мы забываем, что они говорят разным языком ровно об одном и том же — о сути тех явлений или процессов, которые они описывают.

Если (а еще лучше напишу «когда», и да, в эту минуту я улыбаюсь)... Итак, когда моя книга вызовет ваш интерес и желание задать вопрос или поделиться мнением, я буду рада увидеть вас в числе моих подписчиков на любой из площадок, где я транслирую в Мир все те же идеи, которые я компактно собрала здесь для вас. Но все же не будем забегать вперед. Прямо сейчас я приглашаю вас найти для себя удобное место, выбрать подходящее время и НАЧАТЬ разговор о том, как научиться ставить цели из любви.

Часть I.
ОТ СТРАХА И ИЗБЕГАНИЯ
К ОСОЗНАННЫМ
ЦЕЛЯМ ИЗ ЛЮБВИ

Глава 1.

ЦЕЛЬ КАК ОРИЕНТИР. ОПОРА, НО НЕ РАМКА

1.1. Учимся ставить цели

Итак, поговорим про ЦЕЛИ, но не про цели по технологии SMART или по какой-либо другой. А о том, как научиться ставить те цели, которые в конечном счете будут делать нас счастливыми.

Как выработать в себе ПРИВЫЧКУ ДЕЛАТЬ и все-таки менять и свое мышление, и паттерны своего поведения. Потому что каждый раз, когда мы ставим для себя новую цель, — это своеобразный вызов самому себе. В психологии и коучинге есть фундаментальное правило: **если ты хочешь получить что-то новое в своей жизни, то тебе самому придется измениться, тебе самому придется начать делать и действовать по-другому.**

Именно поэтому цели для многих — тема сложная, даже в чем-то страшная и запретная. Люди избегают ставить цели, потому что когда мы делаем это, то тут же как будто бы говорим себе: «Ага, теперь тебе придется меняться». А наш мозг так устроен, что он, вообще-то, не очень любит перемены. Мы скорее «на автопилоте» выбираем привычное, понятное и безопасное, то, что мы УЖЕ знаем и умеем.

Любая же цель — это шаг во что-то новое, а оттого — неизведанное и пугающее. Важная мысль: мы можем (да что

там можем, мы это делаем!) бояться успеха и достижения цели не меньше, чем провала или неудачи. Потому что нам страшно и непривычно становиться богатыми, успешными или счастливыми просто потому, что мы не знаем, А КАК ЭТО — быть такими.

«А вдруг там есть что-то опасное, что мы не предусмотрели», — нашептывают внутренние голоса, принадлежащие «человеку выживающему»¹, а значит, наша задача — посмотреть глубже внутрь себя и понять, какие цели нам нужны, ради чего меняться, ради чего затевать весь этот «сыр-бор» с тем, чтобы выходить из пресловутой зоны комфорта, начинать делать что-то по-другому и как-то менять установки мышления в собственной голове.

«А сделает это меня вообще счастливым или нет?» — это один из вопросов, на которые нам с вами нужно будет поискать ответы. А второй вопрос, на который обязательно ответить уже после ответа на первый, заключается в том, как таких целей достигать максимально быстро и эффективно, потому что очень часто мы цели ставим, начинаем действовать, в процессе что-то идет не так и мы не доводим начатое до конца.

При этом начинать важно с еще более глубоких и системных вопросов: «А что есть цели для меня? В каких я отношениях со своими целями? А я люблю ставить цели или нет? А почему? А вообще слово "достигать"

¹ Здесь и далее по тексту будет представлена концепция различия «человека выживающего» и «человека живущего»: первый управляем архайчными страхами и скорее склонен избегать опасности и довольствоваться тем, что есть, второй осознанно исследует и выбирает себя, идет за своими ценностями и целями и по-авторски выстраивает собственную жизнь.

какой резонанс вызывает у меня внутри?» Потому что слово «цели» очень заряжено нашим уникальным личным опытом.

Для кого-то цели — это такая «вау-штука», кто-то даже может сказать: «Вот я щелкаю цели, как орешки». А у кого-то при слове «достигать» все внутри опускается, потому что есть ощущение, что это о том, чтобы накинуть четыре рюкзака себе на плечи и вот достига-а-ать (и основная задача при этом — хоть как-то выжить). А для третьего цели — это про третье.

И все это про некий наш личный опыт, исследовав который мы можем сильно продвинуться к ясности и пониманию того, почему что-то в нашей жизни идет тем или иным образом и как можно на это влиять.

1.2. Избегание целей

Почему мы часто избегаем ставить для себя конкретные цели? А многие и вовсе разочаровались в целеполагании и не воспринимают его как реальный и действенный инструмент.

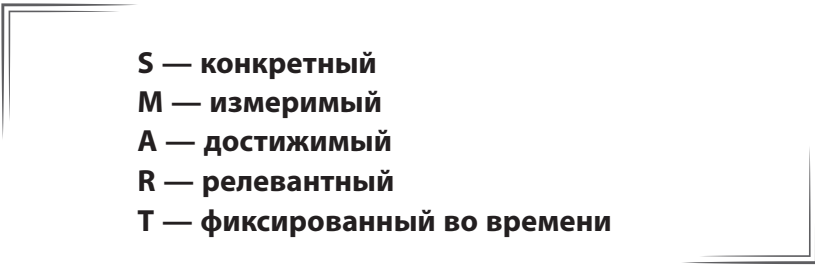
Написаны сотни книг о том, как правильно ставить и достигать целей (и да, та, что вы читаете сейчас, — не исключение, об этом тоже важно говорить), но многие люди испытывают дискомфорт еще до начала своего взаимодействия с целями. То есть не ставят их в принципе по тем или иным причинам.

Опираясь на личную статистику, могу сказать, что не менее 30% клиентов в начале работы с психологом или

коучем испытывают дискомфорт (даже физический) уже в тот момент, когда слышат слово «цель» применительно к тому, что они должны задуматься о том, чтобы поставить ее для себя. Мурашки, холодок, иногда агрессия и отрицание. И у этого есть как минимум две вполне объективные причины.

Первая. Давайте вспомним классическую формулировку целей по **SMART**. Конкретность, измеримость, еще ряд параметров: ориентация во времени, дедлайны. Кажется, что все это правильно для эффективной постановки целей. Вот только именно такое отношение делает из цели объект, который как будто бы начинает довлеть над нами.

Поставил цель по SMART и сразу чувствуешь, что как будто уже не так легко и комфортно, потому что цель по SMART — она какая? Она конкретная.



S — конкретный
M — измеримый
A — достижимый
R — релевантный
T — фиксированный во времени

Первая буква встретила в этой аббревиатуре с последней, и они нас внутренне «сжали». Цель конкретна, и мне ее нужно достичь вот к этому времени. И я чувствую давление, я чувствую напряжение. Что будет, если я не достигну цели к указанному дедлайну? Вот этой конкретной, измеримой?

А то, что я, скорее всего, почувствую разочарование, фрустрацию, а еще могу и вынести на основании этого опыта некое суждение о себе в самом широком контексте: что у меня никогда ничего не получается/ не достигается/ я, может, и вообще неудачник (стерто-стерто-стерто...).

Почему люди отказываются от целеполагания? Если человек один раз поставил цель и возвел эту цель в рамку чего-то незыблемого, то в случае неудачи он будет испытывать жесткий негативный аффект и уже в следующий раз, скорее всего, испытает внутренний саботаж относительно новой попытки поставить цель.

Мы и правда часто путаем свою роль, то есть ответ на вопрос «Кто я?», со своим поведением или с результатами собственных действий. Не ставить последующие цели в такой ситуации — естественный защитный механизм нашей психики. Мы же не хотим чувствовать, что с нами что-то в очередной раз не в порядке. И тогда мы формируем другое убеждение: «От целей никакого толка», «Это не для меня», «Мне цели не нужны», «Цели все равно не работают».

Хотя первоначальная причина заключается в том, что мы САМИ задали целью РАМКУ и поместили себя внутрь оказываемого ей давления.

В чем же заключается второй частый аргумент относительно негативизации целей?

В том, что все вокруг очень динамично меняется.

Давайте представим себе ситуацию, что вы решили до конца года переехать в другой город. Но период времени достаточно большой, и у вас может многое поменяться в жизненных контекстах или ситуациях. Например, вы встретили мужчину или женщину своей мечты и решили остаться

вместе жить здесь (потому что оказалось, что в такой ситуации этот выбор не так уж плох). И что тогда? Зачем ставить конкретные и долгосрочные цели, если все равно, скорее всего, окружающий мир и окружающая реальность внесут свои коррективы и эти цели окажутся либо абсолютно другими, либо совсем ненужными?

Собственно, это и есть вторая причина, почему постановка целей по принципу SMART не всегда работает (но вовсе не в сторону идеи, что цели не нужно ставить в принципе).

Мы живем, особенно в последнее десятилетие, в настолько меняющейся неопределенной среде, что сама идея постановки долгосрочных жестких целей представляется не совсем уместной и реализуемой. На смену ей из бизнес-среды в целеполагание для жизни приходят **HADI-циклы**, а из коучинга — **модель TOTE**.

H — гипотеза/идея

A — действие/тест

**D — результаты,
обратная связь**

**I — выводы,
корректировка
действий и новые
гипотезы**

T — цель

O — действие

**T — сравнение
результата**

**E — выводы
и корректировки
действий**

Но для их успешного применения нам нужно внести изменения в первую очередь в собственные установки мышления относительно целей.