

УДК 159.9
ББК 88.52
Б19

Бакиров, Анвар Камилевич.

Б19 Источник красивых решений. Как жить, чтобы было хорошо сейчас, потом и всегда / Анвар Бакиров. — Москва : Эксмо, 2024. — 400 с. — (Психология. Плюс 1 победа).

ISBN 978-5-04-194588-6

В своей новой книге Анвар Бакиров, известный консультант и тренер НЛП, собрал результаты многолетней успешной работы. Он предлагает не только готовые ответы на сложные вопросы, но и действительно работающие техники и методы, которые помогут справиться с любой проблемой без напряжения и лишней траты сил. А главное, вы поймете, что источник большинства правильных, красивых и счастливых решений — внутри вас, и научитесь виртуозно использовать его для преобразования жизни.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-194588-6

© Бакиров Анвар, текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ПСИХОЛОГИЯ. ПЛЮС 1 ПОБЕДА

Бакиров Анвар Камилевич

ИСТОЧНИК КРАСИВЫХ РЕШЕНИЙ

КАК ЖИТЬ, ЧТОБЫ БЫЛО ХОРОШО СЕЙЧАС, ПОТОМ И ВСЕГДА

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель отдела *Л. Ошеверова*
Руководитель направления *А. Парлашкевич*
Ответственный редактор *А. Ужегова*
Младший редактор *Е. Миленина*
Художественный редактор *А. Гусев*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Crazy nook / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндiрушi: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Таяу белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Дистрибьютор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндiрiлген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать 08.11.2023.

Формат 60x90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-194588-6



9 785041 945886 >

16+



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2151.

E-mail: borodkin.da@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitalai-gorod.ru.

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.eksmo.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru



eksmo.ru

Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»



Хочешь стать автором «Эксмо»?

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

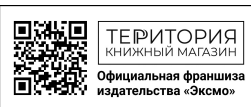
ЛитРес:

одна книга до книг



БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bombora.ru [bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks) [bombora](https://www.instagram.com/bombora)



ТЕРРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза издательства «Эксмо»

Из этой книги вы узнаете:

- как превратить работу в приятную игру
- как формировать правильные привычки
- как использовать самогипноз для управления подсознанием
- как строить отношения на работе и дома
- как медитация избавляет от проблем и дарит свободу

*Тимуру Анваровичу Бакирову —
продолжателю моего рода*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы открыли долгожданную книгу! О ней давно просили мои читатели, клиенты, издатели и даже коллеги. Мне повезло научиться писать ясно, интересно и по делу, так что удовольствие от чтения я вам почти гарантирую (плюс-минус личная совместимость). Сейчас эпоха блогов, и девять лет мне было не до книг: быстрые лайки — огромное искушение. К счастью, мне также нравится писать глубоко.

Что вы найдете на этих страницах? Работающие точки зрения и классные фишки! Через неделю мне 41, и я иногда задумываюсь, чему бы я научил себя семнадцатилетнего, если бы у меня была такая возможность. Такая ментальная игра. А поскольку все эти годы я постоянно учился, рассказать пришлось бы многое. Недавно я понял, что сейчас я бы просто дал почитать себе эту книгу.

Где водится счастье? Как получать удовольствие от работы? Как открыться близким отношениям? Как разбираться в людях? Как принимать стратегически верные решения? Как их выполнять? Что такое самогипноз? На что способна наша психика? Как реализовать свой потенциал? К чему приводит медитация? Десятки открытий из серии: «Если бы я знал это сразу, жизнь стала бы совсем другой!»

Эта книга — одновременно источник красивых решений и учебник, рассказывающий, как открыть такой источник в своей голове. Я собрал здесь то, что нашел у коллег и до чего додумался сам, и дал четкую технологию, как научиться искать фишки. Маленький спойлер: красивые решения отличаются от правильных. Они лучше! Чем? Очень просто: для их реализации не требуется сила воли. Это важно.

* * *

Кто я такой? Тренер, консультант, автор книг по практической психологии. Как она работает в моей жизни? Наброसाю несколько штрихов. Я очень редко попадаю в пробки или в переполненный транспорт. Работаю часа два в день (в среднем), как правило на вдохновении или в состоянии потока. Зарабатываю немного, но хватает на всю семью. Начальников надо мной нет, мозг и нервы в сохранности.

В алкоголе, куреве, отпуске, шопинге не нуждаюсь. Своей женщиной восхищаюсь, люблю, дорожу, отношения берегу. Детями горжусь и никак не нарадуюсь: регулярно приятно удивляют. Каждый мой друг меня в чем-то здорово превосходит и умеет дружить. Мне приятно находиться в моем теле, мой возраст не угадывают. Могу позволить себе много читать и играть на компьютере в «Цивилизацию».

Еще пару месяцев назад я не знал, допишу ли эту книгу. Еще лет восемь назад я был довольно неуклюж. Еще лет девять назад я сбегал от сильных эмоций. Еще лет десять назад я избегал говорить правду. Еще лет двенадцать назад я работал с 10.00 до 18.00. Еще лет пятнадцать назад я не умел читать людей. Еще лет семнадцать назад считал любовь неврозом. И я рад, что изменений все больше.

Эта книга сама себя доказывает. Если бы приемы из нее не работали, ее бы просто не было. Я не хотел писать ее на силе воли, да и не стал бы. Я хотел, чтобы образ жизни автора полностью подтверждал написанное. И это сработало! Предисловие я пишу, когда весь текст уже готов. Для меня это вишенка на торте. Книга не превратилась в обязательство — она стала источником радости.

* * *

Предыдущие мои работы были основаны на НЛП, поэтому издатели, вероятно, поместят на обложку эти три магические буквы, но эта книга стоит на куда более широком основании. Психология, как я с удивлением открыл после нескольких лет затворничества в НЛП, — фантастически богатая область. Я постарался прямо в тексте упомянуть тех, чьими идеями воспользовался.

Но есть два человека, о которых хочется написать отдельно и особо. Именно потому, что их мысли настолько плотно вошли в мою жизнь (и перелопатили ее), что я часто путаю их со своими. Первый — Евгений Бродецкий, мой друг и учитель. Я прошел его тренинг «ЭСТ Бродецкого» в августе 2008-го и считаю это поворотным событием в моей жизни. Вошел один человек — вышел другой.

Чему научил меня Женя? Честности. Он показал, как обман калечит и коверкает жизнь и насколько целительна правда. Мы очень часто лжем «во спасение», притворяемся, фальшивим, игнорируем сигналы, говорим «полуправду»... И боимся разоблачения, испытываем стыд и смущение. Но ведь можно смотреть правде в лицо! Можно говорить, что думаешь, выражать, что чувствуешь! Это наслаждение.

Еще он дал мне образец ясных, отточенных формулировок. Он мастер афоризмов — сведения мысли к сути. Над

каждой его фразой можно размышлять месяцами. И если в книге вам повстречаются такие же плотно упакованные мысли, вы знаете, кого я взял за образец. Бродецкий учит быть тем, чему учишь. И каждая минута общения с ним подтверждает: Женя именно такой.

Второй мой друг и учитель — Тимур Гагин. Мы познакомились в апреле 2003 года. Я подошел, чтобы поблагодарить его за великолепную книгу, и оказалось, что он мои книги тоже читал. Тимур научил меня смелости мыслить — отбрасывать готовые схемы, подвергать сомнению основания любых утверждений, «снимать лапшу с ушей» и подтрунивать над своими «тараканами».

Гагин создал авторскую школу НЛП, смоделировал и описал Достигаторство, разработал ключевую модель разговорного гипноза... И это только то, чем он уже прославился! О степени его влияния на мою жизнь говорит хотя бы то, что моего сына зовут Тимур. Я учился у многих и многих, но своими учителями я считаю именно Бродецкого и Гагина, потому что знаю их не только в работе, но и в жизни.

* * *

И раз уж я начал благодарить, нельзя не сказать о людях, меня создающих. Конечно же, это моя семья: Лена, Лера и Тимур. Они не просто часть моей жизни — без них я бы вообще был другим, неузнаваемым. Близкие отношения так устроены — мы не можем друг на друга не влиять. Так что семья — это не просто источник бесконечной нежности, тепла и смысла — это еще и то, что делает меня собой.

Спасибо и моим родителям Мадине и Камилю. Я вспоминаю свое детство, наполненное любовью, заботой, радо-

стью и надежностью, и понимаю, что папа и мама лишили моих психологов львиной доли работы. Счастливое детство — огромная удача и надежный фундамент. Отдельное спасибо моей сестре Ильсеяр Куликовой. Я был младшим и помню ее любовь и заботу.

Спасибо моим друзьям — они тоже соавторы меня. Дмитрий Величкин, с которым мы дружим бóльшую часть жизни. Юрий Езерский — когда-то ученик, а ныне истинный мудрец. Виктор Башкеев — мы учимся друг у друга. Алексей Растатуров — такой же фанат чтения, открывший для меня великолепных авторов. Рядом с ними я могу быть настоящим. И это взаимно. Так что дружба — это та же любовь.

Спасибо всем, кто меня учил — вольно или невольно. Я многое взял у Олега Матвеева, Андрея Курпатова, Владимира Тарасова, Сергея Шишкова, Леонида Тальписа, Олега Новикова, Сергея Кронина, Юрия Чекчурина — мастеров реальной психологии. Уже почти восемь лет мое тело и разум плавают в практике илицюань — спасибо Александру Скалозубу и Марине Губницкой за науку!

И спасибо моим клиентам и ученикам! Самых запомнившихся перечислю: Иван Рыков, Александр Сорокин, Руслан Калинин, Анастасия Пырьева, Михаил Быков, Алина Бутрим, Эдуард Мураховский, Алексей Нащекин, Павел Сачковский, Денис Павлов, Ксения Казакова, Андрей Царев, Юлия Перескокова, Наталья Стерхова... Можно продолжать и продолжать, но остановлю себя усилием воли.

БЕЗУПРЕЧНАЯ ЖИЗНЬ

ВАША ЖИЗНЬ — РАБОТАЕТ?

Если бы я был Вернером Эрхардом — создателем нашумевшего во второй половине XX века «Эрхардовского семинара тренинга», — я бы сказал: «Нет, не работает». И уделил бы несколько часов обоснованию этого очевидно наглого заявления. Но здесь не ЭСТ, а всего лишь книга, поэтому я просто изложу несколько точек зрения на вашу жизнь, и вы сами для себя решите: работает или нет.

Что вообще означает этот вопрос? Представьте, например, пылесос. Как определить, работает он или нет? Подсоединить к сети, включить и посмотреть, сосет ли он пыль и собирается ли она в пылесборник. Или холодильник — работает или нет? Проверить просто — по температуре внутри. Или приложение для вашего телефона. Работает? Зависит от того, получаете ли вы от него обещанный результат.

Аналогично можно посмотреть на свою жизнь. И даже нужно! Ведь если жизнь сломалась, ее надо срочно чинить. Она у вас одна. Каждый час вы либо теряете по шестьдесят минут, или триста шестьдесят секунд, либо проживаете их. Каждый! Просто представьте себе большущий бак с водой, а в нем дырки. Вытекающая вода либо тратится

осмысленно, либо тупо сливается в песок. Бак большой, но не бесконечный...

Итак, первый ориентир — полнота ощущений. Глаза, уши, рецепторы кожи и внутренних органов, язык и нос постоянно отправляют в мозг свои сигналы — в какой степени вы ими пользуетесь? Вы можете, например, сказать, что наслаждаетесь вкусом еды, которую себе выбираете? Или вы забрасываете все это в топку, пока внимание занято мыслями о неприятном разговоре в прошлом?

Отвлекаться — ценный навык. Любители оздоровительного бега, например, любят погружаться в музыку из наушников, чтобы меньше страдать от усталости. Но не чувствовать вкуса еды? Терять остроту ощущений от секса, уходя в тревожные фантазии? Не замечать красоты окружающей природы? Не вслушиваться в тонкости музыкальной композиции? Упускать радость движения здорового тела?

Мы слишком хорошо научились подавлять свою чувствительность. Иногда смотришь на синяк на руке и никак не можешь вспомнить, откуда он... Это и правда полезное умение. Было бы глупо часами ныть над ерундовым ушибом, вместо того чтобы продуктивно работать. Но если вы не хотите, чтобы жизнь потеряла все краски, надо уметь восстанавливать чувствительность, чтобы наслаждаться.

Есть такая категория людей — экстремальщики. Их не цепляют ощущения слабые — им подавай приключения максимальные, чтобы почувствовать хоть что-нибудь. Знаете, как это работает? Организм адаптируется к запредельным сигналам, снижая чувствительность. Если пить чай с пятью ложками сахара, через некоторое время четырех окажется мало. А если с восемью? Рецепторы приспособятся!

И наоборот! Мне не нужно ехать в картинную галерею, чтобы получить эстетическое наслаждение, — достаточно посмотреть вокруг. Не потому, что я живу в раю, а потому, что я умею так смотреть. Однажды я попробовал на месяц отказаться от чая и кофе. Выпив после этого только одну чашечку хорошего кофе, я ощутил такой прилив сил, какой обычный человек получил бы от ведра!

Когда ваша жизнь работает, вам не нужны какие-то особые условия, чтобы испытать райское наслаждение — достаточно погрузиться в текущие переживания. Например, прочувствовать свое тело: после сравнительно недолгой практики оно отвечает приятнейшими ощущениями! Остроту переживаний, яркость красок, вкус жизни восстановить можно. Но для этого надо признать, что сейчас их нет.

Итого:

- жизнь может работать — выполнять свои функции — лучше;
- первый критерий работающей жизни — полнота переживаний;
- чрезмерные сигналы снижают чувствительность;
- как и привычка игнорировать ощущения, погружаясь в мысли;
- к счастью, этот процесс полностью обратим.

БЕГСТВО ОТ ПРАВДЫ

Нет ничего удивительного в том, что часть переживаний нам не нравится. Боль, зуд, сонливость, напряжение, скука, страх, вина, замешательство... Мы рефлекторно стараемся сделать так, чтобы испытывать их поменьше. Но! Сделать это можно двумя способами: изменив жизнь или

подавив ощущения. Второй способ — аварийный! Временный! Но миллиарды людей превращают его в постоянный.

Эмоции и ощущения можно уподобить индикаторам состояния автомобиля. Вот датчик бензина, вот — масла... Если они показывают, что дело худо, то предельно глупо исправлять показания индикатора — надо бензин залить. На примере машины это очевидно, но вот своими переживаниями люди хотят управлять. Такая популярная тема — управление эмоциями!

Одни хотят испытывать вдохновение на работе, которая никогда им не нравилась. Другие жалуются на отсутствие эрекции при сексе с партнершей, которая их не возбуждает. Третьи просят добавить им уверенности в ситуации, где они совершенно некомпетентны. Четвертым хочется чувствовать себя на равных с теми, кто их несравненно могущественнее. Плевать на ветер — закрепим флюгер!

А тело? Ничего, что оно подает сигнал о дискомфорте, чтобы вы о нем позаботились? Но есть туча идиотов, предпочитающих жрать обезболивающее горстями, чтобы потом удивляться, почему хвост отваливается. Телевизор и интернет-серфинг для многих выполняет ту же функцию, но на уровне души — анестетик для болеющей жизни. О водке и прочей химии вообще умолчу.

В холодильнике протухли продукты — зажмем нос или приберемся? Сын-подросток стал активным членом тоталитарной секты — выпьем с горя или начнем восстанавливать давно утраченный контакт? Разжиревшее тело расплющило весы — поправим настроение тортиком или возьмем себя в руки? Взмок от страха, что уволят, — забудешься на рыбалке или начнешь работать качественно?

Да, надо уметь не слушаться переживаний на уровне рефлекса. Не есть фрукты прямо в супермаркете, а сначала расплатиться за них на кассе. Не бить морду охамевшему соседу, а поискать способ уладить дело грамотно. Не писать в штаны, а потерпеть до туалета. Не вопить от радости, увидев промах коллеги, а проявить должный такт. Отсрочка нужна часто. Но важно каждый раз помнить, что это — временно!

Поймите: не бывает плохих эмоций — бывают эмоции, сигнализирующие о необходимости изменить ситуацию. Более того, эмоции не просто дают информацию — они активизируют вашу энергию для действий. Поэтому подавление эмоций не просто лишает вас остроты переживаний — оно отнимает энергию жизни, консервируя ее во внутреннем конфликте. В удвоенном количестве, если кто понимает.

Соответственно, если вы зажали переживание в силу необходимости — обязательно найдите способ безопасно выразить его при первой же возможности. Иначе этот заряд накопится и найдет выход в самый неподходящий момент. И не бойтесь переживаний — это всего лишь набор ваших ощущений. Полнота жизни, кстати, определяется количеством и размахом ваших состояний. Чем их больше, тем вы живее.

Итого:

- переживания дают вам информацию о качестве вашей жизни;
- если гонец приносит плохую весть, не уподобляйтесь глупым тиранам;
- бывает полезно придержать эмоциональную реакцию, но потом ее выразить;
- чем больше в жизни разнообразных ощущений, тем она богаче.

УВЕРЕННОСТЬ В СВОЕЙ ПРАВОТЕ

Жизнь меняется. То, что было тайной фишкой, известной только вам, теперь лежит на сотнях сайтов. Нисчерпаемые запасы дорогой нефти постепенно оказываются конечными и дешевыми в силу перехода на новые энергоносители. Модный когда-то прикид стремительно устаревает и становится признаком почтенного возраста. И никому больше не интересны услуги писаря и даже машинистки...

У вас мог быть отлаженный бизнес, обслуживающий пейджеры или производящий видеокассеты. Кто-то другой подрабатывает извозом и с ужасом ожидает прихода беспилотных такси. Третий успешно торговал пиратскими дисками, пока ворованная информация не поселилась на пиратских же сайтах. Четвертый стал гуру предвыборных технологий, но в государстве устарело само понятие выборов...

Со времен Дарвина известно: выживает не самый сильный, а наиболее приспособленный. Другое дело, что в его времена можно было найти себе подходящую нишу один раз, чтобы потом оставшуюся жизнь почивать на лаврах. В наше время все меняется стремительно. Вузы не успевают: высшее образование может претендовать только на роль фундамента — успешные люди доучиваются постоянно.

Так что жизнь, претендующая на гордое звание работающей, обязана проявлять адаптивность. Это второй критерий. Вы ему соответствуете? Проверить просто: если вы достаточно гибки, у вас нет ни хронических, ни усугубляющихся проблем. Если же вы обычный человек, вы регулярно сталкиваетесь с несправедливостью мира, несовершенством окружающих и внезапными обломами.

Ведь какое основное свойство типичного неудачника? Что бы ни случилось, он прав! Он знает, как правильно. У него самая точная информация, как все устроено. Все его поступки неизбежно следуют из обстоятельств непреодолимой силы. Так что не ищите у него ошибок — виноваты окружающие! Именно их надо переделать. У них надо отнять. Их надо поставить на место. Или хотя бы громко об этом известить.

Понаблюдайте, сколько времени и сил вы тратите на доказательство своей правоты: в бытовых спорах, в социальных сетях, на работе... Во сколько вам обходится правота? Как минимум, в потерю отношений. В неудачных случаях приходится тратиться на многолетнюю вражду. Как максимум, вы теряете шансы обнаружить свои ошибки. А это те самые затажные да усиливающиеся проблемы.

Больно признавать, но причина всех моих обломов и неудач — несовершенство содержимого моей головы. Это я не узнал вовремя. Я не научился заранее. Я держался за устаревшее. Я игнорировал неприятные признаки... Но в таком признании есть и сила. Потому что, взяв на себя ответственность за создание и сохранение своих проблем, я возвращаю себе рычаги управления.

Можно ли продолжать обвинять правительство, транснациональные корпорации, мафию, инопланетян и «автоуродов, купивших права»? Легко! Миллиарды людей заняты этим ежечасно. Еще можно копить недовольство своими детьми и супругой — можно даже плавить им мозг постоянным нудежом. Так происходит у многих, почти у всех. Наградой вам будет уверенность в собственной правоте. И неработающая жизнь.

Итого:

- жизнь стремительно меняется — правильное превращается в ошибочное;
- способность адаптироваться к переменам — второй критерий работающей жизни;
- обратная стратегия — защита своей правоты — поиск виноватых снаружи;
- признайте себя источником своих проблем и начните исправлять ошибки.

САМ СЕБЕ ПРОКУРОР

Вы можете сказать: «Я уже давно признал себя причиной всех своих бед и постоянно себя ругаю!» Или: «Я все время пытаюсь заставить себя жить правильно, но моя лень сильнее меня!» Или совсем жутко: «Я виноват во всем — пойду убью себя об стенку!» Не работает. Как не работают претензии к другим, точно так же не работает обвинение себя. Потому что ответственность и вина — разные вещи.

Что не так? Дело в том, что, ругая себя, человек совершает хитрый финт: он делится на две роли: обвиняемого и обвинителя. И внутренний прокурор (критик, судья, тролль...) хочет, чтобы изменился не он, а тот, кем он недоволен. Я знаю, как правильно: измениться должен ты! Механизм вины заточен на сбрасывание ответственности, а не на ее принятие. Я пытаюсь себя заставить... Вот именно!

Ты мог бы пойти и сделать, но тебе проще крутить внутренний диалог между тем, кто делать не хочет, и тем, кто тоже ничего не делает, зато любит критиковать. Вариант