



АЛЬБЕРТ САФИН



**НЫТЬ
ИЛИ
ЖИТЬ**

как упорядочить
жизненный хаос

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.95
ББК 88.3
С21

Дизайн макета и компьютерная верстка —
Виктория Андрианова

Сафин, Альберт Рауисович.
С21 Ныть или жить. Как упорядочить жизненный хаос / Альберт Сафин. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с. — (Воспитание разума. Книги для тех, кто хочет быть продуктивным).

ISBN 978-5-04-189867-0

Альберт Сафин — психолог, сертифицированный коуч, бизнес-тренер и лектор, которого смотрят 420 тысяч подписчиков на YouTube. И это число постоянно растет. В своей третьей книге «Ныть или жить» он рассказывает, как найти смысл и ценности в жизни.

Эта книга для тех, кто хочет обрести гармонию с самим собой и с окружающими. Научиться строить отношения, которые будут вести к обоюдному росту и развитию, без конфликтов.

Автор также подскажет, как:

- повысить самооценку;
- упорядочить жизненный хаос;
- поддержать себя и близких при стрессе.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-189867-0

© Текст. А. Сафин, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Глава 1. Код Сафина: 18 компонентов личности.....	12
Глава 2. Ныть или жить?	53
Глава 3. Как повысить самооценку?.....	63
Глава 4. Как упорядочить жизненный хаос?.....	73
Глава 5. Как поддержать себя и близких при стрессе?.....	88
Глава 6. Как вести переговоры? Приёмы успешной коммуникации ..	100
Глава 7. Как противодействовать манипуляторам?.....	120
Глава 8. Как защититься от газлайтинга?.....	144
Глава 9. Как решать конфликты и не допускать их?	155
Глава 10. «Золотой телёнок» и 36 китайских стратагем.....	185
Глава 11. Как найти смысл и ценности в вашей жизни?.....	228
Заключение.....	237

ВВЕДЕНИЕ

— Это неправильный ответ. Садись. Двойка.

Если бы я сейчас выступал перед своей читательской аудиторией, то сказал бы: «Поднимите руку те, кто хоть раз в жизни слышал эту или подобную фразу!» И было бы очень много поднятых рук, а вместе с ними — неприятных воспоминаний, обид и переживаний.

Но в этой книге мы будем говорить о том, что неправильных ответов не бывает. Бывают неправильные вопросы. И речь не о школьной программе, а о программе вашей жизни. Да, именно вашей, мой уважаемый читатель!

Но что значит «неправильные вопросы»?

Например, когда мама в раздражении выговаривает малышу: «Ну почему ты такой растяпа? Почему ты вечно всё теряешь? В кого ты такой уродился?» — это неправильные вопросы.

Когда начальник повышает голос на сотрудников: «Вы что, работать не умеете? Забыли, за что я вам зарплату плачу? Кто тут хочет выговор получить?» — это тоже неправильные вопросы.

Или жена допрашивает мужа: «Ага, опять с соседом пиво пил? Тебе там что, мёдом намазано? Когда ты наконец человеком станешь?» — и это неправильные вопросы.

То есть неправильно облекать в вопросительную форму свои негативные эмоции, выплёскивая гнев, раздражение, обиду, возмущение или презрение.

«Хорошо, — подумаете вы, — а какие вопросы — правильные? И что делать с отрицательными эмоциями, куда их девать?» Вот об этом и пойдёт разговор.

Вся жизнь человека состоит из общения — с собой, с другими и с миром. Есть два формата общения. Первый — утвердительный: «Я всё знаю. Я сам могу. Здесь всё понятно. У тебя ничего не получится. Это чушь. Надо делать так».

Второй формат — вопросительный: «Что сейчас происходит? Что это значит? Какой в этом смысл? Что я могу сделать? Какими будут последствия? Для чего это нужно?»

**Так вот, ваша жизнь и есть результат того,
какие вопросы вы себе задаёте и как на них
отвечаете.**

Какой из форматов даёт более полную картину мира? Очевидно, что второй. Он побуждает к размышлениям, открывает широкое многомерное пространство для взаимодействия и развития. Тогда как первый формат ограничивает со всех сторон, образуя участок плоскости, где движение практически невозможно.

Так вот, ваша жизнь и есть результат того, какие вопросы вы себе задаёте и как на них отвечаете.

И здесь, повторюсь, не бывает неправильных ответов. Каждый ответ имеет какое-то следствие и приводит вас в определённую точку. А следующий ответ ведёт дальше. Если два человека на одни и те же вопросы отвечают по-разному, то они идут разными путями, приходят к разным результатам и проживают разные жизни. И это хорошо! Многообразие является большой ценностью!

Первая часть книги посвящена тому, как установить гармоничные отношения с самим собой.



Но «гармоничные отношения» звучит как-то неопределённо. Что это такое? Как понять, гармонирует человек сам с собой или нет? Чем измерить уровень гармонии?

«Они такая гармоничная пара!» — восхищаются гости, глядя на молодожёнов.

«Нет, эта юбка не гармонирует с босоножками», — решительно говорит девушка перед зеркалом.

В таких ситуациях мы обычно имеем в виду, что люди или предметы внешне подходят друг к другу. Но говоря о гармонии с собой, мы будем уделять внимание внутренним аспектам: мыслям, эмоциям, убеждениям, состоянию.

Французский писатель Альфонс Жан Карр сказал: «Гармония — это не большой бриллиант, а мозаика гармонично уложенных маленьких камушков».

Мы с вами, уважаемый читатель, рассмотрим эти камушки, выберем, какие лучше всего подойдут для мозаики, и обсудим, как их уложить в целостную картину. И дальше вы сможете сами работать над своей картиной, добавляя в неё новые оттенки и смыслы.

**Каждый может попробовать взять на себя
ответственность за то, как он строит отношения
с другими.**

Когда почувствуете, что отношения с самим собой налаживаются и становятся всё более радостными, то легче будет спроецировать эту гармонию на взаимодействие с другими людьми.

Об этом вторая часть книги.

Всем нам хочется, чтобы общение с окружающими было открытым, честным, взаимовыгодным и позитивным; чтобы отношения были уважительными и прочными, вели к обоюд-

ному развитию и росту, приносили уверенность в завтрашнем дне.

Почему же в нашей жизни встречаются конфликты, склоки, скандалы, непонимание и отчуждение? И иногда их намного больше, чем светлых моментов...

Если у вас именно такая ситуация, то не спешите обвинять других в том, что они портят вам жизнь. И тем более не начинайте посыпать голову пеплом и ругать себя, обвиняя во всех бедах.

Я вообще против слов «вина» и «виноват». Наиболее подходящее слово — «ответственность». И она доступна всем. Каждый может попробовать взять на себя ответственность за то, как он строит отношения с другими.

Например, предлагаю вам обдумать такую идею: общение имеет смысл, когда обе стороны в нём заинтересованы и каждый из собеседников имеет возможность в любой момент сказать «нет» и закончить диалог. Как вам такая формулировка?

Если она вам созвучна, то эта книга как раз для вас. Потому что здесь мы будем учиться переводить любую коммуникацию с уровня взаимных претензий или манипуляций на уровень гармоничного взаимодействия.

Мы будем изучать большой арсенал речевых приёмов и формул, которые помогут на этом пути. Но гораздо важнее — внутренний настрой, без которого все речевые приёмы остаются лишь жонглированием словами. И я покажу вам, как тренироваться и на внешнем, и на внутреннем мирах.

Третья часть — итоговая — как раз и состоит из вопросов, которые следует задавать себе.

Если вы внимательно и вдумчиво прочитаете первые две части, то работа с вопросами доставит вам истинное удовольствие. Потому что каждый вопрос — как тот самый камушек для мозаичной картины. Когда вы обдумываете ответ, то отмыываете и шлифуете этот камушек, раскрывая его оттенки и укладывая в нужное место.



Все инструменты для шлифовки и огранки вы получите в первой и второй частях книги. От вас потребуются трудолюбие, творческий подход и стремление создать из своей жизни настоящий шедевр.

Да, вам придётся потрудиться. Вы же не думаете, что добрый дядя-автор возьмёт вас на ручки и отнесёт в счастливое будущее, где вы будете лежать на мягких подушках и мечтательно смотреть в небо? Надеюсь, что не для этого взяли книгу в руки. Мои читатели — люди, которые хотят сами управлять своей жизнью, сделать её уникальной, неповторимой и гармоничной. Вы в их числе?

Тогда нас стало ещё на одного человека больше!

Ваш единомышленник и вдохновитель,

Альберт Сафин

ГЛАВА 1

КОД САФИНА: 18 КОМПОНЕНТОВ ЛИЧНОСТИ

Человек пытается вместить в язык, в слова, которыми оперирует, всю сложность и многомерность Вселенной. Иногда это получается неплохо. Но важно помнить, что она гораздо многообразнее, богаче и насыщеннее, чем любой язык, любая совокупность символов и знаков, используемых человеком.

Поэтому мы живём не в реальном мире, а в мире своих представлений, в котором и строим модели мышления и поведения, позволяющие нам ориентироваться в действительности и соответствовать ей. Наиболее успешные модели делают жизнь человека радостной, полезной, счастливой, наполненной позитивными событиями.

«Где же взять такую модель, чтобы жить хорошо? Ах, как она мне нужна! Альберт, дай мне эту модель!» — подумают на этом месте многие читатели.

Постойте, вы и в самом деле думаете, что я могу просто выдать вам некий код, который к завтрашнему вечеру глобально изменит вашу жизнь? Это так не работает!

Друзья мои, наверное, я удивлю кого-то из вас, если скажу: сначала нужно понять, что для вас значит «жить хорошо».



Понимание, осознание, осмысление — это ключ к построению правильной модели. Без понимания смысла ни одно механически выполненное действие не приведёт туда, где вам хотелось бы оказаться.

Поэтому настройтесь на неторопливое, но тщательное изучение всех компонентов кода, и тогда они раскроют перед вами свой смысл.

Любое осознанное изменение проходит через три стадии. Первая — понять, что именно вас не устраивает в настоящем и приносит дискомфорт. Вторая — понять, что конкретно вы выбираете вместо этого. Третья — запланировать и совершить последовательные шаги по пути от прежнего к новому.

Я уже слышу, как вы бормочете про себя: «Да я всё знаю и понимаю — и что меня не устраивает, и какие проблемы у меня есть, и чего я хочу; конечно, я понимаю, что надо что-то делать... Мне бы получить доступ к коду, и я сразу начал бы всё исправлять».

**Без понимания смысла ни одно механически
выполненное действие не приведёт туда, где вам
хотелось бы оказаться.**

Смею вас уверить: чтобы что-то исправлять, необходимо выйти на другой уровень понимания. И этим мы с вами займёмся, постепенно прорабатывая 18 компонентов, которые и составляют код Сафина.

А начнём с небольшого теоретического вступления.

Чтобы привнести изменения в жизнь в любой сфере, человеку необходимо... Как вы думаете, что ему необходимо? Выше я об этом упомянул, а теперь раскрою детали.

Первое: осознавать текущую ситуацию.

Двери позитивных изменений открываются только изнутри, и это означает, что у вас должен быть запрос на изменения и желание жить по-другому. Иногда не мешает даже взять лупу и рассмотреть мелочи своей текущей жизни в большом увеличении, чтобы понять, что конкретно вас не устраивает. Человек не может работать над тем, чего не видит. Что происходит? Где прячется неисправность в коде? Задавайте себе открытые вопросы, отвечайте на них, и постепенно картина прояснится.

К примеру, у Клавы проблема: она постоянно опаздывает на работу. Ненамного — минут на пять–десять, но практически каждый день. Вахтёр привычно грозит ей пальцем, начальник привычно отчитывает, Клава привычно опускает глазки и обещает завтра выйти из дома пораньше. И она в самом деле на следующий день выходит на целых десять минут раньше, чем обычно. Да вот беда — внезапно вспоминает, что забыла дома зонтик, а к вечеру обещают дождь. Клава бежит за зонтом и, конечно, опаздывает на работу.

Если спросить у Клавы, понимает ли она свою проблему, то она уверенно ответит, что понимает: «Да, это ужасно, мне самой уже так надоело опаздывать, но ничего не могу поделать! Я честно стараюсь выходить пораньше, но сегодня забыла зонтик и пришлось вернуться. Вчера троллейбус, на котором я езжу, сломался прямо на остановке. Разве это моя вина? Позавчера с троллейбусом всё было в порядке, но какая-то тётка зацепила сумкой мои колготки, пришлось заскочить в магазин за новыми и переодеться. Я понимаю, что опаздывать плохо, но такие происшествия вообще от меня не зависят!»

Однако при более тщательном рассмотрении Клаве придётся осознать следующее: опоздания стали частью её жизни, потому что она всеми силами закрепляет эту привычку. Подсознательно она делает всё, чтобы обязательно опоздать. Опоздание — её цель. Она поставила себе такую цель, потому что имеет выгоду от её достижения. Какую выгоду? Нужно будет разобраться.



Посмотреть, куда эта выгода приводит Клаву и почему Клаве хочется туда попасть.

Понятный ли пример я привёл? Надеюсь, что да.

1. Понаблюдайте, повторяются ли в вашей жизни ситуации опозданий. Что вы думаете по этому поводу?
2. Как опоздания влияют на вашу продуктивность в течение дня? На результаты вашей работы? На отношения с людьми?
3. Как вы можете распределить свое время так, чтобы приходить вовремя?

Второе: понимать желаемый результат.

Слишком часто желания человека не являются его собственными желаниями. От близких людей Валерий постоянно слышит, что нужно быть богатым и успешным, иметь последнюю модель айфона и заниматься боксом. И он сам твердит, что хочет разбогатеть, купить новый телефон и выйти на ринг.

В действительности Валерию с детства хочется рисовать, но он подавляет мысли об этом, поскольку окружающие убеждены, что успеха можно достичь только поднимаясь по карьерной лестнице в менеджменте крупной компании. Валерий старательно работает, и его зарплаты в принципе хватает на все его потребности. Однако отец постоянно упрекает его в отсутствии амбиций, и парень хочет ему угодить. Валерий купил айфон и показывает его друзьям, а сам пользуется старым телефоном, к которому привык. И он вообще не любит бокс, но сейчас этот спорт в моде, так что приходится соответствовать...

Валерий живёт не своей жизнью и не очень любит думать о собственном будущем, потому что это скучно, там нет ничего, что зажигало бы его. Но с человеком не может произойти то, о чём он не мыслит, ведь всё создаётся сначала в воображении, а потом в реальности.

Поэтому Валерию нужно набраться смелости и пометать: как бы он хотел? Если он позволит себе отключиться

от нынешнего унылого существования и даст волю воображению, то увидит чудесную картинку: вот он рисует изысканные, изящные иллюстрации к книге, и — ура! — их принимают к публикации; вот известный писатель приглашает его проиллюстрировать новый роман; вот он открывает свою персональную выставку; вот он обучает рисованию ребятишек, умиляясь их пока неловкими рисунками, потому что в некоторых видит будущие таланты; вот он создаёт давно задуманное произведение, которое все называют шедевром, но сам Валерий знает, что следующее будет ещё лучше... Он полон вдохновения и творческих сил...

**Но с человеком не может произойти то, о чём
он не мыслит, ведь всё создаётся сначала
в воображении, а потом в реальности.**

Ваша задача именно в этом: понимать желаемое состояние. Важны не детали, а направление; не скорость, а факт движения.

1. Как вы хотели бы, чтобы было в вашей жизни?
2. Каким вы представляете своё будущее через пять лет?
3. К какому будущему приведёт вас тот образ жизни, который вы сейчас ведёте?

Третье: совершать внутренние и внешние шаги для изменений.

Внутренние шаги в первую очередь совершаются на уровне мыслей. К примеру, вы публикуете в своём аккаунте пост и затем просматриваете комментарии к нему. Наткнувшись на негативный комментарий, вы расстраиваетесь и думаете: «Ну всё, не буду больше ничего писать, никому это неинтересно...»

Вот здесь нужно сделать небольшое усилие и направить свои мысли в другое русло: «Так, я вижу 20 комментариев, из них только два негативные. Это значит, что 90% аудитории



воспринимают мой канал позитивно. Очень хорошо, это вдохновляет меня писать для них!»

Внешние шаги — это, разумеется, физические действия. Они являются следствием внутренних шагов, ведь сначала возникает мысль, а потом совершается действие. Одних только мыслей недостаточно: дело само себя не сделает. В приведённом выше примере — пост сам себя не напишет!

Как вы мыслите? Что выбираете чувствовать и какие шаги совершаете? Вы становитесь причиной и автором изменений в своей жизни. Пока вы ничего не предпринимаете, результаты равны нулю. Как только вы делаете хоть что-то, то сразу получаете один балл. Вам кажется, что этого мало? Нет, друзья мои, между нулём и единицей — огромная разница, гораздо больше, чем между единицей и двойкой.

Давайте рассмотрим 18 компонентов, с которыми нам предстоит поработать.

Они сгруппированы в три блока: мысль, тело и поле. Среди них нет более или менее важных — все одинаково необходимы. Но когда вы начнёте изучать их и последовательно выполнять задания, то изменения не заставят себя ждать. Довольно скоро вы заметите, что стали думать и вести себя по-другому и в вашей жизни появились новые, позитивные и приятные моменты, которых не было раньше.

Прежде чем мы начнём подробно разбирать эти блоки и компоненты, запомните: они все взаимосвязаны, каждый влияет на все остальные, измените один — изменение коснётся всех прочих.

Блок 1. Мысль

1. Убеждения о себе: я считаю себя...
2. Убеждения о других: я считаю других...
3. Убеждения о мире: мир для меня — это...
4. Воспоминания, которые у меня есть: я помню, как...
5. Активные ожидания: я точно знаю, что...
6. Когнитивные привычки: я привык считать...

Блок 2. Тело

7. Кратковременные эмоции: я чувствую...
8. Ощущения в теле: я ощущаю физически...
9. Устойчивое состояние: я в состоянии...
10. Поведенческие привычки: обычно я...
11. Проговариваемые слова: я говорю...
12. Элементы образа жизни: в жизни я...

Блок 3. Поле

13. Социальное окружение: меня окружают...
14. Проживаемая роль: я как...
15. Впитываемая информация: я смотрю...
16. Копируемая личность: я повторяю...
17. Угрозы и выгоды: ситуация ведёт к...
18. Ближайшие действия: я собираюсь...

Проиллюстрирую для вас все блоки на собственном примере. Видеоуроки, которые являются элементом моей профессиональной деятельности, держатся на двух опорах: востребованность и вдохновение.

О чём я обычно думаю при этом (первый блок)?

1. Я считаю себя специалистом, создающим полезный и необходимый урок, который с благодарностью примет те, для кого это действительно важно.
2. Мои слушатели — умные, успешные, счастливые, красивые люди. Во всяком случае, я вижу их именно такими — и они неизбежно становятся такими.
3. Мир даёт мне возможность заниматься любимым делом, продвигаться в нём, достигать результатов, засыпать с удовольствием и просыпаться с радостью.
4. Я регулярно вспоминаю обратную связь от моих слушателей, поддержку, благодарность, когда мои материалы помогают им менять жизнь к лучшему.
5. Начиная запись урока, я точно знаю, что он получится насыщенным, ярким, полезным, и уже заранее радуюсь этому.



6. Я привык уделять внимание тому хорошему, что есть в моей жизни, возвращать это хорошее, позволяя ему расти и давать плоды.

Вот всё это и есть внутренняя работа, которая происходит в моей голове.

Что же происходит в теле (второй блок)?

Для начала отметим различия между эмоциями (пункт 7) и ощущениями (пункт 8). Эмоции — это радость, грусть, раздражение и пр., то есть чувства, которые вы переживаете. Ощущения — озноб, мурашки, тепло в груди, расслабление мышц и т. д., то есть телесная, физиологическая реакция на что-то.

7. Когда я записываю урок, я чувствую радость и воодушевление.
8. Тело моё расслаблено, я ощущаю тепло окружающего меня воздуха, сижу с выпрямленной спиной, расправив плечи, смотрю в камеру, которая ведёт запись.
9. Устойчивое состояние: я ощущаю себя долгожданным, животворным дождём, который орошает высохшую почву.
10. Я всегда соблюдаю привычку тщательно готовиться к записи видеоуроков. Я постоянно тренирую свою речь и нарабатываю материал для уроков. Кроме того, я планирую свои действия заранее, но не заставляю себя обязательно делать что-то в определённый день, если понимаю, что мне требуется ещё время для наилучшей подготовки. Я привык считать время своим союзником, а не погонщиком с кнутом.
11. Мои любимые выражения: я рад быть вам полезным; мне нравится заниматься тем, чем я занимаюсь; этот урок рискует быть плотным и насыщенным.
12. Я придерживаюсь размеренного стиля жизни, с планированием каждого дня, недели и месяца. Вечером ложусь спать не поздно, встаю рано, завтракаю правильной пищей и пешком иду в офис. Иногда в плохую погоду вызываю такси. Машину не вожу.

И, наконец, третий блок — поле, окружение, социум.

13. Меня окружают единомышленники, люди, с которыми я созвучен по ценностям, приоритетам, роду деятельности.
14. В жизни я, пожалуй, всегда был «местным мудрецом» — кем-то вроде оси, вокруг которой собираются люди для общения и обмена мнениями.
15. Я отношусь очень внимательно к тому, что смотрю и читаю. Информация программирует человека вне зависимости от его желания, и я тщательно фильтрую источники информации. Я читаю много научной литературы, смотрю хорошие фильмы, изучаю и анализирую обратную связь от моих читателей и слушателей. И максимально стараюсь использовать всё это для создания своих видеоуроков.
16. Я, Альберт Сафин, никого не копирую и плавно формирую себя как уникальную личность.
17. Выгода от записи урока в том, что я структурирую его содержание в своей голове, создаю материал для написания книги, усиливаю свой личный бренд. Угроз при этом я никаких не вижу!
18. Ближайшие действия у меня уже все автоматизированы: сохранить запись урока, обработать её и выложить на свой канал. А затем планировать следующий.

Я показал вам компоненты кода личности и продемонстрировал, что представляет собой каждый из них. Дальше мы разберём их более подробно, потому что многое пока ещё остаётся за кадром. Это было лишь вступление.

1. Что было для вас самым полезным в этом материале?
2. Какие элементы вы уже сейчас можете взять себе в работу?
3. Какие выгоды для себя вы получите, внедрив эти элементы?



Почему этот код работает? Его действие основано на четырёх принципах.

Первый: принцип системности.

Мысли, организм и окружение человека — это составляющие единой системы, каждый элемент которой хранит информацию обо всей системе в целом. Воздействие на один из элементов приводит к воздействию на всю систему.

Нет необходимости кардинально менять всего себя. Достаточно начать с небольших изменений в каком-то одном элементе, и он потянет за собой всю систему.

Вспомните, например, пословицу: «Скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты». Иными словами, по окружению человека можно судить о нём самом. Или такое правило: хочешь навести порядок в жизни — сначала наведи порядок на своём столе. Всё это элементы одной системы.

Можете ли вы найти примеры таких взаимосвязей в своей жизни? Подумайте над этим.

А пока запомните важный вывод: нет необходимости кардинально менять всего себя. Достаточно начать с небольших изменений в каком-то одном элементе, и он потянет за собой всю систему. Но, конечно, эффективнее работать сразу в нескольких направлениях.

Второй: принцип единства причины и следствия.

Ничего не берётся из ниоткуда, всему есть причина. С другой стороны, ничто никуда не исчезает, всё имеет свои последствия.

В физическом, видимом мире связь причины и следствия линейна: ударил кулаком по столу (причина) и почувствовал боль (следствие). В психическом мире может быть наоборот: мне необходимо почувствовать боль (причина) — я ударяю кулаком по столу (следствие). Человек бессознательно создаёт в жизни такие события и отношения, чтобы иметь возможность проживать привычные эмоции и подкреплять привычные убеждения о себе, о других и о мире. В чём бы человек ни был уверен, он обязательно найдёт этому подтверждение и окажется прав.

Для подсознания нет линейности, нет прошлого, настоящего и будущего. Есть одно общее пространство, в котором будущее может являться причиной, а настоящее — следствием.

Из этого делаем вывод: ваша работа над собой в настоящем будет одновременно вносить изменения в ваше прошлое и корректировать события вашего будущего. Поэтому заниматься собой никогда не рано и никогда не поздно!

Третий: принцип рождения знаний изнутри.

Самые ценные знания и опыт — те, что рождаются внутри человека, а не вкладываются извне. А чтобы знания шли изнутри, мы используем открытые вопросы — это и есть тот инструмент, который заставляет мозг искать ответы, анализировать, выбирать, делать выводы и примерять их к своей жизни. Более того, все ответы на открытые вопросы уже есть у вас внутри, и я приглашаю вас найти их там.

Поэтому я не призываю: «Не думайте ни о чём, просто делайте, как здесь написано, и всё само получится». А говорю другое: «Только вы сами можете научиться тому, как менять свою жизнь».

Кстати, есть ли в вашем окружении люди, которые постоянно дают советы и указания, как вам следует поступать и что думать? Когда таких указаний станет меньше (а это обязательно произойдёт через некоторое время работы с кодом личности), вы почувствуете себя сильнее и свободнее, как будто смогли распрямиться и вдохнуть свежего воздуха.



Четвёртый: предлагаю вам сразу принять принцип «явпорядковости».

Согласитесь с тем, что вы — человек, сумевший добраться до того возраста, в котором сейчас находитесь. Вы обладаете определённым опытом, умениями и знаниями, которые помогают вам идти по жизни. Вы совершенно нормальны, как и любой другой человек на Земле (я не имею в виду психически больных).

Начиная любое дело, нужно разрешить себе некоторые вещи. Зачастую человек не добивается успеха даже в простых делах только потому, что не дал себе эти разрешения.

Вы в полном порядке, раз читаете эту книгу и задумываетесь об улучшении своей жизни. Как я говорил выше, нет необходимости радикально менять весь свой код и становиться абсолютно другим человеком. Нужно найти компонент, вызывающий дискомфорт; затем понять, как и для чего вы собираетесь его трансформировать; и, наконец, предпринять действия для этого.

Когда у вас не заводится автомобиль, вы ведь не выбрасываете его на помойку, верно? Бывает достаточно одного простого действия, чтобы он завёлся и повёз вас в нужном направлении.

А если кто-то пытается внушить вам, что ваша жизнь — одна сплошная проблема, значит, он собирается использовать вас в своих целях. Просто держитесь от таких людей подальше.

Каждый из вас, уважаемые читатели, может использовать код личности для работы над собой, и надеюсь, что именно это вы и собираетесь делать. Кроме того, полезно изучить эту главу вместе с членами своей семьи. И, наконец, данная методика

пригодится практикующим коучам и тренерам, а также руководителям коллективов для работы в индивидуальном и групповом формате.

Наверное, вы уже хотите перейти к практике? Мы почти подошли к ней, осталось совсем немного: дать себе правильный настрой.

Начиная любое дело, нужно разрешить себе некоторые вещи. Зачастую человек не добивается успеха даже в простых делах только потому, что не дал себе эти разрешения.

Подготовительная работа: разрешения.

1. Я разрешаю себе исследовать мою жизнь и находить причинно-следственные связи между мыслями, эмоциями, действиями и событиями.

Думаю, вы и сами уже понимаете, почему это важно, но я всё же скажу. Каких-то изменений можно добиться, только найдя взаимосвязь между этими элементами.

Например, Наину увольняют, она злится, пытается убедить себя и окружающих, что причина увольнения — самодурство начальника, который без всяких оснований придирается к бедняжке и терпеть её не может. А со стороны видно, что Наина то и дело нарушает трудовую дисциплину, не умеет работать в команде и не желает этому учиться, но при этом считает себя самой ценной сотрудницей компании. Если девушка сможет правильно понять причины и устранить их, то на следующем месте работы она действительно станет отличной сотрудницей. А если проигнорирует эту взаимосвязь, то впереди её ждёт череда новых увольнений.

Поэтому разрешите себе исследовать и находить то, что является основой вашей успешной и благополучной жизни. Рекомендую записать разрешение в блокнот, который вы подготовили для работы над кодом.

2. Я разрешаю себе воздействовать на течение моей жизни через изменение мыслей, эмоций, действий и событий.



Человек может многое видеть и понимать, но ничего не делать, считая это бессмысленной тратой сил и времени. «Какой смысл заниматься уборкой дома, если через неделю снова будут пыль и мусор?»; «Какой смысл изучать свои убеждения, если они всё равно такие, какие и есть?»

На самом деле, кто ничего не делает, тот ничего не знает. Действительное знание и понимание приходит только через действие. «Диванная философия» в нашем деле неуместна и вредна. Настраивайтесь на освоение прикладных навыков. Влияние на позитивные изменения в своей жизни может стать таким же навыком, как умение подносить ложку ко рту.

На самом деле, кто ничего не делает, тот ничего не знает. Действительное знание и понимание приходит только через действие.

Запишите в блокнот и это разрешение.

Внимание! Если вы сейчас подумали: «Да какой смысл записывать, всё равно я не буду этим заниматься», то вы совершенно правы. Вы не будете работать над кодом личности, эта глава не принесёт вам никакой пользы, и лучшее, что вы можете сделать, — перестать её читать.

3. Я разрешаю себе брать ответственность за свою жизнь, считая себя причиной происходящего в ней.

Это скорее гипотеза, чем аксиома, ведь есть события, на которые отдельный человек никак не может повлиять, например природные катастрофы. Но личная ответственность за повседневные события в собственной жизни даёт свободу выбора и принятия решений. Когда мы считаем, что всё происходит независимо от нас, то попадаем в подчинение к другим людям, которые как раз и влияют на происходящее.

4. Я разрешаю себе радоваться своим победам, которые ищу, нахожу и бережно храню, зная, что масштаб вторичен, а настойчивость первична.

Важно фокусировать внимание на победах, даже самых простых. Нет успехов важных и неважных, любой из них является шагом вперёд.

Смысл этого разрешения — удерживать внимание на победах и помнить о силе маленьких шагов. В жизни человека происходит то, на чём он фиксирует внимание. Если он сосредоточен на своих промахах и ошибках, то они неизбежно будут повторяться. Важно фокусировать внимание на победах, даже самых простых. Нет успехов важных и неважных, любой из них является шагом вперёд.

Внимание — очень ценный ресурс, оберегайте его и не растрачивайте попусту. Пусть оно, подобно прожектору, освещает позитивные события и указывает путь. А если вам кажется, что у вас в жизни одни только провалы, то я с этим решительно не соглашусь. Когда-то вы научились читать, и это большая победа, потому что такое умение требует длительных тренировок и сложной работы мозга. Но вы с этим справились — подтверждением является то, что вы сейчас читаете эту книгу. Поищите в своей жизни и другие победы — их окажется немало.

1. Какие ещё разрешения вам важно дать себе, чтобы начать работать над своим кодом?
2. Почему важно дать себе эти разрешения?
3. Какие позитивные изменения внесут эти разрешения в реализацию ваших планов?



Что же, переходим к практической части.

Задача — разобрать текущую ситуацию, которую вы хотите изменить, и сформулировать желаемую ситуацию по каждому из 18 компонентов. Раскрытие кода можно применить не только к отдельно взятой ситуации, но и к одной из сфер жизни (здоровье, благополучие, отношения или поиски смысла), и даже ко всей жизни в целом.

Как мы будем работать:

- ◆ описываете то, что происходит в вашей жизни сейчас;
- ◆ исследуете эту ситуацию или проблему по 18 компонентам, многие из которых находятся в негативном состоянии;
- ◆ формулируете, что вы выбираете вместо этого, и раскрываете желаемую ситуацию по тем же 18 компонентам, но уже в позитивном состоянии;
- ◆ определяете, какие шаги предпримете для тренировки тех компонентов, которые у вас в данный момент находятся в минусе;
- ◆ записываете план действий и заводите дневник самонаблюдений.

Ну что, готовы? Тогда начинаем!

Блок 1. Мысль

Блок 1, компонент 1: убеждения о себе.

Задумывались ли вы над тем, как мало людей способны оценить себя объективно? Большинство видят самих себя словно в кривом зеркале. Представление человека о себе зачастую имеет мало общего с его реальным образом.

Стройная девушка считает себя толстухой; лентяй убежден в том, что трудится не покладая рук; отличный профессионал полагает, что ничего не смыслит в своей профессии; агрессивная мамаша, орущая на малыша, думает, что она прекрасная воспитательница.

Или возьмём меня: на заре своей деятельности я ужасно нервничал перед публичными выступлениями.

В той ситуации, которую вы анализируете с помощью моего кода, каким вы себя считаете?

Представление человека о себе зачастую имеет мало общего с его реальным образом.

У человека, переживающего из-за публичных выступлений, получится примерно так: «Я считаю себя неуверенным, робким человеком, который не умеет выступать перед аудиторией из больше чем двух слушателей». А какова ваша формулировка?

Теперь опишите, каким вы хотите быть вместо этого?

В моём примере человек выбирает считать себя достаточно хорошим оратором, умеющим увлечь аудиторию. Он представляет, как стоит на сцене, чувствуя себя уверенно и незыблемо, как скала, говорит легко и свободно, без всякого трепета.

Представьте желаемую картину и удерживайте её в голове в течение минуты.

1. Представьте человека, успешного в том деле, продвижение в котором для вас актуально. Как, на ваш взгляд, складывается день такого человека: о чём он думает, как готовится к работе, с какими мыслями начинает и заканчивает её? Какие важные аспекты его поведения, мыслей и эмоций вы хотели бы взять себе?
2. Представьте, что вы успешно реализовали свою цель. Вспомните самые важные шаги на этом пути. Мысленно остановитесь на них и проиграйте для себя в медленном темпе, вспоминая все детали. А теперь подумайте, какие важные советы можете вы, уже достигший цели, дать себе, ещё только стоящему на пороге её успешного осуществления?

**Блок 1, компонент 2: убеждения о других.**

Когда я волновался перед выступлениями, то думал о людях, сидящих в зале, примерно так: «Конечно, они все пришли посмеяться над моим неудачным выступлением или задать каверзные вопросы, чтобы сбить меня с мысли. Если я скажу что-то не так, то в меня полетят тухлые помидоры».

Вы тоже так думаете? Попробуйте посмотреть на людей другими глазами. Ведь никто не будет смеяться над хорошим оратором, выступающим интересно и увлекательно (именно в таком позитивном виде мы тренировались представлять себя в предыдущем пункте). Наоборот, его слушают внимательно и с удовольствием, люди благодарны за новые знания, которые получают из его выступления.

Наш оратор представляет себе этих людей, жадно впитывающих его речь, конспектирующих в свои блокноты, улыбающихся его шуткам и тянущих руки, чтобы задать вопросы и узнать ещё больше.

1. Создайте картинку для вашей ситуации и удерживайте её в голове в течение минуты.
2. Какие убеждения о других людях мешают вам идти к вашей цели?
3. Как вы можете изменить эти убеждения и перевести их в выгодное для себя русло?
4. Какие позитивные убеждения об окружающих людях подкрепляют вашу уверенность идти дальше?
5. Как вы можете использовать их себе во благо?
6. На какие из двух групп убеждений (позитивных или негативных) выгоднее опираться?

Блок 1, компонент 3: убеждения о мире.

Мир проявляется для нас таким, каким мы его считаем. Тот бедняга, который трясётся перед публичным выступлением, наверное, видит мир неудобным местом, полным опасностей и ловушек.

Но мир может стать и другим, если вы выбираете считать его комфортным пространством, где у вас есть все возможности для успеха. Представьте себе это и удерживайте образ в течение минуты. Обратите внимание: мы тренируем способность концентрировать внимание на позитивном образе. Помните про важность внимания? Приучаем его быть нашим союзником и помощником.

1. Каким вы хотите видеть свой мир? Что для вас наиболее важно?
2. Кто вы в этом мире? Как бы вы назвали себя несколькими словами?
3. Какие маленькие ежедневные шаги помогают вам формировать и поддерживать свой мир?

Блок 1, компонент 4: питаемые воспоминания.

У каждого человека большой мешок самых разных воспоминаний, но не всем он уделяет одинаковое внимание. Больше всего он привязан к тем из них, которые поддерживают его нынешние убеждения и привычные эмоции. Если человек считает, что окружён сплошными недоброжелателями, то из всех своих воспоминаний он выбирает случаи, когда ему сказали что-то обидное, грубое, неприятное. И не вспоминает моменты, когда его похвалили или поддержали.

Возможно, 25 лет назад в детском саду, выступая на годовом утреннике, малышка Серафима поскользнулась и упала во время общего танца. Некоторые из детей засмеялись — не со зла, а просто так — и уже через пару минут забыли об этом падении. А она 25 лет помнит тот случай и всё время боится, что снова опозорится и будет осмеяна. Отсюда и возник её страх публичных выступлений.

Но в жизни Серафимы есть и другие воспоминания. Например, как в школе она любила географию и с удовольствием отвечала у карты, нисколько не боясь. Хорошо сдала выпускные экзамены, а потом училась в институте и участвовала в студенческих



проектах. Допустим, она не делала докладов, но стояла на сцене вместе со всей командой, и зал им аплодировал.

Было бы лучше питать (поддерживать, поливать из леечки) именно эти воспоминания. Выудить их из памяти и вспомнить подробности, чтобы снова пережить то ощущение успеха и победы. И удерживать эту картинку в течение минуты. А может быть, захочется и дольше!

1. Какими воспоминаниями вы себя питаете? Насколько они помогают достигать ваших целей?
2. Как вы хотите, чтобы было?
3. Какие два–три воспоминания вызывают у вас те эмоции, которые вам необходимы в данный момент (гордость, радость, победу, сосредоточенность и другие)?
4. Как эти воспоминания могут поддержать вас в конкретных жизненных ситуациях?

Блок 1, компонент 5: активные ожидания.

Активные ожидания — своего рода самоисполняющиеся пророчества.

Допустим, вы говорите себе: «Ну конечно, мне не дадут премию в конце месяца. Меня всегда игнорируют, всем остальным дают премию, а мне нет». Этими мыслями вы подсознательно настраиваете себя на такую работу, за которую точно не дадут премию. В то время как ваши коллеги старательно проверяют каждый знак в своих расчётах, вы ходите то покурить, то к кофейному автомату, то поболтать в соседний отдел... И пророчество исполняется, а вы удовлетворённо заявляете: «Я так и знал! Разве могло быть иначе?»

А какие ожидания переполняют человека, которому страшно выступать перед аудиторией? Он ждёт, что не удастся настроить микрофон, люди не будут его слушать, обязательно кто-то встанет и уйдёт во время выступления, а сам он непременно забудет последовательность тезисов и придётся неловко и торопливо рыться в конспекте...

Здесь нашему герою придётся сделать небольшое усилие над собой, чтобы изменить ожидания с негативных на позитивные. Он уже скорректировал свои убеждения относительно данной ситуации, вытащил из памяти светлые, хорошие воспоминания, и с ожиданиями ему уже легче взаимодействовать.

Чего может ждать уверенный в себе оратор, когда перед ним сидят заинтересованные слушатели, окружающий мир поддерживает его, а он сам прекрасно помнит свои прежние успехи? Он знает, что и это выступление будет зажигательным, пройдёт на одном дыхании и соберёт хорошие отзывы и благодарности. «Даже если кто-то и уйдёт с моего семинара, — думает наш оратор, — это совершенно нормально. Я не обязан нравиться всем, в зале останутся те, для кого моё выступление будет действительно полезным и интересным. А это самое главное!»

Структурируйте позитивные ожидания в контексте вашей ситуации и удерживайте их в течение минуты.

1. Как структурирование ожиданий поможет в достижении вашей цели?
2. В отношении какой ситуации вам сейчас необходимо структурировать свои ожидания?
3. Какие мысли помогут вам это сделать?

Блок 1, компонент 6: когнитивные привычки.

Когнитивные привычки — это то, как и о чём человек привык думать, какие мысли крутить в голове. Какие у вас когнитивные привычки? Скорее всего, вам потребуется некоторое время, чтобы уловить и понять повторяющиеся мысли.

Например, вы ежедневно смотрите в зеркало и, может быть, каждый раз вскользь говорите себе: «Эти морщинки мне не нравятся...», или «Ну и рожа...», или «Это же надо, какие жуткие волосы, никак их не причесать...» Вот эти автоматические мысли нужно постараться осознать и зафиксировать.

Ниже я привожу перечень разных типов когнитивных привычек с примерами, касающимися нашего героя-оратора.



А вы проверьте, что из этого вы узнаете в себе или своей ситуации. К каждому типу я дам позитивный вариант, которым можно заменить негативные мысли.

1. Долженствование: «Я должен рассказать всё, что знаю по этой теме!»

Ваш выбор: «Тема достаточно объёмная, и я не обязан впихнуть все свои знания в одно выступление. Я разрешаю себе раскрыть не всю тему, а несколько важных моментов, и я доверяю себе в их выборе».

2. Поляризация: «Моё выступление должно быть идеальным, или я зря старался».

Ваш выбор: «Я в любом случае старался не зря. Я подготовил классный материал и чёткие схемы. Даже если я что-то скажу не так, то это не перечёркивает полезность темы».

3. Сверхобобщение: «Один из слушателей высказался плохо о моём выступлении, значит, оно вообще никому не понравилось и было просто кошмарным».

Ваш выбор: «Только один негативный отзыв на сто слушателей — абсолютно нормально. Кстати, этот товарищ подметил небольшую деталь, которую мне стоит учесть в следующий раз».

4. Фильтрация: «В выступлении нужно использовать четыре шутки через каждые десять минут. У меня получаются только три. Это ужасно! Без четвёртой шутки будет полный провал!»

Ваш выбор: «Да, так написано в руководстве по ораторскому искусству. Но это лишь рекомендация, а не закон. Я могу пошутить пять раз или три, это не испортит моё выступление. Буду ориентироваться на настроение аудитории».

5. Обесценивание: «У меня ничего никогда не получается, говорить я не умею, доклад отвратительный, и вообще моё место — за плинтусом».

Ваш выбор: «У меня есть знания и умения, которые я вложил в подготовку своего доклада. Даже если у меня что-то не очень

хорошо получается, я работаю над тем, чтобы в следующий раз получилось лучше».

6. Предсказывание: «Нет, моё выступление никому не понравится. Тема сложная, а никто не любит разбираться в сложном. Провал мне обеспечен».

Ваш выбор: «Тема сложная, но важная. Я не могу знать мысли других людей — кому-то, может быть, и не понравится, а кто-то оценит положительно. Моя задача рассказать об этой теме, и пусть каждый слушатель возьмёт из неё то, что ему ближе и понятнее».

7. Катастрофизация: «А что, если прямо перед выступлением у меня заболит живот, в зале отключится электричество и кто-нибудь уронит в чай мою флешку с презентацией? Нет, лучше я совсем не буду выступать».

Ваш выбор: «Я могу предусмотреть возможные проблемы и постараюсь их не допустить. Не буду есть незнакомую пищу, попрошу техника заранее проверить аппаратуру и провода, возьму дублирующую флешку».

8. Навешивание ярлыков: «Я отъявленный неудачник, а сидящие в зале слушатели — настоящие хейтеры!»

Ваш выбор: «Со мной всё в порядке, и с окружающими меня людьми тоже. Я способен справиться с выступлением и рад, что они пришли меня послушать».

9. Гиперболизация: «Если кто-то хотя бы раз зевнёт на моём выступлении, то я просто повешусь».

Ваш выбор: «Я не могу отвечать за других людей. Возможно, человек пришёл после ночной смены специально на моё выступление. Это здорово, что он проявляет такой интерес!»

10. Персонализация: «Если кто-то не понял эти схемы — значит, я дурак, не сумел их составить. Это полностью моя вина».

Ваш выбор: «Схема соответствует теме выступления, и вряд ли можно сделать её лучше. Я постараюсь объяснить так, чтобы



было понятно. Кто не поймёт, тот задаст вопрос, и я повторю объяснение. Это и мне самому будет полезно».

11. Чтение мыслей: «Да, всё ясно, слушатели не задают вопросов, потому что пришли сюда от нечего делать. Им вообще неинтересна тема, и я знаю, что они считают меня клоуном».

Ваш выбор: «Я и сам когда-то стеснялся поднять руку и задать вопрос. Ничего страшного. Зато никто не ушёл, все дослушали до конца, и это отлично».

12. Обвинения: «Это из-за плохой погоды я забыл сказать то, что собирался! А девица в первом ряду так сверлила меня взглядом, что я всё время запинался. Она виновата в моём плохом выступлении!»

Ваш выбор: «Честно говоря, моё выступление зависит только от меня. Я подготавливаю наилучшим образом и постараюсь провести его хорошо».

Чаще всего можно обнаружить у себя не одну когнитивную привычку, а сразу несколько. Приглашаю вас подробнее изучить этот компонент, чтобы проанализировать свои привычки и вспомнить, в каких словах или образах они воплощаются. Сделайте выбор в пользу более мягких, более позитивных мыслей — можете записать их в свой блокнот, проговаривая вслух.

Подумайте о том, что, освобождаясь от ограничивающих привычек, вы выходите в широкий и разнообразный мир, благосклонный к вам.

1. Какие ограничивающие привычки чаще всего присутствуют в вашей жизни?
2. На какие позитивные утверждения вам выгодно их заменить?
3. Какие преимущества вы тогда получите?
4. А что будет, если вы оставите всё, как есть?

Если вы пока ещё не верите в благосклонность и поддержку окружающего пространства, то вернитесь к первому компоненту и повторите весь блок. Не нужно идти дальше, если перед

вами стоят препятствия. Поработайте со своими мыслями — ведь этого не сделает никто, кроме вас. И когда почувствуете, что мысли проясняются и очищаются, переходите ко второму блоку.

**Поработайте со своими мыслями — ведь этого
не сделает никто, кроме вас.**

Блок 2. Тело

В этом блоке рассмотрим другой случай из жизни и пройдемся по компонентам на его примере.

Допустим, девушка Аля пришла на работу и увидела грозный взгляд коллеги Марты, сидящей за соседним столом. В чём дело? Ой, ну конечно, Аля снова оставила грязную кружку на столе Марты. Да-да, Марта много раз просила Алю этого не делать, но она как-то всё время забывает...

Блок 2, компонент 7: кратковременные эмоции.

Попробуем поставить себя на место Али. Что вы испытали бы в тот момент? Вероятно, чувство вины, раздражение (и на себя, и на коллегу), что-то вроде растерянности («Ну почему я всегда забываю?») или лёгкую агрессию по отношению к соседке («Надоела уже с этой кружкой!»).

А теперь возьмите пример из своей собственной жизни и разберите его.

Испытывать эмоции — это нормально. Эмоции приходят как ответ организма на ситуацию, в которой мы оказались, и проявляют наше отношение к ней. Есть только одна сложность: сиюминутные эмоции имеют свойство превращаться в хронические, и тогда человек намеренно создаёт вокруг себя определённые обстоятельства, чтобы испытать привычные эмоции.