

СОДЕРЖАНИЕ

Слова благодарности.....	7	
В чем правда, брат?	9	
Обращение к читателю	21	
Для чего тебе читать эту книгу	28	
Часть I. КТО ТЫ: АВТОР ИЛИ ЖЕРТВА?		
Глава 1. Почему люди врут?.....	29	
Глава 2. От мифов к откровениям. Четыре главных заблуждения современных людей	34	
Глава 3. Автор и жертва.....	42	
Глава 4. Четыре типа взаимоотношений человека с миром.....	53	
Глава 5. Психологическая устойчивость. Через тернии к звездам.....	66	
Глава 6. Лидерство — маркетинговая уловка или?.....	69	
Глава 7. Убийцы мозга. Где скрыт потенциал человека?	82	
Глава 8. Выгоды и цены	87	
Часть II. ТЕАТР АУТСАЙДЕРОВ		92
Глава 1. На трех китах	92	
Глава 2. Внутри и снаружи	95	
Глава 3. Топ-7 сценариев, уводящих от результата	101	
Глава 4. Отличие действий человека с богатым и бедным мышлением.....	113	
Глава 5. Бухгалтерия твоей жизни	116	
Часть III. СМЕНА ДЕКОРАЦИЙ		122
Глава 1. Как скорректировать вектор своего движения?	122	
Глава 2. Девять ключевых принципов расстановки декораций для стабильного результата	124	

Часть IV. КАК МЫСЛЮ, ТАК И СУЩЕСТВУЮ	160
Глава 1. Основа результата.....	160
Глава 2. Мечта — цель — план	164
Глава 3. Что такое системное мышление?	166
Глава 4. Девять законов системного мышления	175
Глава 5. Система айсберга. Как выявить неочевидные причины событий?	190
Глава 6. Нет мотивации? А если найду? Топ-3 причин отсутствия результата.....	195
Глава 7. Судьбу можно корректировать! Внешние и внутренние опоры	203
Глава 8. Что такое интуиция?	207
Глава 9. Универсальный ключ.....	209
Глава 10. Вперед, к долгосрочному результату!.....	222
Глава 11. Начни меняться прямо сейчас	227
Глава 12. Главный прорыв в сознании	229
Послесловие. Притча о соколе.....	232

СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ

Я хочу выразить благодарность всем тем людям, которые внесли весомый вклад в мою жизнь, а следовательно, и в появление этой книги.

Благодарю свою семью — супругу Ирину и дочку Диану — за их терпение и веру в меня. Спасибо вам за то, что всегда находитесь рядом и поддерживаете мои идеи, даже самые бредовые.

Благодарю моих родителей, которых уже нет в живых, но которые все равно остаются рядом. Они дали мне жизнь, вырастили, а самое главное — воспитали во мне личность. Только благодаря наставничеству и урокам отца, только благодаря любви мамы я сейчас занимаюсь тем делом, которое приносит результаты десяткам тысяч людей. Спасибо, папа и мама, я вас люблю.

Благодарю своего ко-тренера и соратника ЭСМИРУ, человека, который понимает и чувствует меня с полуслова и полувзгляда. Спасибо за твою мудрость и за то, что нигде и никогда, особенно в трудный момент, ты меня не оставляла.

Благодарю Сергея Астафьева — моего лучшего и единственного друга и в одном лице партнера, с которым мы прошли огромный путь становления. Спасибо тебе, друг, что, несмотря на все ссоры, стычки, кризисы, мы нашли в себе силы уважать друг друга и продолжаем наше общее дело.

Благодарю всех своих учителей, перечислить которых поименно не представляется возможным, потому что их было огромное количество, и все они, так или иначе, внесли вклад в мое развитие. Отдельно говорю спасибо тем, кто с неприятием относился к моей деятельности, критиковал, ругал, обвинял меня — именно вы помогли мне настолько решительно стартовать и, не останавливаясь, идти своим курсом.

Благодарю всех выпускников моих тренингов за их обратную связь и поддержку. Спасибо, ребята, что вы не молчите о многочисленных изменениях в своей жизни, а рассказываете о них и о тренинге другим людям. Именно ваши результаты вдохновляют меня и двигают вперед — создавать новые полезные продукты. Знайте — каждый из вас в моем сердце, я вас люблю и глаза каждого помню.

Благодарю команду издательства за подготовку книги к печати. Особенно тесный творческий тандем у нас сложился с литературным редактором Аллой Гоян. Кажется, что за весь мой опыт написания произведений, связанных со сферой психологии, я впервые встречаюсь с тем, что редактор не просто «олитературирует» готовый материал, а помогает автору в его создании — от выстраивания структуры книги до подбора точных эпитетов и предложения примеров, подсвечивающих и расцвечивающих тезисы теоретического материала. Если можно так выразиться, ее простой, понятный, человеческий слог идет в ногу с моими мыслями и логикой, а такая синергия всегда качественно улучшает взаимодействие. На мой взгляд, книга получилась содержательная, глубокая, но вместе с тем легкая для восприятия.

В ЧЕМ ПРАВДА, БРАТ?

...Кулак просвистел в нескольких миллиметрах от моей щеки. Будь удар чуть более точным, я бы наверняка недосчитался пары зубов — рука у брата тяжелая. Характер тоже не из легких...

* * *

Музыка сливалась с голосами и смехом, создавая мажорный фон. Праздник был в самом разгаре. Небрежно зажав сигаретку двумя пальцами и удерживая всей пятерней другой руки бокал с темно-янтарным, крепким даже на вид, напитком и уже изрядно приняв бальзама на душу, брат медленно подошел ко мне и, стараясь казаться невозмутимым и вместе с тем насмешливым, начал издавека:

— Ну что, брат, поделишься секретом? Вон ты у нас какой стал! Куда ни посмотри — все у тебя в порядке. Чего для этого надо делать? Я сейчас в такой яме финансовой сижу — поможешь мне из нее выбраться?

Я знал, что в яму он сел не вчера и не вдруг — финансовые сложности его преследуют уже лет пять. До этого он был состоятельным человеком, ездил по миру с артистами. Сейчас его было не узнать: вечно подшофе, вечно усталый, вечно помятый. Но брат жил так, как будто не замечал, что на полянку, где он собирает землянику, вышел медведь. Он «мыслил позитивно» и продолжал лакомиться ягодами, не глядя, как мишка подбирается все ближе. Любимым его выражением было «как-нибудь само вырлится».

Задав сакраментальный русский вопрос «что делать?», он, судя по всему, не особо понимал, какой непростой разговор затевает, поэтому я на всякий случай уточнил:

— Ты действительно это хочешь услышать?

— Ну а как? Ты ж у нас психо-олог, ко-оуч! Тренинги проводишь, советы раздаешь. Вот и помоги по-родственному.

— Советы я не раздаю. И никогда не полезу в чужую жизнь, во-первых, без запроса, а во-вторых, с готовыми рецептами. Я показываю человеку другую сторону медали под названием «Жизнь», а выбор остается за ним. Если, видя обе стороны медали, он ничего не захочет менять — его право. Кроме того, когда я рассказываю, за счет чего получилось у меня, еще не факт, что у другого человека, скопировавшего мои действия, сработает в точности так же. В любом случае ему придется видоизменять эти действия в соответствии со своим характером, темпераментом, способностями, наклонностями и еще множеством факторов.

— Слушай, не усложняй. Давай, говори конкретно, чего делать надо.

— Конкретно? Тогда запоминай: тебе нужно наладить отношения со своей женой до уровня пусть не идеальных, но хороших, уважительных — это раз. Прекратить бухать и курить — это два. Всё.

Он как-то задумчиво на меня посмотрел, медленно затаился, машинально поставил бокал на поднос шустрившего мимо официанта и сочувственно спросил:

— Дима, ты дебил?

— А ты, видимо, доктор, раз ставишь медицинские диагнозы?

— Да тут и медицинского образования не надо. Че за бред ты несешь? Я тебя про деньги спрашиваю, а ты в ответ какую-то чепуху лепишь. При чем тут жена? Ты чего вообще лезешь в мои личные отношения? Бухать... Какое тебе дело до того, как я расслабляюсь? Я что, маленький? Может, поучишь меня, как жить?

— Еще раз: я никого не учу. Ты задал вопрос. И потом подтвердил, что правда хочешь слышать ответ. И теперь сам же на меня наезжаешь? Думаю, нам с тобой вооб-

ще не о чем говорить. Пока, во всяком случае. Ты не способен вместить то, что я тебе «леплю». В жизни все держится на причинно-следственных связях, а ты их не видишь и не понимаешь. Поэтому, боюсь, в ближайшую пятилетку денежного достатка тебе не выдать.

— Во как! Ты у нас еще и вангуешь!

— Нет, я не пророчеством занимаюсь, а говорю тебе правду: не изменишь ничего в отношениях и своем здоровье — не изменятся и финансы.

— Не, ну ты точно того... Видно, в семье, как говорится, не без... коуча...

— А знаешь, почему ты злишься? Потому что не готов слушать правду. Она тебе не нужна, тебе выгодно жить во лжи. А если ты и этого не понимаешь, если вообще не ведаешь, что творишь, то тогда ты обыкновенный болван.

В этот самый момент он и засветил мне кулаком в физиономию, а я, только что ратовавший за трезвость, возблагодарил судьбу за то, что на свете существует коньяк — выпивший брат совсем чуть-чуть, но промазал. Увернувшись от кулака, я не стал поддерживать мордобой, а только молча смотрел на брата.

Мне действительно нечего было сказать. Не потому что я обиделся на его развязность. Просто моей компетенции в тот момент не хватало, чтобы донести общую картинку с взаимосвязью всех элементов системы «Жизнь» человеку, который мыслит настолько несистемно. Он не видит, как сигареты и выпивка мешают ему зарабатывать деньги. Он искренне не понимает, каким образом «разбосаченные» до грани развода отношения с женой толкают его в финансовую яму. Ну, поругались, но как это относится к деньгам? Ему кажется, что это слова из разных опер, да еще и на разных языках. Он искренне не способен сложить неслагаемые, на его взгляд, вещи. В пестроте фрагментов самых разных пластов жизни он не способен увидеть, что все это части одной общей

картинки. Да, фрагменты он видит, но не видит картинку в целом!

Но если я сейчас обо всем этом начну перед ним распинаться, то и сам поверю в свою дебилность. Ладно, пусть прокипит как следует, а там посмотрим.

После этой вечеринки я на неделю перестал ему быть братом. Вернее, это он вычеркнул меня из своей жизни, страшно разобидевшись. А через неделю сам позвонил, предложив встретиться и пообщаться.

На сей раз мы спокойно сидели в уютном кафе, где не подают ничего крепче кофе. Брат выглядел усталым, но, кажется, слушал внимательно и с интересом. Видимо, он начал находить подтверждение моей «ереси» в обстоятельствах собственной жизни.

— Так ты говоришь, бросить пить, курить, перестать собачиться с женой — и появятся деньги? Все равно не понимаю, какая связь...

— Вот смотри, возьмем отношения с женой — это отражение твоей способности коммуницировать, налаживать и поддерживать контакты. Если в семье постоянно происходят скандалы и конфликты, то у любого мужчины, который варится в этом ежедневно, они забирают очень много энергии. Бьюсь об заклад, что при встрече с друзьями ты начинаешь им рассказывать, какая негодяйка тебе досталась, как она отвратительно содержит дом и как бездарно воспитывает ваших детей. Ты в своих жалобах как будто продолжаешь спорить с женой, хотя ее рядом нет. То есть опять тратишь силы и энергию. В итоге ты в абсолютном нуле. Ты недоволен жизнью, окружением, семьей, работой. Ты недоволен всем. Вернувшись домой, ты пытаешься поднять себе настроение алкоголем. Выпив и покурив, ты получаешь мнимую картинку отдалившихся и растворившихся проблем. Но алкоголь и курение забирают колоссальное количество энергии, здесь даже не надо копать глубоко в философию и психологию. А то, что пожирает энергию,

закрывает творческий канал. Творческий канал — это отчасти отсутствие денег, потому что любой бизнес — это не отдел расчетов, а творческая лаборатория. Это симбиоз ума, ощущений, гибкости, риска. Если хочешь, бизнес — это музыка.

Выпивка и сигареты забирают столько сил, что начинаются проблемы со здоровьем, а вся оставшаяся энергия в таком случае направлена внутрь организма, на решение этих проблем. Вот ты вечно от чего-то лечишься, постоянно кашляешь, из-за одышки дойти пешком на пятый этаж для тебя равносильно подъему на Эльбрус. Получается, что спровоцированные тобой проблемы со здоровьем тоже забирают львиную долю энергии и тоже мешают тебе творчески мыслить. В итоге ты чувствуешь себя в тупике, не понимая, как заработать денег, как восстановить отношения, как выздороветь. Ни одной мысли, зато появляется много жалости к самому себе. А это тоже требует сил. Ты берешь свое здоровье и свою энергию и сливаешь абсолютно не в то русло. Нам выделяется большой энергетический ресурс, хватит на всё, но у тебя слишком много брешей, куда сливается энергия. В результате каналы, отвечающие за творчество, перекрыты, у тебя нет ни идей, ни физических сил. Максимум, на что ты способен, — это задать мне вопрос. Но никаких действий ты не предпримешь, и осознания, почему у тебя все так складывается, не произойдет. По той причине, которую я тебе уже объяснил: тебе не нравится видеть правду и раздражает, когда кто-то тебе ее показывает. Но пока ты будешь сидеть в своих шорах и смотреть только на то, что считаешь терпимым, ничего не изменится. Так и постареешь в своем болоте. Можешь считать, что сейчас я, как баба Ванга, действительно даю тебе предсказание на ближайшие несколько лет: ты будешь перебиваться с копейки на копейку, с женой вы, скорее всего, доскандалитесь до развода, дети будут на все это безобразие любоваться, и непонятно,

как это на них отразится. Ты будешь постоянно уходить в еще большую жалость к себе. И ничего не поменяется, пока ты не поймешь, что источник происходящего — ты, и именно тебе надо взять ответственность за свою семью и прежде всего наладить отношения с женой. То, что ты сейчас творишь, — элементарное следствие безответственности. Ведешь ты себя таким образом не случайно, а потому, что извлекаешь из этого определенные выгоды. Это во-первых. А во-вторых, тебе надо восстановить силы и убрать все бреши, сквозь которые силы утекают. Короче, хочешь измениться — переставай быть вечным мальчиком, становись взрослым и, как взрослый, бери на себя ответственность.

— То, что ты говоришь, наверное, правильно. Но это же теория. «Бери больше, кидай дальше!» Одна болтовня. Что значит бери ответственность? Как брать, с чего начать? Как получить результат-то?

— Смотри, ты за несколько лет начал явно скатываться — не будешь с этим спорить?

— Ну, допустим...

— И это происходит не только с тобой. Уже явный факт: мир скоропостижно разделяется на два полюса: средний класс куда-то растворяется, остаются только бедные и богатые. Но это еще не все. Вскоре мы увидим еще одно очень серьезное разделение. Окончательно вступив в цифровую эпоху, одна часть людей будет понимать, что происходит в мире, а вторая часть — нет. Эти, вторые, будут принимать за реальность предложенный им цифровой мир. Они будут сидеть в виртуальных очках, все меньше развивать свои когнитивные функции и неизбежно начнут отдаляться от человеческого общения и от человеческих устремлений. При этом они самостоятельно будут не способны даже осознать, что попали в парадигму «не понимаю, что происходит», они будут уверены, что прекрасно осведомлены о том, что вокруг них. А люди, понимающие происходящее, будут

предлагать им погружаться в виртуальную реальность все глубже и глубже, зарабатывая на этом огромные деньги. Для того чтобы не скатиться к тем, кто не понимает происходящее и живет в своих иллюзиях, нужно учитывать следующее.

Есть некая точка А — текущий момент. И есть точка В, в которую ты хочешь попасть исходя из своего запроса.

Сразу оговорюсь, что точка А — условное понятие. На самом деле никто не стартует от нулевой отметки, у каждого человека уже есть свои результаты на сегодняшний момент. Мы просто фиксируем эту отметку и обозначаем как точку отсчета.

Вернемся к нашему пути из А в В. Например, ты сформировал запрос прийти к более высокому и качественному финансовому уровню. Такой запрос, по моему опыту, сейчас самый распространенный. Только почему-то большинство людей так и не сдвигаются с места, и их уровень финансов на протяжении многих пятилеток остается на абсолютно неизменном уровне. То же самое могу сказать про сферы отношений и здоровья. Что же такое стоит между точками А и В, не дающее нам соединить их красивым, ровным путем? Приглядевшись, мы увидим, что эту дорогу во многих местах, словно поваленные бурей деревья, перегораживают искажения и неадекватные действия: человек думает и делает то, что несовместимо с его результатом. Его поступки и ход мыслей противоречат тем целям, которые он перед собой ставит.

Если все так очевидно, то почему мы эти искажения не видим? Вернее, мы их, возможно, и видим, но не замечаем, игнорируем. Причина очень проста: мы не хотим видеть правду. Мы сами закапываем ее поглубже, обложившись в своем сознании сомнениями, страхами, неуверенностью, синдромом самозванца и т. д. **Но единственное, что делает человека свободным, — это правда, и единственное, что делает его рабом, — это ложь.**

Только вот парадокс: даже понимая, что правда освобождает, мы предпочитаем ее не видеть, потому что она чаще всего причиняет боль. Правда приносит дискомфорт, она колючая. Когда мы разуем глаза и увидим несоответствие между целями, к которым хотим прийти, и тем, как живем, с этой правдой придется что-то делать. Мы будем вынуждены изменить свою собственную жизнь, а изменения требуют действий. Мы начинаем избегать правды, потому что гораздо приятнее и легче оставаться мечтателями: постоянно медитировать, сидеть в позе лотоса, рисовать карты желаний — и надеяться на это как на основу своих изменений. Увы, надежды мечтателя тщетны: любые медитации без дел мертвы.

Второй парадокс состоит в том, что **любые искажения между точками А и В всегда стремятся стать правдой**. Искажение пытается показать: я не работаю в твоей жизни, не приношу тебе результата — но мы это всячески отрицаем. Причины самые разные: эгоизм, лень, страхи, сомнения и т. д. Из-за этого у нас возникает чувство боли от нереализации точки В.

За примером далеко не пойду. Ты же точно знаешь, что пользы от привычки к алкоголю никакой нет. На эту тему есть масса исследований и медицинских подтверждений, уже доказано, что не существует никакой дозы, которая могла бы быть абсолютно безвредной для человека. Но ведь все эти доказательства — про других и для других, тебя же это не касается, ведь так? Вот тебе и искажение — ты хочешь жить долго и счастливо, но продолжаешь поддерживать вредную привычку, недоумевая: где же моя энергия, куда она сливается?

Мы прекрасно знаем: чтобы наладить хорошие отношения с другим человеком, нужно с себя начать. Хочешь уважительного отношения к себе — начни уважать окружающих сам. Но мы этого не делаем — умышленно либо просто не замечаем — и считаем, что у нас все в порядке. В итоге до точки В нам добраться просто невозможно.

Ты спрашиваешь, с чего начать? Для начала перестань себе врать! Ложь себе — главный тормоз любых перемен в жизни. Знаешь, все мы себе врем и даже не замечаем этого. Потому что верим в свою ложь до такой степени, что принимаем ее за правду. И прикрываемся этими ложными оправданиями, лишь бы ничего не менять. Мы раздражаемся на правду, потому что у нас отнимают ту декоративную заплатку, которой мы прикрываем проблемы. Зато верим любому утешителю, который сочувственно положит руку на плечо и скажет: «Все будет хорошо, не переживай!» А что хорошего-то, когда ты в долгах как в шелках? Но тебе нравится, когда тебя успокаивают, и ты начинаешь верить: да, как-то все само вырулится. Разве это не ложь? И посмотри, как дорого ты за нее платишь: деньгами, отношениями и, наконец, собственным здоровьем!

Разговаривая с братом, я вдруг подумал: а ведь большинство людей извлекают выгоду из своей лжи, совершенно не понимая, какую цену при этом платят, а главное — всю жизнь топчутся на месте, хотя давно бы могли взлететь.

Ложь — это фальшивые декорации, которые человек возводит вокруг себя, думая, что среди знакомых картинок жить ему будет легче. Но он не видит, что на их поддержание бросает все свои силы, ведь без этого они рухнут, как хлипкие домики Нуф-Нуфа и Ниф-Нифа. Самое интересное, что он не замечает своей лжи и перестает чувствовать и понимать, что ходит чужими дорогами, по которым, как бы ни старался, не может прийти к своим целям. Его мечты и желания улетают журавлем в небо, чтобы никогда не сбыться.

Задание

С чего начинается путь из точки А в точку В? С его выпрямления. Все, что нам нужно сделать для этого, — найти правду о себе.

Задай себе вопросы:

- Что я делаю?

- Куда я двигаюсь?

- Как я провожу время?

- Чем я занимаюсь в течение дня и к каким результатам это приводит?

Задание

Фотография дня

Фотография дня — изобретение А. А. Любищева, нашего соотечественника, известного ученого, человека разносторонних интересов, энциклопедических знаний, феноменальной работоспособности и организованности. Еще в студенчестве, в 1916 году, он создал собственную систему учета времени и всю жизнь следовал ей. В наше время она стала сверхпопулярной, получив название «тайм-менеджмент».

В течение дня, с момента просыпания до момента засыпания, каждые 15 минут одним-двумя словами записывай, что делаешь (только по-честному).

Для чего нужно фиксировать свои действия? Увидев, как проводишь свой день, ты встретишься с правдой. Это будет твой первый шаг к осмыслению, что необходимо поменять. Ты увидишь разницу между тем, что говоришь и делаешь.

Рассказываешь всем, что работаешь по двенадцать часов в сутки, и даже уверен, что так и есть? Перед тобой появится документальное доказательство прямой лжи самому себе. Пойти поболтать с кем-то, перекурить, хлебнуть кофейку, позвонить подружке, я уж молчу про оживленную переписку в 55 чатах — из скольких таких же насыщенных моментов состоит твой ударный трудовой день?

Ты уверен, что с женой, детьми, родителями у тебя нормальная коммуникация? Сравни: сколько времени ты проводишь, уткнувшись в телефон, — и сколько