



Яна Уайт

10 законов надмотивации

Как стать супергероем за 10 дней

Яна Уайт

**10 законов надмотивации. Как
стать супергероем за 10 дней**

«Издательские решения»

Уайт Я.

10 законов надмотивации. Как стать супергероем за 10 дней /
Я. Уайт — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859505-9

Мы живём в уникальное время. Никогда в истории человечества ещё не было так легко, быстро и дешево получать качественную информацию. Мы уже давно переплюнули фантазию Кира Булычёва: и по-английски с малолетства разговариваем, и за границу на выходные ездим, и на расстоянии общаемся без проблем. А вот супер-людьми мы так и не стали. Правда ли это? И да, и нет.

ISBN 978-5-44-859505-9

© Уайт Я.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Вступление	7
Что такое успех?	7
Супер-усилие не тождественно успеху	9
Эта книга – не про зарабатывание денег	11
Какая основная задача этой книги?	12
Реальная история про халяву	13
Вторая реальная история про халяву	14
Так о чем же эта книга?	16
Что надо сделать, чтобы понять эту книгу?	18
Сначала было слово	21
Готовимся к чтению	23
Глава 1.	24
Что такое надмотивация?	25
Лучшее время для надмотивации	28
Подвиги нашего времени	30
Жизнь – это энергетический баланс	33
Коллективный разум	35
Интроверты, как оптимальные надмотиваторы	36
Из-за чего мы теряем энергию	37
Негативная сторона успеха	39
Задание на завтра	44
Глава 2.	45
Многое дано, многое отдавать. Дар дарить даром	46
Лучше поздно, чем никогда	49
Берегите сильных, берегите сильных, сильных берегите	51
Памятка для близких сильных людей	52
Защищайте сильных	53
Завтра не наступит никогда	54
Практические советы	56
Несмотря ни на что...	59
Конец ознакомительного фрагмента.	61

10 законов надмотивации

Как стать супергероем за 10 дней

Яна Уайт

*Моей любимой подруге и гениальному дизайнеру одежды, Ольге
Андерсон, посвящается*

© Яна Уайт, 2018

ISBN 978-5-4485-9505-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Все совпадения с реальными людьми или событиями,
описанными в этой книге – случайны*

Предисловие

С момента изучения книги Яны Уайт «10 законов надмотивации» моя жизнь круто изменилась. За месяц времени я успела сделать столько, сколько многие люди делают за год, что в моей жизни раньше не случилось.

Я написала книгу, сейчас заканчиваю редактуру и выставляю в тираж, я нашла свой стиль общения с аудиторией в Фейсбук, можно сказать, что выстроила свой брэнд. Если до сих пор я знала, что мне нужно делать, прошла обучения нужным приемам, то цельной картины у меня никак не складывалось. И, только после прохождения книги – тренинга «10 законов надмотивации» все сошлось, как пазл. Наконец-то все части меня и моих знаний составили прекрасную целостную картину

Большинство книг о мотивации начинается словами «нужно выйти из зоны комфорта». И нет ничего хуже этой фразы для интроверта. Ты уже в самом начале понимаешь, что чтобы что-то изменить в жизни нужно сломать себя. В данной книге, каждая глава – урок начинается чаем и медитацией, выделением места времени и пространства только для себя. Кем бы вы ни были – экстравертом, интровертом, банкиром или художником – самое важное уметь слышать себя, найти время и уделить внимание себе. Эта книга изначально вводит вас в зону комфорта – мягкий плед и горячий чай, неспешные размышления о себе и своей жизни – дают нам опору, точку баланса внутри себя. После такой балансировки вы становитесь готовы принять вызов Мира.

Сейчас в век интернета нам доступна любая информация, но как не потерять себя, свою индивидуальность, утонув в этом потоке? Сколько времени в день вы уделяете себе? Размышлениям о своей жизни?

Чаще всего формой отдыха является прогулка в интернете, где вас заваливают образами и словами другие люди. Что-то вас радует, что-то бесит, но помните – это время уходит безвозвратно. Вы тратите силы, время и эмоции на других людей. Эта книга помогает выйти из мира иллюзий, вернуться к себе, своим мотивам и целям.

И еще важная особенность книги «10 законов надмотивации» – здесь Яна Уайт вас ничему не учит, а предлагает посмотреть на себя, найти собственную индивидуальную стратегию. Не нужно подстраиваться под мир, меняться по запросу социума. Достаточно поверить в себя, разрешить себе быть уникальным человеком и донести свою уникальность до Мира. Большинство наших барьеров не существует в природе, это наши внутренние установки. Это из оперы «родители в меня не верили». Если вы взрослый человек сегодня, то вправе сами решать за себя во что верить и верить ли в себя, что вам делать с собой и своей жизнью.

Я предлагаю взять книгу Яны Уайт и в комфортной обстановке наедине с собой найти баланс своей жизни, найти точку опоры в себе.

Великий Архимед когда-то сказал: «*Dos moipu sto, kai tan gan kinaso*» – дайте мне точку опоры, и я переверну землю. Сегодня у вас есть шанс найти точку опоры в себе, с помощью этой волшебной книги – тренинга этого достичь довольно просто, и Мир повернется к вам другой стороной, мечты, которые у вас были, превратятся в реальные достижимые цели. И, как бонус вы станете лучше понимать себя и других людей.

Анна Королевич, лайф коуч, био-энергетик. Автор книг и пособий.
<https://www.facebook.com/korolevichanna>

Вступление

Ваш ум программируется. И если вы не будете программировать его сами, значит кто-то будет делать это за вас.

© Джереми Хаммонд

Что такое успех?

Сколько существует человечество всегда были люди, которые сделали, достигли, выполнили и перевыполнили план на пятилетку за три года. Эти люди, как кажется, живут в своей особенной вселенной, где в сутках не двадцать четыре, а сорок восемь часов, гравитация легче на несколько G, у них по шесть пальцев на каждой руке или чрезвычайно закрученные извилины, позволяющие видеть неизведанное и зреть в корень без помощи технических средств.

Эти люди – всемирно известные артисты, спортсмены, изобретатели, космонавты и просто гиганты мысли и отцы демократий. Про судьбы этих людей нас учат в школе, их нам ставят в пример, они становятся звездами сторителлинга, а их мировые рекорды нас мотивируют побеждать, чтобы встать с ними на один уровень и стать всемирно известным примером для подражания. И прочая, и прочая.

Вспоминая своё пионерское прошлое, я четко вижу, что сейчас происходит катастрофическое измельчание идей и мечтаний, по сравнению с советской молодежью. Если вы думаете, что я уже перешла в стадию стариковского кряхтения, вы не правы – моё пионерское детство выпало как раз на восьмидесятые года прошлого тысячелетия, так что с суставами у меня пока все в порядке.

Пальцы весело и быстро бегают по клавиатуре, дабы донести до читателя определённые истины.

Если в 3а классе обычной ленинградской школы, по крайней мере несколько детишек хотело стать космонавтами или, на худой конец, учеными, которые запускают эти ракеты в космос, сейчас отпрыски пошли намного более рационального склада. Уже в нежном возрасте они понимают, что звёзды не окупят терний, и в лучшем случае мечтают о лаврах и миллионах коммерсантов.

Целью этой книги является напомнить читателю любого возраста, от младенцев до пенсионеров, что успех для каждого человека уникален и, чтобы его добиться нужно использовать определённые резервы психики и физики. А прежде всего, эта книга о том, как использовать эти резервы и добиться желаемого и мечтаемого.

Но для начала, давайте быстренько задумаемся, что же такое успех.

Миллион долларов? Карьера топ-менеджера? Олимпийское золото? Нобелевка? Изобретение лекарства, которое лечивает рак? Сотворение книги, которое перевернет мир?

Да, да, да! Скажут многие. Всё из этого – успех.

Давайте приглядимся поближе к примерам.

Начнём с колумбийского наркобарона Пабло Эскобара, который стал первым преступником, оказавшимся в списке «100 международных миллиардеров» Forbes в 1987 году с личным состоянием в \$3 млрд. Он выбыл из этого списка только после своей смерти в 1993 году. Возглавляемый Эскобаром Медельинский картель с 1981 по 1986 год имел выручку в \$7 млрд, из чего наркобарон забирал лично себе 40%. Главное богатство данное предприятие получало от контрабанды кокаина в США (около 15 тонн ежедневно!), и в конце 1980-х прошлого тысячелетия ему принадлежало 80% всего кокаинового рынка в мире. Так что Бобби Аксельроду до дяденьки (пока) далеко. Умные люди подсчитали, что в неделю Эскобар зарабатывал

\$420 млн, и что его личное состояние насчитывало больше \$30 млрд. Успешный дяденька, не правда ли?

2 февраля 2016 одного топ-менеджера газовой компании похитили в Челябинске. За мужчину потребовали выкуп 10 млн. рублей. Преступление случилось вечером в подъезде его собственного дома и затем на машине его отвезли в неизвестном направлении. На следующий день полицейским удалось задержать преступников. Про топ-менеджеров мы с вами еще поговорим. На данный момент просто задумайтесь, действительно ли карьера топ-менеджера гарантирует счастье и спокойный сон.

Супер-усилие не тождественно успеху

Теперь поговорим о настоящей цене олимпийских медалей. Вспомним Виктора Якушева, который блестяще выступал за хоккейную сборную СССР. Его называли «великим молчуном» и «железным человеком». Он никогда не участвовал в группировках, не шёл на конфликт, да и на льду хоть и был крайне неуступчив, но грань дозволенного не переступал. За родной «Локомотив» он играл вплоть до сорока лет и закончил спортивную карьеру инвалидом. Хоккей выжал из Якушева все соки, но Виктор Прохорович не мыслил себя без спорта, так как ему нечем было заниматься вне льда. По окончании спортивной карьеры Якушев работал тренером в клубной команде, а затем в ДЮСШ «Локомотив» (Москва). Но без высшего образования путь на тренерский мостик для него был закрыт. Восемь лет отработав детским тренером, Виктор Прохорович закончил свой тренерский путь сторожем на стадионе «Локомотив»... Вот так несправедливо порой складывается судьба великих чемпионов.

Немного о прелестях Нобелевских премий. Поговорим о лоботомии (лейкотомии) – операции на мозге, которая основывается на пересечении афферентных и эфферентных волокон в лобной доле. В 1949 году блестящий ученый Эгаш Мониш был удостоен Нобелевской премии по физиологии и медицине «за открытие терапевтического воздействия лейкотомии при некоторых психических заболеваниях». Случаи почти полного восстановления после лоботомии были редкими. Знаменитым случаем была история Роуз (Розмари) Кеннеди, сестры президента США Д. Ф. Кеннеди, которая по просьбе её отца была прооперирована в 1941 году. Став инвалидом в результате операции, она провела остаток своей жизни в виде овоща и умерла в 2005 году в возрасте восьмидесяти шести лет. Лоботомия изображается и упоминается во многих известных кинофильмах и книгах, включая роман «Вся королевская рать» Р. П. Уоррена, пьесу Т. Уильямса «Внезапно, прошлым летом», серию «Беспокойство» четвёртого сезона «Секретных материалов», роман «Пролетая над гнездом кукушки» К. Кизи и его одноимённую экранизацию, триллер «Остров проклятых» Мартина Скорсезе, фильм «Запрещённый приём», песню группы Green Day и другие. Если вам надоели искусственные ужастики, посмотрите фильмы основанные на реальных событиях.

Ещё несколько слов насчёт лекарств. В 1954 году немецкая фармацевтическая компания Chemie Grünenthal разработала противосудорожный препарат талидомид (thalidomide). В августе 1958 года, компания-разработчик разослала письмо, в котором отмечалось, что «талидомид – лучшее лекарство для беременных и кормящих матерей». Препарат стал применяться для устранения бессонницы, беспокойства, утренней тошноты. Начиная со следующего года компания Grünenthal начала получать письма с сообщениями о побочных эффектах. Появились мнения, что препарат следует продавать только по назначению врача. Несмотря на это, талидомид лидировал по продажам и в некоторых странах отставал только от аспирина. Еще через два года от начала разработки продукта, 25 декабря 1956 года, в городе Столберг в семье сотрудника Chemie Grünenthal родилась дочь без ушей. Этот сотрудник давал своей беременной жене ещё не выпущенный официально талидомид, который он взял на работе. Очень умный дядя, правда? Только через 5 (!) лет, в 1961 году, немецкий врач-педиатр Ганс-Рудольф Видеманн обратил внимание общественности на эту проблему и обозначил её как эпидемию. За три года (1959—1962) в Западной Германии родилось от 2000 до 3000 детей-жертв талидомида. Повреждения плода касались разных частей тела. Среди наиболее распространённых внешних проявлений: дефекты или отсутствие верхних или нижних конечностей, отсутствие ушных раковин, дефекты глаз и мимической мускулатуры. Кроме того, талидомид влиял на формирование внутренних органов, разрушительным образом действуя на сердце, печень, почки, пищеварительную и мочеполовую системы. Как оказалось, данные физические уродства могут передаваться по наследству, об этом заявили представители английского Общества

жертв талидомида. В качестве доказательства они привели историю 15-летней Ребекки, внучки женщины, принимавшей талидомид. Девочка родилась с укороченными ручками и тремя пальцами на каждой руке – типичным уродством, связанным с этим препаратом. Точно такие же изменения наблюдались и у детей, родившихся во время первой волны использования талидомида. Эксперты исключают в данном случае возможность другой генетической аномалии. Еще один ужастик, правда?

Эта книга – не про зарабатывание денег

А вот про книги, вроде «Моя Борьба» или «Капитал» Маркса, вообще говорить не хочется – сколько из-за них погубило народу, не счесть. Хотя надо понять, что само по себе написание книги – каторжный труд, поэтому и Гитлера, и Маркса надо отметить хотя бы за это. По себе знаю. Сколько у меня было и есть задумок, сколько приключений мне довелось пережить, а ещё больше подсмотреть и узнать от других людей! А вот сесть и написать первую книгу удалось только в 40 лет, несмотря на то, что практически с моего младенчества все восхищались моим авторским стилем и тонкими жизненными наблюдениями. Знаете что самое трудное в том, чтобы написать книгу? К этому никто не принуждает! То есть никто тебя не мотивирует.

Я надеюсь, вы уже начинаете понимать, что авторам некоторых успехов впору застрелиться. Если их ещё не пристрелили другие. Также, я надеюсь, вы начинаете понимать, что заработать миллион иногда легче, чем сделать что-то настоящее и стоящее в своей жизни и в жизни других.

Так что, не всё, что приносит деньги и славу является успехом. А чтобы сотворить что-либо в качественном плане (даже то же самое рождение и воспитание детей, или пирог из черники по новому рецепту), надо включать самые тайные резервы организма, включая психику – самодисциплину и посвящение любимому делу. Причём изобретение нового рецепта пирога качественно намного лучше проведения лоботомии. По крайней мере, полезнее для человечества.

Начнем с азов. Ни один человек не добился успеха и признания ничегошеньки не сделав. Даже дивы Инстаграмма, которые популярны только из-за округлой попы сделали этой попой пару-тройку телодвижений: во-первых, накачали предмет гордости и вождения миллионов до нужной формы, а во-вторых, подняли её с дивана и сфотографировали. Но поменяли ли они этим мир к лучшему – это другой вопрос...

Следующая задача этой книги – пробудить в людях более амбициозные планы, чем заработать / украсть миллион или выйти замуж за финансового магната, то есть лёгких путей мы искать и воплощать не будем. Деньги – очень важная вещь, но бросать на осуществление такого рода желаний законы надмотивации, просто глупо. Мы с вами будем использовать высокие материи и осуществлять великие идеи, так что забивать гвозди микроскопом не будем. Люди на сознательном и подсознательном уровнях понимают, что деньги – вторичны, так как они приходят вслед за основным, то есть за оригинальной концепцией. Как говорили древние индусы: «Самые хорошие деньги – заработанные, хуже – украденные, а самые плохие – полученные от женщины».

Какая основная задача этой книги?

А основная задача этой книги – это пробуждение скрытых резервов психики и физики организма и включение «надмотивации». Эту терминологию я придумала сама в пику всемирно известной мотивации, то есть побуждения сделать что-либо. Повторяю: осуществлять мы будем великие вещи и потребуются от нас больше, чем просто «захотеть».

Я утверждаю, что любой человек создан, чтобы принести в этот мир что-то оригинальное и неизведанное. Будь это политическая концепция, прежде неиспробованный способ украшения ногтей или воспитание счастливого ребенка. Для этого не надо быть гением в нашем понимании. Для этого надо всего лишь три вещи: знать / узнать свой дар, найти время и силы, чтобы его понять и реализовать и, третье, самое важное – терпение и упрямство, чтобы продолжать делать то, что у вас получается и приносит радость, нет, не только вам, но и окружающим. Несмотря, а иногда и вопреки, этим самым окружающим.

Проблема сегодняшнего дня – отсутствие креатива, и отсюда – приземленные, почти животные желания и страсть к накоплению.

Особенно данная тенденция развита, к сожалению, в сытой Европе, в коей я сейчас проживаю. Здесь особенно видно на практике применение известного высказывания классика Маркса «Быт определяет сознание». Чем сытнее страна, тем меньше амбиций у молодого поколения. Развитая система социальных пособий атрофирует у молодых людей не только способность к саморазвитию, но и элементарную гордость, а также чувство собственного достоинства.

Одной из самых сытых стран является Великобритания (где я сейчас живу) и которую я моментально, сразу же после приезда, окрестила «страной развитого социализма». Великобритания – это мечта во плоти Хрущёва и Брежнева, где только чуть-чуть не хватает до полного коммунизма (который, как вы помните, должны были построить к 80-му году). В СССР эксперимент не удался, а вот в Великобритании к этому самому 80-му году построили уникальную и чрезвычайно развратную систему социальной помощи.

Резидент Англии с правом получения пособий, практически ничего не должен делать по жизни. Аренда за квартиру выплачивается с пособия, которое называется Housing Benefit (пособие по квартплате), еда и одежда покупается с пособий для безработного или неспособного работать, инвалидам бесплатно раздаются автомобили, которыми пользуются также члены их семей, несколько раз в год они все вместе едут в отпуск за счёт государства вместе с сиделкой, которая присматривает за инвалидом, когда остальные члены семейства за государственные деньги плещутся в теплом океане. По закону в Англии нельзя быть бездомным – местные муниципалитеты обязаны предоставить адекватное жилье. Матерям и детям выплачиваются щедрые пособия. В принципе, за что же критиковать такой рай? А давайте я, по своему обыкновению, расскажу реальную историю.

Реальная история про халяву

Мой муж, будучи мэром одного Лондонского муниципалитета, приехал с визитом в одну из лондонских школ пообщаться с учениками. На вопрос – а кем же вы, детишки, станете, когда вырастаете? – изначально он получил даже несколько вразумительных ответов, типа, учителем, инженером или бухгалтером. Но ответ одной девочки (кстати, белой британки) сразил его наповал. Она сказала: «Я мечтаю дорасти до 14 лет, забеременеть и получить квартиру от государства». Отпавшую челюсть моему мужу, представителю достойного поколения, родившегося после войны и до сих пор считающего, что брать подачки, даже от государства – это стыдно, вправляли долго и мучительно...

Ну, это – маленькая девочка, скажете вы, она еще поумнеет. Ну, да – отвечу я, – а вот взрослые что, резко глупеют?

Как жена политика я постоянно отбиваюсь от просьб соотечественников «посодействовать получить муниципальную квартиру». Как консультант по стратегическому планированию, я иногда анализирую финансовую ситуацию особенно активных просителей, и каждый раз делаю одинаковый вывод, который выливается в следующий совет: «Направь половину энергии от той, которую ты тратишь на получение халявной квартиры на покупку собственной (в хорошем районе, без банд наркодилеров и преступного контингента), и у тебя все получится!»

Как человек, который приехал в Англию с 14 фунтами в кармане и английским на уровне средней школы, я знаю, что говорю. Подробнее о том, с какими песнями и плясками я покупала свою квартиру в Лондоне, я рассказала в своей первой книге «To buy or not to buy. Покупка недвижимости в Великобритании». Вы можете ее приобрести на моем сайте в разделе «Книги. Бойцовский Клуб».

Халявное вообще не ценится, поэтому я в жизни не видела муниципальных квартир, в которых хотелось бы жить, создавать уют, делать ремонт и так далее. Первые 10 лет своей жизни в Англии я работала переводчиком для местных муниципалитетов, полиции и судов. То есть я постоянно ходила по таким вот муниципальным квартирам и домам, навещая сырых и убогих. Знаете, что я заметила? Те квартиры, которые эти обиженные жизнью «получили от государства» были заселены хроническими неряхами, а вот квартиры и дома, где также обитали люди, нуждающиеся в помощи государства, но которыми эти люди владели или снимали за свои кровные, были намного чище и уютнее.

Сейчас в Европе есть проблема, которую с удовольствием истязают СМИ – беженцы, которые «не принимают европейских ценностей», но с удовольствием (а также с риском для жизни и здоровья) переплывают Средиземное море только, чтобы вольготно рассестись на щедрых германских или английских пособиях. По моему скромному мнению, проблема как раз в надмотивации. У беженцев есть мотивация, чтобы, даже с риском для жизни, переплыть море, но нет надмотивации (то есть более качественного самопринуждения), чтобы принять культуру страны, которую они просто не уважают. Одновременно по адресу этих беженцев существует развернутая критика, что, дескать, эти беженцы не хотят ассимилироваться и принимать европейские (то бишь, христианские) ценности. По моему скромному мнению, всё объясняется очень просто: люди просто не уважают ценности или блага, которые им достались бесплатно, то есть пресловутую халяву.

Вторая реальная история про халяву

Так как я в Англии работала переводчиком с польского языка, знакомых среди беженцев у меня было не так и много, поляки, в основном – это экономические иммигранты. Хотя среди польско-язычного населения Англии есть польские цыгане и эта группа населения – неистощимая кладезь историй. Приведу покамест пример на тему ассимиляции. Цыгане – довольно-таки умный народ, но страсть к халяве у них доведена до исступления. Под конец 90-х годов прошлого века, множество польских цыган приехало в Великобританию как беженцы, дескать, в Польше им ущемляли права, предавали гонениям и весь остальной джентельменский набор беженца по национальному признаку. Англия охотно принимала этот сброд. В 2004 году наступила трагедия: оказалось, что халява закончилась. Цыгане с польским паспортом из разряда беженцев, автоматически перешли в категорию экономических иммигрантов со всеми вытекающими – пришлось искать новые способы, как доить государство и отбрыкиваться от работы (раньше государство кормило всех многочисленных родственников автоматически, так как статус беженца равняется праву на получение всех пособий и квартиры от государства, но без права работы). А вот как только Польша вошла в состав ЕС и все цыгане получили право работать, пришлось крепко подумать, как же от такого удовольствия вежливо отказаться. Цыгане нашли выход: они массово заболели хроническими болезнями. Если у какого-либо молодого быка здоровье было молодецким, всегда находилась бабушка, которая дышала на ладан и такому молодому бычку просто оформляли опеку над умирающей родственницей. Я как раз работала переводчиком для службы здравоохранения, поэтому с умирающими бабушками общалась постоянно – к врачу они ходили (естественно, в сопровождении молодых родственников) как на работу.

Теперь основная история про ассимиляцию, а точнее ее отсутствие.

Было это в где-то 2010 году. Вызвали меня в больницу Святого Бартоломея на очень раннюю процедуру в семь утра, что означало «роту подъем» в 5, чтобы в 6 сесть в первую электричку в Центральный Лондон. В 7 утра, как штык, я уже рапортовала доктору, который ожидал пациентку, которая как-то не слишком торопилась прийти на свою ангиограмму. В 8 часов, когда пациентки все еще не было, врач решил ей позвонить, чтобы узнать, почему она пропустила процедуру, которая стоила налогоплательщикам несколько тысяч фунтов. Я набрала номер и стала общаться с её многочисленными родственниками. Оказалось, что приглашение на процедуру было выслано и получено пациенткой три недели перед этим, но она не удосужилась его прочитать, так как... приглашение было на английском (действительно, а на каком языке высылать письма в Англии?)

На мой вопрос – почему за три недели никто не удосужился перевести письмо бабушке, многочисленный родственник повысил на меня голос и прочитал мне экспресс-лекцию о том, что это английская служба здравоохранения должна была озаботиться тем, чтобы письма были написаны на языке пациента. В этот момент меня осенило.

– А вы читать вообще умеете, хоть бы на польском? – спросила я.

И не ошиблась.

– Мы – цыгане, – годро ответил мне многочисленный родственник на том конце линии. – Мы в школу не ходим, читать не научены.

«Было бы чем гордиться», – подумала я, а сама вслух задала вопрос:

– А сколько вы уже здесь живёте?

– С 1995-го года – ответил представитель цыганского народа.

Если вы думаете, что это конец реальной истории, наберитесь терпения.

Готовы, как говорит Задорнов?

Передав суть разговора доктору, который сразу понял, что слать письма умирающей цыганской бабушке хоть на английском, хоть на польском, хоть на китайском языках бесполезно, врач оперативно нашёл время на процедуру в недалеком будущем и дал мне задание объяснить бабушке время и место медицинской встречи. Больница Святого Бартоломея – это большой больничный комплекс, поэтому мне пришлось на пальцах объяснять координаты. Кстати, со временем мы разобрались быстро, а вот с адресом пришлось повозиться. Место, где делали ангиограммы располагалось в Отделении имени Королевы Елизаветы Второй, что я и сказала многочисленному родственнику. Последующий диалог был примерно следующим.

– Отделение чего?

– Отделение Елизаветы Второй.

– Какой ещё Елизаветы?

– Второй.

– А что это?

– Это правящая королева.

– Какая королева?

– Великобритании. Это страна где вы живете, – рассвирепела я в какой-то момент и добавила, – с 1995-го года.

– Девушка, не хамите – осадили меня на том конце провода. – Я не обязан знать королеву Великобритании.

В этот момент меня реально заткало.

– Знаете, – ответила я осторожно, – успокойтесь. Она вас тоже не знает.

Эта маленькая зарисовка объясняет всю суть, почему иммигранты не ассимилируются – они не обязаны знать ни как зовут королеву Великобританиии, ни как зовут канцлера Германии, ни чем занимается премьер-министр Швеции. Зато они – настоящие эксперты по получением пособий, а пособия это как раз – «деньги, полученные от женщины». Сколько воспето честных тружеников, сколько воспето благородных грабителей. Но никто никогда не воспевал халявщиков.

Так о чем же эта книга?

Итак, если вы думаете, что данная книга даст вам халявный рецепт счастья и успеха, аккуратно её закройте, найдите чек из магазина и отдайте её обратно. А те, которые готовы познать тайны надмотивации, продолжают слушать и внимать.

Ну, хорошо, не сдаётся вы, это сытая Англия, а у нас в России ведь не коммунизм! Не коммунизм, соглашусь я, но и будущие космонавты тоже толпами по улицам не ходят. И это надо менять, несмотря на географию, что здесь, что там.

Данная книга – о НАДМОТИВАЦИИ, то есть человеческой способности и самоотверженности на подвиг. Читатель с пионерским детством, вы помните как нас воспитывали? Море – по колено, грудью прикрыть траншеи, стиснув зубы пережить блокаду, гнать врага, пока не водрузим красное знамя над Рейхстагом! Вспахать целину, полететь на консервной банке в космос, выдолбить шахту угля за 4 дня и напрясть шерсти на весь единый и неделимый! Хорошо ли это было для целины или овец – это отдельный вопрос, но сама возможность подвига будоражила воображение и программировала молодое поколение на то, что всё возможно и всё по силам.

Да что я всё про молодое поколение. В данной книге я расскажу и докажу, что подвиги можно и нужно совершать в любом возрасте. Вы поймёте, что любой человек, независимо от каких-либо психических и физических недостатков или достоинств, способен осознать и развить способность к надмотивации. Как всегда, множество примеров из реальной жизни плюс пошаговые советы как стать современным супер-героем.

Хотя надо сказать, что данная книга отличается от других книг не только тематикой. Так как автор и верит, и практически использует потенциал не только духа, но и тела, предлагаю, перед каждой главой провести очень несложный комплекс телодвижений, чтобы максимально использовать ресурсы мозга и настроить психику на полное восприятие информации. Россия – самая читающая страна в мире, но если её сравнить с самой жующей страной мира, то бишь Америкой, можно сделать эквивалентно неутешительный вывод: опять же, количество не переходит в качество. Жевать всё подряд и где попало не есть суть хорошо, что подтверждается огромным количеством супер-толстых поп на душу американского населения. Культура чтения тоже постепенно была вытеснена глобальным доступом к этому умению, которое раньше было доступно только избранным. Теперь вспомним классиков – как происходил процесс чтения в те времена, когда люди ещё не использовали этот ресурс, чтобы отрешиться от прелестей метрополитена по дороге на работу.

Помните, что у папёнки был отдельный кабинет с лампой с зеленым абажуром и когда папёнка соизволил читать, то все домочадцы на цыпочках перемещались по дому, дабы не обеспокоить погрузившегося в кладезь знаний отца семейства и не отвлечь его от сего увлекательнейшего занятия? В кабинет, по специальному требованию, допускалась только служанка, которая приносила крепкий чай или кофий с необходимым провиантом, если научные изыскания главы семейства затягивались за полночь. У маменьки процесс восприятия книжного слова также происходил или в затишье будуара, или на специально созванных посиделках с другими дамами, которые по очереди читали и наслаждались словом человеческим.

В наше время, как уже было сказано, культура чтения утеряна и её следует возродить, что мы и начнем делать прямо сейчас, с осуществления правильного процесса прочтения этой книги. Современный читатель использует книгу как барьер между действительностью, например, как уже было сказано, в общественном транспорте, чтобы отрешиться от запахов, шума или соседского локтя под ребром, или, в лучшем случае, в долгие моменты уединения в туалете, что по сути тоже не слишком правильно, так как организм сконцентрирован на других процессах.

Следует вспомнить, что чтение – это возбуждение определенных нейронных процессов. Нейроны находятся в мозгу, который контролирует все процессы в нашем организме, начиная от выделения гормонов до ритма дыхания. Следовательно, через чтение мы можем влиять на наш собственный организм. Всё это давно и правильно доказано научным образом. Например, когда вы читаете особенно пикантные фрагменты из дамского романа, то вполне вероятно вы можете возбудиться самым натуральным образом. Если вы читаете ужастик, то вы получаете заряд бодрости, так как у вас выделяется адреналин. Если вы читаете детектив, то у вас реально происходит отрешение от действительности (поэтому преимущественно в метро или в другом многолюдном месте, люди читают именно детективы), так как мозг концентрируется на разгадке логической задачи. Но когда вы читаете литературу типа этой, вам надо помочь изначально вашему телу, дабы мозг мог полностью справиться с задачей перестройки настроения и поведения. Поэтому мы немного поможем нашему телу.

Что надо сделать, чтобы понять эту книгу?

Перед прочтением каждой главы мы сделаем всё возможное, чтобы запрограммировать вас на максимальное внимание и запоминание информации. Для этого вам понадобится:

- компьютер (или любое другое электронное устройство) с доступом к Интернету,
- чайник, чтобы заваривать чай,
- различные травки,
- собственный угол дома (где вам никто не будет мешать), если такового не имеется – удобная скамейка в ближайшем парке,
- пол часа свободного времени,
- 10 дней, за время которых вы хотите изменить себя, то есть мир, к лучшему.

Логически можно сделать вывод, что легче всего такую программу можно реализовать во время отпуска, что делает эту книгу идеальным подарком себе любимому (любимой) именно на этот период.

В начале каждой главы я вам дам ссылку на мантру и рецепт травяного чая. Воздействие звука на наше сознание и подсознание давно и глубоко изучено. Научный факт: если вы берёте стакан воды и ругаете его всяческими не хорошими словами в течение определенного отрезка времени, то у воды меняется структура. То же самое происходит и в другую сторону (посмотрите реальные примеры по ссылке <https://www.youtube.com/watch?v=WJFN85-LwVo>).

Теперь включаем логику. Из чего на 70% состоит человеческое тело? Вот так-то. Так что меняем тело на молекулярном уровне. Если вас «бесят» мантры, кои являются древнейшими инструментами звукового регулирования процессов в организме, я не настаиваю.

Хотя должна вам сообщить, по секрету, что если вы вслушаетесь в индийские мантры, то найдёте очень много знакомых мелодий – от «Во поле березка стояла...» до хитов поп культуры. Классическая, церковная, просто приятная музыка, тоже приносят эффект. Знаете «анекдот» про коров, которые дают больше молока и оно более вкусное, если слушают Моцарта? Эффект зиждется на том же самом принципе – изменение молекулярной структуры жидкости через воздействие звуком (ну, разве что, вы действительно верите, что коровы – прирожденные меломаны, которые могут усилием воли напрячься и... вплеснуть в молочные железы немного более вкусенького).

Меня постоянно спрашивают, почему в свои 40, я выгляжу максимум на 30, у меня практически нет морщин (кстати, меня недавно обследовали в частном медицинском центре на Харлей Стрит и я с изумлением узнала биологический возраст своего тела – 31). С молодых ногтей я, умываясь по утрам, набирая воду в ладонки, шепчу про себя: «Ангел Воды, дай красоту, здоровье, бодрость. Убери морщины». И так три раза. Может это, а может гены, а может правильное питание. Дорогие женщины, запомните, к слову – никакой крем, даже из спермы белуги не придаст вашей коже молодость. Только правильное питание! Красота и молодость приходят изнутри, а не снаружи. Этот принцип действует и в другую сторону: все болезни тоже начинаются изнутри организма.

Немного больше насчёт звуков, музыки, речи и других проявлениях звуковых волн. Истоки санскрита, на котором звучат большинство мантр, по легенде (хотя я искренне верю, что это правда) появились у святых йогов, которые идентифицировали звуки по колебаниям внутренних резонансов во время молений, такие как «омм, га, ма, ра» и т. д. О пра-давних знаниях мы поговорим подробнее в последующих главах (терпение, как говорил Карлсон). Приведу покамест абсолютно справедливый постулат о чистоте речи – наша карма определяется тем, что и как мы говорим. От речи зависит здоровье и материальное благополучие. И это относится не только к духовным людям, но и к тем, кто хочет преуспеть материально. Умение говорить

и слушать очень серьёзно изучают во всех бизнес-школах. Даже в криминальном мире, чтобы подняться в бандитской иерархии, нужно уметь контролировать язык.

Помните вечное – сначала было слово? Во всех религиях есть инструкции по контролю речей и звуков, которые вы издаёте. Например, существует высказывание Будды о том, что словом можно убить человека. Три минуты гнева могут уничтожить десятилетнюю дружбу. Слова сильно определяют нашу карму. Можно десять лет заниматься духовным развитием, благотворительной деятельностью, но, оскорбив великую личность, можно всё потерять на всех уровнях и деградировать в низшие формы жизни. Самое главное, для чего нам предназначен язык – это чтение молитв, мантр и обсуждение тем, приближающих к Божественному. А также создавать тексты, священные или близко к священным. Можно также, по мере необходимости, обсуждать практические дела, общаться с близкими. Но, главное, не переусердствовать. В Аюрведе говорится, что речь – это проявление праны.

Что такое прана? Это жизненная сила, вселенская энергия.

Чем больше праны, тем более здоров, успешен, харизматичен и гармоничен человек. Так вот, в первую очередь, прана расходуется когда человек говорит. Особенно, когда кого-то критикует, осуждает, предъявляет претензии, матерится, троллит.

По статистике, 90% всех ссор происходит из-за того, что мы говорим о ком-то плохо. Проведите эксперимент – говорите один день супругу и про супруга только хорошие вещи. Его поведение не только улучшится, но и вы сами начнёте к нему (ней) относиться намного лучше. Если нет супруга, сделайте тоже самой с шефом или ближайшим родственником. С кошкой, в конце-концов. «Доброе слово и кошке приятно».

А вообще начните с себя. Скажите себе и о себе парочку приятных слов. Похвалите. Поблагодарите за хорошо сделанную работу. Расскажите людям в чем вы являетесь экспертом. Объясните ребенку, какая вы классная мама. А супругу, какая вы превосходная жена.

Наиболее успешны те люди, которые приятно говорят и умеют контролировать свою речь. В Бхагават-Гите говорится, что аскеза речи заключается в умении говорить правду хорошими словами. Люди, которые грубо разговаривают, занимают во всех иерархиях во всём мире последние места. Это касается и стран в целом.

Обратите внимание, что страны с высокой культурой речи более успешны – Япония, Германия, да и вообще все государства, входящие в большую восьмерку. Хотя там сейчас происходит культурное вырождение, включающее в себя и деградацию культуры речи. Это сказывается и на экономике, и на духовной жизни в целом. На Востоке человек, который элементарно не может контролировать свою речь, считается очень примитивным, хотя он может быть профессором на Западе (я лично знаю парочку таких).

Важно помнить, что если мы кого-то критикуем, то берем на себя негативную карму и плохие качества характера этого человека. Ибо так действует закон кармы.

К счастью, это действует и в обратную сторону. Хорошо отзываясь о великом человеке, мы берём качества той личности, которую восхваляем. Поэтому Веды призывают всегда говорить о Боге и о святых, и восхвалять их. Даже если вы не верите во Всевышнего или, что ещё чаще, не практикуете никакой религии, сделайте очень простую вещь – идите в ближайший храм (христианский, мусульманский, буддийский, любой, который находится поблизости) и купите там любую книжечку с каждодневными молитвами. И каждый день просыпаясь, потратьте 30—40 секунд на прочтение коротенькой молитвы. Не вникайте в смысл, просто прочитайте, лучше всего вслух, но можно и про себя. Но обязательно купите книжечку, тоже самое по Интернету не считается. Книжка – это якорь. Это знают все люди, которые в упор не любят электронных изданий. Это знают все писатели, которые организуют встречи с читателями, чтобы подписать экземпляр своей книжечки.

Это самый лёгкий путь для того, чтобы обрести божественные качества, которые нам очень пригодятся для осуществления наших подвигов. То есть, если вы хотите обрести какие-

то качества, вам достаточно почитать о каком-нибудь святом или великом человеке, который ими обладает, либо с кем-то обсудить эти качества. Давно замечено, что мы приобретаем качества того человека, о котором думаем и, следовательно, говорим. Поэтому даже западные психологи советуют думать и говорить об успешных и гармоничных людях. Высший пилотаж – это представить себя гармоничным и успешным человеком и искренне восхвалять себя за достижения. Знаете какая самая основная проблема топ-менеджеров? Они никогда никем недовольны, особенно собой.

Но чем больше в нас эгоизма и зависти, тем тяжелее нам говорить о ком-то хорошо. Мы должны учиться никого не критиковать. Тот, кто нас критикует, отдает нам свою положительную карму и забирает нашу плохую. Поэтому в Ведах всегда считалось, что это хорошо, когда нас критикуют. Так что с удовольствием, приглашаю вас оставлять свои комментарии насчёт этой книги. Ой, критикуйте меня, критикуйте!

Сначала было слово

Я надеюсь, что посыл в этой книге будет для многих моих читателей полезным и очищающим, и я свято верю, что окружение вас благоприятными звуками – очень важный шаг к вашему самосовершенствованию и развитию. Я вам больше скажу, я также свято верю, что история про Лазаря – правда, так как слово обладает волшебным действием. В наше время американский генетик Брюс Липтон доказал, что с помощью истинной веры, исключительно силой мысли, человек и в самом деле способен избавиться от любой болезни. И никакой мистики в этом нет: исследования Липтона показали, что направленное психическое воздействие способно менять... генетический код организма.

На протяжении многих лет этот ученый специализировался в области генной инженерии, успешно защитил докторскую диссертацию, стал автором ряда исследований, которые принесли ему известность в широких академических кругах. По его собственным словам, всё это время Липтон, как и многие генетики и биохимики, верил, что человек является неким биороботом, жизнь которого подчинена программе, записанной в его генах. Гены с этой точки зрения определяют практически всё: особенности внешнего облика, способности и темперамент, предрасположенность к тем или иным заболеваниям и, в конечном счете, продолжительность жизни. Считается, что никто не может изменить свой личный генетический код, а значит, по большому счету нам остается лишь смириться с тем, что предопределено природой.

Поворотным моментом в жизни и во взглядах доктора Липтона стали проводимые им в конце 1980-х годов эксперименты по изучению особенностей поведения клеточной мембраны. До этого момента наукой считалось, что именно гены, находящиеся в ядре клетки, определяют, что следует пропустить через эту мембрану, а что – нет. Однако опыты Липтона ясно показали, что различные внешние воздействия на клетку могут влиять на поведение генов и даже привести к изменению их структуры.

В результате своих исследований ученый заявил, что в его открытии нет ничего нового. Ведь давно известно, что у двух людей может быть одинаковая генетическая предрасположенность к раку, но у одного болезнь появляется, а у другого – нет. Почему? Версия науки – потому что они жили по-разному: один чаще испытывал стрессы, чем второй; у них были разные самооценка и самоощущение, порождавшие, соответственно, и различный ход мыслей. Липтон заявил, что люди способны управлять своей биологической природой; то есть люди могут с помощью мысли, веры и устремлений влиять на собственные гены. Великое отличие человека от остальных существ на Земле как раз и заключается в том, что он может менять своё тело, исцелять сам себя от смертельных болезней и даже избавляться от наследственных заболеваний, давая определенные психические установки организму.

Люди абсолютно не обязаны быть жертвами нашего генетического кода и обстоятельств жизни. Доктор Липман утверждает, что вера в исцеление может привести к тому, что вы вылезаете от любого заболевания. Вы можете поверить, что вы можете похудеть на 50 килограммов, – и вы похудеете! В случае, если вы весите, скажем, сто десять, а не пятьдесят пять, естественно.

Кстати, я знаю 100% способ как моментально похудеть на 10 килограммов. Встаньте прямо, выпрямитесь, отведите плечи назад (можно сделать старый трюк с книгой на голове) и... «почесала, от бедра». Оптически, если вы передвигаетесь как балерина с гордо поднятой головой и спиной выпрямленной в струнку, визуальны вы становитесь как минимум на 10 килограммов «худее». Опять же, жировые запасы распределяются по телу более равномерно, так что из согнутой сосиски вы становитесь просто пышечкой. Самое трудное – это выработать постоянную привычку к такой осанке. К мужчинам это, кстати, тоже относится напрямую, особенно тем, которые постоянно прикованы к компьютеру.

Если бы всё было так просто, то большинство людей с лёгкостью решали бы любые проблемы со здоровьем с помощью произнесения незамысловатых мантр вроде «Я могу исцелиться от этого недуга», «Я верю, что мой организм в состоянии сам исцелиться»...

Но ничего этого не случается, да и как поясняет Липтон, не может происходить, если психические установки проникают только в область сознания, определяющего лишь 5% нашей психической деятельности, не затрагивая оставшиеся 95% подсознания. Проще говоря, лишь единицы из тех, кто поверил в возможность самоисцеления, на самом деле действительно в это верят и потому добиваются успеха. Большинство же на уровне подсознания отрицают такую возможность. Еще точнее: само их подсознание, которое, собственно говоря, на автоматическом уровне и контролирует все процессы в организме, отвергает такую возможность. При этом оно (опять-таки на уровне автоматизма) обычно руководствуется принципом, что вероятность того, что с нами произойдет нечто позитивное куда меньше, чем дальнейшее протекание событий по наихудшему варианту.

Согласно этому учёному, именно таким пессимистичным образом наше подсознание начинает настраиваться с самого раннего детства, с рождения до шести лет, когда самые незначительные события, намеренно или случайно сказанные взрослыми слова, наказания, травмы формируют «опыт подсознания» и в итоге – личность человека. Причём сама природа нашей психики устроена так, что всё плохое, происходящее с нами, откладывается в подсознание куда легче, нежели память о приятных и радостных событиях. Это – наследие биологии. Если во времена мамонтов древние люди не реагировали быстро на опасность, то бишь негативное воздействие извне, в большинстве случаев их просто съедали. В результате «опыт подсознания» у подавляющего большинства людей на 70% состоит из «негатива» и лишь на 30% из «позитива», и это в лучшем случае. Проанализируйте пропорцию плохих новостей по отношению к хорошим в любом выпуске новостей.

Таким образом, чтобы действительно добиться самоисцеления необходимо, по меньшей мере, изменить это соотношение на прямо противоположное. Только таким образом можно сломать барьер, установленный подсознанием на пути вторжения силы нашей мысли в клеточные процессы и генетический код. И да, отказ от просмотра новостей вам в этом очень поможет.

Наверное, все вы слышали и гениальном английском ученом, Стивене Хокинге, которого я считаю супер-героем. О нём я буду упоминать неоднократно, но сейчас я скажу только одно. Когда ему в начале 1960-х годов прошлого века поставили диагноз бокового амиотрофического склероза, все врачи дали ему максимум несколько лет жизни. Дядька не только доказал, что врачи напрочь ошибаются, но и в 2007 году совершил полёт в невесомости.

По мнению Липтона, работа многих экстрасенсов как раз и заключается в сломе этого барьера. Но он предполагает, что аналогичного эффекта можно добиться и другими методами, например, с помощью гипноза. Однако большая часть этих методов всё ещё ждёт своего открытия или широкого признания. Покамест мы просто введём вас в состояние легкого транса с помощью специальной музыки и немного почистим организм.

Готовимся к чтению

Чай – поможет нам ввести организм в состояние очищения, но уже не на молекулярном, а на более «приземлённом» уровне, то есть на уровне пищевой системы. Просто надо умыться изнутри. Опять же, если у вас аллергия на какой-то элемент или вы не могли купить нужной травки, просто замените этот ингредиент к вашему вящему удовольствию и здоровью. Самое главное не напрягаться по пустякам.

Итак, как только все составляющие рецепта готовы, инструкции по применению:

– Устраиваетесь поудобнее в вашем собственном уголке, отключаете все телефоны, обрываете связь с внешними стимуляторами и концентрируетесь только на себе любимом (любимой),

– Завариваете чай по рецепту из травок, которые я даю перед каждой главой,

– Включаете компьютер или телефон и находите мантру, название которой я даю перед каждой главой (лучше сначала прослушать всю мантру, а уже потом начать читать, хотя можно слушать мантру и во время чтения, но очень тихо, чтобы не отвлекаться),

– Открываете книгу и читаете главу. Рекомендую читать одну главу в день,

– После прочтения главы, просто закройте глаза и расслабьтесь на 10—15 минут (можно дольше). Следите за дыханием, реакцией тела. Подсознание всё сделает за вас.

Как многие из вас уже поняли, мы будем активировать самые глубокие резервы организма, чтобы реализовать ваши качественные мечты, то, на что у вас обычно уходит максимальное количество физической и ментальной энергии. То, к чему вы сами себя будете мотивировать и сами принимать решения и «принимать» у себя работу. То, что вы всегда откладывали «на потом». Готовы? Начинаем!

Глава 1.

Концепция надмотивации

Иметь низкое мнение о себе – это не скромность. Это саморазрушение.

© *Бобби Соммер*

Чай – свежий имбирь (мелко порезанный или натёртый на крупной терке), зелёный чай, ромашка, мед

Мантра – Манга любви и нежности.

Ирина Басова-Ганишашвили

Что такое надмотивация?

Существуют десятки тысяч книг, миллионы статей и триллионы интернет-постов о человеческой мотивации сдвигающей горы, прокладывающей метро на Рублевку или, цементирующей после 18.00, дверцу холодильника намертво и бесповоротно, как овчарка советскую границу. Данная книга – первая, рассказывающая о надмотивации (да низойдет после этого благодать статей и интернет-постов на эту тему на нашу брэнную читательскую аудиторию!). Как автор идеи, терминологии, да и, в конце концов, книги, я обязана ответить на простой вопрос – а что же такое НАДМОТИВАЦИЯ?

Ответ прост, как и вопрос: надмотивация – это высшая (сверх) мотивация человека, которая заставляет одного преступать законы вселенной, зачастую изменяя эти самые законы и создавая новокачественные предметные взаимоотношения с новыми физическими законами.

Надмотивация – это преодоление человеком его физических возможностей путём духовного подвига. Это то, что заставляет спортсменов прыгать выше головы, презирая законы гравитации, матерей рожать детей, переживая смертельный болевой порог, а 60-летних бабушек делать успешную карьеру мега-фотомодели.

Надмотивация – это то, к чему способен каждый человек, несмотря на пол, физическое и психологическое развитие, возраст и социальное положение, но большинство людей проживают жизнь без выхода за мотивационные рамки.

Надмотивация – это последователи Гринпис, которые защищают пингвинов от касаток, олигарх, возвращающийся домой на велосипеде и чрезвычайно комплексное самооправдание, достойное спичрайтера Белого Дома, зачем и почему этот кусочек копченой колбасы должен быть съеден именно в 2 часа ночи.

Люди способные к надмотивации являются предметом острой зависти остальной 99% человеческой популяции. Пройдёмся по результатам поиска в гугл «самые известные люди в мире»:

1. Начнем с Марка Цукерберга, создателя этого самого Фейсбука. Если кто-то и поменял законы вселенной, то он в первом ряду. Те, кто знает биографию Марка и смотрели фильм «Социальная сеть», знают подвиг этого рыжего паренька – оптимального интроверта, который, стиснув зубы, создал вселенную для себя подобных (ну, и для остального населения голубого шарика).

2. Михайло Ломоносов – ярчайший пример надмотивации. Не только пешком дошёл до Москвы (зимой!), но и поступил, окончил и вопреки всем прогнозам сделал научную карьеру в уже преклонном возрасте (в те времена в тридцатник уже внуков нянчили).

3. Адольф Гитлер – яркий пример надмотивации. Абстрагируемся от его деяний, и сконцентрируемся над надмотивационной составляющей. Представьте АБСОЛЮТНО средненького представителя средненького же класса, у которого единственная мечта по жизни – стать художником и прожить серенькую жизнь добропорядочного бюргера. Вдруг эта серенькая жизнь делает ему «подарок»: Адольф попадает в тюрьму, а вожжа попадает художнику-неудачнику под хвост – включаются процессы надмотивации, которые приведут мир к известным последствиям... Да, как всё на свете, надмотивацию можно использовать и во зло человечеству.

4. Ну, а чтобы уравновесить Гитлера, не забудем и про Сталина, который в списке гугла на четвертом месте. Про его детство, юность, а особенно беспросветное большевистское начало написаны тома литературы. Вообще, в начале 20 века среди европейских политических лидеров был какой-то всплеск надмотиваций, достаточно продолжить список: Пилсудский, Черчилль (тоже вполне серый обыватель до определенного момента), Рузвельт (а этот вообще – инвалид, выигравший войну), и так далее.

5. Капитан Руаль Амундсен. Здесь можно открыть новый список надмотиваторов – покорителей земли и вселенной. Погуляйте с собакой 20 минут на минус 20 морозе, сразу поймёте как надо стиснуть зубы, чтобы добраться до полюса.

6. Мария Склодовская-Кюри. Женщины в науке – надмотиваторы и надмотивирующие по натуре своей. Духовный и физический подвиги этой женщины украшают саму идею надмотивации. Следует помнить, что она не только повторила и переплюнула пешую прогулку за знаниями Ломоносова, но совершила всё это во время, когда практически была нелегальным иммигрантом. Просто представьте «понаехавшую», совершающую открытие на Нобелевку, при чём не на одну...

7. От Марии плавно перейдём к Жанне д'Арк. Если отбросить все религиозные заморочки, надо просто сказать очевидное – эта девица стала первым главнокомандующим национальной армии в истории. Стискивание зубов у неё, наверное, перешло в разряд максимальной стертости, так как ей не только пришлось пинком открывать двери закрытые для женщин, в принципе, до сих пор, но и таскать на себе тяжёлые латы.

8. Теперь давайте плавно перейдём к ныне здравствующим. Так как я живу в Англии, с удовольствием упомяну нашу королеву, Елизавету II (хотя в список надмотиваторов спокойно можно было бы включить и Первую). Несмотря на то, что в Европе статус монархов и монархии в целом катится вниз, а некоторые из принцесс и королев вообще мало чем отличаются от верноподданных, покорно убирая какашки за четвероногими любимцами собственными царственными ручками, репутация королевы в Великобритании сильна и непоколебима. Во многом, благодаря этой удивительной женщине, многодетной матери, которая пашет, как вол уже многие годы. Если бы эта бабушка была бы из нормальной семьи, то могла бы уйти на хорошо заслуженную пенсию уже в 1985, то есть свыше 30 лет тому назад! Вы думаете, что она это делает, потому что быть королевой легко и приятно? Как бы не так. Я даже не буду вспоминать о том, что Елизавета и все члены её семьи находятся под пристальным наблюдением подданных, и каждый её шаг и слово являются предметом обсуждения. Эта женщина, будучи в глубоко преклонном возрасте, каждый день встречается с уймой народу, принимает стратегические решения, мотается в страны ближайшего и отдалённого зарубежья (есть такая фишка, как Содружество Стран – бывших колоний Великобритании, обычно в тропических широтах, которые монарх обязан периодически посещать, хотя выгоды ему и стране от этого никакой), то есть исполняет обязанности менеджера высшего звена. Назовите мне другого топ менеджера, который несётся как электровеник на работу в возрасте 90 лет...

9. Рядом с королевой можно вспомнить и нашу покорительницу космоса – Валентину Терешкову. Немного более молодая, по сравнению с английским вариантом, версия электровеника. Чем надо обладать, чтобы на консервной банке полететь в пространство, где жизненные функции невозможны в принципе, это отдельная тема. А вот ответ на вопрос, чем надо пожертвовать, чтобы для этого сомнительного удовольствия обойти более 400 кандидатов, ответ простой – надмотивация. Из статьи в Википедии о Терешковой меня впечатлила одна фраза: «Терешкова была готова к полёту на Марс в одну сторону». Прелестно, просто прелестно. Хотя, зная русских женщин, я уверена, что если бы такой полёт состоялся лет 20 назад, то вопрос – есть ли жизнь на Марсе (а также плантации, скотофермы, фабрики, детские сады и прочая) – был бы утвердительным. Советские женщины построят всё что угодно на ровном месте.

10. Завершим наш хит парад надмотиваторов, нескромно, но со вкусом, презентацией автора, Яна Уайт, хотя в списке гугла меня нет, пока. Не столь и поеклику, дабы впечатлить читателя успехами и деяниями, а чтобы донести светлую мысль, что каждый из нас – потенциальный герой (или героиня) нашего и не нашего времени, и способен к подвигу надмотивации в совершенно повседневных телодвижениях. На какие же подвиги подвигла меня, собственно, надмотивация? Ну, например, я несколько раз меняла законы страны, в которой живу. За 5 лет

заработала на квартиру в абсолютно чужой стране. На одной таблетке парацетамола родила ребенка. Выучила местный язык за 3 месяца, сдала экзамен по юриспруденции с подготовкой за 2,5 месяца (знакомо, да?). Прыгала с поезда, чтобы успеть к кассам и купить для всей семьи билеты на поезд идущий в Ленинград во время бегства от московского путча. Останавливала на ходу 40-тонную фуру, ломающую мою маленькую машинку со мной заточенной внутри (так как детям рановато было еще становиться сиротами). И прочая, и прочая. Просто так было НАДО.

Надмотивация – это победа духа над физическим телом. Ник Вуйчич, человек, родившийся без рук и ног, конечно же, стал символом победы духа над физическим телом, также как и супер-герой XX и XI веков – Стивен Хокинг. Эти ребята – знаменитости, но я уверена, что и в Англии, и в России, среди «обычных» людей таких героев тоже хватает.

Лучшее время для надмотивации

Сегодняшний мир полон и возможностей, и соблазнов. Мы живём в уникальное время, когда можно (а иногда и нужно) менять профессии, приобретать новые знания и навыки, и менять свою жизнь и окружающих.

Я родилась в «разгар» Советского Союза. Если бы в год моего рождения кто-нибудь предположил, что СССР развалится через несколько лет, этот человек попал бы в тюрьму или психушку. Не успела я закончить школу, как «незыблемый и неделимый» распался и прекратил существование. Я чудом, точнее совершенно случайно, попала в Польшу как стипендиат польского правительства. В какой-то момент мне позвонила моя учительница польского языка и приказала дуть в польское консульство города-героя Ленинграда, что я и сделала, даже не поменяв свои обтрёпанные индийские джинсики на что-то более приличное.

В консульстве я наткнулась на форменное столпотворение, состоящее из ребят в возрасте 15—17 лет, среди которых я узнала детей работников консульства.

– Чо дают? – поинтересовалась я.

– Как, ты не в курсе? Сейчас специальная комиссия польского правительства будет определять кандидатов в польский университет. Если сдашь экзамен, то можешь выбирать любой факультет на любом университете, в Польше тебе будут даже платить стипендию! – ответили мне побледневшие от волнения потенциальные соперники.

Я задумалась: с одной стороны был прекрасный майский день, а меня благополучно «блатные» (то есть дети и внуки работников консульства) отёрли в самый конец очереди. «Так что куковать мне в этом консульстве целый день», – подумала я (что оказалось абсолютно справедливым предположением). Плюс ещё сдавать какой-то экзамен, к которому я совершенно не готовилась по той простой причине, что даже не знала о его существовании. С другой стороны, я вспомнила салат из крапивы, собранной на обочине местного шоссе с постным маслом, который был украшением моей трапезы накануне вечером. Был разгар Перестройки и моя мама, как мать-одиночка, давно уже положила зубы на полку. Ей, инженеру на заводе, где она работала много лет, уже 7-ой месяц не платили зарплату. Тот, кто говорит, что голода в больших городах только развалившегося СССР не было, нагло врут.

В этот момент, работники консульства вынесли чай и печенье: желудок и остальные органы дружно проголосовали за «Remain». Жуя печенье и философствуя о разностях, я покорно дождалась пока все детки работников консульства благополучно входили и выходили из комнаты, где заседала страшная комиссия из Варшавы. В конце-концов, настала и моя очередь.

Войдя в комнату, я увидела консула и ещё нескольких дяденек и тётенок. Потом мы мило поболтали о польской литературе и истории, я прочитала свой стишок (был у меня такой период в жизни, когда я сочиняла детские стишки на польском) и потом я с облегчением удалилась восвояси, моментально забыв об этом испытании. Печеньки весело урчали у меня в животе: день был прожит не зря.

Тем же летом я благополучно сдала экзамены в Санкт-Петербургский Университет, насколько помню, на факультет древних языков. До начала учебного дня осталось 2 недели. В этот момент у меня в квартире раздался телефонный звонок.

– Ты что делаешь? – прокричал на меня голос из трубки. – У тебя поезд в Варшаву через 2 часа!

– Чего? – опешила я. – Какой поезд?

– Собирайся быстро, ты выиграла стипендию. – прокричал незнакомец. – Тебя ждут на Варшавском вокзале с документами!

В трубке раздались долгие гудки. Мне было 15 лет, я была одна в квартире (а мама на работе, где ей не платили зарплату), а мобильных тогда ещё не было. Розыгрышей в те времена ещё тоже не было в таком количестве как сейчас, так что я сразу поверила, что всё это правда. Покидав свои нехитрые пожитки в сумку, я пошла, как Ломоносов за рыбным обозом, в Польшу. Выходя из дома, я встретила маму, которая только-только входила в дверь.

– Ты куда? – спросила она меня, увидев мою сумку.

– Я в Польшу, – просто ответила я. В те времена моя маменька отличалась быстрым мышлением.

– Поехали на вокзал вместе, – сказала она. – По дороге все обсудим.

На Варшавском вокзале действительно бегал чрезвычайно взволнованный работник консульства. Вручив мне документы, он впахнул меня в уже отходящий поезд. Так началась моя первая иммиграция.

Польша anno domini 1992 была в самом разгаре Шоковой терапии Бальцеровича со всеми прелестями экономического кризиса и гиперинфляцией. У меня была «шикарная» стипендия, как сейчас помню – целых три миллиона польских злотых. Яблоко или буханка хлеба стоили около миллиона. Крапива на обочинах не росла. Так я попала из огня да в полымя.

Польское правительство сдержало слово: я могла выбрать любой факультет в любом университете.

Я выбрала журналистику в Государственном Варшавском Университете.

Есть хотелось жутко и постоянно. В те времена я весила волшебные 45 килограммов. Золотой недостижимый стандарт!

Уже на первом курсе я открыла прелести пресс-конференций: там кормили фуршетом. В результате, ещё перед окончанием первого курса я работала практически во всех крупнейших газетных изданиях, на Польском Государственном радио и даже не Польском Государственном Телевидении. Не потому, что я такая расталантивая, просто есть хотелось жутко.

В 1994 году я попыталась в летние каникулы поехать в Англию, чтобы подзаработать в качестве официантки на зимнюю сессию. Меня публично обозвали «проституткой» и пинком под зад выгнали на улицу. Если бы кто-нибудь сказал, что через 10 лет Польша станет страной-членом Евросоюза и откроются все границы, этот человек присоединился бы к тем, в психушке, которые в середине 70-х предсказали распад Советского Союза.

Следующее десятилетие в Польше прошло очень интересно, не буду утомлять деталями. Результат был такой, что я заработала первое в своей жизни состояние. Лихие 90-е в Польше тоже присутствовали, только способы заработка были более цивилизными. В начале двухтысячных я сделала ошибку и всё потеряла. В Англию, как вы уже знаете, я приехала с последними 14-ю фунтами в кармане... За последние 25 лет чем только я не занималась – и журналистикой, и официантством, и уборкой, и строительством, и писательством, и ещё кучей занятий. Однажды я разговорилась со своим советником по ипотеке и рассказала пару-тройку историй из своей жизни.

– Яна, скажи мне, кем ты ещё в жизни не была? – спросил Крис. Я задумалась.

– Проституткой, – вырвалось у меня на полном серьёзе. Крис хохотал как полоумный и потом всем рассказывал эту историю как образчик русского чувства юмора.

Надмотивация – это когда НАДО. Независимо от вашего пола, физических возможностей или количества времени, которым вы располагаете. «Партия сказала: надо! Комсомол ответил: есть!» Были же в древние времена установки на надмотивацию!

В нашем мягком, удобненьком и беспринципном мире, надмотивация постепенно стала испаряться как явление. Тема данной книги – объяснить основные законы надмотивации и убедить читателя в его (ее) способности к великим деяниям.

Подвиги нашего времени

Иногда великим деянием может стать совершенно обыденная (в понимании окружающих) вещь. Например, встать утром с постели и пойти заниматься своими делами.

Есть такое понятие как психическая устойчивость.

Все мы смотрели фильмы про крутых парней, типа Сталлоне, которые не моргнув глазом, выскакивают из эпицентра ядерного взрыва и бесстрастно гладят котиков.

В реальном мире, каждый стресс надо «переболеть».

Люди психически не устойчивые могут «переживать» одно и тоже травматическое событие годами.

Людям покрепче требуется намного меньше времени.

Вопрос – что такое «переживать»? Чем отличается пере-живать от жи (ва) ть?

Приставка «пере» употребляется со значением повторного действия или явления. То есть, когда мы сталкиваемся с каким-либо явлением, которое нас травмирует, мы автоматически попадаем в день сурка и начинаем терять колоссальное количество энергии на переживание одного и того же события. Парадокс заключается в том, что, чтобы выйти из порочного круга, надо ещё большее количество энергии, поэтому люди охотнее остаются внутри собственных переживаний.

Для людей, которые переживают одно и то же, встать с постели и пойти жить, сделать что-то другое – это подвиг и для этого нужна дикая надмотивация.

Расскажу я вам одну такую историю из собственной жизни.

В октябре 2010 года, за несколько недель до своего дня рождения я ехала на машине, форде фьюжн, домой по лондонской кольцевой – шоссе M25. До Ромфорда, где я живу, оставалось несколько миль. Я, не спеша (то есть в пределах положенных 70 миль) вела машину по второй полосе. Впереди меня, по первой полосе (в Англии это самая медленная), ехала двойная 40-тонная фура со скоростью где-то 60 миль в час. Согласно законам физики, двигаясь на 10 миль в час быстрее грузовика, я быстро начала обгонять фуру по второй полосе. После того как я почти обогнала её, случилось ЭТО.

Фура, с полного разбега, просто въехала мне в левое заднее колесо. В результате этого, моя машинка, получив не хилый сорокатонный пинок, сделала разворот на 90 градусов влево. Весь левый бок форда оказался на капоте фуры и моментально «просел» перед мордой 40-тонного грузовика, который смял половину машины, подмяв её под фуру. Я до сих пор очень хорошо помню этот момент, когда этот грузовик врезался в мою машину, и хорошо помню мысли, которые промелькнули в моей голове.

Первая была: «Ну, вот и всё, капец пришел».

Вторая: «Только не в этой куртке» (тем утром я купила прекрасную куртку в ТК Махх, которую, естественно, я моментально напялила).

А вот третья мысль: «Фигушки, не сегодня!», сотворила чудо.

Я тогда очень чётко (все длилось миллисекунды, но для меня время замедлилось) представила, что неведомая сила останавливает фуру. Очевидцы потом мне рассказывали, что со стороны это выглядело примерно так – огромная 40-тонная фура, почти полностью раздавив под собой мою машинку, в какой-то момент просто остановилась, как бы налетев на невидимую преграду. Насилие над законами физики создало такое трение, которое привело к фейерверку – M25 озарилась как днём от фонтана искр, которые подняли наши сцепившиеся автомобили. Многие машины, проезжающие мимо остановились.

Водители этих машин рассказывали, что всё это выглядело как спецэффект из голливудского фильма.

Изнутри, то есть в моём салоне, картинка выглядела менее впечатляюще, так как морда фуры, смяв весь левый бок и пол форда, остановилась как раз рядом с моим сидением (как вы помните сидение водителя в Англии с правой стороны).

Как потом оказалось, в этой аварии мне дико повезло. Так как фура сломала мою машинку на полной скорости и будучи полностью загруженной, то меня даже не поцарапало лопнувшим стеклом – половинка моей машинки под максимальным ударом массы грузовика, просто сплюснулась как под прессом, – так что в данной ситуации физика была на моей стороне. Короче, моя авария доставила всем фонтан впечатлений. В том числе и водителю фуры, словаку, который не мог поверить, что не стал в тот вечер убийцей (европейские фуры – это вообще трагедия английских дорог, как потом оказалось в ходе расследования, словацкая фура меня ударила как раз в «слепую точку», так как у них водитель сидит с другой стороны, и при маневре на другую полосу, они просто не замечают машин под боком).

Как бы там ни было, на мне не было ни царапины. Но вот этот выброс энергии, который остановил грузовик на полном скаку, меня подкосил. А потом сосал энергию долгие годы.

Как я добиралась домой – отдельная история. Скажу только, что спасатели приехали быстро, когда я не только уже сама выбралась из останков форда, но и успела разобраться со словаками. На вопрос спасателей «как ты?», я ответила бондовской фразой: «Shaken but not stirred» (потрёпанная, но не в лепёшку), на основании чего, ангелы M25 поставили мне диагноз о полной невредимости и вменяемости.

Я читала множество историй в Интернете и до аварии, и после о том, что неведомая сила помогала людям совершать безумные прыжки, не разбиваться без парашюта, перелетать через озеро с крокодилами и так далее. Может быть, нечто похожее произошло и со мной. Но оказалось, что лимит бесплатных пряников исчерпался в вечер этой аварии. До этого, я всегда была электровеником и все моря мира были мне по колено. А с того дня у меня начались проблемы с энергией. Я как бы стала «нормальным» человеком, который должен постоянно работать над восполнением жизненной энергии. Это стало проблемой, о которой я никогда не задумывалась.

До аварии, я могла работать по 72 часа подряд без сна и отдыха, мои и без того бриллиантовые мозги работали на полную мощность (именно до 2010 года я сумела сделать большинство поправок в английских законах), любую информацию я запоминала слёту. Например, я тогда училась на свою юридическую степень и до 2010 года я сдавала все экзамены с первой попытки и на самые высокие баллы.

А вот самый последний экзамен, уже в 2010 году, я сдавала целых 3 раза (что вообще никогда со мной не случалось) и сдала его на самый низкий переходной балл. Вдобавок, так как я 100% интроверт, у меня начались тёрки с окружающими, которых до тех пор я щедро кормила своей энергией без проблем и после аварии я начала сопротивляться, так как силушки уже не хватало даже на себя, любимую. Люди, годами сидящие на моей подпитке, стали резко возмущаться и сопротивляться такому развитию событий. Каждый день стал войной с миром. Так как человек замечает только то, что его интересует, до аварии я никогда не интересовалась ни психологией, ни эзотерикой, ни вопросами энергетического обмена между людьми и природой. Но так как час X пробил, мне пришлось, чтобы выжить, искать пути выхода из ситуации. Сначала интуитивно, потом начала вспоминать рассказы своей бабушки-ведьмы, потом, естественно, Интернет и книги и, в конце-концов, я достучалась до знаний предков, то есть того, о чём я пишу в главе под названием «Вселенский iCloud знаний».

У меня всё это получилось интуитивно. Только в 2016 году я узнала, что все мои открытия – это просто повторение старых истин. Больше 100 лет тому назад Карл Юнг рассказал о самосуществующем бессознательном знании, который он назвал «абсолютным знанием, или коллективным бессознательным».

Согласно Юнгу, знание – это одно, а его осознание – это другое.

Знание не возникает вместе с его осознанием, вместе с сознанием, напротив, «знание предшествует любому сознанию», существуя вне и независимо от него в поле смысла, в бессознательном, где существует нечто вроде априорного знания. По мнению этого великого человека, коллективное бессознательное и есть тот микрокосмос, который содержит «образы всего творения». Любое наше знание – это прорыв озарения из бессознательного. Великие изобретения могут иметь место благодаря методичному поиску и осознанному решению, но спонтанная идея, то есть интуиция, играет не менее важную роль. Иными словами, бессознательное также принимает участие в процессе и зачастую вносит в него решающий вклад. Значит, результат – это не следствие исключительно осознанных усилий. На каком-то этапе бессознательное, с его трудно постижимыми целями и намерениями, тоже «вложило свои пять копеек». А тысячи лет назад, те же истины были рассказаны нашими предками в Ведах.

Таким образом, постепенно, сознательно и бессознательно, я и добрела до определённых истин, о которых я буду рассказывать в этой книге.

Жизнь – это энергетический баланс

Так как колоссальное количество энергии, которое мне даром досталось при рождении улетучилось, спасая мою жизнь, во время аварии, с тех пор я постоянно балансирую на краю энергетической бездны. Некоторые читатели могут подумать, что у меня просто пост-травматический синдром, перемешанный с депрессией.

Я считаю, что они правы, просто я на этот факт смотрю с точки зрения генерирования и обмена энергиями.

Но факт остается фактом: последующие несколько лет, почти каждый день, жить для меня, то есть двигаться дальше – стало подвигом, так как мне нужна была НАДМОТИВАЦИЯ, чтобы встать с постели и сделать что-то, что принесёт пользу мне и людям. Бывало, я проигрывала битву и несколько дней подряд лежала в постели не в состоянии пошевелиться. Обычно это происходило, если люди вокруг меня делали вещи, которые высасывали из меня остатки сил. Но так как теперь я знаю как быстро восстанавливаться, я быстро прихожу в себя до следующего кризиса: в качестве батарейки я очень интересна разным вампирам и манипуляторам, которые никогда не оставляют меня в покое, так что, чем быстрее и больше я генерирую энергии, тем быстрее на меня слетаются «потомки князя Дракулы». Но сейчас я умею общаться правильно и с вампирами, и с манипуляторами и прочая. О том, как это правильно делать, читайте в этой книге и в других моих произведениях.

После этой «мистической» истории стоит сразу же рассказать историю о более прозаическом подвиге отдельной взятой семьи, где каждый член семьи совершил собственный подвиг, о которых обычно не пишут в газетах или книжках. Просто, как иллюстрацию к той простой мысли, что каждый из нас способен совершить подвиг, имея надмотивацию или, проще говоря, когда нет выхода. Моя цель – доказать вам сразу же, что надмотивация – не удел избранных, а инструмент к осуществлению ваших желаний и этот инструмент надо изучить, уметь с ним работать, и в случае необходимости знать, как безопасно отложить его на полку.

Итак, реальная история надмотивации в нормальной отдельно взятой семье (дабы абстрагировать вас от королей и диктаторов).

Реальная история. Моя подруга, назовем ее Алёна (на будущее, я всегда меняю имена героев) – совершенно обычный человек, работающая медсестрой. Как у большинства медицинских работников, её вера в конвенциональную медицину довольно-таки быстро испарилась и поэтому потихоньку она стала изучать корейскую акупунктуру. С Алёной я познакомилась на последнем издыхании после моих собственных надмотивационных подвигов – английская государственная медицина прекрасно вытягивает людей с того света, но вот хронических проблем со здоровьем не лечит принципиально, видимо не признаёт их как природное явление. Поэтому, когда мне по сарафанному радио сообщили о знахаре, я, будучи в безвыходном положении, поехала попробовать. Естественно, лечение оказалось чудесным и сразу же возвратило меня из рядов полу-зомби в отряд функционирующих гомо сапиенс, а с Алёной мы периодически встречаемся и до сих пор.

У нее есть муж – музыкант, который постоянно занимался разными интересными проектами. Жили они в самом обычном домике в Лондоне, который снимали много лет от частного лица. Несколько месяцев назад я позвонила Алёне, чтобы пригласить её на презентацию своей очередной книги.

– А я не могу, – печально сказала она. – Только что забрала мужа из больницы. Инсульт.

И она мне поведала историю битвы за жизнь мужа с системой здравоохранения Англии. Как я уже говорила (а эту систему я знаю изнутри, так как 9 лет работала переводчиком для NHS – государственной системы здравоохранения Великобритании), медицины в Англии как таковой не существует. Есть больницы с прекрасным оборудованием и отстойными врачами.

Что в практике, означает, что с того света вас откачают, а потом вам следует рассчитывать только на резервы организма. Когда у мужа Алёны случился приступ, то его, конечно же, откачали. Инсульт парализовал половину его тела. Жене сказали, что муж уже так и останется инвалидом, и предложили оставить его в больнице, чтобы у него был должный уход до момента смерти, которую врачи предсказали в течение года. Услышав это, Алёна под свою ответственность выписала мужа из больницы и привезла домой. Разработав план восстановления, она, как работник конвенциональной и неконвенциональной медицины, приступила к исполнению. Через неделю к мужу вернулась способность двигать парализованной досель рукой.

Но в этот момент система здравоохранения включила машину убийства – так я называю все эти уродские листовки и брошюрки, типа информационные, которые присылают бесплатно на дом. Короче, в один прекрасный день, человеку, который титаническими усилиями собственного духа и усилиями жены почти встал на ноги, приходят две прелестные брошюры – одна была об инсультах и их последствиях и начиналась словами «Если у вас был инсульт, вы должны знать, что у вас 50% шансов УМЕРЕТЬ (не выжить!) в течение следующих 12 месяцев», вторая была из местного похоронного бюро (так как NHS обменивается информацией с «партнерами») с предложением спланировать будущие похороны, дескать, это дорогое удовольствие, но если вы будете заранее платить на накопительный счёт на ваши похороны, скажем, 200 фунтов в месяц...

Муж слёг обратно в постель, а у Алёны появилось желание купить автомат Калашникова и перестрелять информационную службу NHS вкупе с владельцем похоронного бюро. Конец этой истории хороший – совладав с депрессией мужа (Алёна говорит, что это было труднее, чем поставить его на ноги физически), она победила и болезнь. Сейчас практически всё пришло в норму и, слава Богу, скажу я.

Каждый человек способен к экстраординарным поступкам, несмотря на то, что с детства нам вдалбливают противоположное, что мы, дескать, только винтик в глобальной машине, часть коллектива и так далее. В этой книге я вам расскажу как это выглядит на самом деле.

Коллективный разум

Вернёмся ненадолго к разговору о коллективном разуме.

Согласно Юнгу, зародыш человека в утробе матери последовательно проходит все стадии эволюции – от простейшего одноклеточного организма через стадию зародыша рыбы, потом земноводного, затем млекопитающего, до характерного для человеческого существа облика. Великий психиатр считал, что в генетической памяти каждого человека хранится информация о том, кем мы были в далеком прошлом. Может быть он и прав. Вы в курсе, что у нас есть рептильный мозг, который реально нас контролирует?

Согласно этой логике можно предположить, что мы храним знания и о том, какими были, что переживали и чему учились наши предки. Если ребенок унаследовал от деда уши и форму носа, почему бы ему не унаследовать от предков и частицу драгоценного жизненного опыта, то есть души? Вся эта богатейшая информация, память тысяч поколений наших предков надёжно спрятана в глубине подсознания, чтобы нас не затопили чужие жизни и черты характера. Только в особые моменты, когда ослабевает контроль разума, например, в момент стресса или в минуту опасности, во время сна или душевного заболевания, а также у маленьких детей с ещё слабо развитой индивидуальностью, коллективное бессознательное прорывается сквозь пласты сознательного.

И тогда мы видим особые сны, переживаем необычные мистические ощущения, галлюцинируем или проникаем внутренним взором в будущее. Дети – это вообще отдельная тема, очень яркая и убедительная иллюстрация к вышесказанному.

Вы же знаете, что считается, что сложным навыкам надо учить с пелёнок? Например, игра на скрипке или иностранные языки, рисование и так далее. Почему так? Логически размышляя, взрослый человек, у которого уже развита и моторика, и мозги, должен все эти знания приобретать быстрее, чем ребенок? Ответ простой – дети просто автоматически подключены к вселенским знаниям, а потом они идут в школу и... да, их заставляют всё забывать.

Юнг обратил внимание на поразительное явление: у него в опытах был трёхлетний ребенок, который видел во сне преследующее его пылающее колесо, тот же символ являлся в видениях неграмотному крестьянину, страдающему шизофренией, его же изображала наскальная живопись примитивных африканских племён, встречалось это изображение и в восточной культуре, и в цивилизации майя, и в христианской религии. Содержание галлюцинаций одного из первых пациентов психиатра с поразительной точностью, буквально слово в слово, соответствовало тексту древнеегипетского магического папируса, с которым были знакомы только редкие специалисты-египтологи. Именно благодаря общей памяти предков цивилизованный европеец в состоянии понять южноамериканского туземца, а представитель Востока найти общий язык с западным философом (о языках мы с вами поговорим еще отдельно). Наше личное сознание то, чем и кем мы себя считаем, Юнг называл «цветком на один сезон, произрастающим из многолетнего подземного клубня». Если кому интересна эта тема, ознакомьтесь с лингвистическими трудами Хомского.

Под конец своей жизни, а может быть и в силу внешних обстоятельств (Юнг жил и работал в начале 20 века, когда коллективное сознание считалось выше индивидуального, что вылилось в расцвет таких идеологий как советская и нацистская, но об этом подробнее попозже), он отвлёкся от главного – равновесия между коллективным бессознательным и индивидуальным духовным развитием. Секрет жизни заключается в том, чтобы использовать и коллективные знания, и энергию по назначению, не забывая в то же время о главном – своей индивидуальности и неповторимости.

Интроверты, как оптимальные надмотиваторы

Я гарантирую, что 99% людей, которые читают эту книгу – интроверты.

Во-первых, я сама 100% интроверт и, соответственно я пишу о том, что сама знаю и пережила, а подобное, как известно, притягивает подобное. Если вы читаете эту книгу и она вам интересна, скорее всего, вы воспринимаете эту информацию, которая вам нужна.

Во-вторых, тематика книги. Экстравертам подавай приключения, диалоги и яркие картинки. Для них – моя серия «Настоящий лондонский детектив».

В этой же книге, начиная от заварки чая и заканчивая требованием ее чтения в полном одиночестве, всё работает на индивидуальность интроверта.

Поэтому данная книга – оптимальное пособие для интровертов.

Опять же, во-первых, читая эту книгу мы, интроверты, заряжаемся энергией (многokrатно доказано клиническими испытаниями), а во-вторых интровертам намного труднее пробудить в себе надмотивацию, чем экстравертам и как раз этому я и учу на страницах этой книги.

Я очень надеюсь, что эту книгу прочитают и экстраверты, которым небезразличны отношения с интровертами. Проблема сегодня такая, что существует некая война между этими двумя основными группами типов личностей и каждая из этих групп хочет сказать в этом экзистенциальном споре последнее слово. У меня есть (немного, но есть) друзей-экстравертов, которые понимают, как со мной следует общаться. У меня много врагов-экстравертов, которые дают мне неисчислимые сюжеты для моих книг (я даже подумываю написать отдельную книгу-мост между взаимоотношениями экстравертов и интровертов). И первые, и вторые играют очень важную роль в моей жизни. Опять же неправда, что отношения между интровертом и экстравертом неизбежно заканчиваются конфликтом. У меня есть сестра, которая тоже 100% интроверт, так её муж-экстраверт просто обожает её «застенчивость, впечатлительность и стеснительность» и буквально носит её на руках. Правда, кроме застенчивости, впечатлительности и стеснительности у моей сестры есть ещё и черный пояс по таэквондо, так что вломить она может не хило, но это уже мелочи.

Сущность «войны» между интровертами и экстравертами заключается в том, что обе стороны не слишком знают как между собой правильно общаться. В главе об одиночестве я даю множество практических советов, включая средства борьбы против манипуляторов и «вампиров», которые часто питаются энергией интровертов – натуральных энергетических батареек. Там же вы найдёте практические инструкции для экстравертов на тему общения с интровертами, а также инструкцию для интровертов, которые хотят наладить общение со своими противоположностями.

Я очень надеюсь, что и эта книга будет «работающей», то есть вы получите не только эстетическое наслаждение, но и последуете советам в ней изложенным и измените свою жизнь к лучшему. Я расскажу вам не только как генерировать жизненную энергию, но и как ее сохранять и/или не тратить на пустяки.

Из-за чего мы теряем энергию

Есть три основные вещи в нашей жизни, которые являются черными дырами, тянущими из нас жизненную энергию:

1. Действия, которые мы производим в анти-потоке (кризисе)
2. Действия, которые мы производим при работе неправильного полушария, и
3. Принятие решений.

Обо всех этих анти-действиях мы поговорим подробнее в своё время. Сейчас давайте задумаемся о глобальном.

Если вы отменяете планы, которые у вас отнимут время и энергию и ничего не дадут взамен, поздравляю, вы сделали правильный выбор, но если вы это сделали из лени, взгляните критично на себя, любимого. Чисто ли в вашем доме? Не набрали ли вы лишний вес? Не болеете ли вы? Развиваетесь ли вы интеллектуально и духовно? Приобрели ли вы какие-либо полезные знания в последнее время?

Лень – это очень полезное состояние. Это сигнал от вашего организма, что вам надо отдохнуть. Если постоянно куда-то бежать и что-то делать, ваше тело или психика может это воспринять как факт того, что вы находитесь в середине урагана и включить режим экономии. Жизнь – это движение, но постоянные крысиные бега скорее вредны, чем полезны. Жизнь, а точнее гармоничная и счастливая жизнь – это баланс между крайностями. Так что для махровых интровертов для баланса нужны экстраверты такого же уровня, а лентяям нужны определенные активные телодвижения.

Как всегда и везде, в любом состоянии или движухе, есть позитивные и негативные ипостаси. У лени есть такая негативная ипостась, и даже несколько.

К примеру, из-за негативной лени мы набираем лишний вес, особенно в молодости. Ваши гормоны помогают вам с этим бороться поначалу, но не стоит терять эту возможность и с возрастом.

Поэтому надо регулярно заниматься спортом, но без перегиба в сторону травм и проблем со здоровьем.

Попробуйте научиться готовить – это сильно упростит вашу жизнь. Питание перестанет быть обыденным делом, превратится из дорогой необходимости в приятное занятие, да и сэкономит ваши средства. Лень готовить еду? Ну тогда поздравляю – вы на финишной прямой к самым разнообразным «болезням цивилизации», типа диабета или гастрита.

Хорошо высыпайтесь: именно сон и самостоятельное приготовление пищи помогут вам не набрать лишний вес. Если вы думаете «я должен ещё много сделать, нет времени для сна», то знайте – невыспавшийся человек неэффективен, и сокращение времени сна вам не поможет в выполнении запланированного.

В следующей книге «Бедная богатая мама» я буду писать о блочном планировании, вот эта техника реально помогает сделать из 24 часов 72. А вот насилие над собой приводит к необратимым последствиям и для физики, и для психики.

Станьте специалистом в чём-то одном. Потратьте пять лет на одно дело, а не на шатание вокруг да около. Займите узкую нишу. Но если вы захотите затем сменить профессию – вперёд. Сделайте это быстро и, опять же, станьте в этой отрасли великим специалистом.

Если вы несчастливы в отношениях, на работе или в личной жизни – меняйте. Работу, партнера, но лучше всего – себя.

Развивайте собственную самостоятельность, а затем эта самая способность автоматически разовьется в окружающих. Избавляйтесь от вредной привычки «спасать мир», сначала создайте и укрепите свой собственный. Как в самолёте во время крушения: сначала одеваете кислородную маску на себя, а уже потом – ребенка.

Станьте страшным человеком, которого все боятся (в позитивном смысле) и уважают. Найдите, установите и закрепите свой статус. Постоянно его повышайте.

Что же это за зверь такой – страшный человек?

Самые страшные люди – это люди самостоятельные, нашедшие в себе целый мир и этим миром увлечённые. У них уже нет потребности в каком-либо обществе. Они легко отпускают. Вы можете быть очень важны этим людям, но они не станут терпеть несчастье. Они просто уйдут. Потому что люди со вселенной внутри ничего не теряют. Не ждите, что они будут без вас страдать. Самодостаточность – это подарок судьбы и проклятие одновременно.

Вот интроверты идеально подходят под это описание, правда?

О преимуществах одиночества и как из него черпать энергию подробнее я расскажу в главе об этом уникальном даре богов, дабы научить вас не бояться ответственности и уберечь вас от манипулирования, с которым вы неизбежно столкнётесь, как только у вас начнётся что-то получаться.

Пока вы встаете на ноги (пишете первую книгу, поднимаете бизнес, выбиваете первый грант на исследования, теряете первый килограмм), вы никому не нужны и не интересны. Сжать зубы, не отчаяться и двигаться вперед – очень трудно. Но самое трудное впереди: как только вы становитесь известным в своей области, на вас сразу же налетят любители поживиться на халяву. Дать им правильный отпор – следующий этап надмотивации, так как люди, которые качественно заработали на успех, очень не любят открытые конфликты, по той простой причине, что как только белый медведь начинает мочить хомячков... получается кучка раздавленных шкур. В этой книге я вас также научу как не поддаваться манипуляторам.

Негативная сторона успеха

Прежде чем подробнее рассказать, что вас реально ждёт когда вы наконец-то окрепнете и встанете на ноги, мне надо вас предупредить о другой, непривлекательной стороне успеха. Да, вас, может быть, ждёт всемирная слава, обожание и мешок с долларами. Но, всё это сбалансировано и другими, менее интересными проявлениями популярности.

Это абсолютно нормально и вселенски закономерно, что сильные люди и/или интроверты постоянно становятся объектами (то бишь жертвами) спланированных заговоров (то бишь травли), обычно со стороны экстравертов, которым менее повезло по жизни. Последние это делают из совершенно благих побуждений – «дисциплинировать» (интроверт воспринимает это как «наказать»), «побудить к действию» (интроверт воспринимает это как «насилие»), «воспитать коллективный дух» (с точки зрения интроверта это послание вообще на языке другой галактики) и т. д. и т. п.

Обычно травлей занимается группа манипуляторов (вампиры действуют в одиночку). Примеры такой группы манипуляторов могут быть разные – от союза мужа со свекровью, до школьного класса. В главе об одиночестве я расскажу несколько реальных историй и вы увидите, что такой союз могут заключить даже манипулятор с манипулируемым и тогда последний начинает с отяжечкой «наказывать» сам себя. Задачи этой книги следующие:

1. Помочь жертвам манипуляций советом, как эффективно «разрулить» такие ситуации, и
2. Ввести вас в такой энергетический режим, который автоматически пресекает попытки манипуляторов вас высосать до косточки.

Немного о механике процесса. Проблема травли (манипуляции) заключается в том, что с одной стороны, манипуляторы абсолютно и непоколебимо уверены в своей правоте (от них вы никогда не дождётесь извинений), а также в том, что они действуют во благо человечества и преследуемого, а с другой стороны манипуляторы опять же абсолютно не уважают жертву. А вот само не уважение жертвы сами заслуживают годами тем, что покорно соглашаются выполнять просьбы, а иногда и приказы манипуляторов.

Как я уже объясняла, сущность интроверта / энергетически подпитанного человека – улиточная, мы стараемся, автоматически, избегать препятствий и резкого выяснения отношений. Поэтому нам намного легче просто выполнить просьбу или приказ манипулятора, чем объяснять ему на пальцах, чтобы он нашёл другую жопу для долгой турпоездки. Манипулятор получает желаемое без усилий и ничего не отдав взамен. Это называется халява. Как я уже объясняла, люди которые получают что-то на халяву, не уважают дающего. Я много раз слышала в свой адрес, что я «лохушка», так как я охотно помогаю страждущим. Причем данный эпитет я слышала именно от тех людей, которые вдоволь напились моей кровушки. Так рождается 100% убежденность манипулятора в собственной величии над интровертом / дающим.

Итак, механизм травли следующий: манипулятор, иногда годами, принуждает вас к мелким действиям, которые вы выполняете по разным причинам, обычно вы убеждаете себя, что не хотите портить отношений. Полученная халява развивает у него комплекс величия над вами и он вас перестает уважать как личность. Иногда манипулятор может вас уважать за какие-то успехи, например, профессиональные. Но как личность он вас не воспринимает, по крайней мере на собственном уровне, так близком к господу богу.

Когда я получила приглашение от крупного книжного дома, чтобы продавать там свою книгу, я на радостях позвонила подруге и поделилась радостью. В ответ она фыркнула: «Ты только о своей книге думаешь!». А о чем мне думать в такой момент – о проблемах размножения популяции южно-американских пингвинов?

С манипуляторами делиться позитивными эмоциями бесполезно: им от вас нужен только негатив. Всплеск огорчения, гневная тирада, многочасовые споры с пеной у рта на тему доказательства вечной верблужьей аксиомы...

Так как манипулятор вас не уважает, то все ваши попытки объяснить ему неправильность его поведения по отношению к вам просто игнорируются и это происходит абсолютно бессознательно и искренне. Не думайте, что ваши друзья, которые вами манипулируют – дьяволы во плоти. Например, мой муж очень быстро привык, что я решаю все вопросы по дому и однажды совершенно искренне попросил меня поменять спущенное колесо. Просто, если вы всегда отвечали «да» на все просьбы, с какой кстати вы сейчас откажете? Это действует во всех проявлениях халявы. Кстати, с тех пор я ввела в наши отношения радикальные изменения и мой супруг – идеальный хозяин дома. Все зависит только от вас – или вы портите других своей податливостью и жалостью или вы их воспитываете, чтобы затем наслаждаться партнерскими и гармоничными отношениями.

К примеру, как только люди начинают получать пособия, первые месяцы они могут быть даже благодарны государству, но через годик они уже начинают их требовать. И как только вы пытаетесь скинуть это ярмо, в которое вы сами себя загнали, манипуляторы встают на дыбы и «включают ответку».

В этот момент многие жертвы или «прогибаются» (и тогда это заканчивается полным разрушением личности, так как манипуляторы теряют ВСЕ остатки уважения к жертве) или начинается война, которая всегда заканчивается разрывом отношений между манипуляторами и жертвой. Это важный момент и вы должны понять: ни в одном сценарии нет такой возможности восстановления отношений между вами на прежнем уровне и с этим надо просто смириться. В своей новой книге «Жизнь без стресса» я объясняю этот феномен как принятие (или непринятие) нового статуса.

Войну можно вести опять же по двум сценариям. Если травля ограничивается тявканьем со стороны манипуляторов, запомните одно простое правило: «Сущность войны – это когда каждая сторона в споре хочет иметь последнее слово» (классик английской литературы Яна Уайт). Другой классик английской литературы сказал нечто похожее: «Если вы хотите, чтобы в споре за вами осталось последнее слово, скажите противнику: «Вы правы». Эти слова принадлежат Уинстону Черчиллю. Кстати, рекомендую почитать его афоризмы всем, вслух, голосом Левитана. Особенно тем, кто живет в Великобритании.

Если травля ограничивается только претензиями, смиритесь с разрывом отношений и просто дайте другой стороне сказать последнее слово. Они тявкнут и успокоятся. Но, если манипуляторы настроены серьезно и хотят вас сломать, приготовьтесь к подвигу и законы надмотивации вам будут в помощь.

Вполне вероятно, манипуляторы сделают следующие вещи:

1. Начнут вам угрожать.
2. Начнут вам объяснять о вашей ничтожности, и
3. Начнут дёргать ваших близких или людей, мнение которых вам не безразлично.

Что делать в ситуации, когда вам угрожают.

Во-первых, запомните, что 99% угроз манипулятора никогда не приводятся им в исполнение. Как только вы спокойно возьмёте манипулятора «на слабо», он, скорее всего, сдастся. Ну, а в остальном 1%, надо просто стиснуть зубы и выиграть. Мне однажды стала угрожать одна из сильнейших юридических фирм Англии (из десятки крупнейших), с которой мы схлестнулись в суде. Накануне суда они прислали мне письмо похожее на послание персов спартамцам, с содержанием типа «если ты пойдёшь в суд, мы из тебя лепёшку сделаем, разорим судебными расходами и тому подобное». Признаюсь, было очень страшно. В суд пришло... два барристера (очень дорогие юристы, специализирующиеся в судебных разбирательствах) и два солиситера (юристы помельче рангом). Каждый тащил за собой чемодан с документами. Против

этой оравы стояла я, в джинсиках и с тонкой папочкой аргументов. Они были правы – Судный День состоялся, но только не для меня. Я никогда не видела, чтобы судья так орал на юристов, он их только пинками не выгнал из зала. Кому интересны подробности этого дела, читайте брошюры из серии «Англия для чайников», а также я эту ситуацию взяла за основу поворота сюжета в детективе «Черный омут зависти».

Так что если вам угрожают, просто пошлите манипулятора подальше, ну, а если надо будет драться – идите и выиграйте, ваше дело правое. Но никогда не угрожайте в ответ, разве что вы серьёзно намерены исполнить своё намерение. Угроза – это как пистолет, если ты его вытянешь из кобуры, то должен использовать, иначе вы никогда не восстановите уважение среди вашего окружения. Эта книга будет вам в помощь, чтобы выиграть самые сложные разборки.

Что делать, когда вас убеждают в вашей полной ничтожности. Это как раз просто: не слушать. Помните, что человек, который вам такое говорит, вас не уважает и не понимает вашей ценности. Задайте себе вопрос – насколько этот человек является для меня авторитетом? Что он сделал такое в СВОЕЙ жизни, чтобы объяснять мне политику партии? Насколько он аргументирует свою позицию или он просто называет меня тварью дрожащей из-за собственных эмоций и без оснований?

Манипуляторы – очень эмоциональные люди и 99% их аргументов не имеет фактической основы. Скажу вам больше, люди, которые чего-то добились сами в этой жизни, очень не охотно критикуют других и если даже это случается, то их критика – конструктивная, из которой вы можете почерпнуть кучу полезных советов как развиваться дальше. Как сказал великий Зигмунд Фрейд: «Прежде чем диагностировать у себя депрессию и заниженную самооценку, убедитесь, что вы не окружены идиотами». Дядька знал, что говорил и он – идеальная иллюстрация для этой книги о надмотивации.

История Зигмунда Фрейда. Несмотря на более, чем скромный достаток в семье, исключительные способности к учёбе позволили маленькому Зигги в девятилетнем возрасте сдать вступительный экзамен и поступить в гимназию на год раньше положенного срока. В юношеском возрасте он серьёзно увлекался литературой и философией – читал Шекспира, Канта, Гегеля, Шопенгауэра, Ницше. Знал в совершенстве немецкий язык, изучал греческий и латынь, бегло говорил на французском, английском, испанском и итальянском. Во время обучения в гимназии, Зигмунд показал отличные результаты и быстро стал первым учеником в классе, закончив обучение с отличием в возрасте семнадцати лет. И вот свершилось, осенью 1873 года Зигмунд Фрейд поступил на медицинский факультет Венского университета. Первый год обучения не был непосредственно связан с его будущей специальностью и состоял из множества курсов гуманитарного характера. Будущее светило психиатрии посещал многочисленные семинары и лекции, специальность по вкусу он никак не мог выбрать, что было не удивительно – её еще не существовало в природе. На протяжении этого времени он испытывал множество трудностей, связанных со своей национальностью, – из-за царивших в обществе антисемитских настроений между ним и однокурсниками происходили многочисленные стычки. Я думаю именно в этот период он придумал этот гениальный афоризм.

Он стоически переносил регулярные насмешки и нападки сверстников и таким образом новоиспеченный студент начал развивать в себе стойкость характера, способность давать достойный отпор в споре и умение противостоять критике: «С раннего детства меня заставили привыкнуть к уделу быть в оппозиции и находиться под запретом по „соглашению большинства“. Таким образом были заложены основы для определённой степени независимости в суждениях» – вспоминал позже автор психоанализа.

В 1881 году Фрейд сдал выпускные экзамены на отлично и получил заслуженную учёную степень доктора. Два года спустя он поступил на работу в психиатрическое отделение. Но молодой человек испытывал ощущение неудовлетворённости своим трудом, так как, по собственному мнению, значительных успехов в выбранной области не достиг; как результат, собствен-

ное психологическое состояние Фрейда стремительно ухудшалось и он регулярно пребывал в постоянной тоске и депрессии. Наставники и коллеги Фрейда отвернулись от него. И тогда он решил применить анализ к самому себе, исследуя детские воспоминания при помощи метода свободных ассоциаций, что и стало основой для теории психоанализа. Ни один из прежних методов не был пригоден для достижения нужного результата и тогда молодой доктор обратился к изучению собственных сновидений. Самоанализ Фрейда был крайне болезненным и проходил весьма тяжело, однако оказался продуктивным и важным для всех его дальнейших изысканий. В период с 1897 по 1899 годы новоиспечённый психоаналитик усиленно работал над произведением, которое впоследствии стало его самым важным трудом, – «Толкованием сновидений». Важную роль в подготовке книги к печати сыграл некий Вильгельм Флисс, которому Фрейд высылал написанные главы для оценки. Сразу после выхода в свет книга не оказала сколько-нибудь значительного влияния на общественность и получила лишь незначительную известность. Тираж в 600 экземпляров полностью распродан только через... 10 лет (сегодня около 5 миллионов экземпляров «Толкования слов» продаётся в год по всему миру). Психиатрическое сообщество вообще проигнорировало выпуск «Толкования сновидений», хотя важность этого труда для учёного стала неоспоримой. Так, в предисловии к третьему английскому изданию в 1931 году семидесятипятилетний Фрейд писал: «Эта книга в полном соответствии с моими нынешними представлениями содержит самое ценное из открытий, которые благосклонная судьба позволила мне совершить. Озарения подобного рода выпадают на долю человека, но только раз в жизни».

Но вернёмся к методикам защиты от манипуляторов.

Что делать, если манипулятор включает в ваши разборки ваших близких. Манипуляторы – очень умные люди, если не сознательно, то на подсознательном уровне. Если они или знают, или чувствуют, что вы – крепкий орешек, и что вы будете сопротивляться их травле, они попробуют взять в заложники ваших близких. Надо признать, что когда манипуляторы переносят травлю на вашу территорию (то есть включают в уравнение ваших близких) – это самое эффективное оружие против вас. Если с личными угрозами и оскорблениями можно справиться без особой потери энергии, то с этим пердимоноклем придётся повозиться. Прежде всего, вам надо объяснить ситуацию вашим близким и, если им не хватает храбрости или знаний как вести себя в такой ситуации, вам надо объяснить им, каких действий вы от них ожидаете. Грубо говоря, вам надо освободить заложников и создать из них вашу частную армию. Как только манипулятор поймёт, что ваши близкие полностью на вашей стороне, он отстанет и от них, и от вас. Такие разговоры с близкими, конечно же, энергозатратные телодвижения, но, если вы всё сделаете правильно, это вас ещё больше сблизит с родными, так что овчинка стоит выделки. Вообще, как во всякой войне, надо использовать энергию противника против него же. Опять же, эта книга вам в этом поможет.

Я расскажу больше о том, как бороться с манипуляторами в других главах, а покамест запомните одно: если вы читаете эту книгу, вы уже готовы реализовать вашу мечту и вам рано или поздно постараются помешать это сделать. Не потому, что люди такие плохие, а потому, что если вы включаете резервы организма (надмотивацию), на такой всплеск энергии, как на свет, автоматически слетаются вампиры и манипуляторы. Ваша задача изначально – расчистить поле, на котором произрастёт дело вашей жизни. Задача данной книги научить читателя открыть в себе, и, что самое важное, контролировать возможности к совершению экстраординарных поступков. Сразу оговорюсь, самая важная глава в этой книге – последняя, так как, как только у человека просыпается возможность совершения подвигов, он автоматически делает её каждодневным навыком и потом ему уже трудно остановиться, что зачастую приводит к печальным последствиям, так как функционирование на околоземной орбите без скаффандра – это не слишком благоприятная среда обитания. Поэтому я вас не только научу быть

героями, но также как по желанию возвращаться в реальный мир и становиться из Супермена обратно Кларком Кентом.

В следующих главах, я проведу классификацию мотиваций на подвиг и объясню, чем это «грозит» в короткой и долгой перспективе.

Задание на завтра

Напишите 5 случаев из собственной жизни, когда вы добились или сделали что-либо, что вас отличает от других:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Что вам это стоило?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Какие были последствия?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Глава 2.

Первый закон надмотивации – «Кесарю – Кесарево, а Богово – людям»

Жизнь – это не то, что вы получаете. Это то, что вы делаете с полученным.

© *Стефани Перкинс*

Чай – мята, чебрец, чёрный чай

Мантра – Привлечение Любви в вашу жизнь. Мантра Любви и Нежности.
Медитация на Любовь.
Домострой

Многое дано, многое отдавать. Дар дарить даром

Совершить подвиг, если Боженька поцеловал тебя в темечко, а иногда и не раз, довольно-таки просто, скажете вы. Если вы родились с каким-либо талантом, например спортсмена, то от вас и ожидается, что вы всю жизнь только и будете что доказывать «нормальным» людям, что законы физики существуют только в воображении. Чудо дети, типа Моцарта, пишущие симфонии в возрасте 4 лет, возбуждают зависть мамочек менее талантливых детишек, но как только такой ребенок окрещён чудом, все остальные чудеса в его исполнении становятся нормальными (для него) деяниями. Спустимся в этом потоке восхищения на грешную землю и расскажем историю абсолютно «нормальной» девочки, которая здравствует и поныне, чтобы объяснить вам позицию гения с его (её) точки зрения.

Реальная история. В середине семидесятых прошлого столетия, в еще неразвалившемся Советском Союзе, в совершенно обычной семье родилась девочка, назовём её Наташенькой. Боженька одарил эту девочку с невиданной щедростью – абсолютный музыкальный слух, различающий $\frac{1}{4}$ тона, великолепные способности к математике и аналитике, замечательный глаз и рука в рисовании, прекрасный литературный талант и просто невообразимая способность к изучению иностранных языков (как оказалось в последствии, наиболее нужный и использованный по назначению талант). Первыми в кандидата на вундеркинда вцепились мертвой хваткой преподаватели одной из ленинградских музыкальных школ. Из-за уникального слуха её определили в класс скрипки и назначили лучшего преподавателя (который впоследствии стал одним из самых знаменитых в мире скрипичных мастеров). Также ей назначили кучу дополнительных занятий по теории музыки, хору и прочее. Специальным решением дирекции, музыкальная школа выбила девочке абонемент во все ленинградские концертные залы, филармонии, балетные и оперные театры, дабы развить музыкальный вкус юного дарования. Результат не заставил себя ждать, прогресс пошел семимильными шагами, за год она делала три года «нормальной» программы обучения. Следующей восторгалась общеобразовательная школа, так как наша героиня стала представлять её на всевозможных математических и художественных олимпиадах, на неё навешали кучу дополнительных внеклассных занятий. Вы помните эти внеклассные и общественные занятия? Естественно, она была первым кандидатом, чтобы участвовать в постановке спектакля, читать стихи к празднованию Октября или рисовать стенгазету. Мама девочки была в восторге: в пред-интернетной эпохе люди в качестве развлечения преимущественно напрягали языковые мышцы, которые периодически требовали почесывания. Мама девочки получила прекрасный повод, чтобы удовлетворить эту потребность – повод был презамечательный и распрекрасный в каждой плоскости. А вот с точки зрения вундеркинда, ситуация представлялась немного иначе. Ещё не достигнув 8-летнего возраста ребенок развил способность так отсчитывать время внутренним хронометром, что до секунды могла угадывать точное московское время, настолько напряжённой у неё была жизнь, а также развила сверх-способность к перемещению во времени и пространстве. Сами посудите, если занятия в школе заканчивались в 14.00, а занятия в музыкалке начинались в 14.15 и между школами была дистанция в километр (пешком около 20 минут), то преодоление таковой дистанции за 15 минут требовало определённых усилий. Затем занятия в музыкальной школе до 7—8 вечера. Отработка домашки на переменах или во время завтрака.

Надмотивация развилась моментально на подсознательном уровне. Дети вообще замечательные существа склонные к надмотивации на автомате. Им даже в голову не приходит, что они совершают подвиг. Слезинка гордости в мамином глазу и ребёнок напрочь забывает о куклах или книжку про Чипполино и покорно отрабатывает лишний час изучения гамм.

Так прошло несколько лет. Грянула перестройка и всем стало не до вундеркиндов. Включились механизмы рынка. Так как у семьи не было денег на консерваторию, несмотря на талант

и из-за причин, о которых я расскажу как-нибудь в другой раз, Наташенька провалила экзамены. Но ребёнок был уже запрограммирован на совершение подвигов в любой среде. Так как проблем с ранним вставанием у неё не было с самого раннего детства, подросток стала по утрам вкалывать почтальоном, а потом бежала в школу отсыпаться на уроках. На успеваемости это никак не сказывалось, так как способности ко всем остальным предметам не исчезли.

Зато мама погрузилась в подобие депрессии – её вундеркинд потеряла шансы на мировую известность. Родительница плавно переместилась в режим старушечьих жалоб на жизнь и утерянных возможностей. Наташа удвоила усилия по привлечению капитала в отдельно взятую ячейку общества. Мама ответила ударным шоппингом, который, как известно, является для женщин лучшим лекарством на депресняк. При чем шоппинг происходил преимущественно в секонд-хендах и на барахолке, неумолимо превращая в принципе просторную трёшку в убогое подобие склада Красного Креста в Пунджабе. Мама Наташи до последнего играла роль родителя, который до конца кладёт голову и тело на алтарь успеха дочери и даже в пагубной страсти к покупкам ограничивает себя в бюджете. Все аргументы, чтобы сходить по магазинам и купить одну вещь, но стоящую, заканчивались скандалом. Наташа просто не понимала как мама страдает и не могла принять к сведению ту простую истину, что мама всегда права. Постепенно наша героиня (в обоих смыслах) переняла на себя все функции главы семьи. О своей семье, натурально, она как-то даже и не задумывалась. О подвигах Наташи можно написать отдельную книгу, но нашу реальную историю я закончу следующим: пока примите к сведению, что у неё все в порядке, а как ей удалось этого достичь, мы поговорим чуть позже.

Если вас Боженька поцеловал в темечко и одарил каким-либо талантом, просто примите к сведению, что ваша жизнь вам не принадлежит и что вы априори надмотиватор. Никто и никогда не будет спрашивать вашего мнения, хотите ли вы что-то делать или нет. Если вы закончили музыкальную школу, то на любой вечеринке с присутствием фортепиано, вы ДОЛЖНЫ развлекать народ Полонезом Огинского, несмотря на то, что как и все, вы просто пришли выпить шампанского и пообщаться с друзьями. Если у вас проснулся талант предпринимателя и вы заработали больше денег, чем все остальные, то к вашему имейл адресу, телефону и даже физическому дому никогда не зарастёт народная тропа жаждущих приобщиться к источнику вашего благосостояния: вы ведь ДОЛЖНЫ поддерживать тех, кому меньше повезло в этой жизни (вкалывание по 48 часов в день, это ведь просто везение, не так ли?). Если в вас проснулся писательский талант и вам даже удалось что-то опубликовать, то вы ДОЛЖНЫ одарить всех ваших знакомых и друзей экземплярами вашей книги, и бесплатно накормить и напоить их на ваших мероприятиях. Всё это делается надмотиваторами превознося себя, наступая себе на горло и подавляя совершенно натуральное желание покрошить всех вокруг в мелкий винегрет. Но так как убийство менее талантливых братьев меньших является не административным нарушением, а находится в сфере уголовного кодекса, одарённые люди отдают кесарю кесарево и покорно отдаются на растерзание толпы, ибо Богово – людям!

Кстати, истории о подвигах и людях склонных к надмотивации – любимые сюжеты для литературы и фильмов, создавшие архетипы поведения для толпы. С этой главы я решила вам рассказывать сюжеты общеизвестных книг или фильмов, которые послужат прекрасными иллюстрациями законов, о которых я пишу. Как вам такая история?

Киношный сюжет. Некая балетная труппа в крупном городе планирует постановку. На главную роль претендует дочь несостоявшейся балерины. Хореограф видит в молодой балерине внутренний потенциал и даёт ей главную роль. Вскоре будущую приму начинают мучить странные зловещие галлюцинации. Хореограф всё резче критикует её при всех (ибо, если дан талант – ДОЛЖНА!). Однажды молодая девушка не выдерживает прессинга и ругается с матерью. На следующее утро балерина просыпается и понимает, что проспала репетицию. Она спешит на работу. В зале она слышит музыку из своей роли и видит подругу, репетирующую её

партию. Балерина накидывается на подругу с упрёками. Весь вечер перед премьерой балета девушка репетирует. Её мучают галлюцинации. Она замечает, что картины её матери говорят с ней. Она срывает картины со стены и бежит в ванную. Там она видит, что сыпь на её плече распространилась и имеет вид гусиной кожи. В некоторых местах через кожу проступают странные шипы. Она вытаскивает один из них и видит, что это чёрное перо. Балерина бежит в свою комнату, где у неё проламываются назад ноги, как у птицы. Она пытается выпрямиться и падает, теряя сознание и просыпается только под вечер следующего дня. Мать заявляет девушке, что позвонила в театр и сказала хореографу, что та больна и не может выступать на премьере. Естественно, балерина срывается и бежит на работу. В первом акте балерина выпадает из рук партнёра. Во втором акте балерина танцует раскованно и страстно, и получает бурю оваций. Внезапно она обнаруживает у себя в животе рану, в которой торчит осколок зеркала. Превозмогая боль, она выходит доиграть последний акт, в конце которого балерина спрыгивает с импровизированной скалы вниз на специально подготовленный матрас. Из зала слышатся овации. В этот момент все видят, что у балерины на платье расплылось кровавое пятно. Хореограф требует вызвать скорую, а сам спрашивает, что произошло. Девушка отвечает: «Я испытала... совершенство. Я постигла его».

Для тех, кто не видел фильм Аронофски поясним, что это сюжет его нашумевшей психологической драмы «Черный Лебедь» с Натали Портман в главной роли.

Лучше поздно, чем никогда

Вообще, одарённые люди постоянно осуществляют не только свои пожелания, но и мечты окружающих, в первую очередь своих не особенно одарённых родителей или ближайших родственников. Время от времени наступает момент отрезвления, когда поцелованные в темечко понимают, что их просто нагло используют по полной, начиная с тех же близких. У многих развивается мания преследования и ощущение того, что все вокруг их до сих пор используют. Во многих случаях это становится самореализующимся предсказанием.

Во время своего разговора с Наташей, я узнала, что такой момент просветления у неё наступил довольно-таки в младом возрасте. Когда ей было лет 10—11, мамочка потащила её на концерт знаменитой тогда Полины Осетинской дабы доченька воочию поняла, что тратит свой талант впустую, в то время, как её одногодка уже собирает залы. Наташа даже вспомнила, что Полина играла Второй Концерт Чайковского. Выступала эта маленькая хрупкая девочка действительно здорово. После концерта её практически вынесли со сцены: сказалось напряжение и физическое истощение. Мама Наташи с толпой других родителей набросились на папу Полины – небольшого упитанного мужчину с широкой окладистой бородой, который (Наташа поняла это сразу) был в дупель пьян, но с апломбом объяснял родителям «неудавшихся» гениев, как следует воспитывать Моцартов. Несмотря на сочные матерные аналогии, сыплющиеся в облаке алкогольного амбре с уст папы, звезды вечера, толпа родителей жадно ловила каждое его слово, ибо дети ДОЛЖНЫ, особенно если родители отдают последнее. А звучали из уст папы такие заявления как «ребёнок с талантом принадлежит родителю и должен беспрекословно слушаться, чтобы не зарыл талант в землю, ибо ничего не понимает», или «талант должен упорно тренироваться и упражняться, и задача родителя принудить ребёнка к упорному труду» и прочая. Больше всего Наташу потрясло, когда папа Полины сказал: «Когда мне в школе сломали палец, я записал в дневнике: «Я не смогу играть. Но у меня будет дочь и она станет великой пианисткой. Стала. Полина – это мои руки». Ибо «если не я, то мои дети». Очевидно, что мама Наташеньки разделяла суждения папы Осетинского, так как следующие несколько лет Наташа, стиснув зубы, провела в усиленных упражнениях. Наконец, ей «повезло», она «переиграла» руку и провалила экзамены в консерваторию. К скрипке больше не прикасалась.

А вот реальная история Полины Осетинской, той девочки, успех которой так «вдохновил» маму Наташи. Несколько лет назад в свет вышла книга Полины Осетинской «Прощай, грусть». Это книга о том, как родители делают из детей вундеркиндов, калеча их и эмоционально, и физически. Уже к восьмилетнему возрасту, девочка имела огромный классический репертуар – около 30 часов, гастролировала по всему СССР, снималась в посвящённых ей фильмах. Ее отец, Олег Осетинский, с удовольствием рассказывал журналистам о воспитании ребенка по разработанной им самим системе «дубль-стресс». Система якобы позволила из девочки, не обладающей практически никакими музыкальными способностями, вылепить чудо. Почему тогда никто не задумался о том, что «любящий» родитель реализует через ребёнка собственные амбиции, а методы этой реализации просто варварские?

Когда Полине стукнуло 13, идиллическая картинка рассыпалась вдребезги. Она сбежала от отца. По словам Полины, она была на грани самоубийства. Тогда и открылось, что милый папа унижал её всеми доступными способами: ради результата он оскорблял, бил, запугивал, держал впроголодь. По словам дочери, на её глазах в течении трёх месяцев Олег Осетинский насильно свою 15-летнюю ученицу (наивные родители доверили дочь «гениальному» воспитателю и отправили с ним в турне). Убежав от отца, Полина скрывалась сначала у друзей, потом переехала к матери в Ленинград (кстати, Олег Осетинский был женат 7 раз). Именно там она закончила музыкальную школу при консерватории, а затем саму консерваторию и аспи-

рантуру. По словам Полины, восстановление физического и душевного равновесия давалось крайне тяжело. Но она выстояла и не сломалась.

Как и в случае с Наташей, конец истории – положительный.

Сейчас Полина Осетинская даёт концерты по всему миру. А её отец после выхода книги дочери ничуть не был смущён. Он раздавал множество велеречивых интервью о том, как много он вложил в свою неблагодарную дочь и как жестоко она его оболгала.

Полина стала жертвой собственного таланта.

С энергетической точки зрения дети – натуральные батарейки, а дети-гении – это просто мини-атомная электростанция. Поэтому их окружение, начиная с собственных родителей, немедленно начинает эксплуатировать этот огромный потенциал, обычно реализуя собственные неудавшиеся амбиции. Если вспомнить истории детей-вундеркиндов, то редко кто доживал до преклонных лет, а даже если биологически они выдерживали испытание, то во многих случаях уже с детства они сталкивались с прессингом и надругательствами со стороны собственных близких. Не буду даже вспоминать Моцарта или Шопена.

Недавно я пересмотрела фильм Великого Чаплина (кстати, почитайте его биографию, скольким он был должен) «Малыш», где эту роль гениально сыграл пятилетний Джеки Куган. Нет, он не умер, как Моцарт, в молодом возрасте и благополучно дожил до старости, сумев творчески реализоваться. Но алчность его собственных родителей была настолько необузданной, что это вылилось в судебное разбирательство, которое закончилось принятием закона Кугана, где детям-актёрам гарантировался процент от их собственных заработков. При чём аргументация родителей Джеки была искренне-возмущённой. Перед судом они преспокойненько объяснили, что ребенок уже получает удовольствие от того, что играет в фильмах и что они лучше знают, какие у него финансовые потребности в настоящем и будущем. Всё это классические аргументы манипуляторов (о чем подробнее в главе 8).

Итак, факт такой: за маленькими исключениями, одарённые личности автоматически становятся жертвами менее талантливых индивидуумов, которые с упоением начинают их эксплуатировать на полную катушку.

Берегите сильных, берегите сильных, сильных берегите

Итак, талантливые люди – стопроцентные надмотиваторы и первые кандидаты на мировую славу и известность. Теперь я вам скажу нечто, что очень просто, то есть интуитивно каждый об этом знает, но пока никто этого не произнёс вслух.

У каждого человека без исключения есть ДАР. Это то, что дает ему Бог как орудие исполнения жизненной миссии. Дар – это такой мега-талант, который присущ только данному человеку. Это – уникальная способность к чему-то, с которой этот человек, потенциально, может войти в историю. Жизненная задача человека – найти этот дар, его раскрыть и исполнить жизненную миссию (из разряда «на смертном ложе почувствовать, что жизнь прошла не зря»).

Немного нижестоящий уровень духовного развития – талант. У человека может быть и несколько талантов. Например, как мы видели, у Наташеньки талантов было целая куча. Если человек в состоянии идентифицировать и развить талант – это тоже хорошо и полезно, хотя жизненная миссия так и останется незавершённой.

А вот теперь мы подходим к беде многих. Обычно люди проживают жизнь, так и не узнав свой дар или не развив свои таланты. Многие просто становятся бухгалтерами или фермерами, потому что так «сложилось» или так решили за них родители. И с одной стороны это даже неплохо: каждое выделение из толпы за счёт таланта или, не дай Боже дара, – это прямое проявление надмотивации и потенциально чрезвычайно неприятное упражнение, разве что вы вовремя узнаете как с этим жить и научитесь это делать.

Талантливые люди по определению сильные. Им завидуют, с ними хотят общаться, от них многого требуют. Но никто не задумывается, чтобы их... защищать.

Я бы хотела, в рамках этой книги, опубликовать памятку для близких одарённых и талантливых людей. Я надеюсь, что если вам повезло и вы живёте или знакомы с сильной личностью, вы сумеете найти несколько мгновений, чтобы задуматься о ВАШИХ обязанностях по отношению к этому человеку.

Памятка для близких сильных людей

1. Сильные люди бывают намного беззащитнее слабых. Им многое дано, но ещё больше от них требуют. И эти люди, которые требуют – это ВЫ. Помните, «во время урагана гибкий тростник гнётся и шуршит, а сосна просто ломается и умирает навсегда», – это китайская поговорка, а китайцы мудрый народ. Если вам повезло и в вашем окружении есть сильный человек, то это означает, что у вас МИССИЯ – защищать и поддерживать его.

2. Сильные люди отвечают вовсе не за себя. Одарённые люди несут груз, о котором они не просили. Они также не отвечают за вас, за своих близких. У них более глобальное задание, они отвечают за весь мир попавший в их орбиту. «Потому что сила притягивает к себе массу», – так говорят физики, а они то уж знают законы вселенной. Поэтому Ваша МИССИЯ – помочь сильному одарённому человеку вынести этот груз. Сильные люди просто не имеют столько энергии и времени, чтобы очищать своё окружение от плевел и покорно несут вместе с драгоценной ношей своего дара всю остальную грязь мира, который находится в их орбите. Чем больше дар, тем тяжелее ноша.

3. Сильные люди вовсе не здоровее и не крепче всех прочих. Просто они точно знают, что не имеют права падать в обморок и умирать пока от них всё ещё кто-то зависит. Они понимают, что дар, который они получили при рождении – это также и ответственность. А понимаете ли это ВЫ? Или вы просто наслаждаетесь результатами успеха ваших одарённых близких? «Сильные люди способны во время обширного инфаркта прыгнуть в воду, доплыть до тонущего ребенка, вытащить его на берег, удостовериться, что ему больше ничего не грозит, – и только тогда отключиться». Так говорят медики, а медики повидали на своем веку куда больше чудес, чем физики и китайцы вместе взятые. Ваша МИССИЯ – сказать «стоп, отдохни, приходи в себя»!

4. А ещё сильные люди очень одиноки. И вовсе не потому, что никого не терпят рядом с собой. Просто... Они же сильные! Вот никому и в голову не приходит, что и им бывает больно, страшно, одиноко, просто тоскливо. С ними не всегда легко, не всегда приятно, не всегда комфортно, зато надежно. Это и есть та самая кавалерия, которая приходит на помощь в последний момент. Ну, а Вы – это пехота, которая «царица полей», всегда идет вперед и расчищает путь, чтобы кавалерия при вашем спасении не поломала ноги.

Защищайте сильных

Есть ещё одна причина, почему мы должны защищать и поддерживать сильных, одарённых людей. Эта причина – инстинкт самосохранения. Смотрели «Люди Х»? То-то же. В этой сказке есть намёк. Когда сильные люди ломаются, и никто при этом не страдает, кроме них, то можно считать это ещё благоприятным исходом. Но иногда талантливый человек «слетает с катушек» и начинается трагедия.

В фильме «Умница Уилл Хантинг» (Good Will Hunting) есть отсылка к математическому гению Теду Качинскому, родившемуся в 1942 году. Качинский был вундеркиндом, он перескочил через несколько классов и поступил в Гарвард в 16 лет. Окончил обучение, когда ему было 20 лет. К 26 годам Качинский стал преподавателем в престижном Калифорнийском Университете в Беркли. Конечно, фамилия Качинского сейчас напоминает совсем не про математику. Он навсегда останется известным как Унабомбер – создатель импровизированных взрывных устройств. Качинский испугал Америку не только своими взрывами, но и своим Манифестом. То, что он был одним из лучших теоретических математиков своего поколения остаётся только примечанием или историей-предостережением. Остаток своей жизни самый знаменитый американский серийный убийца проведёт в федеральной тюрьме.

Кстати пересмотрите этот фильм «Умница Уилл Хантинг». Это как раз прекрасная иллюстрация к тезису, что одарённые люди нуждаются в поддержке.

Завтра не наступит никогда

Теперь я приведу несколько «революционных» тезисов:

1. Все люди равны (обозначим это А)
2. Каждый человек – уникален (обозначим уникальность каждого человека как В)
3. Если успех = духовный рост, то $A+B$ = надмотивация.

Ну люблю я математику и логику, что поделать!

Это означает, что, несмотря на то, как поцеловал вас Боженька – в темечко, явно или скрыто, у вас такие же возможности добиться успеха, как и у остального населения нашей планеты. Если мы имеем в виду проявление того дара, который принесут пользу вам и окружающим.

Знаете, кому труднее всего добиться такого успеха? Людям, которые «родились с серебряной ложечкой во рту» (так англичане описывают привилегированных детей). Я согласна и не согласна с господином Альфредом Адлером, автором комплекса неполноценности и «эффекта сверхкомпенсации» с тем, что поведение огромного числа людей определяется некими социальными «фикциями» (такими например, как «все люди равны в своих возможностях» или «чтобы добиться успеха в жизни, главное – желание»), которые совершенно не соответствуют действительности.

В погоне за этими фикциями люди понапрасну расточают свои силы и энергию так ничего реального и не добываясь. Аналогичным образом согласно Адлеру протекает жизнь невротика, который, стремясь компенсировать чувство собственной неполноценности, преследует цель достижения фиктивного превосходства, становясь таким образом оптимальным вампиром или манипулятором. При этом реальный Дар запикивается на задворки подсознания и человек начинает собирать очки в области, где видимость успеха приходит наиболее быстрым и эффективным образом. Например, намного легче смошенничать и украсть миллион, чем его заработать, развивая дар танцора или писателя. Легче убиваться на ненавистной офисной работе («надо же платить ипотеку!»), чем стать космонавтом или геологом. Легче ждать пенсии, которая призрачно манит свободой выбора, чем осуществить свою мечту здесь и сейчас.

Хотя компенсация и сверхкомпенсация чувства неполноценности через стремление к превосходству может приносить свои неожиданные плоды (именно сверхкомпенсацией чувства неполноценности, вызванного, в частности, физическими недостатками, Адлер объясняет, например, творчество Бетховена и Шиллера, ораторское искусство Демосфена), чаще всего, однако, это стремление остаётся неудовлетворённым, порождая всё новые проблемы и резко ограничивая круг интересов личности. Вот здесь с Адлером я не согласна в принципе. Бетховен, Шиллер, Демосфен не страдали от комплекса неполноценности – они реализовали свою мечту несмотря на физическую ущербность.

Адлер же считал, что в жизни человека должны быть иные ориентиры, другой источник душевной энергии. И таким источником, на его взгляд, является присущая каждому человеку, врождённая потребность ощущать себя частицей мироздания, человечества в целом – чувство общности. И вот в этом плане я абсолютно согласна с австрийским психологом.

В чём я с ним ещё согласна, так это с тем, что старт «с низов» существенно убыстряет процесс духовного развития человека, чем человека, который с детства не имеет никаких материальных или физических проблем. Человек, которому с детства талдычат, что он слабенький или глупый, если не сломается, то начинает прыгать намного выше, чем соперники. Пример – Великий Терминатор Шварцнеггер. Комплекс неполноценности – крутой мотиватор, я бы даже сказала, во многих случаях – надмотиватор, так как человек переступает через себя.

При чём «с низов» не обязательно означает материальную составляющую.

Тэмпл Грандин родилась в очень состоятельной семье. С детства ей поставили диагноз – аутизм. Девочка очень отличалась от ровесников и была постоянно объектом травли. Несмотря на это, она стала крупнейшим специалистом в животноводстве и психологии. Ей, конечно же, очень помогло, что её мама, наследница богатейшего состояния, была в состоянии нанять лучших специалистов и поместить её в лучшие школы, но изначально Грандин совладала с собой, пересилив свой страх перед социальными контактами.

Итак, утверждения Адлера о том, что человек проводит жизнь, чтобы компенсировать чувство собственной неполноценности и преследует цель достижения фиктивного превосходства для меня и правдивы, и неправдивы. К сожалению, примеров о том, что стремление к фиктивному превосходству повсеместно множество. На этом построены все системы образования, где такие фикции поощряются различными соревнованиями и дипломами. Потом всё это плавно перетекает в профессиональную среду, где начинаются крысиные бега.

Что мне нравится в теории Адлера так это то, что в отличие от Фрейда, он рассматривает человека, прежде всего, в контексте общественных связей, считая его изначально социальным существом, не способным без ущерба для себя жить обособленно от других людей, на что обрекает его желание возвыситься над остальными. В этом смысле чувство общности выступает антитезой стремления к власти, одновременно являясь мерой душевного здоровья и социальной адаптации личности.

В этом плане Адлер, по крайней мере в моём понимании, приблизился к моему видению ситуации, хотя с моей точки зрения, этим тезисом он сам себе противоречит. Я считаю, что человек, который добился духовных вершин не стремится к власти, он её получает автоматически. Пушкин, он и в Африке Пушкин, несмотря на скромные оценки в лицее. Черчилль навсегда останется «английским бульдогом» несмотря на то, что его дар политика проявился только на седьмом десятке, да и то ему помогла экстремальная ситуация – Вторая Мировая. Я скажу больше, если вы стремитесь к фиктивному превосходству, вам прямой путь в манипуляторы и это вас непременно разрушит, в лучшем случае, задержит ваше развитие. А вот если вы через раскрытие своего дара и служение людям, взойдёте на следующую ступеньку духовного развития, вас ждёт вечный успех.

Практические советы

Я думаю, что если вы читаете эту книгу, то у вас «назрело». Поэтому я вам дам несколько простых советов:

1. Поймите, в чём ваш дар или талант. Многие люди считают, что у них нет никакого дара и что им уготована жизнь серого червячка. Это неправда. Любой человек – уникален и все люди равны именно тем, что каждый – уникален. Суть дара – умение или знание сделать то, что не могут сделать другие люди. В Англии (и в других странах) есть целое шоу на эту тему – «Британия ищет таланты». Посмотрите, с какими безумными идеями приходят туда люди, а ведь творчество – это безумие, по той простой логике, что безумие – это отклонение от нормы. Талант – это тоже отклонение от нормы. Стало быть, любое творчество – это безумие. Так что, для того, чтобы понять в чём ваш талант просто подумайте, в чём вы немного безумны (отклоняетесь от нормы). Кстати, мнение эксперта подтверждает эту теорию – П. Б. Ганнушкин (русский и советский психиатр, ученик С. С. Корсакова и В. П. Сербского, создатель психиатрической школы) пишет в своём труде «Клиника психопатий, их статистика, динамика, систематика»: «Всё самое прекрасное в мире сделано нарциссами. Самое интересное – шизоидами. Самое доброе – депрессивными. Невозможное – психопатами. Здоровые почти не вносят вклад в историю». Я считаю, что это немного с точностью наоборот – так называемой нормы психического здоровья просто нет (почитайте «Алису в Стране Чудес»), то есть каждый человек – немного сумасшедший по-своему. Пройдите любой профессиональный психологический тест, у вас на 100% что-нибудь обнаружится, хотя бы легкая депрессия. Дар или талант – это просто более крайние отклонения от нормы, выделение из толпы, что как уже было сказано, часто карается обществом.

2. Не зарывайте ваш талант в землю. Это грех во всех основных религиях. Если ваш талант – вышивка или кулинария, занимайтесь этим постоянно, доводя ваши навыки до совершенства. Вы обязательно в чём-то лучше, чем остальные люди. И скажу вам один секрет, ваш дар – это, скорее всего, ваше любимое занятие, приносящее вам наибольшее удовлетворение. Если вам нравится копаться в земле, вы, скорее всего, гениальный садовник. К слову, быстро расскажу историю последнего китайского императора. В 1945 году, когда в Китае победила революция, последнего императора советские войска вывезли в Сибирь, где он провёл несколько лет, так скажем, не в слишком императорских условиях. Потом ситуация в Китае устаканилась (то есть победила революция) и он попросился вернуться на родину. Новая власть долго чесала макушку, куда пристроить бывшего монарха, который, в конце концов, сам предложил решение: он стал садовником в Пекинском зоопарке, гениально разработав и воплотив новый ландшафт для этого культового для китайцев места. Вывод – лучше быть хорошим садовником, чем плохим императором.

3. Развивайте ваш талант. Это уже из области надмотивации. Если откопать талант, в крайнем случае, нужна просто мотивация, но чтобы его совершенствовать, надо научиться стискивать зубы и, по логике первого пункта, становиться всё более и более безумным. Если вы посмотрите на творчество любого знаменитого артиста, во многих случаях сложится впечатление, что у них полностью поехала крыша. Открою секрет, развитие таланта должно происходить в двух направлениях: 1. постоянные упражнения / телодвижения по продвижению вашей уникальности и 2. Не менее большие усилия и контроль над пропорционально развивающимся безумием. Особенно будьте осторожны с алкоголем и наркотой.

4. Сообщите о вашем таланте максимальному количеству людей. Это даже не вопрос монетизации ваших усилий, это вопрос обмена энергией. Когда вы выставляете ваши творения на публичный суд, то происходит раскрытие вашего потенциала. Взамен вы получаете энергию публики через их эмоции и энергию денег. Когда вы с вашими кофточками ручной вязки

или консультациями по астральной медицине выходите к вашим потенциальным поклонникам, клиентам или покупателям, наступает момент истины – насколько вы заразительно безумны, чтобы увлечь этих людей в свой собственный уникальный мир творчества или бизнеса. Сразу скажу 2 вещи: будьте готовы к критике (часто не обоснованной) и к отсутствию скорого коммерческого успеха. Не обижайтесь и не плюйтесь в сторону обидчиков и не считайте, что вас не понимают. Это всё не важно. Важно то, что вы им дали шанс приобщиться к вашему видению мира и что у вас потенциально открыт канал обмена информацией. Это самая основная миссия надмотиватора. Сообщив о вашем таланте максимальному количеству людей, не совершайте основной ошибки – не раздаривайте ваш талант бесплатно. Как люди относятся к халяве, я уже неоднократно объясняла.

5. Если вы уверены в своём таланте, идите вперёд, к успеху. На этом этапе и начинается подвиг. Как только вы понимаете (или за вас понимают и вам доказывают) ваш талант, то у вас появляются и поклонники, и недоброжелатели, то есть попросту – завистники. Изначально вашими поклонниками может быть папа и мама, тогда завистниками станут папа и мама менее талантливого ребенка. Если у вас талант тогда то, что вы делаете для вас будет легче, чем для остальных, например украшение капкейков. Многие люди захотят сделать также и у них не получится, появится злость. Злость – это накопление энергии и чтобы негатив исчез, эту энергию надо потратить. Если тратить некуда, злость накапливается и в конце-концов «прорывается дамба». Поэтому, если вас критикуют, основное правило – не расстраивайтесь. Среди критики только около 10% будет конструктивных замечаний. Остальные 90% – это нераспелая злость и поверьте мне на слово, это не ваша задача, чтобы «лечить» этих людей. Захотят – сами вылекутся. Когда я написала свою первую статью насчёт покупки недвижимости в Лондоне, где доказала, что с капиталом в 10,000 фунтов можно уже начинать просчитывать варианты по покупке, на меня вылился ушат оскорблений в соц. сетях. Но многие умные люди вдохновились и, последовав моим советам, стали обладателями собственной недвижимости. Вопрос – кто прав? Так что: «Шавки лают, караван идет дальше».

6. Поменяй знак энергии. Многие из вас, читателей, в данный момент принадлежат к этому лагерю завистников, то есть варятся в собственной энергии, не зная, куда её направить. Скажу сейчас очень неоднозначную вещь – нет плохой или хорошей энергии, так как и нет плохих или хороших людей. Те, кто хоть немного знаком с физикой, помнят из программы средней школы, что любая энергия – это просто сила, вектор которой может быть направлен в любую сторону. Дам такой пример, «злодей всех времен и народов» господин Гитлер, судя по его творчеству (почитайте его книги, например «Моя борьба») был довольно-таки талантливым и неординарным человеком. Его картины (покопайтесь в интернете, не так уж эти картины и плохи, энергетика там тоже «нормальная»), его книги тоже отличаются довольно-таки точными наблюдениями жизни, неплохим слогом и опять же, позитивной энергетикой (про содержание пока не будем распространяться). Поверьте мне, если кто-то создаёт произведение, которое способно увлечь миллионы, это происходит из-за того, что автор «отдаёт частичку себя» – избитый термин, означающий отдачу энергетического запаса. Многие великие творцы были неадекватны – Ван Гог, Кулибин, да Винчи и так далее, но вопрос, что остальные люди сделали с их творениями. Абсолютно не защищая господина Гитлера, я однако считаю его чрезвычайно хорошим примером теории, что даже очень хорошая энергетика, направленная в неправильное русло способна убить (в этом случае в прямом смысле) миллионы.

Возвращаясь к вам, любимым. У вас на 100% есть талант / дар, и вы отмечены всевышним. Но если вы сейчас сидите и «кипите от злости» и жалуетесь на жизнь, это просто означает, что вас переполняет энергия. Лечение очень простое: вам надо выпустить этого джина из бутылки и заняться со всей страстью тем, чем вы давно мечтали заняться. Возраст, здоровье, семейные обязанности и прочая – все неважно. Как только вы сконцентрируетесь на том, что вы хотите сделать и вместо «я не могу этого сделать потому что...», начнёте говорить «я это

сделаю, несмотря на...», у вас всё получится. Направьте половину энергии, которую вы тратите на язвительные комментарии в соц. сетях, пьяные кухонные посиделки с критикой всего и вся и похожее времяпровождение на актуальные телодвижения по осуществлению вашей мечты, и вы там окажетесь раньше, чем когда-либо думали.

Несмотря ни на что...

Реальная история. В эту историю многие не верят, но она произошла совсем недавно.

Жила была в маленьком литовском городке девочка, назовём ее Марьяной, с очень большой тягой к рисованию. Когда ей стукнуло 18, так сложилось по жизни, что она выскочила замуж. Дети пошли сразу – сначала мальчик, потом девочка. О рисовании пришлось забыть сразу. Как только дети вылезли из пелёнок, молоденькая женщина устроилась на фабрику заниматься абсолютно скучной бумажной работой (помните закон о тунеядстве?). Когда дети уже подросли и стали самостоятельными, ей было всего 30, о красках она не вспоминала уже лет 10 и по её собственным словам «она начала умирать» – появилась одышка, постоянная злость на всех, депрессия. Турпоход в магазин стал подвигом, так как чтобы подняться с полными сумками на 5 этаж, надо было останавливаться на каждом этаже и отдыхать минут 20.

Но наши тела – это оптимальные машины выживания. Как только тело поняло, что умирает, включились мозги и женщина пошла на курсы танцев. Потом добавились курсы тай-чи. Через пол года она взлетала на 5 этаж с полными сумками еды за считанные минуты. Появилась энергия, появилось время на собственные занятия, смахнув пыль с ящика с красками, она начала писать картины. Мужу это не понравилось, начались придирки, которые закончились разводом. В этот момент брат, проживающий в Лондоне, бросил клич, типа дети выросли, переезжай ко мне, я тебе всё устрою. Душа просила изменений и Марьяна решила оставить маленькую Клайпеду для большого Лондона.

По приезду оказалось, что, несмотря на обещание, брат не собирается ни в чём помогать новоприбывшей: «Приехала, ну и вали работать» – точные слова родственника несколько охладили пыл покорительницы столицы Туманного Альбиона. Пришлось опять забросить краски на антресоль и бежать зарабатывать на хлеб. Чем она только не занималась – разносила пиццу, разбрасывала листовки. Долгое время работала официанткой. Кстати, всем, кто мечтает об иммиграции, дам бесплатный совет – на таких работах вы никогда не выучите язык, идите сразу в университет или дерзайте найти нормальную работу среди аборигенского населения. Прошло 10 лет, у брата появилась молодая жена, которая сразу предъявила права на комнатку, где жила Марьяна, дескать, идеальное место для ребёночка. Марьяне был поставлен ультиматум: съехать в течение недели. Так она оказалась у меня в квартире. Место у меня было, поэтому я и помогла бездомной. Ситуация в анамнезе была следующая – 50-летняя тётка с глубокой депрессией и полным отсутствием жажды жизни. Злая на всех и вся, в том числе на брата. Я её просто спросила:

– А что ты вообще по жизни хочешь?

– Всегда хотела стать художником, – ответила она. – Но не получилось, сначала дети, потом переезд в Лондон. Сейчас ни денег, ни жилья, да и возраст уже такой – на погост пора.

На следующий день я взяла её за руку и насильно поволокла в ближайший колледж, куда как раз производился набор. Заполнила за неё анкету и её приняли на курс изо. Следующие несколько месяцев, по словам Марьяны, были кошмаром. За 10 лет обитания в русско-язычной диаспоре её английский был в таком плохом состоянии, что она не понимала преподавателя. От слова совсем.

«Он мне что-то объясняет, я потом что-то делаю, – рассказывала он, – а у него округляются глаза, я чувствую, что он заорать на меня хочет, мне стыдно, руки дрожат. Он пытается что-то объяснить, я а не понимаю».

Потом вдруг Маня проснулась одним прекрасным утром со знанием английского (бывает такое, по себе знаю, вдруг начинаешь все понимать). Дело пошло веселее и к концу курса Марьяна стала лучшей ученицей в классе. На выставке картин, её картины получили специальный приз и ей поступило предложение из самого Оксфорда на обучение без сдачи экзаменов.

Экзамены она всё-таки сдала, но в местный университет Восточного Лондона, так как переезд в Оксфорд по многим причинам не был в планах и этот универ она с блеском закончила в возрасте 53 лет. Жилье нашлось, кстати, тоже без проблем, когда энергия направлена на созидание, всё складывается как пазл в нужный узор. Сейчас она – художник и иллюстратор, счастливая женщина. Если не верите в реальность этой истории, напишите мне, я вас познакомлю.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.