

Барбара Шер

Давно пора!

Как превратить мечту в жизнь,
а жизнь в мечту



Барбара Шер

**Давно пора! Как превратить
мечту в жизнь, а жизнь в мечту**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

1996

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Шер Б.

Давно пора! Как превратить мечту в жизнь, а жизнь в мечту /
Б. Шер — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 1996

ISBN 978-5-00100-653-4

Мечтаете о работе, которая будет давать вам нечто большее, чем зарплату? Хотите заняться своим любимым делом вместо унылой карьеры, не приносящей вам никакой радости? Барбара Шер не призывает вас меняться, вправлять мозги или на что-то настраиваться. Она дает несколько уроков, которые помогут встать на путь, напрямую ведущий к жизни, которая идеально вам подходит. К жизни, которую вы полюбите. Давно пора начать жить так, как вам нравится. А эта книга поможет вам сдвинуться с мертвой точки. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-00100-653-4

© Шер Б., 1996
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 1996

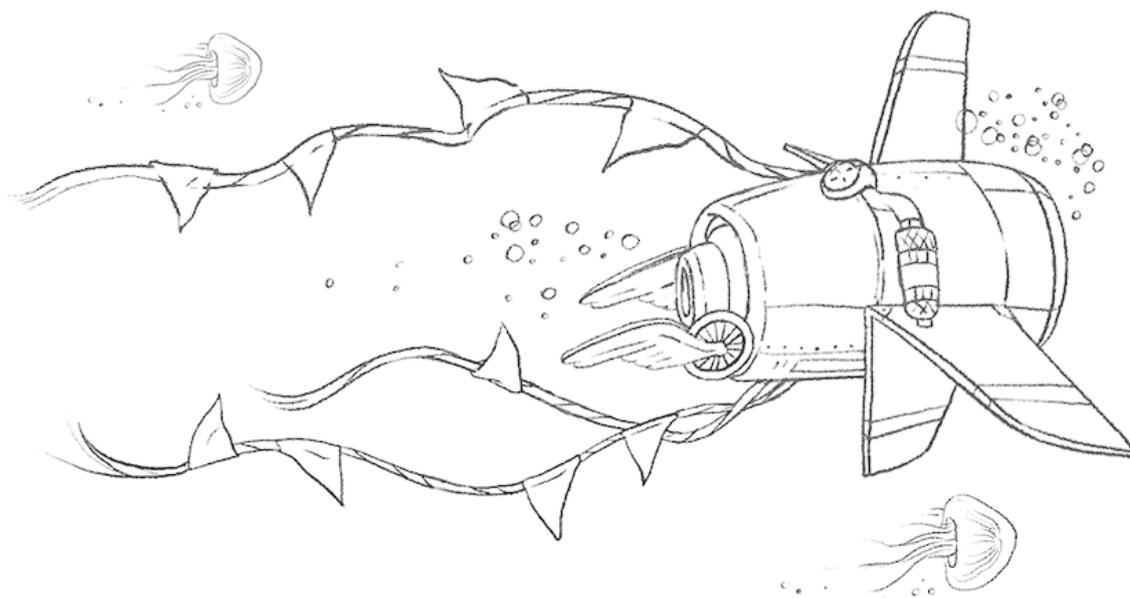
Содержание

Введение	6
Урок № 1	11
Упражнение 1. Три истории и вопросник	15
Упражнение 2. Две истории про вас	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Барбара Шер

Давно пора! Как превратить мечту в жизнь, а жизнь в мечту

Barbara Sher
Live the Life You Love
In Ten Easy Step-By-Step Lessons



Издано с разрешения Curtis Brown Group Limited

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Barbara Sher, 1996

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

* * *

Посвящается моим сыновьям Дэни и Мэтью. Вы мои лучшие друзья!

Если человек идет не в ногу со своими спутниками, возможно, это потому, что он слышит другой барабан. Пусть он шагает под ту музыку, которую слышит, в каком бы ритме она ни звучала.

Генри Торо

Введение

Что вам нужно для полного счастья? Головокружительное богатство? Самый большой дом в городе? Личный вертолет? В рекламе вечно говорят, что это и есть ключи к счастью.

Знаете, что я думаю? Это полная ерунда.

Если вы от рождения не питаете горячую, безмерную любовь к вертолетам или большим домам, не позволяйте навязывать вам чужие представления о хорошей жизни. Иначе впереди вас ждет большое разочарование. Ведь никто, кроме вас, понятия не имеет, что необходимо вам для счастья.

Наши пристрастия уникальны, как отпечатки пальцев. Это надо знать, потому что *есть только одно истинное счастье: жить так, как тебе нравится*. Посмотрите на людей, которые осуществили свои мечты. У них спокойный, сосредоточенный взгляд, им всегда хватает терпения. Они знают, что находятся в нужном месте и делают нужное дело.

У меня есть знакомый заводчик; он обожает вставать рано утром и выходить во двор к своим джек-рассел-терьерам. «Мне не терпится пойти и поздороваться с собаками. Если с ними все в порядке, они тоже бегут здороваться со мной».

А моя знакомая учительница рисования, которая работает в младших классах, говорит: «Я люблю создавать такую атмосферу, чтобы дети почувствовали себя раскованно. Вы бы видели, как они начинают рисовать! Мне кажется, они величайшие художники на свете!»

Еще я знаю одного хозяина кафе. Он каждый день с удовольствием мчит на работу. «Ничто не сравнится с местом, где все сделал своими руками. Люблю там все. Люблю молоть кофе, разговаривать с клиентами, даже стойку вытирать люблю».

В глубине души вы тоже знаете, что любите. Возможно, вы мечтаете о собственном бизнесе, о кругосветном путешествии, о встрече со своей второй половиной. Или хотите научиться ездить верхом, стать сенатором и привести к победе свою партию, нырять в царство кораллов у Большого Барьерного рифа с камерой для подводной съемки.

Может быть, вы еще не до конца осознали свои мечты, но чувствуете, что они есть, скрыты где-то глубоко. Даже если они пока смутные, от них не так-то просто избавиться. Вообще, отделаться от мечтаний практически невозможно. Они будоражат и искушают. Они напоминают, что мы недовольны жизнью, что в ней не хватает чего-то очень важного.

И это большая удача. Если бы мечты не смущали наш покой, мы бы совсем о них забыли. Нас учат о них забывать. Большинству из нас говорили: чтобы заниматься в жизни тем, чем хочется, надо принести великие жертвы. Надо все бросить и поселиться в каморке или на горной вершине. Надо обладать огромным, уникальным талантом – ведь только незаурядные люди могут заниматься любимым делом и при этом добиться успеха. Когда мы начинаем мечтать вслух, нас часто обзывают глупцами те, кто понятия не имеет, что мы в действительности собой представляем. В результате мы душим собственные мечты, не дав им ни единого шанса. Стоит лишь подумать «я хочу путешествовать» или «я хочу рисовать», как в голову тут же приходит тысяча причин, почему это невозможно: «У меня нет денег, у меня нет времени и, скорее всего, нет таланта...»

Откуда я все это знаю? Да просто я сама точно такая же. Пока я, мать-одиночка, разрывалась на двух работах и пыталась выжить, мои дни рождения просвистывали мимо. Если выдавалось короткое затишье, я слышала, как меня настойчиво зовут несбывшиеся мечты. Какие мечты? Я и сама толком не понимала. Но иногда, вечерами, уложив детей в постель, я ловила себя на мыслях, в которых никому никогда не признавалась. Может, во мне что-то есть? Может, я должна делать что-то особенное? Может, когда-нибудь меня будут уважать за то, что я занимаюсь любимым делом?

Несколько раз я даже предпринимала робкие шаги. Я уговаривала себя, что смогу чего-нибудь добиться, несмотря на обстоятельства. В конце концов, мы сами творим нашу жизнь, разве нет? По крайней мере, так было написано во всех книжках по саморазвитию, какие я только читала – а я, кажется, прочла их все. Настройся на позитив, держись, не отступай перед трудностями, никогда не сдавайся. Если ты не можешь исполнить собственную мечту, проблема в тебе самом. Смени отношение к жизни.

Простите, но, когда я пишу эти слова, у меня все так и кипит внутри. Я верила всему этому – и чувствовала себя полной неудачницей. Если эти заклинания вам помогают, рада за вас, однако мне они не помогли совершенно. Я не могу приказать себе думать определенным образом. Я не могу сделать что-то только потому, что решила за это взяться (уж поверьте – за столько лет я так и не сумела выучить латынь). Бросить начатое? Да тут я просто чемпион. До сих пор регулярно сажусь на диету – и бросаю.

Сейчас я говорю об этом чуть ли не с гордостью, но в те времена была уверена, что никуда не похужу. Я смотрела рекламу, где стройные, красивые люди с радостными лицами занимались на сверкающих тренажерах. Реклама убеждала: купи тренажер, занимайся и будешь такой же красивой и довольной. Однако я не поддавалась на рекламный зов, потому что уже сотни раз бралась тренироваться и знала: моего упорства хватит ненадолго. Или запал уйдет, или станет одиноко, или испортится настроение, или найдется тысяча других дел помимо спорта. Может, на свете и есть люди, которые способны выполнять все предписания и инструкции, но ко мне это точно не относится. Я слишком хорошо себя знаю, поэтому не стану даже пробовать.

Ну ладно, думала я. Мало ли чего я хочу? Может, это и не важно. Может, мечты не приведут меня к счастью. Вдруг чувство, что я особенная и что мои мечты чего-то стоят, – просто глупость, а то и невроз? Может, мечты – это просто мечты, и не больше того?

И я очередной раз вздыхала и решала все бросить. Видно, не судьба. Если уж даже с тренировками не выходит, какой смысл замахиваться на что-то грандиозное? Раз нет сил на великие дела, довольствуйся малыми.

Как же я ошибалась! До сих пор страшно вспомнить, как близка я была к тому, чтобы поставить крест на самых заветных мечтах. Но однажды мне в голову пришел некий вопрос и засел там просто намертво.

Если я совсем никчемная, как же я умудрилась выучиться, найти работу, да еще и не одну, вырастить детей? Все это требовало труда и упорства, причем годами. И ведь я справились! Как? Позитивное мышление, вера в себя и правильное отношение к миру были явно ни при чем. Очевидно, я совершила свои подвиги каким-то иным способом.

Я чувствовала, что стою на пороге важного открытия. В тот день, совершенно взбудораженная, звонила изумленным друзьям и кричала в трубку: «Мы все можем получить то, что хотим! Нам не надо меняться, не надо вправлять мозги, не надо на что-то настраиваться. Я все поняла: это бред, который нам впаривают! Я тебе еще перезвоню!»

По всей видимости, у меня был свой способ, который позволял выполнять сложные задачи. Я твердо решила разработать программу действий на все случаи жизни. Для этого понадобилось разобрать по косточкам все мои убеждения и представления о том, как сбываются мечты и что для этого нужно. Допустим, я не идеальна, у меня есть недостатки. И что теперь? Я все равно хочу, чтобы жизнь была в радость, и хочу этого прямо сейчас.

Чтобы добиться цели, я была готова отказать от всех прежних идей.

То, что я поняла, изменило мой путь раз и навсегда.

Одно за другим я перебирала в уме правила, которым меня учили: игнорируй все чувства, кроме позитивных; забудь про то, что любишь, и делай то, что хорошо умеешь; не сомневайся в себе; мы сами отвечаем за то, в каком свете видим мир; без самодисциплины не обойтись; сила воли и решимость – наше все; не позволяй страху остановить тебя; ругай себя, если бросишь

начатое дело; всегда точно знай, чего именно хочешь... список оказался длинный. И для меня – абсолютно неприемлемый.

Теперь, с высоты нынешнего опыта, я очень этому рада. Ведь найди я в себе силы следовать подобным правилам – и загнала бы себя в тупик. Напрасно бы тратила время и могла причинить себе изрядный вред. Видите ли, эти правила мне не подходят – как не подходят туфли чужого размера. Ни во мне, ни в туфлях ничего плохого. Просто они сшиты на другую ногу.

Методики саморазвития (как и тренажеры) не учитывают нашего отношения к занятиям, ничего не знают о наших стимулах, о том, что нас расхолаживает, как мы организуем свое время, есть ли у нас какая-то поддержка со стороны. Мы им, в общем-то, безразличны. Наши проблемы – не их проблемы. Это же нам надо измениться. Методике ничего не надо.

Но вот уже целый ряд исследований подтвердил горькую истину: изменить склад личности, скорее всего, невозможно. Было время, когда я посчитала бы эту новость ужасной. Ведь если мы сами не можем измениться, как же мы изменим свою жизнь? Неужели надо смириться с тем, что есть, и с грустным вздохом провожать очередной день рождения? И тосковать, когда еще один год подходит к концу?

А теперь приготовьтесь к сюрпризу: тот факт, что большинство людей не может измениться, на самом деле очень обнадеживает. Если бы только у нас с вами не получалось следовать правилам успеха, проблема была бы в нас. Но если это не получается почти ни у кого – может быть, проблема в правилах? Полагать, что один и тот же метод работает для всех, – это как кормить тигра овсом, а лошадь – канареечным семенем.

Если вы окажетесь в комнате, где все выкрикивают позитивные лозунги, оглянитесь вокруг. Кое-кого это вдохновляет. У меня же начинает болеть голова. Вы когда-нибудь слышали поговорку: сам себя не похвалишь – никто не похвалит? Кому-то публичная похвала действительно помогает собраться с силами. А я от нее устаю.

Тем не менее я кое-чего добилась в жизни. И вы тоже.

Возможно, вы идете к цели совершенно иным путем, не так, как я. И это замечательно. Значит, большинству из нас не удастся угнаться за мечтой лишь потому, что мы нацепили туфли не своего размера. Надо найти то, что нам подходит, и все сдвинется с мертвой точки.

Это было самое главное из моих открытий – но не единственное.

До сих пор радуюсь, что в один прекрасный день я проснулась и перестала винить себя. Как будто пазл полностью сложился в голове. Я поняла: не нужно стыдиться великих мечтаний или мыслей о том, что я особенная.

Наши мечты необыкновенно важны. Они не отпускают нас потому, что наша миссия – их исполнить. Когда вы чувствуете себя особенным, это не мания величия, не расстройство психики. Что-то зовет вас из глубины души, и надо прислушаться к зову. Если вы любите какое-то дело, значит, у вас к нему талант. Не сомневайтесь.

А если у вас есть талант, его обязательно нужно реализовывать.

Вот почему необходимо внимательно прислушиваться не к тем, кто призывает быть реалистом, а к себе, к своим вкусам и интересам. Вы не должны бросать работу и закладывать дом, но должны как следует рассмотреть и обдумать свои мечты. Если не уделять внимания своим склонностям, можно проглядеть величайший дар! Любовь к чему-то – верный признак скрытого дара и единственная возможность обнаружить его. Умения и навыки не в счет. Это просто способности, которые оказались вам полезны, вот вы их и развили. Талант часто дремлет из-за того, что мы позволяем убедить себя в собственной заурядности. Но та радость, которую вам доставляет тонкая игра красок, или ваша любимая музыка, или определенная литература, – это сигнал, который подают вам скрытые таланты. Они как будто пробиваются к свету и кричат: мы здесь!

Каждый из нас приходит на эту планету с багажом талантов и способностей, со своим особым взглядом на мир. Нам от природы предназначено использовать это уникальное виде-

ние – как рыбе суждено плавать, а птице летать. Наш дар – такая же особенность, как цвет глаз. Мы не выбираем и не создаем его. Как предполагает само это слово, он нам дан – подарен.

И к такому дару прилагается мандат на использование.

Именно этого я и хочу: чтобы вы использовали свой дар. Здесь, в начале книги, я прошу вас сделать то, что однажды сделала я: отбросить прежние представления о том, как добиваться желаемого, начать все с чистого листа. Книга подскажет, как создать свою индивидуальную программу, исходя из того, кто вы и что вам нужно от жизни. Не надо себя ломать и перековырять – битва окончена. Эта программа работает там, где не работают другие. С ней вы пойдете к цели, как лодка плывет по воле ветра и волн.

Нужно усвоить всего три принципа.

Во-первых – вы неповторимы. На земле никогда не будет человека, подобного вам. У вас уникальное восприятие, вы можете предложить миру нечто свое. Ваш дар прописан у вас в генах. Вы родились с ним, он столь же индивидуален, как все ваши черты. Если опираться на свой истинный дар, можно добиться поразительных результатов. Но только вы можете раскрыть его в себе – ведь только вы знаете, что любите.

Во-вторых – нельзя стать счастливым, не используя свой дар. Мы рождены, чтобы реализовать то, что нам дано. Мечты вырастают из нашего дара, а если человек не пытается осуществить мечту, он чувствует себя подавленным и неудовлетворенным. Чем бы вы ни пытались заполнить пустоту, руки всегда будут стремиться к делу, для которого предназначены.

Взгляните на людей, раскрывших в себе дар: будь они хоть плотники, хоть хирурги, фотографы, кораблестроители, натуралисты – в них всегда ощущаешь тихую силу, уверенность, постоянство, насыщенность жизни. В глубине души вы знаете, что и вам это доступно.

В-третьих – чтобы изменить свою жизнь, не нужно меняться самому. Никакой ломки характера не требуется. Будьте собой, этого достаточно. Жертв тоже не надо. К любой мечте есть вполне реалистический путь. Совсем неосуществимых мечтаний не бывает, всегда можно достичь хотя бы сути, основы ваших желаний.

Истязать себя дисциплиной и самосовершенствованием тоже не придется.

Вам нужно будет найти пригодный стимул, правильный подход к самому себе. Кому-то нужна похвала, а кому-то – соревнование. Кому-то нужны специальные упражнения и напоминания, чтобы выученное закрепилось в памяти. Возможно, вам понадобятся награды и поощрения, а может быть, вы справитесь без них. Я подскажу, как преодолеть чувство одиночества, которым часто сопровождаются наши первые шаги на пути к мечте. А кроме того, поделюсь полезными приемами, научу, где и как можно найти достоверную информацию, советы, получить практический опыт.

У тебя получится все, что ты захочешь! Именно так вы настраивали бы человека, которому искренне желаете добиться успеха. Отнеситесь так же к самому себе.

Готовьтесь узнать много нового о том, почему вам до сих пор так трудно было выполнять собственные решения. Видите ли, дело вовсе не в лени и не в слабом характере – вам мешает чисто биологическое сопротивление. Нужно понять, что это за реакция, чтобы суметь с ней справиться. Методы, которым мы будем учиться, отличаются от всего, что вы себе представляли раньше.

Затем вы устроите тренировку, проверку усвоенного – как перед восхождением на вершину или погружением в море. А потом можно будет пускаться в путь к своей мечте.

Если вы до сих пор не определили свою заветную мечту, не волнуйтесь. С каждым уроком вы будете все ближе к пониманию.

И еще: каждое упражнение, которое вам предстоит сделать, придумано для обычных людей, а не для киногероев. Наша программа отличается от всех известных вам – в этом убедит уже первый урок. Она будет работать, потому что ее можно подогнать под любого человека.

Поражение здесь просто исключается – не позволит сама система. Если вы думаете, что так не бывает, вас ждет сюрприз. Скоро вы откроете для себя, каково это – не знать преград.

А как же самосовершенствование? Оно вовсе не обязательно, но так или иначе произойдет. Когда занимаешься любимым делом, поневоле становишься лучше. Сразу чувствуешь себя полным сил, уверенным, устремленным к цели – причем без всяких сознательных усилий. Становишься более щедрым и терпимым. Духовный рост происходит сам собой. И никакие специальные упражнения уже не требуются.

Поверьте, исполнение мечты лечит душу намного успешнее, чем ее анализ.

Чья-то неисполненная мечта оборачивается потерей для всего мира, ведь миру нужен дар каждого человека – и мой, и ваш. Как сказал поборник свободы Бен Линдер¹: «Все, что ты можешь сделать, обязательно нужно сделать. Выбирай инструмент, и за работу!» Он говорил о помощи другим людям, но всякий раз, когда вы «выбираете инструмент» – даже просто для себя, для души, – вы помогаете всем нам. Мы все зависим от способностей окружающих: учителей, художников, поэтов, изобретателей, предпринимателей. Отдать что-то взамен будет только справедливо.

Итак, приготовьтесь пройти весь путь – навстречу жизни, которая будет вам по душе. Вам понадобится блокнот, две упаковки каталожных карточек 10×12 – белых и вашего любимого цвета – и карандаш. Теперь садитесь, читайте и делайте шаги, которые я для вас наметила. Это обычные человеческие шаги, а не рывки для исполинов. Они не требуют специальных навыков или особого мышления – нужно всего лишь выкроить немного времени и кое-что записывать. Вам понравятся мои задания. Они легкие, интересные и не похожи на то, что вы делали прежде.

Найдите тихое место, чтобы почитать, и приступайте. Если вы одолеете все уроки и выполните несложные инструкции в каждой главе, то получите неожиданную награду.

Вы начнете жить полной жизнью еще до того, как дочитаете книгу.

Обещаю.

¹ Бенджамин Линдер (1959–1987) – американский инженер, разделял провозглашенные сандинистской революцией идеи улучшения жизни беднейшего населения Никарагуа. Работал на строительстве малой ГЭС в сельском районе на севере страны. Убит никарагуанскими контраст. *Здесь и далее: прим. ред.*

Урок № 1

Найдите стимул

В Мичиганском институте мы заметили: знание, которое не получает оценки, остается умозрительным. Чтобы студент действительно усвоил гору фактов и цифр, нужно соперничество с другими студентами, нужны проверочные работы, нужны баллы.

Пеннер Уайт

Карл Райнер: «Что было главным средством передвижения 2000 лет назад?»

Мел Брукс. «Страх». Сборник скетчей «Двухтысячелетний человек»

Никто не заставляет нас гнаться за мечтой. Это совсем не то, что делать уроки или платить за квартиру. Никто не ждет, чтобы мы реализовали все свои таланты. Здесь все зависит только от нас. В нашей культуре считается очень важным раскрыть свой потенциал, проявить способности, но именно эту задачу каждый из нас решает самостоятельно. Нам очень редко помогают отыскать в себе таланты, нам почти никогда не подсказывают, как их развить. По крайней мере, не учат этому так, как учат читать, считать, играть в футбол или водить машину. Вот почему так сложно бывает откликнуться на зов души и написать роман, выучить новый язык, заняться фотографией.

Тем не менее почти каждый хоть раз в жизни пытался развить свои задатки. В нас заложена такая потребность, и она не может просто отмереть. Многие делали пару робких шагов к мечте – например, записывались на семинары по интересующей теме. Однако в большинстве случаев бывает очень трудно найти удачный стимул и перейти от пробы к серьезным занятиям, не говоря уже о новой карьере. Есть люди, которые как будто обладают неукротимой волей, они очень серьезно относятся к самореализации и никогда не сдаются. Мы все завидуем им, но их очень мало. Как же и нам стать такими?

Меня всегда учили, что надо вырабатывать характер, держать себя в руках, не поддаваться лени и страху – мол, только так можно добиться цели. Но как бы я ни старалась собрать волю в кулак и осуществить мечты, мой запал вскоре проходил, и я отступала. При этом я заметила: некоторым людям помогает награда. Например, обещают себе купить новый наряд, если удастся похудеть на 5 килограммов. Других подстегивает критика или насмешка, они многое делают «на слабо». Скажи такому человеку: «Ты не влезешь на эту гору», – он тут же стиснет зубы и полезет вверх.

В конце концов я поняла: мы все разные, и наши стимулы – тоже. Вам помогает один вид мотивации, а вашему соседу – совсем другой. Это открытие очень меня подбодрило. Оно означает: у всех есть надежда, для любого наверняка найдется стимул, который сработает. Если подумать, все очень логично: если каждый человек уникален, значит, и способ мотивации должен быть уникальным.

Конечно, отыскать его придется самостоятельно. Разве кто-то сделает это за нас?

Когда-то я обожала давать всякие зарок и обеты под Новый год или в очередной день рождения. Это меня просто окрыляло. Новое начало всегда придает сил. Всякий раз я была уверена, что уж теперь-то точно возьму себя в руки и буду регулярно заниматься спортом, или напишу книгу, или выработаю организованность. Приведу наконец жизнь в порядок, раскрою все, что во мне заложено, и стану сама себе хозяйкой. Буду брать пример с наших героев, с

самых успешных людей в мире, и выполню свой обет: дисциплина, сосредоточенность, никаких сомнений, никакого негатива.

Ну как, знакомо?

Наверное, и вы, как я, убедились, что неизбежно нарушаете данные себе обещания? Что ваша решимость тает и вы снова становитесь тем же человеком, каким были до приступа вдохновения?

Если да – добро пожаловать в наш клуб. Какое бы волшебство, какая невиданная сила духа ни помогли титанам наших дней достичь вершины, простым смертным этого явно не дано, потому что все мои знакомые похожи на меня: те же невыполненные решения, те же нераскрытые таланты.

Таких, как мы с вами, очень много – целый потребительский сегмент. На нас зарабатывает огромная индустрия: нам продают позитивное мышление, веру в себя, аутотренинги, которые рожают волю к победе. Сколько бы книг, сколько бы обучающих программ ни появлялось на этом рынке, их всегда не хватает, всегда нужно еще. Не странно ли, что в мире так много неудачников? Что же с нами не так?

Много лет назад я поняла: если ничего не изменится, мне будет трудно выстроить жизнь на свой лад. Я даже думала: может, большинство людей и не заслуживает успеха? Может, мы недостаточно сильно хотим чего-то добиться? А вдруг наши пуритане-предки были правы и каждый человек рождается с каким-то изъяном, с грешком: ленью, слабостью, унынием, а то и чем похуже?

Но в это все же верится с трудом. Зачем в одном биологическом виде столько дефектных особей? С чего бы природа позволила выжить существам, которые не используют свои задатки? Почему в полете оказывается большинство? Логика тут явно хромает на обе ноги.

Вот тут-то и стало закрадываться подозрение. Я уже смирилась с мыслью, что мне не хватает какой-то черты характера, которая позволяет добиться успеха. Но не может же ее не хватать всем поголовно?

Когда мы наблюдаем животных в естественной среде обитания, то всегда предполагаем: для их поведения есть какие-то причины. Мы не думаем, что они глупы, или греховны, или нарочно ищут неприятностей. Вместо того чтобы возмущаться или пытаться изменить что-то в животных, мы внимательно следим за ними и ищем причины поведения, которое кажется странным. Я решила отнестись к самой себе с не меньшим уважением и считать: если я делаю что-то нерациональное – возможно, на то есть веское основание.

Я стала копаться в собственной голове. Как мне удалось чего-то добиться в прошлом? Как заставила себя окончить колледж, когда мне было так трудно учиться? Почему без конца работала, обеспечивая детям все нужное? Что двигало мною тогда?

И тут меня осенило. Да, я сумела найти мотивацию, но половину способов придумала сама, а остальные надергала понемногу отовсюду. Сама того не заметив, я инстинктивно подобрала комбинацию мотивирующих приемов, которые как-то обогнули мою неспособность к дисциплине, к позитивному мышлению, к смене настроения.

Видите, какая получается штука? Двадцать лет спустя, без всякого самосовершенствования, я умудрилась зажечь прекрасной жизнью! Я до сих пор не умею сидеть на диете и регулярно делать гимнастику, я не выучила ни одного нового языка и не освоила ни единого музыкального инструмента, и – как бы мне ни хотелось – я по-прежнему не умею заставить себя и попробовать напрячься.

И тем не менее я живу в свое удовольствие.

Я занимаюсь любимым делом, я живу там, где мне хорошо, меня окружают прекрасные люди. Я довольно много путешествую. Я даже стала известной. Сейчас я пишу уже пятую книгу, и люди часто говорят, что я очень им помогла. Мне хватает денег на жизнь. Пожалуй, больше мне ничего и не нужно для счастья.

Но если для того, чтобы обрести счастье, необходимо совершенствовать характер, то как же его обрела я? Конечно, мне во многом повезло, но удача не пришла бы, если бы я не работала – упорно и долго. У меня были в жизни тяжелые времена, однако я выкарабкалась. Что же меня подстегивало? Все эти мантры, которые учат нас самодисциплине? Может быть, я стискивала зубы и выносила все, как истинный воин? Или вцеплялась в мечту бульдожьей хваткой, не позволяя себе даже секундных сомнений?

Ничего подобного.

Я громко ныла и жаловалась при всякой неудаче. А если б мне давали доллар за каждую горькую мысль, которая приходила в голову, я бы сразу разбогатела. Самодисциплина – вообще не про меня. Я просто не понимаю этого термина. Мне всегда казалось, что это работа других людей – родителей, учителей, дорожной полиции – следить за дисциплиной, пока я сама занимаюсь кое-чем поинтересней. Я умею соблюдать правила «внешнего мира»: перехожу улицу на зеленый свет, чту порядок и закон, вовремя появляюсь на работе.

Вот с «внутренними» правилами у меня проблемы. Я не могу выпивать восемь стаканов воды или писать по странице в день и не могу изменить свое отношение к жизни. При малейшей возможности избегаю того, что меня пугает, что кажется сложным, непосильным – ведь я предпочитаю приятные, легкие, интересные занятия. Разумеется, мне, как и всем, знакомы чувство вины и стыд. Так что я не всегда болтаюсь без дела и наслаждаюсь жизнью. Но иногда сижу дома, мучаюсь угрызениями совести, смотрю телевизор – и все так же откладываю трудные дела на потом.

Однако мне удалось найти путь к исполнению своей мечты.

И вы тоже его найдете. Оглянитесь на прожитые годы и задайте себе тот же вопрос, что и я. Что вами двигало? Ведь вы тоже многого добились в жизни. Взять хотя бы детские успехи. Вы научились ходить, говорить на родном языке. Вы пошли в школу, чем-то увлекались, занялись каким-нибудь спортом, потом нашли работу или создали семью. Оглянитесь на свои достижения, и вы – как и я – поймете: *у вас есть источник энергии*. Интуитивно вы уже находили стимулы, которые заставляли вас браться за дело и доводить его до конца.

Их можно использовать и для того, чтобы изменить жизнь к лучшему.

Заметьте, я говорю: улучшить *жизнь*, а не улучшить *себя*. Возможно, вовсе нет необходимости вас улучшать. Я осталась такой же, какой была всегда, за одним исключением: намного улучшилось мое душевное состояние. Не потому, что я стремлюсь к позитиву – я этого не умею, – но потому, что достойная жизнь резко повышает самооценку.

Я прошу вас забыть все, что вы знаете про успехи крупных бизнесменов, великих спортсменов и прочих кумиров нашей культуры. Вместо этого давайте начнем с нуля строить жизнь, которая подойдет лично вам – а не тому человеку, которого из вас пытаются сделать другие. Поймите, с вами все в порядке.

Проблема в тех наставлениях, которыми вас забрасывают.

Большинство специалистов по «смене жизни» искренне верят, что у них есть ответы на все вопросы. Жесткий тренер, который орет на вас, будто вы самое презренное существо на планете, или ласковый гуру, который просит вас наполнить разум светлыми, целительными мыслями, – оба верят, что их метод поможет любому. Что ж, такие методы помогают отдельным людям в отдельных случаях, но многие из нас так и не сдвинутся с мертвой точки. А все потому, что их разрабатывали эксперты, которые забыли о самом важном: о том, какие мы.

Нет одного «правильного» метода, заставляющего людей измениться.

Мне на память приходит эпизод из фильма «Офицер и джентльмен»², где Луис Госсет объявляет шеренге новобранцев, что половина из них непременно «отсеется». Он твердо наме-

² «Офицер и джентльмен» (США, 1982) – мелодрама режиссера Тэйлора Хэкфорда, действие которой разворачивается в военном училище, где готовят пилотов морской авиации. В главных ролях: Ричард Гир, Дебра Уингер и Луис Госсет.

рен проверить их на прочность, прессовать их до бесконечности – ведь лишь те, кто выдержит все, станут настоящими пилотами. Когда я смотрела фильм, то думала: такой отбор пройдет только человек со способностью принимать унижения. Вероятно, в армии это и нужно; кто я такая, чтобы судить об их способах подготовки? Но мне категорически не нравится этот метод за пределами казармы.

В нашей культуре способность терпеть наказания нередко считают великолепным качеством. Мол, если ты не умеешь достойно вынести страдания, то не заслуживаешь успеха. Для замордованных, озлобленных людей – вроде персонажа, которого играет Ричард Гир, – эта философия может оказаться спасительной. Но как насчет всех остальных? Люди с другими задатками часто оказываются на обочине, когда о них судят по умению переносить тяготы. Я даже представить не могу, сколько одаренных личностей считают себя ничтожными после того, как не осилили спортивную секцию, после суровой муштры в колледже или иных попыток буквально переломить их через колено.

Чаще такую модель воспитания применяют к мужчинам, но женщин она тоже затрагивает. Мать, которая растит детей в атмосфере любви и понимания, может требовать «мужской военной дисциплины» от самой себя и чувствовать вину за срывы и сбои. Нас всех учат, что настоящие победители умеют выносить мучения.

В нашей культуре много подобных мерок, и на них заставляют равняться независимо от того, годятся ли они нам. Очень странно: как будто туфли не налезают на ногу, а мы считаем, что все равно обязаны их носить.

От этих представлений пора избавиться. Если учебную программу не может осилить большинство студентов – значит, дело в программе. Если вы уже когда-то пытались осуществить мечту и вам это не удалось – вполне возможно, что вашей вины в том не было. Вероятно, вы использовали методы, разработанные для кого-то другого.

В какой-то момент жизни мы будто бы раздваиваемся и становимся разом и старшиной, и новобранцем. Мы ставим цели, велим себе до них добраться и пытаемся выполнить команду. Мы сами гоняем себя по плацу. Никому больше не нужно нас ругать – мы справляемся своими силами.

Если вдуматься, раздвоение роли может оказаться большим благом. Вместо того чтобы заставлять себя стискивать зубы и развивать стальную волю, почему бы не стать себе добрым, терпеливым учителем? Повесить перед собой морковку, а не загонять себя, как взмыленную лошадь? А может быть, выяснится: мы успешней всего работаем в команде, где нас поощряют, где вокруг друзья, готовые поддержать и помочь во всех трудных начинаниях.

Ну как, хорошо звучит? А ведь все это в ваших руках. Сейчас вы можете собрать вокруг себя все, что понадобится для победы. Вам больше не нужно мучиться и применять стимулы, которые не работают. Можно придумать собственные альтернативы – главное, чтобы онигодились для вас.

Вот об этом и будет наш первый урок – об альтернативных способах мотивации: как нащупать то, что придаст сил именно вам. Дни ширпотреба в обучающих программах для вас окончены. Как и ширпотреб в одежде, они изготовлены для «среднего человека». Но ведь в наших мечтах, способностях, возможностях нет ничего «усредненного». Что нужно сделать, чтобы они раскрылись целиком и полностью? Выясните это – и получите ключ к успеху.

Это единственный верный способ довести мечту до исполнения.

Итак, приступим к делу. Берите блокнот и приготовьте карандаш.

Упражнение 1. Три истории и вопросник

История 1

У Джо скоро собеседование. Он вроде бы готов, но все равно не уверен в себе, и ему страшно. Если не взбодрится, работы ему не видать. Один друг убеждает, что все будет хорошо. Второй успокаивает, что и работа там – ничего особенного. Третий говорит: чего ты трясешься, как маленький? А что сказали бы вы? Откройте блокнот, запишите свою версию и посмотрите потом, что написали другие.

Мэри: Я бы подошла к нему, обняла и напомнила, какой он хороший.

Рич: Я бы посоветовал пробежать десяток миль. И сам бы с ним побежал. После физической нагрузки он бы хорошо выспался. Тут нужна компания, она поможет отвлечься.

Нельсон: Я бы его поддразнил, заставил бы посмеяться над собой. Подумаешь, собеседование!

История 2

Аннет давно мечтает написать роман. Она уже начинала, но каждый раз бросала. «Я знаю, что надо писать каждое утро, но не могу выкроить время. А когда оно находится, мне кажется, что я пишу очень скучно. Боюсь, я просто бездарна».

Что бы вы сказали Аннет? Обязательно запишите это в блокноте, прежде чем читать советы других людей. Нам нужна ваша первая, инстинктивная реакция. Теперь смотрим на остальных.

Мелани: Пусть ходит на занятия для пишущих! Ей нужен учитель, тот, кто поможет сделать первые шаги.

Марти: Надо собрать небольшую группу писателей. Пусть встречаются раз в неделю и каждый приносит то, что написал за это время. Тогда у нее будет ради кого это делать. И еще это поможет не заикливаться на себе.

Гейдж: Я бы сказал, что ей лучше об этом забыть. Наверное, это и правда не ее. Если у нее нет настоящего писательского зуда, то и не будет.

История 3

Паула хочет работать с животными, но только не ветеринаром. Она никак не может придумать другой способ и уже готова отказаться от этой затеи. Ваш совет?

Фил: Я бы свел ее с одним моим знакомым. Он разводит лошадей в Кентукки, много зарабатывает.

Аннет: Я бы подкинула идей. Ведь можно выгуливать чьих-нибудь собак, работать в зоопарке, в приюте для животных – есть же варианты! А потом посоветовала бы ей сходить во все эти места, почитать о них в журналах, узнать побольше.

Посмотрите на ваши ответы и на ответы других. О чем они говорят? Конечно, мы не можем знать, что подстегнуло бы Джо, Аннет и Паулу, помогло им осуществить мечты. Но можно сделать кое-какие выводы о людях, которые давали эти советы. Скорее всего, они бессознательно описали тот вид помощи, какой хотели бы получить сами. А вы? Взгляните на

свои идеи. Возможно, в советах, которые вы адресовали Джо, Пауле и Аннет, и есть ключ к тому, какая мотивация окажется действенной для вас.

Теперь рассмотрим сюжет под другим углом.

Упражнение 2. Две истории про вас

История 1

А: Когда помощь не пришла

Вспомните детство. Было ли с вами такое: вы очень хотели что-то сделать, но не знали как? Возможно, вы попросили о помощи, но никто не разрешил вашу проблему? Или вы даже не стали пытаться, потому что не знали, чего ожидать? Опишите эту историю в своем блокноте. Чего вам хотелось и что произошло, когда вы попросили помощи? А если вы ни к кому не обращались, укажите почему.

Юджин: Классе в седьмом я хотел заняться легкой атлетикой. Но я тогда был толстым. Глупая вышла история. Я подошел к учителю физкультуры, а он на меня посмотрел как на слизняка. Кажется, он сказал, что мне будет очень сложно и дело того не стоит. Он вообще меня недолюбливал.

Линн: Я писала в школьную газету, а у нас была строгая математичка. Ей вроде бы нравилось, как я пишу, хотя она прямо ничего не говорила. Однажды она прочитала мою статью – это уже была пятая или шестая, – а потом вызвала меня после уроков и сказала, что очень разочарована, что последний текст намного хуже того, что она от меня ждала. Мне хотелось умереть. Я не понимала, что она имеет в виду, и не знала, как написать то, что ей понравится. Поэтому я вообще перестала писать в газету.

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.