

Алекс Нарбут

**Дейл Карнеги. Тренинг самых
новых и действенных прием
общения**



Алекс Нарбут
Дейл Карнеги. Тренинг самых новых
и действенных приемов общения

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8897604

Дейл Карнеги. Тренинг самых новых и действенных приемов общения: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-087373-9

Аннотация

Принципы Дейла Карнеги, изменившие жизнь множества людей, не утратили своей актуальности и в наши дни. Однако современному человеку при их применении нужно учитывать множество нюансов, которых не было во времена великого мастера общения.

Алекс Нарбут, психолог-практик, выстроил уникальный тренинг, который поможет развить навыки эффективного общения именно в условиях XXI века!

Бессмертные уроки Дейла Карнеги плюс авторская методика Алекса Нарбута – это то, что нужно каждому, кто стремится к успеху в любой сфере жизни!

Избавиться от беспокойства, развить смелость и уверенность в себе, научиться эффективному общению, обрести гармонию в отношениях с окружающим миром и с самим собой, успешно продвигаться по карьерной лестнице – этому учат советы всемирно известного мастера психологии Дейла Карнеги и практические упражнения автора книги.

Содержание

Введение	5
Стать счастливым, управляя своим состоянием	6
Магическая формула по борьбе с беспокойством, вызывающим депрессию	7
Практика	10
Упражнение 1	10
Упражнение 2	10
Упражнение 3	11
Предупрежден – значит, вооружен. Как избежать развития депрессии от беспокойства	12
Практика	14
Упражнение 1	14
Упражнение 2	14
Упражнение 3	15
Упражнение 4	15
Упражнение 5	16
Упражнение 6	16
Упражнение 7	17
Жить сегодняшним днем: беззаботность или спасение от беспокойства?	18
Практика	21
Упражнение 1	21
Упражнение 2	21
Упражнение 3	22
Учимся анализировать и решать проблемы, связанные с беспокойством	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Алекс Нарбут

Дейл Карнеги. Тренинг самых новых и действенных приемов общения

© Нарбут А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

* * *

Замечательная книга! Самая настоящая связь времен – вечные истины в изложении Дейла Карнеги и их современное осмысление. Читать всем!
Игорь М., Санкт-Петербург

Эта книга – самый настоящий учебник смелости! Она полностью изменила мою жизнь. Благодаря ей я смогла разбить скорлупу страхов и комплексов, которая мешала мне радоваться жизни и исполнять свои мечты!
Ирина З., Москва

Советы Дейла Карнеги и упражнения Алекса Нарбута стали для меня прекрасным пособием при поиске работы. Я не только смогла найти работу своей мечты, но и начала делать стремительную карьеру.
Инга Д., Владивосток

Пройдя тренинг Алекса Нарбута, я стал совсем другим человеком! Я ощутил себя настоящим хозяином, Творцом своей жизни!
Сергей И., Самара

Книга Алекса Нарбута – универсальный справочник на все случаи жизни!
Александр Л., Воронеж

В наши дни избавиться от беспокойства – приоритетная задача. Тревожная обстановка, которую создают и нагнетают СМИ, совершенно не способствует обретению внутреннего равновесия. Именно поэтому так важны сейчас книги, помогающие ощутить твердую почву под ногами, избавляющие от тревоги и депрессии, дающие возможность уверенно и смело смотреть на мир. И книга Алекса Нарбута – одна из этих важных, необходимых каждому современному человеку!
Святослав Ч., Норильск

Введение

Если провести среди наших современников опрос на тему «Что для вас самое важное для достижения счастья и успеха?», ответов получим много. Несложно перечислить наиболее часто встречающиеся варианты ответов.

А теперь представьте, что такой опрос мы бы провели лет эдак 80 назад. Получили бы мы такие же ответы? Нет! Представления людей о качестве жизни сейчас и в середине прошлого столетия заметно отличаются. Это не значит, что у них нет ничего общего; разумеется, что тогда, что сейчас комфорт, блага и удобства важны для любого человека.

Но также совершенно очевидно, что в последнее время произошел «перекос» ценностей: люди стали постепенно отходить от материального в сторону духовного.

Понятие «качество жизни» для современного человека складывается не только из материальных ценностей. Вернее, они присутствуют далеко не на первом месте. Человек пережил эпоху мировых войн, глобализацию, эпидемии, экономические кризисы, наконец, холодную войну, и все это не могло не отразиться на системе его ценностей. То, что человек середины прошлого века вкладывал в понятие «жить», в настоящее время многие бы назвали лишь «выживать».

Для человека сегодняшнего дня понятия «находить гармонию», «строить свое счастье», «снизить уровень агрессии» – не пустой звук, а реальная необходимость. Человек может прожить без телевизора или автомобиля (несомненные приоритеты прошлого века), но без умения видеть смысл жизни, общаться с людьми, быть уверенным в себе – сейчас прожить ему будет значительно труднее.

В этой книге поставлена задача – выделить некоторые из самых важных целей жизни современного человека и разобраться с ними. Конечно, никто не может гарантировать, что после прочтения книги мир покорно ляжет к вашим ногам. Но многие вещи станут вам гораздо более понятны. Согласитесь, проблему можно решить только тогда, когда мы понимаем ее природу. В противном случае бессмысленно даже приступать к борьбе с ней. Именно это будет сделано на страницах этой книги: вы получите возможность разобрать каждую проблему по пунктам и разложить по полочкам возможные пути решения.

- Чего ждет от работника работодатель?
- Как развить уверенность в себе?
- Надо ли проявлять инициативу?
- Сразу ли рождаются люди храбрыми или это качество можно развить в себе?

Эти и многие другие вопросы рассматриваются и анализируются в данной книге.

И основные инструменты для такого анализа мы позаимствуем у всемирно известного учителя эффективному общению – Дейла Карнеги.

В своих произведениях Дейл Карнеги пристально рассматривал причины беспокойства людей. Депрессия – бич современного общества – в подавляющем большинстве случаев вызывается как раз беспокойством. Может ли человек, подавленный депрессией, заниматься поиском смысла жизни или думать о вселенской гармонии? Разумеется, нет. А это значит, что советы, изложенные Карнеги, помогут сегодняшнему человеку в достижении его целей. Разумеется, эти советы необходимо пересмотреть и, возможно, дополнить. Эту задачу и выполняет книга, которая перед вами.

Стать счастливым, управляя своим состоянием

Что для современного человека означает понятие «быть счастливым»? Иметь много денег? Красивую машину? Дорогие украшения? Шикарный особняк? Очевидно, что эти понятия не совсем актуальны в сегодняшнем мире. Человек, живущий в роскошной вилле, но перманентно находящийся в плохом настроении и в разладе сам с собой, будет счастлив не более, чем сухой лист, плывущий по течению.

Верно и обратное: человек, живущий без излишеств, но находящийся в гармонии с собой и окружающими, будет, несомненно, более счастлив, чем владелец виллы.

Умение обрести эту самую гармонию, умение управлять состоянием своего организма – вещь достаточно сложная. По щелчку пальцев никто не может «разогнать тучи» своего плохого настроения и начать улыбаться. Если сосчитать количество оптимистов и пессимистов во всем мире, наверняка получится, что количество вторых значительно превышает число первых. Задайте десяти своим знакомым стандартный вопрос: «Как дела». Какие ответы вы получите? «Так себе», «Бывало и лучше», «Потихоньку», ну и самый оптимистичный – «Нормально». Максимум один-два скажут, что все хорошо и даже отлично.

Наверняка вы слышали фразу: «Тебе проще жить. Ты оптимист, а вот я реалист (пессимист)». Однако же оптимистами, как и пессимистами, не рождаются. Так что же нам мешает перейти в разряд людей, смотрящих на жизнь чуть более радостно?

Ответ прост: только мы сами. Мы говорим, что лучше не настраиваться на хорошее: вдруг случится что-то плохое, тогда разочарование будет сильнее. Верить в это самое «вдруг» – большая ошибка. Таким образом мы сами себя программируем на возможные неудачи.

Радоваться жизни и быть оптимистом намного, намного сложнее, чем ходить с нахмуренным лбом, быть скептиком и впадать в депрессию от малейшего беспокойства. Давайте попробуем понять, можно ли научиться быть счастливым.

Магическая формула по борьбе с беспокойством, вызывающим депрессию

Может показаться, что Карнеги использует правило маркетинга «Главное – привлечь внимание», ставя такой заголовок. «Магическая формула? Разве такие бывают? Наверняка это либо шутка, либо просто попытка подкупить читателя громким многообещающим названием», – так наверняка подумают многие. Естественно, некоторая пафосность в названии есть. Но если отбросить скептицизм и тщательно проанализировать совет, данный Карнеги, мы убедимся, что он реально работает.

Карнеги пересказывает историю, поведенную ему Кэрриером, инженером-нефтяником. Последний рассказал, что когда он был молодым, то работал в Кузнечной компании. Ему было поручено установить устройство по очистке газа на заводе по производству зеркального стекла. Этот метод очищения газа был новым. В период работы Кэрриера на заводе возникли непредвиденные трудности. Это устройство в общем работало, но оно не обеспечивало те гарантии, которые были даны.

Инженер был обескуражен своим провалом. Появилось такое чувство, будто кто-то ударил его по голове. Начало болеть все внутри. Он был так встревожен, что не мог спать.

Наконец, здравый смысл подсказал ему, что волнение ничем не поможет; тогда он выработал способ решения своей проблемы без беспокойства.

Процедура состоит из трех этапов.

Этап I. Инженер проанализировал ситуацию без всякого страха и представил самое худшее, что могло бы произойти при данных условиях. Никто не собирался посадить его в тюрьму или расстрелять. В этом он был абсолютно уверен. В самом деле была некоторая вероятность, что он потеряет свою должность; также казалось возможным, что работодатели откажутся применить новое оборудование и потеряют двадцать тысяч долларов, которые были вложены в это предприятие.

Этап II. Представив себе самое худшее, что могло случиться, герой рассказа решил примириться с этим в случае необходимости. Он сказал себе: эта неудача повредит моей репутации, и в результате я могу потерять работу; но даже если это произойдет, я всегда могу найти себе другое место. Осознав худшее, что могло бы случиться в данных условиях, и примирившись с этим, он понял, что произошло очень важное событие: он немедленно расслабился и ощутил чувство умиротворенности, которое не испытывал в течение многих дней.

Этап III. С этого времени он спокойно посвятил свое время и энергию попытке улучшить самое худшее положение, которое мысленно представил себе и мысленно с ним примирился. Кэрриер сделал несколько расчетов и пришел, наконец, к выводу, что если вложить еще пять тысяч долларов на дополнительное оборудование, проблема будет решена. Это было осуществлено, и вместо того чтобы потерять двадцать тысяч долларов, фирма заработала пятнадцать тысяч.

Герой признается, что, возможно, он никогда не смог бы это сделать, если бы продолжал пребывать в панике, так как это состояние уничтожает нашу способность сосредоточиться. Однако, когда мы заставляем себя мысленно принять самое худшее, мы исключаем смутные страхи и получаем возможность сосредоточиться на решении проблем.

Итак, вот она, та самая магическая формула.

1. Спросите себя: «Что является самым худшим из того, что может произойти?»
2. Приготовьтесь примириться с этим в случае необходимости.

3. Затем спокойно продумайте, как изменить ситуацию.

Вы ожидали большего? Не спешите разочаровываться, давайте попробуем посмотреть, как работает эта формула в современном мире и может ли ею пользоваться обычный человек.

Вспомните последнее событие, вызвавшее у вас беспокойство. Это мог быть предстоящий экзамен, сдача отчета, возможное повышение, серьезный разговор.

Какие чувства вы испытывали, думая об этом событии? Наверняка это было немалое беспокойство; среди возможных симптомов можно также назвать потерю аппетита (или, наоборот, его чрезмерный характер), бессонницу, раздражительность. И почти наверняка – чувство беспомощности оттого, что все эти спутники сильного беспокойства нам неподвластны.

Но так ли это на самом деле? Действительно ли сделать ничего нельзя? А давайте попробуем применить на практике «магическую формулу».

Итак, согласно формуле, сначала вам надлежит спросить себя, какое самое худшее последствие вас может ожидать. Не сдерживайтесь, дайте волю фантазии, пусть она нарисует вам все возможные варианты. Можете даже записать каждый из них. Вы провалили экзамен. Допустили в отчете ошибку. Не получили долгожданное повышение. Не смогли отстоять свою позицию в серьезном разговоре.

Наверняка в момент продумывания негативных последствий вы испытываете не самые радужные чувства. Увы, наш организм таков, что может выделять гормон стресса кортизол даже в ответ на гипотетический стресс. Не давая гормону разгуляться, сразу же честно ответьте на вопрос: так ли страшны эти возможные отрицательные последствия? Экзамен всегда можно пересдать. Отчет переделать. Неполучение повышения лишит вас предполагаемой прибавки, зато у вас будет свободное время, которого не было бы, стань вы начальником. Что касается серьезного разговора, вам, возможно, надо было лучше к нему подготовиться?

И здесь мы плавно переходим ко второй ступени магической формулы, которая говорит о том, что надо смириться с последствиями. Мы уже разобрали все, что может произойти. Кстати, чем больше последствий вы себе представите, тем лучше – вам не надо будет ждать неприятного сюрприза, вы будете готовы к любому повороту событий. А это как раз и означает, что вы приняли неизбежное. Как только вы поймете это, вы сразу же испытаете огромное облегчение.

И теперь, когда паника миновала, вы снова мыслите здраво и можете сосредоточиться, самое время подумать о том, как максимально исправить ситуацию. Изменить что-либо можно всегда.

Благодаря проведенному анализу ситуацию вы видите, словно раскрытую карту. К каждой проблеме пытайтесь подойти с математической точки зрения. Пусть «магическая формула» станет вашим карманным инструментом решения любой проблемы. Как только вы начинаете беспокоиться по любому, пусть даже незначительному, поводу, сразу же «доставайте» свою формулу. Доведите действия до автоматизма, приучите свой мозг сразу же начинать аналитическую работу.

«Что случится? Можно ли примириться? Как исправить?» – ответы на эти вопросы вы должны начинать искать сразу же, как возникает проблема. Не позволяйте беспокойству лишиться вас способности мыслить разумно, не давайте панике захватить вас в плен.

«Что случится? Можно ли примириться?

Как исправить?» – вот ключ, которым вы вольны воспользоваться в любое время дня и ночи. Он всегда с вами. Он только ваш, и ничей больше.

Как видим, совет, данный Карнеги в середине прошлого столетия, работает и сейчас. Всегда держите при себе «Что случится? Можно ли примириться? Как исправить?» и пользуйтесь при необходимости.

Практика

Упражнение 1 Улыбайтесь, господа. Улыбайтесь!

Цель

Попробовать «победить» свои страхи и беспокойство с улыбкой.

Выполнение

Как можно точнее, по пунктам, сформулируйте, чего конкретно вы боитесь или о чем беспокоитесь. Ваше беспокойство – ваш враг; а врага, как известно, надо знать в лицо.

Мысленно проиграйте пугающую вас ситуацию. Придумайте несколько сценариев развития событий. Рассмотрите все возможные перспективы, от самых радужных, до, увы, негативных.

Выберите сценарий, который вам нравится больше всего. От души верьте в него! Улыбайтесь ему. Думайте, по возможности, о предстоящем событии только в положительном ключе. Как только вы привыкнете к этой мысли, заметьте, как изменился ваш эмоциональный настрой: теперь для вас в порядке вещей улыбаться, думая о том, что вас ждет.

Возьмите за правило расставаться со страхами, смеясь. Представьте, что смотрите комедию со своим любимым актером в главной роли. Страх главного героя наверняка ведь доведен до абсурда. Так смейтесь же вместе с ним!

Помните, что веселые люди добиваются в жизни больших успехов, чем мрачные.

Упражнение 2 Снижение эмоционального напряжения

Цель

Улучшить свое эмоциональное и физическое состояние, снижая эмоциональное напряжение.

Выполнение

Как только вы вспоминаете о чем-то, вас тревожащем, сделайте сразу несколько глубоких вдохов, а затем резко поднимите-опустите плечи 4 раза.

Подумайте о приятных вещах, которые вас ждут; пусть это будет самое незначительное событие, но оно обязательно найдется.

Давайте конкретные имена своим эмоциям: зачастую человек не понимает, что он чувствует, настолько снедает его беспокойство. Не каждый может сказать «мне грустно» или «я злюсь», так как негативные эмоции часто сливаются воедино, и человек просто не привык отделять их одну от другой. Учитесь четко определять каждое испытываемое чувство.

Фиксируйте все свои эмоции. Попробуйте подсчитать, каких чувств – положительных или негативных – вы испытываете в день больше. Постепенно склоняйте чашу весов в сторону положительных ощущений. Сегодня вы злитесь, так как в метро вам наступили на ногу? Завтра попробуйте посмотреть на это с юмором. Это уже минус одна отрицательная эмоция. «Конвертируйте» негативные чувства в положительные везде, где это возможно.

Через неделю наблюдений за собой снова тщательно посмотрите, удалось ли вам снизить общий уровень эмоционального напряжения. Если «конвертация» произошла успешно, ответ будет – «да».

Упражнение 3

Сканируем негатив

Цель

Найти в себе скрытый внутренний негатив, постараться избавиться от него.

Выполнение

Лягте на спину. Положите голову, как вам удобно, руки мягко опустите вдоль тела. Начинайте мысленно сканировать себя с макушки до пальцев ног.

Медленно идите вдоль всего тела, «рассматривайте» и анализируйте каждый орган, каждую мышцу.

Задача

Найти напряжение в какой-то части тела.

Как только почувствуете напряжение в какой-то части тела, мысленно проговорите это: «Зажим в правой руке», «Зажим в области поясницы».

Не старайтесь намеренно расслабить эту часть тела. Просто направьте мысленно в соответствующую область всю вашу энергию, сосредоточьте на ней ваше внимание. Почувствуйте, как живительное тепло перетекает в нужную область. Как напряжение постепенно отступает, сменяется облегчением, причем не только расслабленной части тела, но и моральным.

Вы начинаете чувствовать себя комфортнее. Свободнее. Увереннее.

Данное упражнение рекомендуется выполнять ежедневно, перед сном.

Оно является прекрасным средством против бессонницы. Его можно выполнять даже в поезде или самолете, если есть возможность принять горизонтальное положение.

Упражнение помогает снять эмоциональный негатив, который перерос в состояние скованности организма.

Предупрежден – значит, вооружен. Как избежать развития депрессии от беспокойства

Карнеги предваряет главу о последствиях депрессии фразой доктора Алексиса Карреля:

«Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми»

Надо признать, данное утверждение относится, к сожалению, далеко не только к деловым людям, но и к любому человеку вообще. Люди старшего поколения любят повторять фразу: «Нервные клетки не восстанавливаются». Вы наверняка слышали не раз эти слова, но скажите честно: часто ли вы сами, беспокоясь, вспоминаете их?

Меж тем любой врач подтвердит вам, что 70 % болезней могли бы покинуть своих владельцев, если бы человек избавился от страха и беспокойства, его терзающих.

Вдумайтесь, 70 процентов!

И речь здесь не идет об ипохондриках, внушивших себе болезни и поверивших в их существование. Речь об обычных людях, которые страдают от язвы желудка или головных болей и не подозревают о том, что все эти болезни в основе своей имеют беспокойство!

Выше уже было сказано о том, что у современного человека происходит пересмотр жизненных ценностей: материальная сторона все ошутимее проигрывает стороне духовной. Люди уже прекрасно понимают, что высокие заработки (речь не о доходах, которые могут быть и нетрудовыми, а именно о вашей заработной плате, то есть тех деньгах, которые вы зарабатываете своим умом, трудом и стараниями) часто сопровождаются сильным стрессом.

Человек платит за карьеру слишком высокую цену!

Современному человеку прекрасно известно, что депрессия – это самая настоящая болезнь; сейчас уже никто не назовет депрессию «плохим настроением» или «грустью». Ее успешно научились лечить, главное, вовремя обратиться к специалисту. Однако, как и почти любую болезнь, депрессию можно предотвратить.

Если попробовать подсчитать, сколько болезней могут быть вызваны беспокойством, результат окажется определенным: беспокойство может вызвать болезнь абсолютно любого вашего органа.

Пожалуй, современным школьникам, наравне с рассказами про наложение шины и искусственное дыхание, стоит рассказывать о последствиях, которые может вызвать депрессия от беспокойства. Вероятность того, что знание о наложении шины может понадобиться современному человеку, весьма невелика, тогда как беспокоится каждый, без исключения, человек.

Мы ходим на кулинарные курсы, чтобы научиться готовить, на курсы фотографии, чтобы делать красивые фото, на курсы актерского мастерства, чтобы уметь держать себя на публике, однако мало кто хочет сделать то, что принесет ему максимальную пользу: снизить свое беспокойство, поняв, что, если этого не сделать, последствия могут быть весьма плачевными.

Карнеги рассказывает историю, прекрасно иллюстрирующую, как беспокойство может довести до болезни даже самого сильного и выносливого человека. История эта затрагивает времена Гражданской войны в США, когда войска Гранта осаждали Ричмонд девять месяцев. Отряды генерала Ли, оборванные и голодные, были разбиты, целые полки дезертировали. Другие солдаты неприятеля устраивали молитвенные собрания в своих палатках,

кричали, плакали и бредили... Армия Гранта неотступно преследовала неприятеля, атакуя южан с обеих сторон и с тыла, в то время как кавалерия Шеридана наносила фронтальный удар, взрывая на своем пути железнодорожное полотно и перехватывая поезда со снабжением. Грант, наполовину ослепший от приступа ужасной головной боли, отстал от своей армии и остановился в доме одного фермера. Генерал чувствовал себя настолько плохо, что провел ночь, опустив ноги в горячую воду с горчицей и приложив горчичники к запястьям и затылку.

Однако на следующее утро он моментально выздоровел. И вылечил его не горчичник, а радостное известие, которое сообщил ему кавалерист, скакавший галопом по дороге. Он передал ему письмо от Ли, в котором говорилось о желании генерала сдаться.

Позже Грант признавался, что до момента получения письма он страдал от жесточайшей головной боли. Однако сразу после прочтения боль прошла, словно по волшебству. Вполне очевидно, что именно беспокойство, нервное напряжение и эмоции вызвали болезнь Гранта. Он моментально выздоровел, как только его эмоции приняли другую окраску, когда он почувствовал уверенность в себе, радость от достигнутого успеха и победы.

Если стресс так подкосил генерала, что уж говорить про нас, простых смертных, не настолько закаленных жизненными перепетиями? Отдавал ли генерал себе отчет в том, что его тяжелое самочувствие вызвано беспокойством? Наверняка нет. Впрочем, как и большинство из нас. Мы готовы искать причину в чем угодно, от некачественных продуктов питания до генетики и плохой экологии. Но мало кто способен признать, что причина в беспокойстве.

Под «беспокойством» мы подразумеваем несколько более широкое понятие, чем просто волнение и переживание. Тут и плохое настроение, и зависть, и эгоизм, и ярость, и фрустрация, и ненависть, в общем, вся гамма негативных эмоций, которые человек способен испытывать.

Американский доктор Р. Сесия из Корнельского университета называет 4 самые распространенные причины артрита:

- развод или разрыв длительных отношений;
- банкротство и сильное горе;
- одиночество;
- длительные затаенные обиды.

Вдумайтесь: это самые распространенные причины болезни! Ни генетика, ни экология, ни занятия тяжелым физическим трудом не могут конкурировать с жизненными факторами. Мы беспокоимся по любому из перечисленных поводов, и вот вам следствие.

Беспокойство отрицательно сказывается даже на вашей внешности! Полагаем, женщинам стоит обратить на этот фактор особое внимание. Морщины, седые волосы, изменение цвета лица и утрата блеска глаз – вот то небольшое, что вы обретете, если позволите депрессии взять над собой верх.

Итак, твердо запомните слова, сказанные Карнеги:

«Помните о невосполнимом вреде, который беспокойство наносит вашему здоровью. Деловые люди, не умеющие бороться с беспокойством, умирают молодыми»

Повторяйте их себе, как только поймаете себя на том, что начали беспокоиться.

Практика

Упражнение 1

Профилактика предпочтительнее лечения

Цель

Научиться предотвращать повседневный стресс путем правильной релаксации.

Выполнение

Приготовьте себе любимый горячий напиток: зеленый или травяной чай, молоко с медом, густое ароматное какао.

Сядьте в кресло, примите удобную позу; кружку поставьте перед собой. Если есть возможность, включите любимую музыку. Минуту или две просто смотрите на пар, поднимающийся из кружки к потолку. Представьте, какой он теплый, уютный, обволакивающий. Пусть ваше расслабленное сознание словно окутает этим паром.

Начинайте медленно пить напиток. Смакуйте его, растягивайте удовольствие на 8–10 минут. Не думайте в данный момент о делах, постарайтесь полностью «отпустить» мысли.

Дышите глубоко и свободно. С каждым выдохом напряжение покидает вас; с каждым вдохом и новым глотком вас наполняет живительная энергия.

Допейте с удовольствием свой напиток. Медленно, все так же продолжая глубоко дышать, «возвращайте» мозг к работе. Попробуйте по-новому взглянуть на свои проблемы. Теперь они предстанут перед вами в новом свете, гораздо более понятные и готовые к решению.

Упражнение 2

Жизненный пазл

Цель

Осознать, что наша жизнь складывается из огромного количества мелочей; понять, что беспокоиться по поводу каждого пустяка – слишком дорогая цена.

Выполнение

Разделите лист бумаги вертикальными линиями на три части. Левый столбец озаглавьте «Уже случилось», средний – «Что оказалось», последний – «Остаток».

Выберите один день, который вы посвятите тщательному отслеживанию всех событий. Выписывайте в левый столбец каждое происшествие, каждый пустяк, любую мелочь, даже если вас толкнули в метро.

В средний столбец внесите напротив каждого события свои мысли и чувства по этому поводу, причины события. Если можете найти объяснение происшедшему – также вносите его в среднюю колонку.

В конце дня сядьте и в спокойной обстановке подведите итог. Читайте пункт, внесенный в первую колонку, затем объяснение во второй, и вносите результат размышлений в последнюю колонку.

Пример

«Уже случилось» – «Женщина в автобусе наступила мне на ногу и прошла мимо, даже не извинившись».

«Что оказалось» – «Скорее всего, женщина просто пропустила свою остановку и кинулась к дверям в последний момент, чтобы успеть выбежать. Иди она не спеша, она бы обязательно извинилась, а тут у нее просто не было времени сообразить, что она кого-то задела; возможно, она вообще не заметила, что доставила неудобство».

«Остаток» – «Это событие совершенно не заслуживает ни моей раздраженности, ни, тем более, беспокойства».

Заполните полностью последний столбец. Заметьте, что чаще всего незначительные проблемы либо решаются сами собой, либо отсеиваются, как абсолютно ничего не значащие для нас.

Практикуйте это упражнение каждый раз, как только заметите в себе накопленную усталость, злость и раздраженность. Со временем вы автоматически научитесь сразу отсеивать пустяки и не будете даже начинать беспокоиться из-за них.

Упражнение 3

Живительное расслабление

Цель

Научиться правильно расслабляться, чтобы дать кратковременный отдых организму, служащий мощным толчком дальнейшей активности и концентрации.

Выполнение

Займите удобное для вас положение. Опустите плечи. Дайте рукам свободно упасть вдоль тела.

Закройте глаза.

Постепенно, начиная с головы, начинайте расслаблять по очереди каждую мышцу тела. На первых порах вы можете проговаривать про себя: «Мышцы лица расслабляются. Теперь расслабляется шея. Плечи. Руки. Кисти. Пальцы рук», и постепенно проговорите каждую мышцу.

Почувствуйте, как мышцы становятся тяжелее, они наливаются живительным и очень приятным теплом. Ясность сознания полностью сохраняется, но при этом вам тяжело даже пошевелить мизинцем.

Когда ощутите максимальное расслабление, попробуйте выбросить из головы все мысли. Это сложнее, чем может показаться. Не думайте ни о чем. Освободите сознание. Если так легче, попробуйте представить бесконечный космос. В нем нет ничего, абсолютно ничего. Он – воплощение спокойствия и безмятежности.

Пусть этот космос пройдет через все ваше тело, очистит ваше сознание. Побудьте в этом состоянии так долго, как получится.

Когда почувствуете, что усталость отступает, начинайте постепенно пробуждать организм. Возвращайтесь к своей обычной деятельности.

Данное упражнение хорошо практиковать несколько раз в день, примерно по 5–8 минут. Оно великолепно расслабляет, снимает усталость и предотвращает накопление раздражения.

Упражнение 4

Дыхание огня

Цель

Используя энергию огня, очистить тело от негатива.

Выполнение

Примите удобное для вас положение, сидя или полулежа. Закройте глаза, максимально расслабьте все части тела. Нащупайте свой пульс. Начинайте дышать в ритме вашего сердца, на один удар вдох, на второй – выдох.

Внимательно следите за дыханием, сосредоточьтесь на звуках биения сердца. Вслушайтесь в него, слышите только его, пусть все другие звуки вокруг вас сольются со звуком биения сердца.

Представьте, что вы смотрите на огонь. Рассмотрите это пламя, почувствуйте его тепло и мощь. Вообразите, что с каждым вдохом вы втягиваете в себя этот огонь, а с каждым выдохом устремляетесь в него и сливаетесь с пламенем.

Удар сердца – вдох – огонь внутри вас.

Удар сердца – выдох – вы устремились в огонь и слились с пламенем.

Почувствуйте, как сила огня переходит к вам. Вы обладаете мощью и силой огня. Вы полностью слились с огнем. Вы сами – огонь. Вы не чувствуете ваше тело, есть только огонь.

Возможно, с первого раза у вас не получится полностью отрешиться от собственного тела. Пусть это не беспокоит вас. Практикуйте упражнение как можно чаще, и вы сами заметите, что получается все лучше и лучше.

Данное упражнение хорошо наполняет энергией; рекомендуется выполнять его, когда вы чувствуете усталость, а также перед важными событиями – совещанием, экзаменом, выступлением, ответственным разговором.

Упражнение 5 Ветер в ладонях

Цель

Избавиться от напряжения на свежем воздухе, используя его энергию.

Выполнение

Данное упражнение лучше практиковать на свежем воздухе, желательно в ветреную погоду.

Найдите спокойное место, например в парке или у озера. Расположитесь удобно, на скамейке или на траве.

Закройте глаза, положите руки ладонями вверх на колени.

Постарайтесь максимально расслабиться. Ощутите свободу и легкость вашего тела. Оно не напряжено, нигде не сковано, вы дышите глубоко и свободно.

Медленно «просканируйте» все свое тело, от головы до ног: проверьте, каждая ли мышца расслаблена.

Почувствуйте силу ветра вокруг вас. Представьте, что ветер через ладони проникает в ваше тело и проходит сквозь него. Вообразите, что в ваших ладонях открылись воронки, через которые и заходит ветер.

Ветер наполняет все ваше тело. Освобождает его. Тело теряет вес, оно абсолютно расслаблено. Наслаждайтесь этим ощущением несколько минут.

Упражнение 6 Энергия воды

Цель

Использовать энергию воды в целях улучшения состояния своего организма.

Выполнение

Упражнение выполняйте вечером, оно поможет избавиться от негатива, прошедшего через вас за день; утром же упражнение прекрасно поможет проснуться и войти в день в бодром и оптимистичном настроении.

Включите воду в душе. Полностью, с головой, встаньте под струю воды. Температуру воды сделайте максимально комфортной для вас. Вы должны получать удовольствие от прикосновения капель к вашей коже.

Закройте глаза. Ощутите, как вода буквально окутывает все ваше тело.

Дышите глубоко и свободно. Почувствуйте, как под воздействием живительных струй расслабляется каждая мышца вашего тела; напряжение покидает вас.

Представьте, что на вдохе энергия воды проникает через макушку в ваш организм и мощной волной проходит сквозь него.

На выдохе вода выходит через пятки, увлекая за собой весь негатив, всю отрицательную энергию, плохое настроение и пессимизм.

Вода уносит ваш скептицизм и раздражение, злобу и зависть, оставляя после себя «чистый лист» вашего настроения.

Выйдя из душа, вы почувствуете себя освобожденным от всего неприятного.

Начинайте заполнять свой «чистый лист» яркими и позитивными красками жизни.

Упражнение 7 Заполни чистый лист

Цель

Наполнить свой организм – чистый лист – позитивом, стать довольным самим собой.

Выполнение

Это упражнение является логическим продолжением упражнения «Энергия воды». Выполняйте его после насыщения себя энергией воды.

Ваша первая задача – поставить себе цель.

Ею должно стать выполнение хотя бы одного доброго дела в день.

Не конкретизируйте, что именно вы должны сделать: количество старушек, которых надо перевести через дорогу, ограничено. Не тратьте время на поиски старушки. Ограничьтесь просто «хотя бы одно доброе дело».

В этом весь смысл упражнения: вы заранее не знаете, что именно сделаете. Не можете подготовиться. Это будет абсолютно спонтанное действие. Например, вы можете заменить перегоревшую лампочку в подъезде. Мелочь? Несомненно. Но это добрая и полезная мелочь.

Мысленно внесите это доброе дело первой строкой в свой «чистый лист».

Не забывайте, что каждый день вам надлежит пополнять «чистый лист» хотя бы одной строчкой. Получится больше – замечательно; нет – ничего страшного, главное, что вы на верном пути.

Совершенно не обязательно ваше доброе дело должно требовать от вас материальных или физических усилий. Вы можете просто затратить пять минут на разговор с одинокой соседкой. Вам это не будет стоить фактически ничего, одинокий же человек сможет выделить этот день из череды однообразных скучных дней.

Проанализируйте свое состояние после внесения очередной строки в ваш «чистый лист». Минуточку! Лист же уже не чистый! Он заполнен чередой добрых дел, «виновником» которых являетесь вы сами. Правда же, перечитывать этот лист – весьма приятное занятие?

Жить сегодняшним днем: беззаботность или спасение от беспокойства?

Наша главная задача – не заглядывать в туманную даль будущего, а действовать сейчас, в направлении, которое нам видно.

Уильям Ослер

Фразу, служащую эпиграфом к данной главе, Карнеги перефразировал следующим образом:

«Жить в отсеке сегодняшнего дня».

Что подразумевает под этим знаменитый оратор? В своей книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» Карнеги говорит, что важно научиться защищать наш организм от жизненных штормов путем изолирования его отдельных отсеков.

«Только тогда вы обеспечите безопасность своего путешествия. Стойте на мостике и обеспечьте, чтобы хотя бы главные переборки корабля находились в рабочем состоянии. Нажмите на кнопку, и вы услышите, как на каждом этапе вашей жизни железные двери изолируют от вас прошлое – мертвые вчерашние дни. Нажмите на другую кнопку, и металлический занавес изолирует будущее – не родившиеся завтрашние дни. Тогда вы в полной безопасности – на сегодняшний день!.. Изолируйте прошлое! Пусть мертвое прошлое хоронит своих мертвецов... Изолируйте вчерашние дни, которые освещали глупцам путь к могиле. Груз будущего, прибавленный к грузу прошлого, который вы взваливаете на себя в настоящем, заставляет спотыкаться на пути даже самых сильных. Изолируйте будущее так же герметически, как прошлое... Будущее в настоящем... Нет завтра. День спасения человека – сегодня. Бессмысленная трата энергии, душевные страдания, нервное беспокойство неотступно следуют по пятам человека, который беспокоится о будущем... Итак, закройте наглухо все отсеки корабля, отделите носовую и кормовую части лайнера железными переборками. Воспитывайте у себя привычку жить в отрезке времени, отделенном от прошлого и будущего „герметическими переборками“».

На первый взгляд может показаться, что совет несколько легкомысленный – разве является дальновидным поступком отказ заботиться о завтрашнем дне? Карнеги уточняет, что, конечно, планировать свое будущее нужно, но не стоит посвящать этому все свое время.

Главное же – сосредоточиться на наилучшей реализации текущих дел.

Легко ли научиться жить согласно совету Карнеги? Честно признаемся, нет. Человеческая память не даст просто «отключить» воспоминания; забота же о завтрашнем дне не позволит так просто отказаться от планов на будущее. Но речь и не идет о том, чтобы полностью «закрыть» свое прошлое и не думать о будущем; в конце концов, мы учимся на своих уроках, а как можно научиться, если не учитывать события прошлого? Надо не блокировать свои

воспоминания или отказаться от возможности строить планы на будущее, но надо исключить беспокойство, которое вы испытываете при этих мыслях.

Совет кажется несколько банальным, однако признайтесь честно: вы никогда не испытываете неприятных эмоций от воспоминаний? Или нервного озноба, когда думаете о том, что ждет вас впереди? Мы беспокоимся о прошлом или будущем в ущерб настоящему, сами того не замечая!

Спросите у психологов, какая самая частая проблема их пациентов?

Ответ: прошлое.

С чем бы ни пришел пациент к врачу – с жалобами на одиночество, неудачи в личной жизни, проблемы с детьми, неумение самореализоваться, боязнь женщин в красных туфлях на высоких каблуках – в 99 % случаев окажется, что причина в прошлом.

Да, именно неумение «отпускать» свое прошлое и порождает кучу проблем в нашем настоящем. Далеко не всегда требуется консультация доктора, чтобы подтвердить этот факт, достаточно просто хорошенько проанализировать свои ощущения и честно ответить на несколько самому себе заданных вопросов.

Поняв причину проблемы, можно приступить к ее решению.

Задача – научиться снижать беспокойство по поводу пришлого и будущего.

Вот один из способов решения проблемы, Карнеги цитирует слова доктора Уильяма Ослера:

«...я хочу, чтобы ты смотрел на свою жизнь, как на песочные часы. Ты знаешь, что тысячи песчинок находятся в верхней части песочных часов; и все они медленно и регулярно проходят через узкую перемычку посередине. Если ты или я сделаем так, чтобы через это отверстие в определенное время проходило больше, чем одна песчинка, часы испортятся. Ты, я и все остальные люди похожи на эти песочные часы. Когда мы утром встаем, возникают сотни дел, которые мы должны выполнить в этот день. И если мы не будем выполнять эти дела по одному в определенный промежуток времени (как одна песчинка проходит через узкое отверстие), а будем стремиться сделать все сразу, мы подорвем свои физические или психические силы».

Совет этот работает в любой сфере жизни: в работе, общении, семейной жизни, домашнем быту. Он помогает выстроить свои действия наиболее рациональным образом.

Смысл прост: сейчас, в данный конкретный момент времени, вы делаете одно конкретное дело и думаете только о нем.

Есть ли смысл думать и переживать о чем-то другом?

Поможет ли вам это чем-то?

Не только не поможет, но есть вероятность того, что вы, напротив, навредите себе этими мыслями. Так учитесь блокировать такие мысли; сосредоточьтесь на том, чем вы заняты сейчас.

Скарлетт О'Хара, героиня знаменитой книги «Унесенные ветром» говорила себе так: «Я подумаю об этом завтра». Не находите, здесь есть аналогия с советом, данным Карнеги? Девиз героини не подвел ее ни разу. Она – как раз воплощение человека, живущего в отсеке сегодняшнего дня.

Карнеги рассказывает историю об Эдварде Эвансе из Детройта, который в свое время чуть не убил себя вечным беспокойством, прежде чем осознал, что «смысл жизни заключается в самой жизни, в ритме каждого дня и часа». Выходец из бедной семьи, Эдвард Эванс начал зарабатывать себе на жизнь, продавая газеты. Ему надо было содержать семь человек. Хотя его жалованье было маленьким, он боялся уйти с работы. Прошло восемь лет, прежде чем он нашел в себе мужество начать все сначала. Он открыл свое предприятие. Затем на него обрушился убийственный удар. Он взял у своего друга вексель на крупную сумму, а друг неожиданно разорился. Вскоре последовал другой удар: банк, в котором находились все деньги Эванса, обанкротился. Его нервы не выдержали этого потрясения.

Он не мог ни спать, ни есть, он заболел непонятной болезнью. Беспокойство, и только беспокойство вызвало эту болезнь. Однажды он шел по улице и упал в обморок. Больше он не мог двигаться. Он был прикован к постели, его тело покрылось фурункулами.

Наконец, доктор сказал, что ему осталось жить две недели. Эванс был поражен, он составил завещание, а затем снова лег в постель в ожидании конца. Он смирился, расслабился и уснул... Неделями он спал не более двух часов подряд, но теперь, поскольку земные проблемы заканчивались, он заснул сном ребенка. Постепенно проходила усталость. У Эдварда появился аппетит. Он стал прибавлять в весе. Через несколько недель он мог ходить на костылях. Шесть недель спустя Эванс начал работать.

Суть данного рассказа заключается в следующем: Эдвард С. Эванс никогда бы не достиг столь впечатляющих успехов в жизни, если бы не осознал нелепость беспокойства в «отсеке» сегодняшнего дня.

Практика

Упражнение 1 Строим свой отсек

Цель

Научиться жить в созданной «ячейке» сегодняшнего дня.

Выполнение

Выделите пятнадцать минут, которые вы посвятите выполнению этого упражнения. Расположитесь как можно удобнее. Ваша задача – сконцентрироваться и мыслить беспристрастно.

Честно ответьте на следующие вопросы:

– часто ли вы окружаете себя фантазиями, не имеющими ничего общего с реальностью? Бывают ли ваши мысли утопичны?

– принимаете ли вы решения, на которое наложило отпечаток ваше прошлое? Страдают ли от этого ваши решения? Нет ли у вас чрезмерных сожалений?

– можно ли применить в отношении вас поговорку «лучше синица в руках, чем журавль в небе»? Иными словами, готовы ли вы на «синицу» сегодня или продолжаете думать о мифическом завтрашнем «журавле»?

Ответив на эти вопросы, подведите итог: сможете ли вы достичь большего, если будете жить только сегодняшним днем? Готовы ли вы променять мечты и сожаления на достижение реальных результатов?

Если вы ответили «да», переходите к следующему пункту упражнения.

Мысленно разделите свою жизнь на три отсека: прошлое, настоящее и будущее. Периоды могут быть с привязкой к конкретным датам («до 20 лет», «сейчас», «после 30») или без оных: как вам удобнее.

В вашей власти либо отделить отсеки друг от друга, либо позволить их событиям переплетаться. Займемся первым.

Мысленно поставьте между отсеками двери, запирающие от вас ваше прошлое и будущее. Не волнуйтесь, ключ от этих дверей у вас есть и лежит в надежном месте. Если будет очень нужно, вы сможете им воспользоваться; но повседневно эти двери герметично закрыты.

Привыкните к мысли, что вы живете в собственноручно построенном надежном отсеке «сегодня». Вы и только вы решаете, чему и кому позволено проникать в ваше собственное «сегодня».

Упражнение 2 Радио «Настроение»

Цель

Убедиться, что вы можете, подобно тому, как выбираете, какую радиостанцию вам слушать, менять свое настроение.

Выполнение

Приготовьте лист бумаги и карандаш. Примите удобное положение, сядьте, расслабьтесь.

Вспомните вчерашний день. Мысленно пройдите по всему дню, с самого утра, не упуская ни малейшей детали. Выпишите все события, вызвавшие у вас раздражение, злость, зависть, в общем, любые негативные эмоции. Будьте честны с собой, вносите действительно все раздражающие факторы.

- С утра злились на плохую погоду? Заносите в список.
- В магазине вас толкнул мужчина? Считается.
- Накричали на ребенка? Записывайте.

Проанализируйте все пункты.

Много ли набралось?

Стоила ли хотя бы часть из них вашего беспокойства? В чем причина?

А теперь переключитесь на волну «позитив». Проведите следующий день под девизом «Перехожу на новую волну»: сдерживайте себя каждый раз, когда вам хочется сказать резкость или грубость. Старайтесь получать удовольствие от каждой прожитой минуты дня.

Вечером подведите итог: выпишите все положительные эмоции, каждый повод для радости и каждую улыбку прошедшего дня.

- Отметили, что сирень умопомрачительно пахнет после дождя? Запишите.
- Радовались смеху своего ребенка? Плюс еще один пункт.
- Испекли пирог и были сами собой довольны? Вносите и это тоже.

Посмотрите свой список. Сравните ощущения двух дней, когда вы записывали свои эмоции. После какого дня вы ощущали себя лучше? На какой волне вам больше понравилось жить? Разница несравнимая, не правда ли?

Упражнение 3

Слияние с моментом

Цель

Слиться с текущим моментом, пропустить его через себя; сконцентрироваться на текущей обстановке и людях, вас окружающих.

Выполнение

Выполнять это упражнение можно в любом месте, где есть большие часы с секундной стрелкой: на вокзале, в офисе, аэропорту, коридоре поликлиники...

Сядьте таким образом, чтобы циферблат часов находился у вас перед глазами. Вам должна быть хорошо видна секундная стрелка.

Начинайте отслеживать движение секундной стрелки с новой минуты. Смотрите за ней следующим образом: повторяйте фразу «я-есть-сейчас» по слогам на каждое движение секундной стрелки.

Выполняйте упражнение в течение минуты. Почувствуйте, как вы буквально сливаетесь с текущим моментом. Вы действительно ощущаете себя здесь и сейчас. Концентрация, внимание и память обостряются, вы смотрите на мир четким взглядом.

Практикуйте упражнение несколько дней, затем усложните его: к отслеживанию движения секундной стрелки и повторению фразы по слогам прибавьте дыхание. Теперь действуйте так: на одно движение секундной стрелки приходится один слог и один вдох либо выдох.

Совместите три-в-одном: движение стрелки, произнесение части фразы, дыхание. Это далеко не так просто, как может показаться. Первые разы вы будете сбиваться и путаться. Пусть вас это не смущает, это абсолютно нормально.

Повторяйте выполнение упражнения минимум раз в день. Со временем вы сможете легко выполнять его, даже не имея часов перед глазами: вы автоматически будете дышать и говорить в нужном темпе.

Упражнение возвращает вас в настоящий момент, когда это требуется: при плохих воспоминаниях, неприятной встрече из прошлого, заботы из-за будущего.

Учимся анализировать и решать проблемы, связанные с беспокойством

Каждому понятно, что проблемы с беспокойством надо решать, а для этого, как справедливо замечает Карнеги, их надо уметь анализировать. Что же нужно для правильного анализа проблемы? Карнеги предлагает воспользоваться следующим алгоритмом.

Этап первый: беспристрастный сбор фактов.

Что тут можно собирать, спросите вы? Вот проблема, вот я, где-то во вселенной имеется решение. Дело как раз именно в том, что зачастую мы игнорируем этот важный этап анализа: сбор фактов.

Обратите внимание, речь идет именно о беспристрастном сборе данных. Что это значит? А то, что нужно полностью отключить субъективный фактор и попытаться посмотреть на события как бы со стороны. Будьте предельно честны и объективны. Человеческая природа такова, что мы в подавляющем большинстве случаев будем рассматривать вещи так, как это выгодно нам. Будем подавать события так, как нам бы того хотелось.

В своей книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» Карнеги говорит так:

«Если человек посвящает свое время сбору фактов и делает это беспристрастно и объективно, то его беспокойство обычно исчезает в свете знания».

Мы уже говорили о том, что проблему можно решить, только зная ее природу. Подумайте сами: вы ведь не начнете решать уравнение, не зная способа решения и не отличая интеграл от дифференциала? С любой психологической проблемой то же самое: надо понимать, что именно вам предстоит решать. А для этого как раз и важен сбор фактов.

Этап второй: анализ и осмысление полученных данных.

Что это значит? То, что просто собрать информацию мало. Надо еще грамотно ее изложить. Вспомните задание из курса младшей школы: ученикам дают 5 предложений, на первый взгляд не связанных между собой по смыслу. Задача состоит в расстановке предложений друг за другом таким образом, чтобы получился связанный рассказ.

Такой подход применим и в нашем случае. Правильно сформулированная проблема – наполовину решенная проблема. Эта старинная истина известна многим, однако мало кто пользуется ею для решения своих проблем.

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.