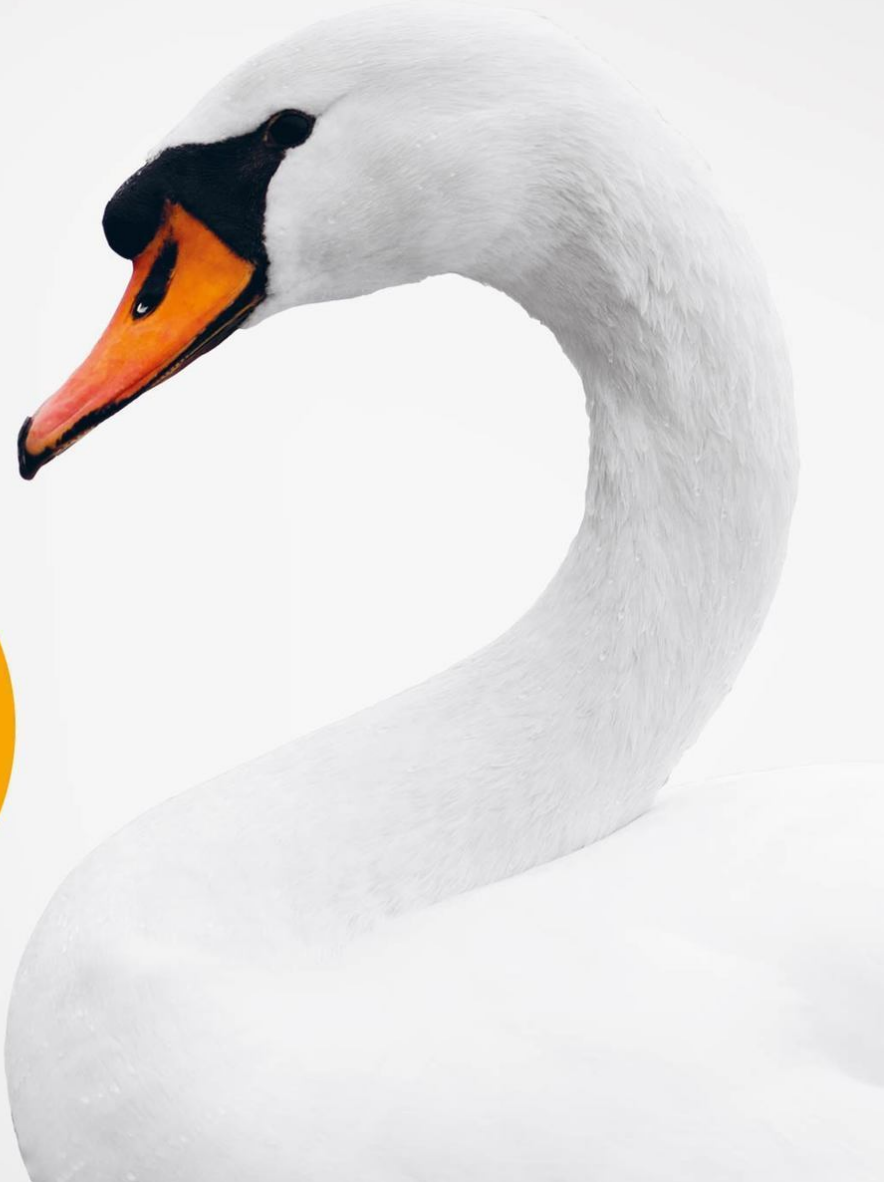
Анвар Бакиров

ИСТОЧНИК КРАСИВЫХ РЕШЕНИЙ



КАК ЖИТЬ, ЧТОБЫ БЫЛО ХОРОШО СЕЙЧАС, ПОТОМ И ВСЕГДА

Анвар Бакиров

Источник красивых решений. Как жить, чтобы было хорошо сейчас, потом и всегда

«Эксмо»

2019

УДК 159.9
ББК 88.52

Бакиров А.

Источник красивых решений. Как жить, чтобы было хорошо сейчас, потом и всегда / А. Бакиров — «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-101580-0

В своей новой книге Анвар Бакиров, известный консультант и тренер НЛП, собрал результаты многолетней успешной работы. Он предлагает не только готовые ответы на сложные вопросы, но и действительно работающие техники и методы, которые помогут справиться с любой проблемой без напряжения и лишней траты сил. А главное, вы поймете, что источник большинства правильных, красивых и счастливых решений – внутри вас, и научитесь виртуозно использовать его для преображения жизни.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-101580-0

© Бакиров А., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

Предисловие 6
Безупречная жизнь 9
Ваша жизнь – работает? 9
Бегство от правды 11
Уверенность в своей правоте 12
Сам себе прокурор 13
Вечный, но голодный двигатель 14
Стремление выгадать 16
Где находится причина? 17
Как другие, только лучше 18
Баланс должен быть! 20
Хорошо сейчас или потом? 21
Хозяин собственной жизни 23
Откуда у вас проблемы? 23
Не-делайте правильно! 25
Сила воли – инструкция по применению 26
Развитие личной силы 27
Принципы безопасной практики 29
Надо ли себя напрягать? 30
Работа быть счастливым 31
Оптимальная сложность 33
Ясные цели и четкие критерии 34
Просветление гарантировано! 35
Как собрать внимание? 36
Как удержать себя в потоке? 37
Записки самому себе 39
Советник по стратегическим вопросам 41
Есть ли у пути сердце? 41
Думай привычками 43
Выводи себя из процесса 45
Если хочешь стать богатым 46
Подсказка любящим родителям 48
Контролируемая глупость 49
Чувство собственной важности 50
Безупречность 52
Стратегическое мышление 53
Развиваем проницательность 55
Зачем нужна типология характеров? 55
Как узнать свой психотип? 57
Конец ознакомительного фрагмента. 59

Анвар Бакиров
Источник красивых решений. Как жить, чтобы было хорошо сейчас, потом и всегда

Тимуру Анваровичу Бакирову – продолжателю моего рода

Из этой книги вы узнаете:

- **как превратить работу в приятную игру**
- **как формировать правильные привычки**
- **как использовать самогипноз для управления подсознанием**
- **как строить отношения на работе и дома**
- **как медитация избавляет от проблем и дарит свободу**

Предисловие

Вы открыли долгожданную книгу! О ней давно просили мои читатели, клиенты, издатели и даже коллеги. Мне повезло научиться писать ясно, интересно и по делу, так что удовольствие от чтения я вам почти гарантирую (плюс-минус личная совместимость). Сейчас эпоха блогов, и девять лет мне было не до книг: быстрые лайки – огромное искушение. К счастью, мне также нравится писать глубоко.

Что вы найдете на этих страницах? Работающие точки зрения и классные фишки! Через неделю мне 41, и я иногда задумываюсь, чему бы я научил себя семнадцатилетнего, если бы у меня была такая возможность. Такая ментальная игра. А поскольку все эти годы я постоянно учился, рассказать пришлось бы многое. Недавно я понял, что сейчас я бы просто дал почитать себе эту книгу.

Где водится счастье? Как получать удовольствие от работы? Как открыться близким отношениям? Как разбираться в людях? Как принимать стратегически верные решения? Как их выполнять? Что такое самогипноз? На что способна наша психика? Как реализовать свой потенциал? К чему приводит медитация? Десятки открытий из серии: «Если бы я знал это сразу, жизнь стала бы совсем другой!»

Эта книга – одновременно источник красивых решений и учебник, рассказывающий, как открыть такой источник в своей голове. Я собрал здесь то, что нашел у коллег и до чего додумался сам, и дал четкую технологию, как научиться искать фишки. Маленький спойлер: красивые решения отличаются от правильных. Они лучше! Чем? Очень просто: для их реализации не требуется сила воли. Это важно.

* * *

Кто я такой? Тренер, консультант, автор книг по практической психологии. Как она работает в моей жизни? Набросаю несколько штрихов. Я очень редко попадаю в пробки или в переполненный транспорт. Работаю часа два в день (в среднем), как правило на вдохновении или в состоянии потока. Зарабатываю немного, но хватает на всю семью. Начальников надо мной нет, мозг и нервы в сохранности.

В алкоголе, куреве, отпуске, шопинге не нуждаюсь. Своей женщиной восхищаюсь, любуюсь, дорожу, отношения берегу. Детьми горжусь и никак не нарадуюсь: регулярно приятно удивляют. Каждый мой друг меня в чем-то здорово превосходит и умеет дружить. Мне приятно находиться в моем теле, мой возраст не угадывают. Могу позволить себе много читать и играть на компьютере в «Цивилизацию».

Еще пару месяцев назад я не знал, допишу ли эту книгу. Еще лет восемь назад я был довольно неуклюж. Еще лет девять назад я сбегал от сильных эмоций. Еще лет десять назад я избегал говорить правду. Еще лет двенадцать назад я работал с 10.00 до 18.00. Еще лет пятнадцать назад я не умел читать людей. Еще лет семнадцать назад считал любовь неврозом. И я рад, что изменений все больше.

Эта книга сама себя доказывает. Если бы приемы из нее не работали, ее бы просто не было. Я не хотел писать ее на силе воли, да и не стал бы. Я хотел, чтобы образ жизни автора полностью подтверждал написанное. И это сработало! Предисловие я пишу, когда весь текст уже готов. Для меня это вишенка на торте. Книга не превратилась в обязательство – она стала источником радости.

* * *

Предыдущие мои работы были основаны на НЛП, поэтому издатели, вероятно, поместят на обложку эти три магические буквы, но эта книга стоит на куда более широком основании. Психология, как я с удивлением открыл после нескольких лет затворничества в НЛП, – фантастически богатая область. Я постарался прямо в тексте упоминать тех, чьими идеями воспользовался.

Но есть два человека, о которых хочется написать отдельно и особо. Именно потому, что их мысли настолько плотно вошли в мою жизнь (и перелопатили ее), что я часто путаю их со своими. Первый – Евгений Бродецкий, мой друг и учитель. Я прошел его тренинг «ЭСТ Бродецкого» в августе 2008-го и считаю это поворотным событием в моей жизни. Вошел один человек – вышел другой.

Чему научил меня Женя? Честности. Он показал, как обман калечит и коверкает жизнь и насколько целительна правда. Мы очень часто лжем «во спасение», притворяемся, фальшивим, игнорируем сигналы, говорим «полуправду»… И боимся разоблачения, испытываем стыд и смущение. Но ведь можно смотреть правде в лицо! Можно говорить, что думаешь, выражать, что чувствуешь! Это наслаждение.

Еще он дал мне образец ясных, отточенных формулировок. Он мастер афоризмов – сведения мысли к сути. Над каждой его фразой можно размышлять месяцами. И если в книге вам повстречаются такие же плотно упакованные мысли, вы знаете, кого я взял за образец. Бродецкий учит быть тем, чему учишь. И каждая минута общения с ним подтверждает: Женя именно такой.

Второй мой друг и учитель – Тимур Гагин. Мы познакомились в апреле 2003 года. Я подошел, чтобы поблагодарить его за великолепную книгу, и оказалось, что он мои книги тоже читал. Тимур научил меня смелости мыслить – отбрасывать готовые схемы, подвергать сомнению основания любых утверждений, «снимать лапшу с ушей» и подтрунивать над своими «тараканами».

Гагин создал авторскую школу НЛП, смоделировал и описал Достигаторство, разработал ключевую модель разговорного гипноза… И это только то, чем он уже прославился! О степени его влияния на мою жизнь говорит хотя бы то, что моего сына зовут Тимур. Я учился у многих и многих, но своими учителями я считаю именно Бродецкого и Гагина, потому что знаю их не только в работе, но и в жизни.

* * *

И раз уж я начал благодарить, нельзя не сказать о людях, меня создающих. Конечно же, это моя семья: Лена, Лера и Тимур. Они не просто часть моей жизни – без них я бы вообще был другим, неузнаваемым. Близкие отношения так устроены – мы не можем друг на друга не влиять. Так что семья – это не просто источник бесконечной нежности, тепла и смысла – это еще и то, что делает меня собой.

Спасибо и моим родителям Мадине и Камилю. Я вспоминаю свое детство, наполненное любовью, заботой, радостью и надежностью, и понимаю, что папа и мама лишили моих психологов львиной доли работы. Счастливое детство – огромная удача и надежный фундамент. Отдельное спасибо моей сестре Ильсеяр Куликовой. Я был младшим и помню ее любовь и заботу.

Спасибо моим друзьям – они тоже соавторы меня. Дмитрий Величкин, с которым мы дружим бóльшую часть жизни. Юрий Езерский – когда-то ученик, а ныне истинный мудрец. Виктор Башкеев – мы учимся друг у друга. Алексей Растатуров – такой же фанат чтения, открыв-

ший для меня великолепных авторов. Рядом с ними я могу быть настоящим. И это взаимно. Так что дружба – это та же любовь.

Спасибо всем, кто меня учил – вольно или невольно. Я многое взял у Олега Матвеева, Андрея Курпатова, Владимира Тарасова, Сергея Шишкова, Леонида Тальписа, Олега Новикова, Сергея Кронина, Юрия Чекчурина – мастеров реальной психологии. Уже почти восемь лет мои тело и разум плавятся в практике илицюань – спасибо Александру Скалозубу и Марине Губницкой за науку!

И спасибо моим клиентам и ученикам! Самых запомнившихся перечислю: Иван Рыков, Александр Сорокин, Руслан Калинин, Анастасия Пырьева, Михаил Быков, Алина Бутрим, Эдуард Мураховский, Алексей Нащекин, Павел Сачковский, Денис Павлов, Ксения Казакова, Андрей Царев, Юлия Перескокова, Наталья Стерхова… Можно продолжать и продолжать, но остановлю себя усилием воли.

Безупречная жизнь

Ваша жизнь – работает?

Если бы я был Вернером Эрхардом – создателем нашумевшего во второй половине XX века «Эрхардовского семинара тренинга», – я бы сказал: «Нет, не работает». И уделил бы несколько часов обоснованию этого очевидно наглого заявления. Но здесь не ЭСТ, а всего лишь книга, поэтому я просто изложу несколько точек зрения на вашу жизнь, и вы сами для себя решите: работает или нет.

Что вообще означает этот вопрос? Представьте, например, пылесос. Как определить, работает он или нет? Подсоединить к сети, включить и посмотреть, сосет ли он пыль и собирается ли она в пылесборник. Или холодильник – работает или нет? Проверить просто – по температуре внутри. Или приложение для вашего телефона. Работает? Зависит от того, получаете ли вы от него обещанный результат.

Аналогично можно посмотреть на свою жизнь. И даже нужно! Ведь если жизнь сломалась, ее надо срочно чинить. Она у вас одна. Каждый час вы либо теряете по шестьдесят минут, или триста шестьдесят секунд, либо проживаете их. Каждый! Просто представьте себе большущий бак с водой, а в нем дырки. Вытекающая вода либо тратится осмысленно, либо тупо сливается в песок. Бак большой, но не бесконечный…

Итак, первый ориентир – полнота ощущений. Глаза, уши, рецепторы кожи и внутренних органов, язык и нос постоянно отправляют в мозг свои сигналы – в какой степени вы ими пользуетесь? Вы можете, например, сказать, что наслаждаетесь вкусом еды, которую себе выбираете? Или вы забрасываете все это в топку, пока внимание занято мыслями о неприятном разговоре в прошлом?

Отвлекаться – ценный навык. Любители оздоровительного бега, например, любят погружаться в музыку из наушников, чтобы меньше страдать от усталости. Но не чувствовать вкуса еды? Терять остроту ощущений от секса, уходя в тревожные фантазии? Не замечать красоты окружающей природы? Не вслушиваться в тонкости музыкальной композиции? Упускать радость движения здорового тела?

Мы слишком хорошо научились подавлять свою чувствительность. Иногда смотришь на синяк на руке и никак не можешь вспомнить, откуда он… Это и правда полезное умение. Было бы глупо часами ныть над ерундовым ушибом, вместо того чтобы продуктивно работать. Но если вы не хотите, чтобы жизнь потеряла все краски, надо уметь восстанавливать чувствительность, чтобы наслаждаться.

Есть такая категория людей – экстремальщики. Их не цепляют ощущения слабые – им подавай приключения максимальные, чтобы почувствовать хоть что-нибудь. Знаете, как это работает? Организм адаптируется к запредельным сигналам, снижая чувствительность. Если пить чай с пятью ложками сахара, через некоторое время четырех окажется мало. А если с восемью? Рецепторы приспособятся!

И наоборот! Мне не нужно ехать в картинную галерею, чтобы получить эстетическое наслаждение, – достаточно посмотреть вокруг. Не потому, что я живу в раю, а потому, что я умею так смотреть. Однажды я попробовал на месяц отказаться от чая и кофе. Выпив после этого только одну чашечку хорошего кофе, я ощутил такой прилив сил, какой обычный человек получил бы от ведра!

Когда ваша жизнь работает, вам не нужны какие-то особые условия, чтобы испытать райское наслаждение – достаточно погрузиться в текущие переживания. Например, прочувствовать свое тело: после сравнительно недолгой практики оно отвечает приятнейшими ощуще-

ниями! Остроту переживаний, яркость красок, вкус жизни восстановить можно. Но для этого надо признать, что сейчас их нет.

Итого:

• жизнь может работать – выполнять свои функции – лучше;
• первый критерий работающей жизни – полнота переживаний;
• чрезмерные сигналы снижают чувствительность;
• как и привычка игнорировать ощущения, погружаясь в мысли;
• к счастью, этот процесс полностью обратим.

Бегство от правды

Нет ничего удивительного в том, что часть переживаний нам не нравится. Боль, зуд, сонливость, напряжение, скука, страх, вина, замешательство… Мы рефлекторно стараемся сделать так, чтобы испытывать их поменьше. Но! Сделать это можно двумя способами: изменив жизнь или подавив ощущения. Второй способ – аварийный! Временный! Но миллиарды людей превращают его в постоянный.

Эмоции и ощущения можно уподобить индикаторам состояния автомобиля. Вот датчик бензина, вот – масла… Если они показывают, что дело худо, то предельно глупо исправлять показания индикатора – надо бензин залить. На примере машины это очевидно, но вот своими переживаниями люди хотят управлять. Такая популярная тема – управление эмоциями!

Одни хотят испытывать вдохновение на работе, которая никогда им не нравилась. Другие жалуются на отсутствие эрекции при сексе с партнершей, которая их не возбуждает. Третьи просят добавить им уверенности в ситуации, где они совершенно некомпетентны. Четвертым хочется чувствовать себя на равных с теми, кто их несравненно могущественнее. Плевать на ветер – закрепим флюгер!

А тело? Ничего, что оно подает сигнал о дискомфорте, чтобы вы о нем позаботились? Но есть туча идиотов, предпочитающих жрать обезболивающее горстями, чтобы потом удивляться, почему хвост отваливается. Телевизор и интернет-серфинг для многих выполняет ту же функцию, но на уровне души – анестетик для болеющей жизни. О водке и прочей химии вообще умолчу.

В холодильнике протухли продукты – зажмем нос или приберемся? Сын-подросток стал активным членом тоталитарной секты – выпьем с горя или начнем восстанавливать давно утраченный контакт? Разжиревшее тело расплющило весы – поправим настроение тортиком или возьмем себя в руки? Взмок от страха, что уволят, – забудешься на рыбалке или начнешь работать качественно?

Да, надо уметь не слушаться переживаний на уровне рефлекса. Не есть фрукты прямо в супермаркете, а сначала расплатиться за них на кассе. Не бить морду охамевшему соседу, а поискать способ уладить дело грамотно. Не писать в штаны, а потерпеть до туалета. Не вопить от радости, увидев промах коллеги, а проявить должный такт. Отсрочка нужна часто. Но важно каждый раз помнить, что это – временно!

Поймите: не бывает плохих эмоций – бывают эмоции, сигнализирующие о необходимости изменить ситуацию. Более того, эмоции не просто дают информацию – они активизируют вашу энергию для действий. Поэтому подавление эмоций не просто лишает вас остроты переживаний – оно отнимает энергию жизни, консервируя ее во внутреннем конфликте. В удвоенном количестве, если кто понимает.

Соответственно, если вы зажали переживание в силу необходимости – обязательно найдите способ безопасно выразить его при первой же возможности. Иначе этот заряд накопится и найдет выход в самый неподходящий момент. И не бойтесь переживаний – это всего лишь набор ваших ощущений. Полнота жизни, кстати, определяется количеством и размахом ваших состояний. Чем их больше, тем вы живее.

Итого:

- переживания дают вам информацию о качестве вашей жизни;
- если гонец приносит плохую весть, не уподобляйтесь глупым тиранам;
- бывает полезно придержать эмоциональную реакцию, но потом ее выразить;
- чем больше в жизни разнообразных ощущений, тем она богаче.

Уверенность в своей правоте

Жизнь меняется. То, что было тайной фишкой, известной только вам, теперь лежит на сотнях сайтов. Неисчерпаемые запасы дорогой нефти постепенно оказываются конечными и дешевыми в силу перехода на новые энергоносители. Модный когда-то прикид стремительно устаревает и становится признаком почтенного возраста. И никому больше не интересны услуги писаря и даже машинистки…

У вас мог быть отлаженный бизнес, обслуживающий пейджеры или производящий видеокассеты. Кто-то другой подрабатывает извозом и с ужасом ожидает прихода беспилотных такси. Третий успешно торговал пиратскими дисками, пока ворованная информация не поселилась на пиратских же сайтах. Четвертый стал гуру предвыборных технологий, но в государстве устарело само понятие выборов…

Со времен Дарвина известно: выживает не самый сильный, а наиболее приспособленный. Другое дело, что в его времена можно было найти себе подходящую нишу один раз, чтобы потом оставшуюся жизнь почивать на лаврах. В наше время все меняется стремительно. Вузы не успевают: высшее образование может претендовать только на роль фундамента – успешные люди доучиваются постоянно.

Так что жизнь, претендующая на гордое звание работающей, обязана проявлять адаптивность. Это второй критерий. Вы ему соответствуете? Проверить просто: если вы достаточно гибки, у вас нет ни хронических, ни усугубляющихся проблем. Если же вы обычный человек, вы регулярно сталкиваетесь с несправедливостью мира, несовершенством окружающих и внезапными обломами.

Ведь **какое основное свойство типичного неудачника? Что бы ни случилось, он прав!** Он знает, как правильно. У него самая точная информация, как все устроено. Все его поступки неизбежно следуют из обстоятельств непреодолимой силы. Так что не ищите у него ошибок – виноваты окружающие! Именно их надо переделать. У них надо отнять. Их надо поставить на место. Или хотя бы громко об этом известить.

Понаблюдайте, сколько времени и сил вы тратите на доказательство своей правоты: в бытовых спорах, в социальных сетях, на работе… Во сколько вам обходится правота? Как минимум, в потерю отношений. В неудачных случаях приходится тратиться на многолетнюю вражду. Как максимум, вы теряете шансы обнаружить свои ошибки. А это те самые затяжные да усиливающиеся проблемы.

Больно признавать, но причина всех моих обломов и неудач – несовершенство содержимого моей головы. Это я не узнал вовремя. Я не научился заранее. Я держался за устаревшее. Я игнорировал неприятные признаки… Но в таком признании есть и сила. Потому что, взяв на себя ответственность за создание и сохранение своих проблем, я возвращаю себе рычаги управления.

Можно ли продолжать обвинять правительство, транснациональные корпорации, мафию, инопланетян и «автоуродов, купивших права»? Легко! Миллиарды людей заняты этим ежечасно. Еще можно копить недовольство своими детьми и супругой – можно даже плавить им мозг постоянным нудежом. Так происходит у многих, почти у всех. Наградой вам будет уверенность в собственной правоте. И неработающая жизнь.

Итого:

- жизнь стремительно меняется – правильное превращается в ошибочное;
- способность адаптироваться к переменам – второй критерий работающей жизни;
- обратная стратегия – защита своей правоты – поиск виноватых снаружи;
- признайте себя источником своих проблем и начните исправлять ошибки.

Сам себе прокурор

Вы можете сказать: «Я уже давно признал себя причиной всех своих бед и постоянно себя ругаю!» Или: «Я все время пытаюсь заставить себя жить правильно, но моя лень сильнее меня!» Или совсем жутко: «Я виноват во всем – пойду убью себя об стенку!» Не работает. Как не работают претензии к другим, точно так же не работает обвинение себя. Потому что ответственность и вина – разные вещи.

Что не так? Дело в том, что, ругая себя, человек совершает хитрый финт: он делится на две роли: обвиняемого и обвинителя. И внутренний прокурор (критик, судья, тролль…) хочет, чтобы изменился не он, а тот, кем он недоволен. Я знаю, как правильно: измениться должен ты! Механизм вины заточен на сбрасывание ответственности, а не на ее принятие. Я пытаюсь себя заставить… Вот именно!

Ты мог бы пойти и сделать, но тебе проще крутить внутренний диалог между тем, кто делать не хочет, и тем, кто тоже ничего не делает, зато любит критиковать. Вариант того же – обсуждения на тему «Не могу себя остановить». Вместо того чтобы прекратить делать плохое или вредное, люди продолжают, но добавляют самокритику. Типа, я не равнодушен – я убеждаю себя, как могу!

Продвинутые в психологии типажи вместо «кнута» пользуются «пряником». Они снова отождествляют себя с частью, которая любит работать языком, а не руками, и убалтывают другую свою часть. Говорят комплименты, обещают златые горы, сюсюкают, просят сделать хоть маленький шажочек… Короче, все при деле, «а воз и ныне там». Не работает этот метод. Но так хочется надеяться, что вдруг да получится!

Что не так? А снова та же уверенность в собственной правоте. Вы – в роли внутреннего прокурора – считаете себя правым, а обвиняемую лень (похоть, агрессивность, трусость, неаккуратность…) – неправой и вообще без права голоса. Вам кажется, что вы обладаете полной и достоверной картиной происходящего – не хватает только силы воли, чтобы продавить свое мнение до реализации.

Смех, кстати, в том, что некоторым силы воли хватает. Настолько, что у них реально получается заставить себя пахать без продыху и поступать всем на зависть. Только вот завидовать им я бы не стал. Во-первых, они все равно находят, за что быть собой недовольными (о ненасытности читайте дальше). Во-вторых, организм от регулярного изнасилования изнашивается быстрее, и психосоматика тут как тут.

Так что выход из самокритики не в том, чтобы себя хвалить. И не в том, чтобы прекратить себя делить: субличности есть, и это полезно. И даже не в том, чтобы умело себя принуждать, – а в признании возможности быть неправым! Если у меня не получается легко, я чего-то не знаю. Другими словами, я ошибаюсь, но пока не разобрался где. Так разбирайтесь! Вникайте, учитесь. Работает лучше ругани и насилия.

Это революционно другой подход. И это основа работающей жизни: не получается – учись. Необязательно на тренинге – изучая детали ситуации. Получается что-то не то – опять учись. Чем быстрее ты признаешь фундаментальную неполноту своей картины мира, тем меньше в твоей жизни будет осуждения и больше обучения. И тем быстрее ты научишься получать от жизни больше плюшек и меньше шишек.

Итого:

- вина имитирует взятие ответственности, но противоположна ей по сути;
- вы в роли прокурора, судьи, начальника и т. п. ответственность с себя сняли;
- ни критика, ни уговоры не работают – этот диалог ходит по кругу годами;
- признайте неправоту прокурора – и найдите работоспособную точку зрения.

Вечный, но голодный двигатель

Следующий критерий – удовлетворение. Если ваша жизнь работает, вы на своем опыте знаете, что такое достаточно. Не в образе ускользающей линии горизонта, не в виде «прекрасного далека», когда все наконец-то станет хорошо, не в бесконечной надежде «еще немного, и тогда уж точно», – а на опыте. Повседневном, регулярном, почти рутинном. Сытое довольство удовлетворенного человека.

Но вокруг я наблюдаю чудо-гонку. Люди хотят быть богаче. Еще богаче! Еще! Кто доволен своей зарплатой? Тот, кому подняли ее вчера. Завтра или через месяц-другой ему снова станет мало! Как и всем его коллегам. Любой из них зарабатывает больше, чем смел надеяться в студенческие годы, но этого уже не хватает: аппетиты выросли, ипотека поджимает, новая машина призывно манит.

Деньги – только яркий пример. На консультацию ко мне приходила девушка, зарабатывающая стриптизом: ее не устраивала собственная внешность! И это ладно: голливудские звезды – эталоны красоты! – продолжают делать себе пластические операции. У некоторых позади уже десятки. Да и впереди… Потому что – мало! Еще красивее, еще хочу! Нужна новая супердиета! И новые средства по уходу…

А сила? Чемпион района хочет стать чемпионом города. И страны. И континента. И мира. И абсолютным. И многократно. «И вечный бой – покой нам только снится!» Мастер карате, способный покалечить ударом любого человека на километры вокруг, продолжает свою личную гонку вооружений, изучая смертоносные приемы ножевого боя, джиу-джитсу, и жалеет, что уделяет мало времени стрельбе.

Кто и когда признавал, что ему достаточно? Детям постоянно требуются все новые и новые игрушки. Те уже не влезают ни в какие коробки и стремительно расползаются по всему дому. И это не считая игр электронных, заполняющих жесткий диск компьютера и память планшетов. Любимая игрушка через неделю забывается – на смену должна прийти новая. Вы видели ребенка, говорящего: «Мне хватит»?

У этой игры нет хеппи-энда. Всегда есть тот, у кого больше. Всегда есть тот, кто умеет лучше. Всегда останется, куда стремиться и за кем гнаться. Только миллиардерам не хватает миллиардов, а пенсионерам – тысяч. Так что первые могут ощущать себя куда беднее вторых. На те самые миллиарды. Похоже на издевательство: в конце пути вы ждали счастья, а получили лишь новую порцию недовольства.

Альтернатива? Во-первых, та самая полнота переживаний. Если вы наслаждаетесь моментом, вы берете из него максимум. Читая книгу, вы не бежите к последней странице – вы тщательно вкушаете каждую ее строчку, отвлекаясь на обдумывание и возвращаясь к особенно красивым моментам. Знакомясь с человеком, вы погружаетесь в его мир слой за слоем, и вам не скоро понадобится новый.

Во-вторых, знание своих потребностей и удовлетворение именно их. Если вашему организму нужен витамин С, даже десяти килограммов картошки достаточно не будет. Если вам регулярно требуются признание и слава, работа в закутке программиста не удовлетворит вас. Зато если вы обожаете тишину и одиночество, даже скромная зарплата кладовщика на забытом складе сделает вас довольным.

Я не против стремления к лучшей жизни или совершенствования в профессии. Но есть разница между отложенным удовлетворением «невроза достижения» и радостным любопытством того, кому уже хорошо. Интерес и радость куда приятнее тоскливого или озлобленного недовольства! Они куда больше способствуют и успеху, и хорошим отношениям. **Люди тянутся к тем, кому хорошо! Ведь с ними – спокойно.**

Итого:

- когда жизнь работает, вы довольны сейчас, а не когда-нибудь потом;
- обычные люди, достигая цели, недолго радуются и снова хотят большего;
- первая альтернатива – научиться брать максимум из того, что уже есть;
- вторая – распознавать свои потребности и удовлетворять их напрямую.

Стремление выгадать

Вашему слову можно доверять? Только честно. Оно кремень, правда? Сказано – сделано. И никаких зазоров, ноль отговорок. Так и есть, верно? То, что вы обещали, вы делаете точно и в срок. Даже если никто не проверяет. Если вы согласились на ограничения, вы не ищете лазеек, так? Что ж, охотно верю. Эту главу вы можете пропустить. Или читайте, поражаясь, как сильно отличается от вас человечество.

Потому что обычные люди – в большинстве своем – на работе филонят. Не считают зазорным попить кофейку в рабочее время. Покурить до, после и во время. И в социальные сети заглянуть между делом. И посплетничать время находят. А если удастся незаметно опоздать, в середине дня сгонять по своим делам, а вечерком свалить пораньше, так вообще праздник! Впрочем, не всем так везет с начальством…

При чем тут ваше слово? Да почти ни при чем. За исключением того факта, что на работе вы обязались работать. Это соглашение такое: с вас работа – с них зарплата. Именно такая зарплата за те самые 40 часов работы в неделю. Вы на нее согласились. А теперь «сокращаете издержки». Некоторые, впрочем, воруют не только время, но и канцелярские принадлежности и прочие «ничейные» блага.

Ну и что? При чем тут работающая или нет жизнь? Мы же, наоборот, таким образом получаем больше, платя меньше. Благ больше – и радости тоже! Так? Отнюдь. Почему? Да потому хотя бы, что страх разоблачения крадет удовольствие. Это ведь не аттракцион, где три минуты побоялся, и все. Обман тягуч и тягостен. И с привкусом тоски. И ложью приходится замазывать ложь. И помнить, кому, что и когда солгал.

Мы посвятим отдельные главы близким отношениям, но уже здесь понятно, что нарушение данного слова действует на эти отношения губительно. Вместо открытости и доверия – расчет. Вместо естественности и расслабления – контроль эмоций, слов и выражения лица. И необходимость помнить. И притворяться. Вот и получается, что, оставив себе «право на лево», когда обещал хранить верность, ты отношения рушишь.

С работой, кстати, история та же. Настоящее удовольствие от процесса мы получаем, стремясь делать лучшее, на что мы способны. В этот момент мы входим в состояние потока имени Михая Чиксентмихайи, и это становится лучшей наградой за честные усилия. А вот тот, кто играет в «обмани начальника – поработай поменьше», быстро начинает ненавидеть понедельники и напиваться по пятницам.

Но важно еще и то, что окружают вас не вполне идиоты. И если вы опаздываете на встречи, если не отдаете долги вовремя, если не меняетесь честно, люди делают зарубку на память. Кстати, если вы не попались шефу, это не значит, что коллеги не сформировали свое мнение о вас. Не важно? Но ведь именно они потом будут не (!) рекомендовать вас на другую работу. А то и сами наверх выбьются и припомнят.

Репутация – штука долгоиграющая. И если ваша – так себе, очень скоро вы это почувствуете. Не всегда прямо – чаще косвенно. Почему-то других зовут в новые проекты, а вас не очень. Других повышают, а вас обходят. Других рекомендуют, обращаются к ним повторно – для вас же поиск средств к существованию все больше напоминает подвиг. Жизнь работает, говорите? Как бы не так.

Итого:

- большинство людей обещают, чтобы обмануть;
- за ложь они платят необходимостью помнить и тягучим страхом;
- близкие отношения ложь разрушает полностью;
- в деловых отношениях она формирует дурную репутацию;
- хочешь, чтобы жизнь работала, – выполняй соглашения.

Где находится причина?

Спроси любого, почему тот поступил так, а не иначе, – он легко сошлется на причину. Почему опоздал? Пробки на дорогах. Почему брак допустил? Подчиненные криворукие. Почему жене изменил? Страсть внезапная напала. Если вы прислушаетесь к своим мыслям, то обнаружите, что любой свой выбор вы оправдываете. Всегда получается, что он был единственно возможным и неизбежным.

Все логично. Только ведь указанная причина не конечная – у нее есть своя. Пробки задерживают всех, но опаздывают только те, кто выехал впритык. Почему выехал так поздно? Спал до последнего. Почему? В интернете ночью засиделся. Почему? Переспорить одного дурака пытался. И т. д. Что бы вы ни сделали, это с неизбежностью вытекает из ваших предыдущих поступков и внешнего окружения.

Ну и что? А то, что такой образ мысли хорош для поддержания самооценки, но совершенно не подходит для взятия судьбы в свои руки. Если вы жертва обстоятельств и инерции, если каждый ваш поступок ими предопределен, это тупик. Вы обречены раз за разом наступать на одни и те же грабли, заботливо разложенные на вашем пути злым роком.

Считать причиной неудач собственную генетику, страну рождения или место проживания, происки мирового зла и сотворение мира – это можно, конечно. Но как это поможет вам решить свои проблемы? Не работает, согласны? Куда перспективнее понять, что в основе всего лежат ваши же решения. Ничем не обоснованные. Выстроенные на голом месте. Решил, потому что решил.

Какой в этом смысл? Маленький и скромный: это делает вас первопричиной – богом. Не результатом родительского воспитания и культурного наследия, а причиной. Но ведь это же бессмыслица! На самом деле я знаю, что мои решения продиктованы моим самочувствием, моим настроением, поступками окружающих и общественно-политической обстановкой! Да, только это «самое дело» делает вас – следствием.

Почему ты наорал на ребенка? Разозлился. Почему ты не подошел познакомиться? Заробел. Почему ты смотришь ворованную запись тренинга? Потому что глупо покупать то, что у тебя уже есть. Почему ты проспал на работу? Очень уж спать хотелось. Вот это умно! Вот это осмысленно! Только вот жизнь продолжает скатываться в неизбежную и чрезвычайно разумно обоснованную задницу.

Но как это: назначить причиной решение? Надо просто заметить, что у разума, эмоций и тела голос не решающий, а совещательный. Эмоция говорит: «Ударь!» А что решишь ты? Разум вопит: «Это глупо!» А как поступишь ты? Тело умоляет: «Я устало!» А теперь ты решай. Куда бы ни толкали ваши советники, решение может быть любым. Вы можете решить последовать советам, но причиной будет именно ваше решение.

Быть богом – это разрешить себе бывать неразумным и нечутким. Не поступать вопреки, но выбирать по собственной воле. Быть первопричиной – это честно отвечать на «Почему я так поступил?» фразой «Потому что я так решил». Как это помогает вашей жизни начать работать? Когда знаешь, что руль у тебя, перестаешь молить других богов изменить твою жизнь к лучшему. Бог рулит сам.

Итого:

- люди оправдывают свои поступки причинами, от них не зависящими;
- у каждой причины есть своя, и так до Большого взрыва;
- это мышление отнимает у людей контроль над собственной жизнью;
- выход – назначить причиной свое решение;
- разум, чувства и тело имеют совещательный голос, а не решающий.

Как другие, только лучше

Отдельного разговора заслуживают цели, которые вы ставите. Ну, или идеалы, на которые вы равняетесь и на соответствие которым нещадно себя мотивируете. Откуда вы их взяли? Они реально ваши? Вам действительно нужно именно это? Реалии наших дней – массированная бомбардировка чужими мнениями. Модные журналы, рекламные ролики, лайки и комментарии – внушают и навязывают.

Понятно, что и раньше старались не дать людям задуматься и спускать цели сверху. Через религию, пропаганду, давление социума, поучительные сюжеты… Но сейчас им приходится работать мягче, и у вас появился шанс зажить в свое удовольствие. Ведь если раньше человек не попадал под стандарты наиболее наглой части общества, ему оставалось страдать, а сегодня выбор есть.

Вот, например, карьера. По умолчанию считается, что карьерный рост – это здорово и всем очень нужно. Стать начальником. Потом большим начальником. Потом совсем большим… Хочется? Правда? «Плох тот солдат, который не мечтает стать генералом»? В результате очень часто хорошие специалисты превращаются в плохих начальников. Потому что менеджмент – это профессия. И не всем она по нраву.

Понимаете? Не все любят постоянное общение. Не всем нравится контролировать, принуждать и наказывать. Не все рады разруливать конфликты подчиненных. Не каждый в восторге от необходимости плести интриги, льстить верхним и ставить на место нижних. Да, мы с удовольствием попользуемся начальственным окладом и богатым социальным пакетом, но ведь еще и работать надо!

Общий принцип – мы видим внешнюю сторону, забывая о скрытой. Фасад все стараются подлатать, но что там лежит в подвале? Миллионы девушек мечтают о карьере фотомодели: это ведь так сладко – видеть свое фото на обложке журнала! А как насчет многочасового съемочного процесса каждый день? Обнажения в не самых теплых помещениях? А необходимость жестких тренировок и строгих диет?

Я не утверждаю, что все это – плохо. Это цена. И есть те, кому она не просто посильна, но еще и в кайф. Это про вас? Точно? Политик высокого ранга, имеющий огромную квартиру, но ночующий в комнате отдыха рядом с кабинетом, потому что каждая минута на счету… Надо? Грозный мафиози, вынужденный приставлять охрану к детям, потому что конкуренты не дремлют. Кто-то рожден для этого. Это вы?

Или классическая «голубая мечта» – дом у моря. «Кто-нибудь хочет? – Я хочу!!!» А как насчет повышенной влажности, особенно зимой? А постоянный мелкий и крупный текущий ремонт, который должен кто-то делать? И оплачивать. А уборка многочисленных комнат? Прислугу заведете? А вам реально понравится жить в доме, где ошивается несколько посторонних людей? Кому-то – да. Но вы точно из них?

Зависть – признак неосведомленности. Вы просто не знаете цену. Но самое смешное, что и без цены «елочные игрушки могут не радовать». По интернету бродит картинка: обезьянка, слоненок, дельфин, крот, лошадка – им предлагают «типа честное» соревнование: кто быстрее заберется на дерево. Приз, добавим, банан. Здорово, наверное, дельфину победить и получить банан в награду!

Если вы идете по чужому пути, ваша жизнь не работает. На практике это означает несоизмеримо большие усилия и практически бесполезные бонусы. Зато любимое дело – для которого вы предназначены! – доставляет массу удовольствия в процессе и приносит именно вами желанные результаты. Не всем нужно быть «альфами», не все будут рады славе, не все хотят никогда не работать, не всем нужны дети и т. д.

Итого:

- люди привыкли хотеть некритично: что внушили, того и хочется;
- за очевидные плюсы успешные люди платят неочевидными минусами;
- свой путь радует и процессом, и результатами;
- прочитайте рассказ «Тест» Михаила Веллера – отрезвляет.

Баланс должен быть!

Самые внимательные из моих читателей уже заметили, что я перекрыл почти все ходы. Плохо, если вы слишком рассудочны, но и тотальная глупость в восторг не приводит. Плохо зажимать накрепко свои эмоции, но и необузданная дикость хорошей жизни не способствует. Плохо безвольное сомнение, но и фанатичная уверенность до добра не доводит. Как же так? Как же жить?

А ключик прост – баланс. Не бывает хорошего и плохого – бывает баланс и его нарушения. Вдох ничем не лучше выдоха – надо лишь чередовать. Общение не лучше одиночества – всему свое время. Сон не лучше бодрствования. Принуждение не лучше потакания. И даже победы не лучше поражений! Потому что отсутствие вторых говорит о том, что вы давно не ставили перед собой достойных целей.

Одно и то же действие может быть как полезным, так и вредным. Вопрос лишь в том, ведет оно к балансу или отдаляет от него. Например, голодный человек. Он ест – восполняет баланс. Но вот желудок наполнился – баланс наступил. Если трапезу продолжить, она вместо пользы начнет приносить вред. Очевидно? Люди отчаянно тупят, полагая, что больше – всегда значит лучше. Меру надо знать.

Жизнь работает либо когда вы идете к балансу, либо когда вы уже в балансе и теперь живете в свое удовольствие. Вы же знаете, что хорошая беседа до определенной точки интересна и радует, а потом наступает пресыщение и желание расстаться? Чувства подскажут! Или рекламирует продавец товар: на определенной фазе желание купить достигнет максимума и дальше будет только падать – подсекайте!

Деля мир на хорошее и плохое, мы попадаем в ловушку ненасытности. Комплименты – хорошо? Давайте наполним ими все общение! Распущенность – плохо? Давайте наденем на головы мешки во имя торжества морали! Заточенная пила лучше тупой? Отлично! Давайте точить ее, пока не сточим в металлическую пыль! Самостоятельность нужна? Переходим на полностью натуральное хозяйство!

Детские ориентиры хороши для малышей – взрослый человек должен ориентироваться на баланс. В том числе и в своем стремлении к балансу, если что. Потому что легкая несбалансированность куда полезнее бесконечных часов, потраченных на поиски идеального баланса. Точка зрения баланса позволяет увидеть в мире не хорошее и плохое, а уместное и неуместное. Именно здесь и именно сейчас.

В частности, ваши личные качества. Среди них нет тех, от которых нужно обязательно избавиться. Но почти наверняка есть множество локальных перекосов, которые будет полезно выправить. Вам нужны и ваша лень, и ваша злость, и ваш страх, и ваша недисциплинированность, и ваше нахальство. И при этом полезно бывает ограничить чрезмерные оптимизм, радушие, щедрость и прямоту. Вопрос баланса!

И последнее. Здесь вы встретите много подсказок, как вкуснее жить. Было бы наивно рассчитывать, что все их вы легко встроите в свою повседневность. Выбирайте по вкусу. С другой стороны, здесь есть большой раздел, посвященный самогипнозу. Именно он даст ответ на вопрос, как реализовать все эти замечательные советы или найти свои варианты, которые будут еще лучше.

Итого:

- не бывает хорошего и плохого – бывает баланс и его нарушения;
- дисбаланс бывает от недостатка и от избытка;
- не делите мир и себя на хорошее и плохое – следите за мерой;
- встроить в жизнь полезные советы поможет самогипноз.

Хорошо сейчас или потом?

Чем бы вы хотели пожертвовать: настоящим или будущим? Традиционно считается, что дети и инфантильные взрослые плюют на последствия, лишь бы хорошо было сейчас, а вот люди ответственные и успешные привычно смиряются с дискомфортом в пути, лишь бы пункт назначения был достойным. С моей точки зрения, сама постановка вопроса дурацкая: с чего это я должен чем-то жертвовать?

Для начала полезно заметить, что альтернатив у нас не две, а четыре. Первые две вы уже увидели: хорошо сейчас и плохо потом – плохо сейчас и хорошо потом. Другие две: плохо сейчас и плохо потом – хорошо сейчас и хорошо потом. И весь ваш опыт можно раскидать по этим четырем клеточкам. Самое же поразительное, что плохая по обеим признакам ячейка, как правило, не пустует!

Хорошо сейчас Плохо потом	Хорошо сейчас Хорошо потом
Плохо сейчас Плохо потом	Плохо сейчас Хорошо потом

Итак, хорошо сейчас и плохо потом. Что тут? Злоупотребления и потакание себе. Выпил лишку алкоголя – завтра головка бо-бо. Весь семестр прогуливал занятия – получи месяц без сна к началу сессии, а то и доблестную службу по призыву. Избил негодяя – присаживайся в камеру. Случайный секс без презерватива – множество симпатичных последствий. Лишний пирожок – обновляй гардероб на побольше.

Плохо сейчас и хорошо потом. Это строительство «прекрасного далека», инвестиции в будущее. Вкалывать на опостылевшей работе, чтобы недельку оторваться на курорте. Огребать на боксерских тренировках по носу и по печени, чтобы однажды красиво нокаутировать хулигана. Всей страной голодать и носить второсортное, чтобы понастроить танков и «принести миру счастье» на гусеницах. Знакомо…

Плохо сейчас и плохо потом. Что же тут? Как насчет ковыряния душевных ран? А уничижительные эпитеты в свой адрес, от которых мотивация не растет, а падает? А может быть, затяжная обида и холодная война в семье что-то там улучшают? Еще есть любители биться головой о твердые предметы, представляете? Или вот можно почитать ночью плохие новости, чтобы утром – что?

И наконец, хорошо сейчас и хорошо потом. Именно это нам и надо! Что здесь? Любимое дело, за которое еще и платят. Плюс рост квалификации и улучшение репутации. Качественный отдых – освежающий и наполняющий энергией, после него хочется работать. Хорошие тренинги, дающие заряд эмоций, инсайтов и мотивации попробовать все это в жизни. Плюс контакты с интересными людьми…

Моя любимая четверть настолько хороша, что я удивляюсь: зачем людям остальные? Это же так красиво – с удовольствием строить будущее, которое тебя порадует! Захватывающее чтение, целительный массаж, интересные тренировки, близкие отношения… И никаких жертв! Я люблю вести тренинги, я люблю консультировать, я люблю записывать ценные мысли, я люблю учиться и развиваться… Это радует!

Разумеется, бывают моменты, когда вам не приходит в голову вариант, как сделать нужное приятным способом. Например, прямо сейчас от вас требуют ответ, который человеку не понравится, но изменять себе вы не хотите. ОК – вздохнули и сделали. Или к стоматологу надо

сходить. Эти моменты есть, и они вынужденные. Но превращать в подвиг большую часть своей жизни? Глупость, согласитесь.

Смысл этой книги – научить вас находить красивые решения. То есть ровно те, что позволяют удачно сочетать притягательность путешествия с желательностью целей. Развитие должно быть сбалансированным, иначе оно получается судорожным. Если вам хорошо по пути, вы можете посвятить достижению столько, сколько требуется. Если же вы надеетесь отъесться в пункте назначения, у вас немного шансов зайти далеко.

Итого:

- глупо выбирать между настоящим и будущим;
- ваша деятельность раскладывается по табличке: хорошо/плохо и сейчас/потом;
- оптимальный вариант – хорошо сейчас и хорошо потом;
- если вы в любой из трех других ячеек, вам нужна эта книга.

Хозяин собственной жизни

Откуда у вас проблемы?

Из прошлого? Когда-то произошло событие, из-за которого вам теперь плохо? Неудачный способ так думать. Прошлое уже состоялось, и до изобретения экономичного (или хоть какого-то) способа путешествовать во времени с тем событием ничего не поделать. Остается мучиться. Другое дело, что множество людей от проблем успешно избавляется, т. е. способ есть. Какой? Изменить мышление!

На самом деле никакого прошлого нет. Вообще. Есть только воспоминания о нем. И есть привычки и ассоциации, которые появились тогда, а вы продолжаете пользоваться ими сейчас. Проблема жива не потому, что когда-то появилась, а благодаря вашим регулярным усилиям по ее воспроизведению и удержанию. Осознайте: вы сами тратите кучу ресурсов на то, чтобы сохранить эту проблему!

Бред? Вы изо всех сил пытаетесь ее решить? Прикол в том, что **в большинстве случаев именно сознательные попытки избавиться от проблемы ее и удерживают!** Чем больше человек старается расслабиться, тем более напряженным он становится. Чем дольше ты сдерживаешь злость, демонстрируя позитив, тем страшнее взрыв, когда ты срываешься. Чем важнее для тебя понравиться, тем меньше шансов, что это получится.

Недавно я в очередной раз наблюдал молодую мамашу, заботливо орущую на двухлетнюю дочурку, чтобы та прекратила реветь. Очень эффективно! А как вам мужская жажда быть на высоте в сексе, приводящая то к импотенции, то к преждевременному семяизвержению, то к эмоциональности робота Вертера? Или желание жить богато через одалживание крупных сумм у банков и кредитное рабство в итоге…

Ваш метод не такой идиотский? Что, правда?! А почему он тогда до сих пор не сработал? Чистое невезение? Любая одинокая женщина под или за тридцать имеет огромный ворох представлений о том, что такое мужчина и какими должны быть отношения. Именно из-за этих верований ей так и не удается найти или удержать подходящего партнера. Зато уверенность в своей правоте с каждым годом все сильнее…

Такое происходит с каждым! Каждым! Буквально! Не во всех, очевидно, сферах, но в проблемных – точно. Переедающие люди организуют свою диету так, что ей просто невозможно следовать необходимый срок. Потому что им надо срочно!!! В похожем положении те, кто желает быстро разбогатеть. Срочно! Немедленно! Прямо завтра! Они становятся легкой добычей мошенников, не стесняющихся обещать.

Суета, напряжение, придирчивость, несговорчивость, лишние риски, спешка, непродуманность, обиды, апатия, бессонница, тупость – многочисленные спутники усугубляющих попыток выбраться из ямы. Они знакомы нам всем. Что делать? Правильный ответ – изучить самогипноз по этой книге. Но на принципиальном уровне надо понять, что нужно не делать, а не-делать. То есть?

Мне кажется, что слово «неделание» – самый большой вклад Карлоса Кастанеды в практическую психологию. Неделание – это прекращение воссоздания проблемы. «Если ты обнаружил себя в яме, перестань копать». Простая остановка любой активности, как минимум, приносит облегчение. Больше не упрекаешь друзей, что они тебе не звонят? Прекрасно! Общаться с тобой стало чуть приятнее!

Неделание претензий. Неделание суеты. Неделание напряжения. Неделание новых кредитов. Неделание накручивания эмоций. Неделание конфликтов с начальником… Простейший ориентир, что не-делать – непопадание деятельности в ячейку «хорошо сейчас и хорошо

потом». Моя способность исполнять свои желания легко базируется на отказе пользоваться трудными способами. Я предпочитаю подождать.

Итого:

• проблемы не приходят к нам из прошлого – мы воссоздаем их в настоящем;
• часто именно усилия по разрешению проблемы ее усугубляют;
• ключ к реальному выходу – неделание;
• как правило, принятие – неделание попыток решения – проблему развоплощает;
• если не получается не-делать, практикуйте самогипноз.

Не-делайте правильно!

Понятие неделания проясняет целый пласт невнятных рекомендаций популярной психологии. Например, у всех на слуху идея заниженной самооценки. Это когда некто верит в собственную никчемность: никому-то он не нужен, ничего-то у него не получится, всего-то он недостоин… Как исправлять? Внушать себе: «Я самая обаятельная и привлекательная»? Не работает.

Точнее, превратить утенка гадкого в утенка заносчивого получится, но вот лебедем ему так и не стать. Как не станет доминантным самцом тощий прыщавый подросток, погрузившись в сладостные грезы о своей крутизне. Сработает неделание понижения самооценки, то есть обнаружение и прекращение всех тех способов, которыми человек сам себя принижает. Рану надо лечить, а не маскировать!

Радикальное средство – неделание самооценки в принципе. У меня не высокая самооценка – у меня ее нет. Обобщенной нет. А в каждом конкретном случае – есть. Я знаю, сколько я беру за день как тренер. Знаю, сколько беру за час как консультант. Могу оценить свою готовность справиться с конкретным делом… Но самооценка всеобщая – глупое понятие. Бесполезное или вредное.

Кастанеда советует: «Отбрасывай лишнее». Делай либо то, что реально необходимо, либо то, что тебе делать нравится. Отличный способ расчистить свою жизнь! Чаще спрашивай себя: «Зачем я это делаю?» И если ответ: «Э-э-э…» – или действие к твоей цели не ведет, прекращай. Так работает неделание. Зачем ты листаешь новости в три часа ночи? Не знаешь – дуй спать.

Самый мягкий способ практиковать неделание – наблюдать, как ты воспроизводишь свою проблему. Стоит осознать, что ты прямо сейчас творишь лажу, как действие прекращается рефлекторно, само собой. Осознал напряжение – сбросилось. Заметил, что «теряешь лицо», – остановился. Представил, как лишняя тарелка супа оседает на талии, – потерял аппетит. Трудно портить себе жизнь, зная об этом.

Но можно, разумеется, не-делать и сознательно: останавливать движение, создавая встречное усилие. Каждый знает, каково это. Например, когда прекращал пи́сать, напрягаясь, если кто-то вламывался в туалет. Или когда замирал в страхе, что другие заметят, как он делает нечто запретное. Важный нюанс: сразу после этого сбрось напряжение. Буквально найди и расслабь соответствующие мышцы.

Через неделание легко понять принятие. О нем все слышали, но мало кто может внятно объяснить, что это. Зато разгадку вы уже знаете: принятие – это неделание привычных попыток избавиться от проблемы. Вы буквально ищете, что вы по поводу проблемы уже делали, и прекращаете это. Новое можно – старое нет. Если вы проблеме не сопротивляетесь, вы ее принимаете. И перестаете ее создавать.

Главный кайф неделания – оно не требует дополнительных ресурсов. Напротив – высвобождает их! Я так на разговорном гипнозе объясняю: мы внушаем постоянно и неосознанно, и если вы просто прекратите внушать себе во вред, ваша эффективность возрастет в разы. Крутой гипнотизер внушает не больше, а меньше! Так что на неделание у вас есть и время, и силы, и место. Удобно!

Итого:

- вместо повышения самооценки прекрати ее понижать;
- а лучше – избавься от нее вовсе;
- отбрасывай лишнее – делай только нужное и приятное;
- трудно лажать сознательно – смотри, куда идешь;
- если неделание породило напряжение, расслабься.

Сила воли – инструкция по применению

Безвольных уважать трудно. Их слово ничего не стоит. Опорой они быть не могут. Да и угрозой тоже. Они во власти настроения. Как листик на ветру. Как щепка в потоке. По сути своей они ближе к животным. И отношение к ним соответствующее. И место в социальной пирамиде. Поэтому умные люди волю стараются развивать. И тут я дам вам подсказки, как это делается. Но сначала – границы. Сначала – баланс.

Раньше я полагал, что энергия воли похожа на аккумулятор в двигателе внутреннего сгорания. Электричество в нем нужно, чтобы завести мотор, а вот ехать автомобиль будет уже на бензине. Просто потому, что сотни километров стартер банально не потянет. Можно постоять на цыпочках несколько минут, а лучше – секунд, но напрягаться так всю жизнь тупо и нереалистично.

Сейчас я пользуюсь другой метафорой – сплав по быстрой реке. Тебя несет течение, а веслом ты рулишь. Короткие разовые вмешательства. Оттолкнуться, подгрести. Туда не пустил, сюда подтолкнул. В остальном – сила течения. Силу воли иногда называют личной силой. И умный человек пользуется силой чужой, а личную расходует экономно. Не то что глупый галерный раб!

Пользуясь этим принципом, легко понять, где и когда надо воспользоваться своей волей. Почему глупо заставлять себя жить с тем, кого не любишь, заниматься работой, которая не вдохновляет, постоянно находиться там, где твоему телу дискомфортно, в частности носить неудобную одежду и просыпаться, нарушая свои биоритмы. Сила воли хороша на коротких участках: она спринтер, а не марафонец.

Найдите любимое дело. Соберите подходящую команду. Дружите с теми, кто разделяет ваши ценности. Женитесь (выходите замуж) по любви. Работайте в условиях, которые вам помогают. Питайтесь так, чтобы было хорошо не только во время, но и после трапезы. Изучайте то, что вам интересно. Правильно организованная жизнь не требует постоянных волевых усилий. Изучайте себя – сэкономите от души!

Итак, воля нужна, например, чтобы:

- сказать правду, когда хочется соврать или умолчать;
- попросить прощения первым;
- взяться за дело, минуя этап проверки почты и т. п.;
- после сна двигаться больше, а перед сном – меньше;
- сделать немного больше, когда уже устал;
- однажды отключить все мгновенные уведомления;
- сделать практику, от которой станет лучше, когда тебе плохо;
- пройти сквозь неприятное, добравшись до приятного;
- посмотреть правде в глаза;
- пропустить фазу самобичевания и сразу перейти к делу;
- отказаться от поступка, о котором стал бы сожалеть;
- сделать короткое противное дело, которое надо сделать;
- задать вопрос, ответ на который тебе может не понравиться;
- выполнить свою часть соглашения;
- отказаться от «первой рюмки»;
- отдыхать от работы в движении, а не только на диване;
- сделать сразу, а не когда-нибудь;
- пожить без информации хотя бы полчаса в день;
- отважиться на эксперимент;
- вовремя остановиться.

Развитие личной силы

Личная сила – понятие объемное. Если проецировать его на разные сферы, получится воля, энергия и внимание. Они не просто взаимосвязаны – они и есть одно! Если у вас больше внимания, у вас также больше воли и энергии. Если у вас мало энергии, с волей и вниманием тоже случается недобор. Поэтому подходить к развитию личной силы можно со всех трех сторон.

Самый главный источник прироста личной силы – разрешение внутренних конфликтов. Потому что именно они больше всего ее расходуют. Догадываетесь почему? Вы спонсируете свою внутреннюю войну, платя за каждую из воюющих сторон! Решения конфликтов приходят в результате самогипноза или психотерапии. Первое требует времени и усилий на освоение, второе – денег.

Локально можно повысить уровень энергии с помощью специальных практик, описанных в одной из глав этой книги. Но важно понимать, что, пока внутренних противоречий у вас много, дополнительная энергия пойдет и на эскалацию военных действий. Поэтому не спешите читать «ту самую» главу – изучайте самогипноз ровно так, как описано в книге. Эта последовательность не случайна.

Очень важны практики управления вниманием. Его нужно научиться собирать и распределять по собственной воле. Базовая практика – концентрация. Выбираете небольшой объект – монетку, область тела, звук – и полчаса возвращаете на него внимание, которое все время норовит убежать. Хороший вариант – остановка внутреннего диалога. Надо на заданное время прекращать мысленную болтовню.

Деконцентрация – концентрация наоборот. Внимание хочет сфокусироваться то на одном, то на другом объекте, а вы его не пускаете. Вы стараетесь увидеть, услышать и почувствовать одновременно все и ничего. Практикуя управление вниманием, вы учитесь противопоставлять непроизвольным процессам волевые. Если угодно, вы учитесь освобождать все больший объем внимания, делая его управляемым.

Сила воли – это возможность оставить разуму, эмоциям и телу совещательный голос. Поэтому тренировка воли предполагает поступать им вопреки. Тут, очевидно, нужна техника безопасности: развитая воля способна угробить организм, чего нам очень бы не хотелось. Так что тренировать волю нужно там и тогда, где тренировки абсолютно безопасны. И лучший способ – ежедневные ритуалы.

Первый уровень сложности – делать что-то глупое. Выбираете дело, которое обязательно надо выполнять каждый день – и вперед. Уильям Джеймс, говорят, предлагал каждый день выкладывать спички из коробка. По одной. А потом складывать обратно. Идеально, если в строго определенное время! Глупо? Конечно! И это ровно то, что нам и надо: спровоцировать сопротивление ума и каждый день его преодолевать.

Второй уровень сложности – идти через телесный дискомфорт. Крайне аккуратно! Здесь подойдут диеты и физические упражнения. Попробуйте, например, отказаться от мяса на месяц. Или есть в два раза меньше обычного. Годятся занятия фитнесом и йогой с хорошим инструктором. Идеальна практика «стояния столбом», которой обучают на занятиях по цигун, а я взял ее из илицюань. По разрешению врача!

Третий уровень сложности – делать что-то вопреки эмоциям. Например, можно идти навстречу страху. Боишься разговаривать с незнакомыми людьми? Пробуй! Страшно показаться ненормальным? Дерзай! Только помним о технике безопасности: здесь она особенно важна. Еще можно выбрать ритуалом то, что делать лень. Или провоцировать желание и сдерживаться. Но расслабляйтесь, каждый раз расслабляйтесь!

Итого:

- личная сила – это внимание, энергия и воля;
- главный источник ее прироста – самогипноз или психотерапия;
- внимание тренируется через практики концентрации и деконцентрации;
- воля тренируется ритуалами преодоления мнений разума, эмоций и тела.

Принципы безопасной практики

Основной приоритет ваших базовых программ – выживание. Если вы живы, им достаточно. Даже если вы при этом мучаетесь тем или иным образом. Поэтому **тот, кому мало просто выживать, должен развивать силу воли. Это означает идти против своих программ выживания. Здесь важно не переборщить: если вы угробите себя в процессе, наслаждаться результатом будет некому.**

Первый принцип – никакого экстрима. Выбирайте ритуалы, которые сами по себе безопасны. Чтобы развить силу воли, нет необходимости лазить по скалам, гонять на мотоцикле и рвать себе связки. На свете полно безобидных вещей, которые лично вам будет сделать трудно. Сложить высокий карточный домик, раздавать на улице шоколадки, каждый день ровно в семь утра говорить: «Калькулятор в отпуске»…

Второй принцип – зона ближайшего развития. Есть то, что у вас получается легко. Есть то, что у вас не получается. Есть то, что у вас получается с трудом. И есть то, что получится с большим трудом. Берите третий вариант – с трудом, но получается. Другими словами, усилие должно быть и оно должно увенчаться успехом. Расчет на то, что практиковать этот ритуал вам надо будет долго.

Третий принцип – не путайте тренировки и жизнь. Как нет нужды ходить везде с гантелями в руках, так и развитие личной силы должно быть ограничено во времени и пространстве. Вы можете для тренировки пройтись по улице, пуская слюни, но терять из-за этого работу было бы неправильно. Бóльшую часть времени мы силой воли, напомню, стараемся не пользоваться. Воля дает усилия краткие.

Четвертый принцип: заранее обговорите альтернативную плату – штраф. Скажем, решили вы каждый день делать получасовую концентрацию внимания на точке, но обстоятельства сложились так, что выполнить упражнение не получилось. Можно тупо «слить» его, но тогда есть риск растерять весь смысл ритуалов. Можно выполнить «любой ценой», но цена эта может быть высока. Так что лучше заплатить штраф.

Каким должен быть штраф? Ощутимым. Соизмеримым по цене с усилиями в ритуале. Но он не должен быть и диким. Во-первых, это лишний стресс. Во-вторых, многие предпочтут большой штраф не платить, т. е. «слить» все упражнение. Чем платить? Можно деньгами. Сжигать купюры, например. Можно воздержанием от пищи: не сделал ритуал – не поужинал. Можно любым другим подходящим способом.

Пятый принцип – дозировка. Как минимум, ритуал вводится не на всю жизнь, а на пару месяцев. Тогда есть шанс, что ваше решение о ритуале будет выполнено. Вечные решения, боюсь, нарушаются почти гарантированно. Другой момент – точность. Если ритуал можно сделать в любое время раз в сутки – это минимальный уровень сложности. Если же его надо начать ровно в 13:47:32 – сложность максимальна.

Шестой принцип – инструктор. Хорошо, когда вы занимаетесь под руководством обученного специалиста и пройдя соответствующее медицинское обследование. Потому что организм может выдержать многое, но у каждого есть свои слабые точки. Я уж не говорю о том, что большинство физических упражнений можно выполнять неправильно, и за это тело вам спасибо не скажет.

Итого:

• даже глупости надо делать подумав.

Надо ли себя напрягать?

Любой маркетолог знает, что самый ходовой товар – комфорт. Не просто телевизор, а телевизор с пультом дистанционного управления. Кресло – эргономичное. Телефон – с одной кнопкой. И чтобы все было «интуитивно ясно»! Вникать в инструкцию захочет не любой. Обед – готовый, только разогреть. Чем меньше потребитель напрягается, тем больше он покупает. И желательно, нажатием одной кнопки.

Что тут сказать? Блага цивилизации! Не надо топить печь – отопление центральное. Не нужно пробираться по сугробам – городские службы расчистят дороги, а если задержатся, мы вправе возмутиться. Клубника в магазине круглый год. Работа сидячая… Благодать, короче! Было бы странно призывать кого-то к «опрощению». Не поймут, засмеют. И будут правы.

Но есть нюанс. «Хорошие времена порождают слабых людей». Природа очень экономна. Если она замечает, что мы перестали чем-то пользоваться, она перестает это кормить. Полежите годик, не вставая, и вдруг узнаете, что прямохождение – тяжкий труд. Начните питаться сплошными пюре, пудингами да паштетами – разучитесь жевать. Освободите мозг от необходимости думать – познаете «нирвану».

Поэтому в наш век отлаженного транспорта людям приходится отдельно заниматься фитнесом, чтобы не заполучить болезни сидячего образа жизни. Иногда получается забавно. Например, когда кто-то поднимается на лифте туда, где можно активно потрудиться на беговой дорожке. А что делать?! Тело примата создано под джунгли и саванны: лазать, прыгать, кувыркаться. А мы его – в кресло.

Это общая проблема. Люди стали бояться дискомфорта. Любого! Понятие «потерпеть» отдает нафталином. Скука, голод, холод, напряжение – все это стало поводом к мгновенным реакциям. О боли и говорить нечего! Если работа не зажигает, ее стараются не делать, в том числе когда она реально нужна. Отношения, в которых не все гладко, у многих попадают в группу риска. Так это же хорошо?

Если вас устраивает перспектива атрофии силы воли, то конечно. Только учтите, что на сотню безвольных один волевой да найдется. И оформит всей сотне будущее – такое, какое сочтет нужным. Впрочем, этим одним, от которого зависит многое, можете оказаться и вы – если научитесь принимать дискомфорт и напрягать себя намеренно. Не тотально, но регулярно. Это как?

А очень просто. На каждый день выбирайте два-три дела, в которых придется себя напрягать. Одно для головы – где надо вникнуть, разобраться, понять, заучить. Как в школе, на уроке математики. Другое – на эмоции. Сделать то, что страшно. Посидеть в скуке. Проникнуться чужим переживанием. И что-нибудь для тела. Например, физическое упражнение. Или поесть не сразу.

Смысл в том, чтобы привыкнуть к тому, что дискомфорт – нормальная часть жизни. Просто за счет регулярности. Научиться проходить сквозь него к своим целям. Но есть и смысл поглубже: в нас встроен механизм награды за труды! Комфорт хорош, но существует кое-что получше – поток! Он возникает, когда наши способности реально востребованы. И это круче даже счастья! Читайте дальше.

Итого:

- ваше стремление к комфорту наполняет чьи-то кошельки;
- когда любовь к комфорту превращается в страх дискомфорта, это проблема;
- поэтому и нужно напрягать себя целенаправленно;
- умение идти на трудности вознаграждается состоянием потока.

Работа быть счастливым

Как принято говорить, у меня для вас две новости: хорошая и плохая. Начну со второй: счастье нельзя ни купить, ни заслужить. Это не вещь, которую можно было бы добыть и поставить на полку, с этих пор живя в исключительном блаженстве. Хорошая же новость заключается в том, что, раз счастья нельзя достичь, оно не где-то там, а буквально здесь. Ты можешь быть счастлив прямо сейчас!

Как это? Дело в том, что нам очень активно врут, привязывая счастье к определенным событиям: «Ты будешь счастлив, купив новый дом!», «Ты будешь счастлив, съев наш йогурт!», «Ты будешь счастлив, похудев!», «Ты будешь счастлив, набрав кучу лайков!»… Это нормально: люди хотят, чтобы вы платили и поступали так, как им удобнее. А вы бежите к счастью по указанным тропинкам.

Правда же заключается в том, что именно завязанный на потреблении комфорт служит основным поставщиком страданий. Непонятно? Тут все просто: если орган есть, он должен работать. И речь не только о мышцах, связках, почках и т. д., но и о мозге. Если перед тобой не стоит достаточно трудной задачи, ум начинает занимать себя сам. Чем? Генерировать страдания! Потому что он нуждается в трудностях!

Мы же и правда живем слишком хорошо – по меркам приматов. И, чтобы не свихнуться от ненужности ума, мы занимаем его надуманными проблемами. Иначе говоря, играми – в построение карьеры, в расширение жилплощади, в распространение своего генофонда, в доказательство своей правоты, в превосходство над соседями в достатке… Поводов для игр – тьма! И ваш потенциал снова при деле!

Но при чем тут счастье? И здесь мы приходим к открытию, которое сделал величайший психолог – Михай Чиксентмихайи. По итогам исследования десятков тысяч человек выяснилось, что самые классные переживания сопутствуют максимальной включенности всех наших сил. Мы счастливы, когда делаем все, на что только способны. Именно в этот момент, подчас довольно напряженный!

Это в корне отличается от типичной мечты потребителя: ничего не делать и все иметь. Мы это уже проходили! Дай примату еду, тепло, безопасность и самку, и через кратчайшее время он начнет париться из-за отсутствия модного прикида, невысокой должности и устаревшей модели телефона. Потому что мозг хочет работать! И каждый ваш орган – тоже. Каждый хочет быть нужным!

Разумеется, маркетологи и здесь подсуетились: ваш мозг заливают развлекательным контентом. Сериалы, блокбастеры, шоу на телевидении и радио, легонькое чтиво, бесконечные видеоролики, тщательно подобранные ленты новостей… Хорошая анестезия! И труда не требует. Вот только похмелье тяжелое. От наблюдения своей деградации и бессилия хоть как-то повлиять на будущее…

И напротив. Когда ты включаешься на полную катушку, когда все твое внимание сосредоточено на работе, когда от тебя требуется все, на что ты способен, природа вознаграждает блаженным состоянием потока, вдохновения, азарта, драйва. Работа становится наградой сама по себе! Хотя и внешних бонусов хватает: мастерство растет, способности увеличиваются, результаты очевидны.

Собственно, вы знаете об этом, как минимум, с детства – по играм. Вы же не требовали оплаты за то, что играли в салочки, футбол, бадминтон и т. п.? Хотя, играя, напрягались, потели и даже ушибались. Нет! Потому что игра доставляет удовольствие сама по себе. Потому что, играя, вы были счастливы! И хорошая новость заключается в том, что эта возможность никуда не делась! Просто вы о ней забыли.

Итого:

- счастья нельзя достичь, но можно быть счастливым;
- оно связано не с обладанием, а с тем, что вы делаете;
- каждый орган хочет быть нужным, а мозг – особенно;
- лучшие переживания сопутствуют максимальной включенности в дело.

Оптимальная сложность

Разумеется, все это не означает, что для счастья достаточно нагрузить себя на полную катушку, а счастливейшие из людей – галерные рабы. Во всем должна быть мера! Помните, мы уже говорили о важности баланса? Так и здесь: чтобы игра стала интересной, надо грамотно выставить уровень сложности. Чтобы мышцы развивались, нагружать их надо разумно.

Все проблемы, как вы уже догадываетесь, от чрезмерности. Если переусердствовать в безделье, станешь «принцессой на горошине» – страдающей неженкой, загибающейся от малейшей нагрузки. Комфорт порождает скуку! А она – все прочие страдания разума. Но и реальная жесть способствует не счастью, а гибели организма. А для начала – стресс, фрустрация и беспомощность.

Идея эта, казалось бы, очевидна, но почему-то мы все время упускаем из виду ее половину! Мы помним, что напрягаться трудно и больно, и изо всех сил бежим в сторону комфорта, не замечая, что, проскочив меру, давно уже маемся от скуки и вкушаем плоды гиподинамии. Похоже на переедание: куча народу страдает от регулярного пережора, но снова тянет хавчик в рот.

Это и понятно: человеческие инстинкты рассчитаны на вечную нехватку, а вовсе не на рай последней сотни лет. Нагрузки и голодовки раньше обеспечивала среда, а сейчас вам даже втулки от туалетной бумаги продают смываемые, чтобы вы лишнюю пару шагов до мусорного ведра не делали. Поэтому баланс приходится искать самой передовой частью мозга: природа не успевает за прогрессом.

Расплата за комфорт – потеря интереса. Евгений Бродецкий удачно подметил: мы выбираем работу, которая нам изначально нравится. По интересу вроде бы. Но проходит время, и вам уже требуется «мотивация». Что случилось? Да вы просто старались работать все меньше! Снижали в игре уровень сложности!! И она закономерно стала скучной. Зато начальника «поимели»! Лишив себя потока…

К счастью, обратный механизм тоже может работать. Люди играют в теннис, покоряют горы, разучивают сложнейшие музыкальные произведения, решают шахматные задачи не просто бесплатно, но даже приплачивая! Ищут соперников подходящего уровня, поднимают сложность задачи, набравшись квалификации… Дети бегают, хотя могли бы ходить… С позиций экономии они дураки. Зато счастливые.

Как выбрать оптимальную нагрузку? Критерий прост: стараясь, вы должны достигать успеха в восьми случаях из десяти. Другими словами, получаться у вас должно часто, но чтобы и шансы на провал были реальными. В этом случае вы получаете вознаграждение сразу из двух источников: от состояния потока и от радости маленьких побед. А редкие, но реальные поражения заставят поддерживать тонус.

Как регулировать нагрузку? Как и в любой игре: целями и ограничениями – правилами. Вы можете ставить цели разного уровня. Вы можете усложнять задачу дополнительными условиями. Например, не просто убраться в комнате, а сделать это за 15 минут. Или пользоваться исключительно левой рукой. Или касаться любого предмета не больше одного раза. И так далее. Творчество!

Итого:

- поток – результат баланса между комфортом и востребованностью;
- инстинкты заточены на заботу о комфорте;
- но расплата за избыток комфорта – скука и атрофия;
- интерес поддерживается оптимальным уровнем сложности;
- ее можно регулировать размером цели и ограничениями.

Ясные цели и четкие критерии

Состояние потока ценно еще и тем, что в нем мы ощущаем контроль над происходящим. И это, мягко говоря, сильно отличается от привычного хаоса окружающих нас сил, над которыми мы не очень-то и властны! Политическая и экономическая ситуация, техногенные и природные катастрофы, хрупкость цивилизации и все новые болезни… Легко ощутить себя щепкой на волнах!

Беспомощность вполне логична и закономерна: мы не всеведущи и не всесильны – в борьбе за место под солнцем ни замешательство, ни неверие в себя не помогут. Все лучшее достается тем, кто верит в свои силы и свою удачу. Безосновательно, иллюзорно, нагло – не важно! Барахтаешься – имеешь шанс. Сдался – имеют тебя. Поэтому чувство контроля не только приятно, но и полезно.

Откуда оно берется? Во-первых, из оптимально подобранной сложности. Восемь побед из десяти, если будешь стараться. Во-вторых, игра помогает сконцентрировать внимание на том, что от тебя зависит, вытесняя из сознания коррумпированных чиновников, экономические кризисы и пятна на Солнце. Это важно: фильтры восприятия формируют вашу персональную реальность.

Но есть и в-третьих: в потоковой деятельности есть ясные цели и четкие критерии! В обычной жизни мы нередко в затруднении, как поступить: вмешаться или довериться, помочь или помешать, сказать или промолчать, уволиться или смириться… Много переменных, нехватка информации… А тут все ясно: вот задача – ее надо решить. И успех легко отличим от провала.

Это важное условие потока – быстрая обратная связь. Ты сразу или почти сразу узнаешь, улучшил ты ситуацию или наоборот. Ты можешь учесть это в дальнейшем, исправив ошибку или закрепив успех. Это отвечает нашей природе: если мы замечаем, что ошиблись и можем прямо сейчас исправиться, или видим успех и знаем, как его развить, желание действовать приходит изнутри.

Тем самым мы попадаем в самовоспроизводящийся поток игры: действие – обратная связь – импульс ее учета – новое действие. Оторваться реально сложно! Еще один ход, еще один… Можно даже сказать, что формируется зависимость. Этим, собственно, беззастенчиво пользуются создатели многочисленных игровых приложений. Разница только в том, что там время улетает без толку.

Откуда взять цели и критерии? Понятно, что есть занятия, где они ясны и так. Мне, например, очень нравится колоть дрова, потому что там все очевидно. Немедленную обратную связь получает музыкант: фальшивая нота или выпадение из ритма слышны. Удобно рабочим на конвейере. Продавец может отслеживать прохождение этапов продажи… Короче, профессия создает критерии.

А если нет? Если сегодня ты сажаешь семечко, а что из него вырастет, станет ясно лишь через полгода? Тогда довольствуемся суррогатами: критериями, выдуманными ради самой игры. Например, я не знаю, как воспримут мой текст читатели, поэтому я забочусь о том, чтобы он нравился лично мне. И в качестве игры делаю так, чтобы слова начинались с разных букв. Так интереснее!

Итого:

- поток дает ощущение контроля над жизнью;
- оно иллюзорно, но приятно и полезно;
- важное условие потока – ясные цели и быстрая обратная связь;
- во многие профессии эти критерии встроены изначально;
- для остальных мы придумываем игровые критерии.

Просветление гарантировано!

Забавно, но больше всего беспокойства человеку доставляет самосознание – идея, что он есть. Стоит ему направить на себя внимание, как автоматически запускается стремление превосходить, нравиться, соответствовать, заслуживать, быть хорошим и т. д. Мысли начинают крутиться вокруг собственного эго, места в иерархии себе подобных, оценок в чужих глазах и прочее, прочее, прочее…

Люди часто недовольны то собой, то своим положением. Они без конца объясняют и оправдывают свои поступки. Мечтают о большем, волнуются о будущем, боятся облажаться, прокручивают беседы, внутренне спорят, оценивают себя так и этак… Обижаются, врут, тянут внимание, презрительно отзываются… Короче, активно обслуживают свое величие, по-возможности принижая чужое.

Понятно, что все это не только жрет огромное количество наших ресурсов, не только вынуждает портить отношения с людьми или поддаваться на примитивные манипуляции типа лести и «слабо?», но и причиняет человеку самые настоящие страдания, поскольку всегда есть те, кто хоть в чем-то его превосходит. Не зря восточные религии предлагают избавляться от эго…

К чему это я? Да к тому, что потоковые состояния решают все эти проблемы одним махом! Как минимум, войдя в поток, ты проявляешь себя с наивыгоднейшей стороны. Ты собран, как никогда. Продуктивен, точен, целеустремлен. Приятно вспомнить! Но дальше больше: часы работы на собственном максимуме не могут не сказаться на твоих способностях. Они растут! Да еще как!

Но главное не в этом. Дело в том, что рано или поздно тебя посещает вдохновение и ты начинаешь работать мастерски! В такие минуты каждое твое действие оптимально соответствует реальности и задаче. Иначе говоря, полностью ими определяется. Так недописанная картина начинает диктовать художнику каждый следующий мазок – и он не в состоянии ослушаться!

Ну и что? Да то, что если мои действия никак от меня не зависят, поскольку целиком определяются ситуацией, я исчезаю, никакого меня больше нет. Собственно, ты настолько мастер, насколько в процессе тебя нет. И настолько «чайник», насколько твоя индивидуальность торчит из процесса! Лекция мастера зависит от студентов куда больше, чем от него: текст определяется слушающими.

О том же самом можно сказать иначе: когда на тебя снизошло вдохновение, у тебя больше нет свободы воли. Ты просто знаешь, какой из возможных поступков наилучший, и с неизбежностью выбираешь его. Тут даже слово «выбор» неуместно! Берешь лучшую альтернативу и реализуешь ее. А поскольку никакой свободы выбора тут нет, ругать или хвалить себя не за что: творил не ты.

Вот и получается, что регулярная практика в состоянии потока сначала повышает твои способности, затем пробуждает твое мастерство и в конечном итоге растворяет тебя в потоке вдохновения. Причем с гарантией. Просто в силу того, что поток так устроен. И пусть все эти плюшки ты получаешь, лишь пока возвращаешься в поток, зато ключ от этой двери уже точно в твоих руках.

Итого:

- самосознание приносит ворох забот и страданий;
- поток выявляет и развивает лучшее в тебе;
- вдохновение – поток мастера;
- ты знаешь, как ему открыться.

Как собрать внимание?

Важнейшее условие состояния потока – концентрация внимания. До определенной степени его обеспечивает сложность задач: решение требует собранности. Но если другие факторы все время сбивают настройку, рабочий ритм нарушается и человек выпадает из потока. Что обидно, поскольку разгоняться куда труднее, чем продолжать движение. Закон инерции – ничего не поделать.

Поэтому здорово, если вы организуете свою деятельность так, чтобы вас ничто не отвлекало. Дам несколько идей. Первая – чистый рабочий стол. В идеале перед вами исключительно то, что касается данного конкретного занятия. Все остальное в ящиках, на полках, за спиной, в папках или как-то еще спрятано от случайного взора. Посторонние вещи не должны о себе напоминать!

Вторая – отключение мгновенных оповещений. Люди делятся на тех, кто управляет своим временем, и тех, чьим временем управляет смартфон. Вторые склонны быстро реагировать на бесконечные входящие запросы: SMS-ки, звонки, оповещения о новых письмах, комментариях и лайках. Цена – выпадение из потока, невозможность сосредоточиться, затраты сил на переключения.

И это только вершина айсберга! Дело в том, что мозг умеет либо держать в голове информацию, либо соображать. На это тратится один и тот же ресурс! Поэтому **тот, кто вынужден помнить о куче дел одновременно, неизбежно глупее, чем мог бы быть.** Он принимает неверные решения, упускает важные нюансы и в результате вынужден переделывать или смиряться с потерей качества.

Так что отключите мгновенные оповещения и выделите конкретное время, когда вы обработаете все входящие запросы скопом. Это куда разумнее, чем позволять раздергивать свое внимание всем подряд! Вы удивитесь, насколько больше и лучше вы сумеете работать, так что клиенты и коллеги в конечном итоге только порадуются. А жадные до внимания приложения нам не жалко.

Третья идея – медитация. Она позволяет развить зоны мозга, ответственные за сосредоточение и удержание внимания. Кто медитирует, тому концентрироваться легче. Как это делается? Дам один из вариантов. Принимаете удобную сидячую позу, ставите будильник на полчаса вперед, закрываете глаза и начинаете следить за ощущениями при дыхании. Вплоть до сигнала будильника.

Внимание, очевидно, будет убегать. Появятся мысли, образы из прошлого или будущего, многочисленные ощущения в теле, внезапно станут заметны посторонние шумы… Это нормально. Так у всех. Просто возвращаете свое внимание к дыханию. Снова и снова. Раз за разом. Собственно, это и есть та нагрузка, благодаря которой вы тренируете «мышцу» концентрации.

Один из важнейших эффектов медитации – отделение сознательных процессов ума от бессознательных. Потому что в потоке требуется внимание сознания. Все, без остатка. Но одновременно с этим ваш ум делает массу нужной работы вне сознания. Этому надо уметь доверять. Как в делегировании: я делаю свою часть – ты свою. И медитация показывает, что бессознательное справится.

Итого:

- концентрация внимания – одно из условий состояния потока;
- постарайтесь убрать из рабочего поля все, что может отвлечь;
- не позволяйте мгновенным оповещениям рулить вашей жизнью;
- тренируйте навык собирать внимание ежедневными медитациями;
- радость потока и возросшая продуктивность станут вам наградой.

Как удержать себя в потоке?

Потоковая деятельность устроена интересно: стоит организовать себе некоторые из условий состояния потока, как остальные достраиваются сами собой. Оптимальная сложность, ясные цели, быстрая обратная связь, вовлеченность… Получается динамическая система, которая сама себя поддерживает. Это удобно: достаточно войти в поток – продолжать сравнительно легко.

Мы уже говорили о том, что самовоспроизведению помогает обратная связь. Кто из нас ни разу не спорил? Нет таких. А ведь спор – идеальный образец «бесконечного» занятия. Ты аргумент ему – он тебе. Его доводы побуждают тебя искать свои. Твои реплики провоцируют его говорить. Каждый хочет оставить последнее слово за собой. Знаменитый принцип «Ремонт нельзя закончить, но можно прекратить»!

Еще хорошо, когда у тебя есть какое-то большое дело с множеством этапов. Например, когда я веду тренинги (самый длинный из моих курсов длится шесть дней подряд), мою вовлеченность поддерживают сразу два источника: реакции участников и следующие темы программы. Соответственно, в каждый момент времени очередной шаг мне ясен, и я просто его делаю. В потоке.

Примерно та же ситуация у музыкантов, где за каждой сыгранной нотой музыкального произведения неизбежно следует другая, а за одним номером концертной программы идет следующий. Важный навык здесь – составление подобных цепочек, где звенья тянут за собой друг друга. Не каждый так умеет, поэтому у многих работа имеет прерывистый ритм и блаженное состояние к ним не приходит.

Бывает, удается организовать себе поток внешних запросов. Свои консультации я состыковываю так, чтобы следом за одним клиентом тут же приходил другой. Так я могу проработать часов пять подряд, забывая о времени и без малейших проблем с мотивацией. Потому что поток! В похожей ситуации рабочий на конвейере или кассир в супермаркете: лениться тупо некогда!

Кстати, об этой особенности состояния потока мы еще не говорили. В потоке время летит незаметно, а событий происходит множество, и вам есть что вспомнить. Так что субъективно прошлая неделя кажется реально далекой: так много всего прожито! А вот со скукой дела обстоят иначе: время тянется, а вспомнить нечего. И годы пролетают, словно миг. Брр! Лучше уж трудиться!

Отдельно стоит рассказать про ритм. Понятно ведь, что ни одно живое существо не в состоянии пахать без перерывов. Как бы ни приятно было в потоке, усталость берет свое, даже если кайф граничит с наркоманским. И возникает проблема: когда ты из потока выпал, ты не обязательно автоматически в него вернешься. Стоит переборщить с отдыхом, и работа снова кажется ярмом.

Что делать? Задать себе ритм для входа-выхода! Сформировать привычку, иначе говоря. Так, чтобы твой организм знал, что завтра будет работа, и заранее рассчитывал под нее ресурсы. Сначала тут поможет воля – потом за нее будет работать привычка. Время работать – время отдыхать. В ритме! Особенно это важно для творческих профессий: в паузах есть время подумать.

Рабочий ритм настолько важен, что Сергей Кронин рекомендует поддерживать его, даже когда работы по тем или иным причинам нет. Сезонный бизнес, спад на рынке – работать не с чем, но надо, чтобы поддерживать себя в форме. Как у спортсменов. Ведь если форму потерял, твоих клиентов уведут те, кто себя не запустил. Поэтому мудрые люди обязательно находят занятие, даже ненужное.

Итого:

- потоковая деятельность склонна воспроизводить себя сама;
- этому способствуют быстрая обратная связь или цепочка задач;
- в некоторых профессиях можно организовать входящий поток запросов;
- ежедневному возобновлению потока способствует ритм труда и отдыха;
- он настолько важен, что его надо поддерживать, даже есть работы сейчас нет.

Записки самому себе

Вам знакома прокрастинация? Это когда знаешь, что дело надо сделать, но откладываешь его до самого последнего момента, а иногда и гораздо дальше. И ведь совершенно непонятно, что на тебя находит: аргументов против у тебя нет. Но «воз и ныне там». В чем дело? Ответ нашелся в книге Максима Дорофеева, и он настолько ценен, что до сих пор я делился им только с платными клиентами. Вам – дарю.

Дело в том, что наш мозг умеет работать в двух режимах, мешающих друг другу, и переключение между ними требует изрядной доли усилий: режим делания и режим думания. Обезьянка и аналитик, если угодно. Работа обезьянки – брать понятные задачи и выполнять их. Аналитик же разбирается с темами смутными, чтобы превратить дело в цепочку внятных шагов.

В какой момент переклинивает? Когда обезьянка получает невнятную задачу! Что делать с ней, она не представляет, а потому откладывает выполнение на бесконечное «потом». Тут бы и включиться аналитику, но мы уже говорили, что переключение между режимами – дело трудоемкое, и мозг предпочитает сэкономить. Вы ведь знаете по себе унылую реплику «У-у-у! Тут ду-у-умать надо…»?

Бывает, разумеется, и наоборот. Когда аналитик в своем радостном угаре перемалывает задачу в труху, прокручивая фильм о ее выполнении лишний десяток раз, но к делу мы не переходим, хотя все давно уже ясно. Ага! «У-у-у! Тут де-е-елать надо…». Это мои любимые грабли: найти инсайт легко – реализовать на практике трудно. Если не знать, что «корень зла» – в трудном переключении.

А если знать? Тогда мы просто минимизируем количество переключений. Как? Отделяя мух от котлет! Список задач обычного человека, во-первых, находится в голове, занимая оперативную память, а во-вторых, смешивает задачи для обезьянки и аналитика, из-за чего каждый из них постоянно впадает в ступор, получая задачи не в своем формате. А у нас будет два списка! Разных.

В режиме обезьянки мы просто берем внятную задачу из списка, выполняем ее и идем за следующей. Тот самый поток, заметили? Если же задачка сформулирована невнятно, обезьянка вносит ее в список «на подумать». Для аналитика. В него же попадают гениальные идеи, приходящие в голову по ходу работы. Так что обезьянке теперь просто: задача либо ясна, либо идет в чужой список.

Аналитик теперь тоже спокоен. Как только мысль доходит до ясной задачи, он просто заносит ее в список обезьянки. Теперь вам не надо сбегать от необходимости делать, прокручивая мысли заново. Додумал – записал – думаешь над следующей темой. И все довольны: обезьянка любит действовать, аналитик – думать. И переключаться сразу не надо: коллега записку получит.

Как определить, достаточно ли задача понятна? Если вы способны представить, как вы ее выполняете шаг за шагом, то да. Хотя во многих задачах будет еще проще: достаточно знать самый первый шаг, а дальше идет ситуативное реагирование. «Главное – ввязаться в драку!» Обезьянке нужен четкий первый шаг, а не абстрактная суть дела, милая сердцу аналитика.

О пользе записей скажу отдельно. Мозг, напоминаю, либо помнит, либо соображает. Плюс ему кажется, что задача, сидящая в оперативной памяти, важнее. Что редко бывает правдой. Так что лучше уж память разгрузить и соображалку освободить. Тогда вы и думать будете лучше, и поступать начнете так, как лучше вам, а не случайным или профессиональным манипуляторам!

Итого:

• мы умеем думать и делать, но не одновременно;

- обезьянку вводят в ступор непонятные задачи;
- аналитика клинит необходимость переходить к делу;
- они могут писать друг другу записки – делегируя работу;
- списки задач – отличный инструмент управления жизнью!

Советник по стратегическим вопросам

Есть ли у пути сердце?

Когда решаешь, куда жить, крайне важно, на что ты опираешься. Потому что пустота, иллюзии, «воздушные замки» гарантируют провал. Точка опоры должна быть твердой – надежной, устойчивой. Но что мы знаем об этой жизни достоверно? В чем мы реально можем быть уверены? Карлос Кастанеда предлагает радикальный ход: мы точно знаем, что умрем. Причем неизвестно когда.

Понятно, что нормальный человек смерти боится и старается забыть о ней даже ценой самообмана. Но если приглядеться к тому, что вытворяют со своей жизнью «бессмертные» существа, на что они ее тратят, куда они ее сливают, врать себе хочется все меньше. Ведь знание о смерти может помочь жить лучше. Недаром герои Кастанеды называют смерть советчицей!

Кстати, психологи тоже пользуются этой идеей, чтобы помочь нам осознать свои ценности. Классические вопросы: что бы ты сделал, если бы тебе осталось жить час, день, неделю, месяц, год, пять лет?.. Как правило, люди быстренько вспоминают о том, что для них по-настоящему важно, и перекраивают свои планы. Мирятся, решаются, отбрасывают лишнее… Даже фильмы и сериалы такие есть.

Но существует нюанс. Бросаться во все тяжкие, ломать построенное и прочие эффектные глупости можно делать, если точно знаешь, когда именно умрешь. Реальность строже! Ты не знаешь, когда это произойдет. Так что есть риск и не умереть, и иметь-таки дело с последствиями. Сбежать в смерть не получится! Поэтому кинематографическую вольницу оставим в стороне и подумаем серьезно.

О жизни. Как жить с учетом того, что смерть всегда рядом и никто не гарантирует нам завтра? Ни жизни не гарантирует, ни даже ее завершения. Путь к любой цели может прерваться. В любой момент. При этом за любым достижением могут следовать годы, и их тоже хотелось бы прожить полно и с кайфом. Один живет пенсионером сорок лет, другой до тридцати не доживает…

И первый ответ, который лично мне приходит в голову, – любовь. Мало времени или вагон – принципиально важно, сколько в нем любви. Тебя окружают те, кого ты любишь? Дома, на работе, на отдыхе? Или ради высоких целей ты вынужден якшаться с кем попало? Ты любишь дело, которому служишь? Или ты сливаешь часы жизни за одну зарплату? Ты наслаждаешься моментом или тянешь лямку?

Если ты жертвуешь настоящим ради будущего, ты сильно рискуешь. Жизнь может закончиться чуть раньше, чем ты вернешь свои вложения. Если ты «прешься» от своих занятий, если ты работаешь в состоянии потока, если ты общаешься с теми, кто тебе интересен, дорог, важен и любим, сам процесс уже награда! Каждая минута идет в зачет, и тебе не о чем сожалеть.

Приглядись: смысл в чувствах. Можно покорить все вершины мира, но если в сердце пустота, достижения не радуют. Вся мотивация в душе! Воодушевление, энтузиазм, интерес, внутренний огонь, одержимость… Кастанеда учит спрашивать: есть ли у пути сердце? Если нет, туда не стоит лезть! Организм просто не потянет – не даст энергии, не видя смысла. Любовь – основа, базис, точка отсчета.

Догоняешь? Не голова отвечает за стратегию, а сердце! Разуму подвластна тактика: он вычисляет, как именно. Тело реализует планы разума. Но куда идти, чем заниматься, что имеет для тебя смысл, определяют чувства, уж извини. Мы слишком переоцениваем логику! Из-за

этого и возникают дурные вопросы про желания и смысл. Помните? «Сердцу не прикажешь!» Ведь оно главное!

Итого:

• в основе правильных выводов – достоверные посылки;
• мы точно знаем, что эта жизнь конечна, не знаем только дату;
• смерть-советчица рекомендует выбирать путь с сердцем;
• глупо тратить жизнь на тех, кого не любишь, и на то, чего не любишь.

Думай привычками

Если бы вы участвовали в моем тренинге, я дал бы вам задание найти свои личные выводы из посылки о смерти. Во-первых, потому, что сами эти размышления полезны. Во-вторых, мои умозаключения идеально подходят лично мне, а что там в вашей жизни, мне неведомо. Так что ближайшие главы – всего лишь пример. И я был бы рад, если бы вы посвятили какое-то время самостоятельному поиску.

Но это к слову. А мы переходим к следующему выводу из идеи о ценности времени жизни. Я предлагаю заменить стандартное мышление проектами и целями на более грамотное. С позиции смерти-советчицы, разумеется. Чем мне так не угодили цели? Да тем самым: ты легко можешь умереть, так и не добравшись до отдачи. А если доживешь, тебе понадобится новый проект.

Вторая причина – удобство мышления привычками. Тут надо понимать главное: подавляющее большинство поступков мы совершаем не потому, что мотивированы на них «кнутом» или «пряником», а по привычке. Мы всегда так делали! Или просто достаточно часто. Мозг обходится телу дорого, а потому стремится к повторению. Не думать, а делать как всегда. «Не изобретать велосипед».

Другими словами, любая привычка – это колея. Ее сравнительно трудно проложить и реально трудно покинуть. Зато следовать ей – одно удовольствие! Это только кажется, что мы выбираем между полезным и приятным или вредным и противным. Если какой-то из вариантов привычен, он вне конкуренции! Человек годами пашет на опостылевшей работе с задержками выплат, ибо привык…

Вывод? Игнорировать силу привычек – безумство! Их надо ставить в центр внимания, ими надо заниматься: тщательно выбирать, старательно формировать, вредные ослаблять. Вложения в эту работу огромны, но и выгоды неисчислимы. При условии, если ты не бросаешь дело на полпути, чем грешат многие. Пара недель мучений, и откат. И так раз за разом. Теряя время жизни.

Поймите: наша жизнь состоит из привычек. Можно, наверное, упороться в стремлении даже шнурки завязывать «каждый раз как в первый раз», избавляясь от автоматизмов. Но куда прикольнее занимать свое сознание интересным, отдав рутину на «аутсорсинг» подсознания! Поэтому выстроить желаемый образ жизни – это и означает грамотно отобрать и сформировать привычки.

И тут важно быть реалистами. Формирование привычек – труд. Полноценные волевые усилия. Это потом тебе будет легче сделать, чем нет. А сейчас и регулярно – воля. Так что я не думаю, что хоть кому-то удастся выработать больше шести новых привычек за год. Даже три я бы считал хорошим результатом. Потому что полезный выхлоп будет идти теперь всю жизнь.

С другой стороны, понимая стратегическую важность привычек, мы иначе относимся к целям. У меня уже есть необходимые для ее достижения привычки? Согласен ли я в них вложиться? Пригодятся ли они мне потом или придется демонтировать? И тут вдруг становится ясно, что одни цели нерентабельны, а другие получатся «сами»: следуют из готового образа жизни. Привычка торговать ведет к продажам…

К чему надо стремиться, формируя привычку? К удовольствию! Именно оно постепенно отменит необходимость приложения силы воли. Откуда оно возьмется? Из квалификации, растущей от регулярной практики. Из хороших результатов. Из осознания, что делаешь нужное, – из смысла. Из растущего чувства стабильности и управляемости жизни, когда ты сам выбираешь, что делать регулярно. Мозг найдет.

Итого:

• нас учили думать целями и проектами, но не учили – привычками;

- привычка – большая сила, ее трудно создать и еще труднее убрать;
- поэтому выбирать и формировать привычки надо тщательно и заботливо;
- не цели должны диктовать образ жизни, а привычки – цели;
- критерий готовой привычки – удовольствие.

Выводи себя из процесса

Как видите, у нашего советника по стратегии все не как у людей! Нас учат работать там, где платят, общаться с людьми нужными, а смерть талдычит о любви. Не мотивировать себя надо, а заниматься уже осмысленным. Нас учат достигать, а выясняется, что жить так, как тебе нравится, разумнее. Да и результатов от мудрых привычек больше. И в этой главе мы тоже пойдем нестандартным путем!

Обычный человек стремится поставить себя в центр. Стать незаменимым, самым важным, самым нужным. И в этом есть свои резоны. Например, возможность диктовать условия тем, кто от тебя отныне зависит. И слава незаменимого человека. И привилегии, с ней связанные… Но все это прекрасно для людей бессмертных. И для тех, кто живет с девизом «После нас хоть потоп!».

Но если ты помнишь, что жизнь конечна, что времени не просто мало, а неизвестно сколько, что у тебя есть близкие и дело… **Незаменимость означает несвободу.** Без тебя не обойдутся. Без тебя все пропадет. Так что нет у тебя ни отпусков, ни выходных! Всегда на связи. Всегда на посту. Как атлант, держащий небо. Куда тут заниматься тем, что любишь?! Не до того. И выгоды однажды исчезают…

Поэтому думай. Как твои близкие проживут, если тебя не станет завтра? Дело твое заглохнет или продолжится? Ты все замыкаешь на себя или другие стоят на ногах? Твои дети развиваются? Они сильные? А сотрудники? Если ты любишь своих близких, если тебе важно твое дело, их жизнь не должна обрушиться с твоей внезапной смертью. А если нет, зачем ты еще тут?!

Я был приятно удивлен, когда встретил подтверждение идеям Кастанеды в книге Джима Коллинза, который описал, как хорошие компании становятся великими. Каждую из прорывных компаний возглавлял лидер, остававшийся в тени. А на свету – команда! В ней каждый – личность. И результат общий. Поэтому каждый вкладывается, и система устойчива. Так она спроектирована.

Как сделать, чтобы процессы жили и без тебя? Во-первых, ориентация на развитие других, на их самостоятельность. Во-вторых, фиксация технологии. Если ты что-то делаешь хорошо, обдумай и зафиксируй – как. Потом дашь инструкцию помощникам, а сам займешься творчеством. В-третьих, результаты. Здорово, когда они работают и без тебя. Как эта книга, например, свободна от меня…

Между прочим, я только что раскрыл перед вами секрет взрывного роста доходов! Пока ты завяз в процессе, результаты ограничены физиологией. Устал, наскучило, не в духе – и привет. Но если по твоим инструкциям работают другие, если твои результаты помогают людям и без тебя, ты свободен! Ты можешь заниматься тем, что интересно прямо сейчас. А деньги капают. И даже после смерти.

И пусть это не так понтово и тебе не звонят в три часа ночи, потому что надо спасать положение. И твои близкие своевольничают, потому что не очень-то от тебя зависят. Зато и ты свободен! Ты занят тем, что тебе нравится, и не нуждаешься в маске, чтобы просто сходить в магазин, потому что иначе узнают… И пусть тебя греет мысль, что добровольно оставаться в тени могут лишь уникумы.

Итого:

- обычный человек хочет, чтобы без него все рухнуло;
- но если ты умрешь внезапно, пострадают любимые и дело;
- так что мудро вывести себя из процесса, организовав его правильно;
- помогай близким встать на ноги, записывай ноу-хау, создавай продукты;
- так и денег больше заработаешь, на порядки.

Если хочешь стать богатым

Мне кажется, число желающих разбогатеть сильно преувеличено. Во всяком случае, если ориентироваться на количество реальных поступков в этом направлении. Гораздо больше народу предпочитает волноваться, завидовать, переживать, а не зарабатывать. Но, раз уж зашла речь о деньгах, было бы нечестно утаить от вас принципиально важные знания.

Дело в том, что большинство людей воспринимают богатство, мягко говоря, неправильно. И даже если тем или иным способом подбросить им кучу денег, они сумеют профукать их в кратчайшие сроки и даже обрасти долгами. В чем дело? В ошибочном способе думать. Но чтобы не говорить о незнакомых людях грубо, я буду политкорректно называть их гениями. Пусть и разного уровня.

Итак, гении нулевого уровня. Как воспринимают деньги они? Кучками. Богатство для них – гора наличности, стопки купюр. Такой человек будет мечтать выиграть в лотерею, найти клад, получить наследство… Или хотя бы продать что-нибудь дорогое. А получив свой чемодан денег, бросится транжирить, закупаясь домами, тачками и самолетами. Я называю это мышлением Винни-Пуха:

Но мед – это очень уж странный предмет…
Всякая вещь – или есть, или нет, —
А мед (я никак не пойму, в чем секрет!)…
Мед – если есть, то его сразу нет!

Другими словами, любая сумма, попавшая в лапки наивного медвежонка, испаряется неожиданно и внезапно. Помните? «Если деньги измерять кучками, то у меня ямка». Причина банальна: фоновые расходы. На квартплату, аренду, обучение, бензин, ремонт, лечение, питание, отопление, ипотеку, корм для рыбок… И почти любая крупная покупка отнимает не только цену, но и содержание.

Но мы переходим на первый уровень гениальности. Здесь уже человек видит, что деньги текут. Он так их и видит – ручейками. Входящими и исходящими. И он понимает, что для того чтобы озеро наполнилось, втекать должно больше, чем вытекать. Поэтому гений первого уровня старается обеспечить себя зарплатой. Не разовой кучкой, а регулярными поступлениями! Таково большинство людей.

Проблемы, как вы знаете, есть и на этом уровне. Потому что цены растут, аппетиты тоже, машина требует страховки, техобслуживания, парковочного места, денег на штрафы и апгрейда, семья тоже растет, а входящий ручеек как был, так и остался. И повышение зарплаты вопроса не снимает, не говоря уж о разовых подработках, которые по сути кучки. Словом, человек горбатится, а без толку.

Второй уровень гениальности. Тут до человека доходит, что входящих ручейков тоже может быть несколько. Другое дело, что для этого как раз и требуется вывести себя из процесса. Потому что пахать по 12 часов в день еще можно, а вот больше 24 никак не получится! Даже при очень большой мотивации! Так что либо ты упираешься в потолок, либо включаешь голову.

На самом деле тут еще не обязательно становиться бизнесменом. Вполне достаточно повышать квалификацию и передавать свою прежнюю работу помощникам. Помните, я писал о том, что надо прописывать то, как вы работаете? Если так делать, ты будешь заниматься все более дорогостоящим трудом, то есть твое время станет дороже, а входящий ручеек – полноводнее.

И третий уровень гениальности. Здесь человек занимается ускорением роста входящих ручейков. Он учится создавать их все быстрее, если речь о бизнесе. Или учится овладевать новыми высотами в профессии все быстрее. И это уже для всех прочих – космос. Потому что день работы гения третьего уровня приносит на порядки больше денег, чем полный трудолюбия день гения на зарплате.

Итого:

- насколько ты богат, зависит от того, какой ты гений;
- гений нулевого уровня занят поиском разовых доходов;
- гений первого уровня работает за регулярные выплаты;
- гений второго уровня растит количество и качество ручейков;
- гений третьего уровня делает это все быстрее и лучше.

Подсказка любящим родителям

Эта глава не для всех. Кто детей не любит и не собирается их заводить, может ее смело проигнорировать. А если для тебя дети – счастье и ты им желаешь добра, мне есть что тебе подсказать. Точнее, как обычно, я лишь передам совет от неизбежно внезапной смерти. Потому что уж больно много родителей общаются с детьми, игнорируя стратегию. И получают соответствующие результаты.

Итак, самый главный вопрос: я ращу послушного или успешного? Вот прямо сейчас. Когда на ребенка ору. Когда требую подчинения, да еще и бездумного, чтобы вопросами своими не раздражал. Когда сую в руки планшет, чтобы не путался под ногами. Когда не даю экспериментировать и ошибаться. Когда мешаю искать свое решение. Когда делаю все за него.

Здесь надо понимать, что **слова – это последнее, на что малыш ориентируется, когда учится жизни.** Нотации не только в подростковом возрасте проходят мимо – они изначально промахиваются! Куда важнее условия, в которые вы человека помещаете. Они дают ему развиваться? Рядом с вами он уважаемая личность? Ему дозволено принимать решения? Ему можно с вами спорить?

Очевидно, что младенец не способен о себе позаботиться. Но ведь с каждым годом он может все больше. И к условному совершеннолетию было бы здорово, если бы он мог заботиться о себе самостоятельно, верно? Это означает, что доля родительского участия постоянно снижается, а вместе с ним уходит и власть над человеком. Ты ведь этого хочешь, верно? Или наоборот?

Разумеется, «бессмертное» существо жаждет властвовать и чувствовать свою необходимость всегда. Дети рискуют стать заложниками этой жажды. Сорокалетние мальчики, одинокие доченьки… Им еще рано! Думать, решать, бороться, нарушать, ошибаться, настаивать… Инфантилизм рулит! А потом внезапный конец. «Страшно не умереть – страшно не жить!» Помните?

Детей воспитывает среда, которую вы им создаете! Но не только. Есть еще пример. Родительский пример. Вы счастливы? Ваша жизнь работает? Вы умеете наслаждаться? Ваши поступки наполнены смыслом? Вы хотите, чтобы дети повторили вашу судьбу? Вы хотите, чтобы в их головах крутился такой же внутренний диалог? Вы готовы передать по наследству свои чувства?

Любящий родитель занимается собой. Не нудит о том, как надо было бы жить, хоть он так и не смог, а сам показывает, что «рай на земле» возможен. Более того – он естественен и не так уж и труден. Общаясь с ребенком и супругом, он дает образец, как договариваться, как слушать, как понимать, как настаивать, как принимать, как делиться переживаниями, как чувствовать другого… Вы это умеете?

И последнее на первый раз. Совместная деятельность. Вместе собрать конструктор. Вместе убраться в квартире. Вместе играть в настольные игры. Подключать ребенка к совместной готовке и бытовому ремонту. Так вы одновременно учите, подстраховываете и передаете массу нюансов, о которых сами не задумывались. Ищите и ошибайтесь при ребенке. Это очень полезно!

Итого:

- ты можешь помочь ребенку вырасти успешным человеком;
- слова, нотации, советы в этом деле не помогут;
- важнее, как ты относишься к ребенку;
- и какую среду ты ему организуешь;
- плюс собственный пример и возможность его подать.

Контролируемая глупость

Время жизни бесценно. Жалко тратить его на склоки. Поэтому смерть рекомендует делать глупости. О чем это я? О минимизации трения о социум. Разумеется, один из первых стратегических шагов, которые надо предпринять, – фильтрация своего окружения. В нем должны остаться те, кого ты любишь, и те, без кого не можешь обойтись. Потому что ты «среднее арифметическое» от людей, находящихся рядом.

Непонятно? Если все бухают, и тебе трудно удержаться. Если все спортсмены, тебе захочется поддерживать форму. Если ты общаешься с интеллектуалами, твой разум получает богатую питательную среду. Если вокруг чувствительные люди, тебе неизбежно придется им соответствовать. Потому что человек – животное стайное, и окружение нас форматирует под себя. Так что надо следить, с кем общаешься.

Но вот засада: вычистить абсолютно всех неподходящих особей вряд ли получится. Кто-то застревает в родственниках, другой – в коллегах, третий взаимодействует с чиновниками, четвертый находится в поисках клиентов… И другие от нас чего-то хотят, требуют, ждут. Что делать? Самый бестолковый ход – спорить. Потому что война – это надолго. Она сплачивает куда прочнее той же дружбы!

Помните знаменитое: «Не могу спать, пока в интернете кто-то не прав»? Враги, соперники, наглецы и глупцы поселяются в твоей голове, и вот ты уже бóльшую часть времени думаешь о них или по их поводу. И тут вдруг оказывается, что быстрое поражение обходится значительно дешевле затяжной войны! Ты быстренько сказал или сделал глупость – и свободен! Тебя считают нормальным! И не мешают.

Это по-настоящему забавная история. Пытаешься отстаивать собственную независимость – представители толпы старательно запихивают тебя в прокрустово ложе. Демонстрируешь внешнюю нормальность – о тебе все забывают и ты можешь заниматься чем твоей душе угодно. Споришь – теряешь время и нервы. Формально соглашаешься – свободен думать по своему разумению.

Можно сказать иначе. Если ты соглашаешься по большинству вопросов, другие согласны принять твой отказ или возражение, когда тебе это действительно важно. А когда выделываешься, споря тут и там, не разделяя мелочи и важное, тебе абсолютно рефлекторно мешают, не задумываясь, что как раз тут они не правы. Да и в окружении задерживаются спорщики…

Поэтому получается, что куда разумнее повести себя глупо! С нашей, субъективной точки зрения. Согласиться с неправым по непринципиальному вопросу. Надеть костюм, когда предпочитаешь свитер. Принять участие в корпоративе, считая его потерей времени. Заплатить несправедливый взнос, потому что справедливая война дорога. Приходится делать глупости, чтобы быстрее вернуться к любимому занятию!

Если угодно, наша задача – жить незаметно. Кажется, сам Эпикур такому учил. Чтобы никто из людей не строил планов и не прикладывал усилий к нашему исправлению. Наша задача – казаться нормальными. Тогда мы сможем посвятить жизнь действительно важному. Тому, что мы по-настоящему любим. А не вечным разборкам, спорам и войнушкам, как это происходит «в норме».

Итого:

- окружение формирует тебя, поэтому надо фильтровать окружение;
- с теми, кого отфильтровать не получилось, надо минимизировать трение;
- для этого приходится говорить и делать глупости (по твоей оценке);
- в награду ты получаешь свободу заниматься тем, что любишь.

Чувство собственной важности

Догадываюсь, что бóльшая часть последних глав вызывает протест у вашего чувства собственной важности. Это естественно. Люди, повторюсь, животные стайные, что означает ключевую роль иерархии и ранга в ней. Мы хотим быть главными, мы хотим быть незаменимыми, мы хотим, чтобы нами восхищались. Это естественное желание здорового стайного животного.

Но есть нюанс. Как бы мы ни уважали идею социальных лестниц, смертность всех уравнивает. Возможно, когда-нибудь наука сделает элиту общества бессмертными, но сейчас мертвый нищий не отличается от такого же миллиардера практически ничем. Трупу деньги ни к чему. И слава. И репутация. И красота, и количество самок. А жизнь – ни вечная, ни долгая – не гарантирована никому.

Вот и получается, что звания, победы, регалии, венки, триумфы, погоны, слава – всего лишь элемент игры. Как голы в футболе. Они условны. В них верят, чтобы игра вызывала азарт. Так интереснее. Но не более того. А с точки зрения реальных благ мы все давно равны. Телефон у президента такой же, как у менеджера. И при этом оба смертны. Да еще и внезапно.

Ну и что? Да то, что колоссальное число людей тратит свою жизнь на эти побрякушки! Чтобы одноклассники сказали: «Круто!» Чтобы должность на двери звучала солидно. Чтоб восхищались и завидовали. А выясняется, что это – пшик. Так не лучше ли изначально заниматься тем, что любишь, идти путем, у которого есть сердце, и быть рядом с теми, кто любим, а не престижен?

Что такое правота? Символ твоей значимости. Что такое власть? То же самое. Зачем большинству карьера? Сверху плевать удобнее. Зачем тебе престижный институт? Чтобы хвастаться корочкой. Тут надо понимать, что за игровые очки мы платим своей жизнью. Личным временем. И ладно, если ты при это и вправду доволен процессом и людьми вокруг. Но терпеть и ныть ради иллюзий?

Смерть всех равняет. А это значит, что ты можешь общаться из позиции взаимного уважения, а не сверху или снизу. Отбросить ранговые игры и пойти на контакт с тем, кто тебе реально интересен. Ориентироваться на чувства, а не на «погоны». Можно ведь? Сколько из нас «не решались» подойти, заговорить, обратиться из-за разницы в статусах? Причем в обоих направлениях…

С другой стороны, когда ты в курсе, что все это – игра, ты можешь подыграть тому, кто заигрался. Не разоблачать его иллюзии, а воспользоваться ими! Контролируемая глупость, помните? Спеть дифирамбы, проявить уважение, согласиться с превосходством… Вы удивитесь, как часто люди готовы платить настоящими услугами за подкрепление их значимости!

Приглядись! На этом строится так много! Доски почета, отраслевые награды, места в президиуме, рукопожатие перед строем, сертификация, лояльность… В одну сторону идет признание, в обратную – ресурсы. Признай уникальность каждого покупателя, и они протопчут в твой магазин тропинку. И друзей приведут! Веди себя с человеком, как с единственным на свете, и он встанет за тебя горой.

Здесь важно понимать, что настоящее, а что – фейк. **Настоящее – это время жизни, которое ты можешь уделить любимым людям и делам, а можешь потратить на бесконечную гонку за иллюзорной важностью.** Споры, обиды, страхи осуждения или отказа, стремление к непогрешимости, нежелание учиться и признавать ошибки – лишь малая часть налога на собственную важность. Стоит ли овчинка выделки?

Итого:

- обезьянья природа гонит нас вкладываться в статус;
- но на фоне смертности все эти ранги – пшик;
- поэтому можно смело предлагать дружбу тем, кто интересен;

- и подыгрывать тем, для кого так важно чувствовать себя особенным.

Безупречность

Поймите меня правильно. Я вовсе не против славы, денег, признания, статуса и других маркеров социального успеха. С ними глупо бороться, от них странно отказываться. Они могут быть очень даже полезны. И хорошо, когда они приходят. Но в качестве побочного эффекта. Не позволяйте им решать, куда вам двигаться и как вам жить! Не дайте важности сбить вас с пути сердца!

Да, правильно организованная жизнь довольно часто приносит социальные плюшки. Хотя бы потому, что любимое дело стыдно делать абы как. Оно же любимое! Это скучную фигню за деньги можно делать «на отцепись». А если ты сам выбрал, чем тебе заниматься, если дело – способ реализации твоих настоящих ценностей, как тут разрешить себе лажу?! Правильно, никак.

Плюс рядом люди, которых ты ценишь. И было бы неловко подсовывать им «рукожопа» в близкие. Да и дети берут с тебя пример. Это ведь не может не проявляться: то, как ты относишься к делам. Если ты привык работать безупречно, ты столь же внимателен, аккуратен, точен, скрупулезен и в быту. А если привык ляпать как получится, внезапно обнаружить в себе мастера не выйдет.

Смерть как бы намекает: буквально это дело может стать последним. Так сойдет? Не очень? Тогда почему ты не сделал максимум, на что способен? Не идеально, обращу внимание, а настолько хорошо, насколько ты сейчас можешь. Потому что идеал – ключ от невроза перфекционизма, а это не про нас. Мы же всего лишь хотим выложиться по максимуму, чтобы не предавать свою любовь.

Отдельный смысл – не переделывать. Жизнь у нас одна, и тратить ее на «повторение пройденного» и бесконечную «работу над ошибками» странновато. Зачем исправлять, если можно сделать хорошо сразу? Понятно, что мы растем и следующая моя книга должна стать лучше предыдущей. Но здесь и сейчас мне надо писать настолько хорошо, насколько это для меня сейчас возможно.

Безупречность. Не в чем себя упрекнуть. Максимальная реализация способностей. На таких людей приятно даже просто смотреть! Потому что рано или поздно безупречность прорастает в каждый жест. Потому что ты привык делать хорошо. Привык заботиться о мелочах. Знаешь, что на результат влияет настроение. В курсе, что каждое действие или бездействие имеют последствия.

Но есть и еще один аспект. Пока ты жив, ты можешь. Смерть дает силы выдерживать удары жизни и делать это безупречно. Потому что у тебя есть четкий критерий, все ли сделано: если жив – продолжай. Насколько ты в состоянии, настолько хорошо и делай. Как в знаменитом девизе: «Беги в сторону цели, устал – иди, не можешь – ползи, кончились силы – лежи в этом направлении».

Ты хорошо живешь, если известие о скорой смерти не заставит тебя суетиться. Тебе не надо срочно что-то менять. Тебе не надо бежать извиняться. Тебе не надо искать время на близких. Тебе не надо волноваться, что без тебя все рухнет. Тебе не надо сожалеть, что не успел важное, потому что отложил его ради бездарного. Потому что у тебя был отличный советник по стратегическим вопросам!

Итого:

- любимое дело стыдно делать плохо;
- безупречность – это делать максимум возможного;
- сделай хорошо – не придется возвращаться исправлять;
- пока ты жив, продолжай делать любимое.

Стратегическое мышление

Мне трудно поверить в гениев, способных планировать на десятки лет вперед. Мне кажется, это байки для легковерных. Причина очевидна: мир слишком быстро меняется. Если бы Алиса из фильма «Гостья из будущего» рассказала одноклассникам, кем они станут в будущем, они бы решили, что она издевается. Блогером, SMM-щиком, мотивационным спикером, офис-менеджером…

Абитуриент еще выбирает специальность, а она уже устарела. Специалист заканчивает стажировку, а его потенциальных коллег уже заменяют роботами. Ты набираешь тысячу подписчиков в «Живом журнале», а он стремительно идет на дно, проиграв новым социальным сетям. «Правила меняются по ходу игры!» Планируй тут на годы вперед, ага! На десятилетия! Мамонт…

Но стратегическое мышление возможно. Просто оно не основано на планах. Они ненадежны, ты знаешь. А на чем тогда? На вещах гарантированных. Таких, как смерть, в частности. На знании человеческой природы. На самых общих законах развития. Другими словами, на вечном. На том, над чем не властны колебания моды и открытие рыночных ниш. Предложим?

Репутация вместо позиционирования. Любая привязка имени к профессии сегодня неудачна: люди сейчас живут дольше профессий. Но вот твои личные качества и то, каким тебя знают люди, от рода занятий не зависят. Если ты запомнился хорошим, тебя позовут. Хотя бы потому, что в новой сфере не разбирается никто, а человек надежный, обучаемый, контактный и порядочный – раритет. Берем!

Отношения вместо манипуляций. Сегодня выгадал – завтра тебя забанили. Сегодня обманул – интернет запомнил. Проходят годы – опереться не на кого. А если ты человеку помог, если ты был к нему внимателен, если отнесся по-человечески? О тебе расскажут, к тебе приведут, тебя пригласят. Снова и снова. Как бы ни менялись технологии, куда бы ни катился мир, люди остаются. И они как-то относятся друг к другу.

Обучаемость вместо деградации. В наше время происходит расслоение. Небывало жесткое! Одни постоянно развиваются – другие неизбежно деградируют. Откуда вторые? Маркетинг лени. Неиспользуемые функции отмирают. Плюс страшный поток входящих данных. А мозг либо думает, либо впитывает. Одно из двух! Учись, трудись, решай сложные задачи – войдешь в элиту. Не хочешь? Не настаиваю.

Ценности, а не цели. Первые можно пронести сквозь всю жизнь – вторые достигаются (в лучшем случае) и больше не работают. Реализация ценностей зависит от тебя: что бы ни происходило, ты можешь поступать по совести. Достижение целей зависит еще и от других людей и прочих внешних факторов. Стратегическая цель в изменчивом мире – нонсенс, косность. Ориентируйся на ценности – они вечны.

Личность, а не технологии. Что бы ты ни делал, ты работаешь собой. Технологии – это инструменты или декорации. Они меняются – личность остается и может развиваться. От твоего настроения и состояния зависит работоспособность твоя и команды. От твоего умения общаться. От твоей веры в себя и ваше дело. От способности переучиваться, вникать, соображать, искать решения.

И речь, конечно же, не только об успехе, но и о тех, с кем рядом ты прожил все эти годы. Ты их любишь? И о том, как сейчас чувствует себя твой организм. Ты здоров? И сохранился ли рассудок. Тебе интересно? О друзьях. Сохранились? О детях. Ты ими гордишься? О твоем настроении. Счастлив, безмятежен? Есть то, что мельтешит, и есть то, что имеет значение. Ты грамотно расставил приоритеты?

Итого:

• стратегию надо строить не на прогнозах, а на вечном;

- репутация, отношения, развитие, ценности, личные качества – хорошие ставки;
- смерть-советчица поможет разобраться, что к чему.

Развиваем проницательность

Зачем нужна типология характеров?

Очевидно, что вы извлечете из раздела о психотипах что-то свое. В том числе, в силу тех самых особенностей типов, о которых пойдет речь. Но я не могу не попытаться направить ваши мысли в «правильное русло». Потому что пользы вы можете извлечь много, а можете – чуть. И сейчас я постараюсь сделать так, чтобы эти главы помогли вам по-настоящему. Попытка не пытка.

Первый смысл – знание, насколько люди разные. Даже очень крутые психологи, опытные практики склонны полагать, что все остальные – примерно такие же, как они. Без знания о психотипах легко решить, что люди одинаковые, что им нужно и важно одно и то же. Что то, что для тебя элементарно, легко и остальным. Что там, где у тебя болит, ранимо и у других. Что твой способ действовать единственно верный…

Почему другие частенько кажутся идиотами? Все просто: они ведут себя не так, как повел бы себя ты. Выбирают не то, что выбрал бы ты. Оптимизируют по другим параметрам. Жертвуют важным, получают фигню. Но это с точки зрения твоих приоритетов! Разумеется, конформист не оценит чужого желания драться, а карьерист презрительно отзовется о «планктоне». И каждый знает, что прав он.

Второй смысл – дистанция со своим характером. Есть типные свойства, типные ценности, типный образ действия, типные болевые точки, типные слабости. Не твои, а типные, подчеркну! Может казаться, что разницы нет, но она есть. Потому что любой психотип – это тип дисбаланса! И без растождествления с типом дисбаланс лишь усугубляется: умные умнеют, сильные становятся сильнее, наглые наглеют…

Грамотный практик о своих перекосах знает и старается вернуться к балансу, потому что сверхсила в одном провоцирует сверхслабость в другом. Интеллектуал, например, частенько оказывается неуклюжим и холодным. Классический типаж «чокнутого профессора»! И если пустить дело на самотек, он продолжит думать и читать, огребая плюхи черствого, неловкого, странноватого одиночки.

Третий смысл – адекватные ожидания. Если угодно, принятие других. Когда ты знаешь, что ваши психотипы разные, ты уже заранее понимаешь, что другой человек будет поступать не так, как ты, и не ждешь лишнего. Рыба не умеет лазить по деревьям. Куст никуда сам не пойдет. Нет очарования – не будет и разочарования! Зато ты в курсе, в чем другой тебя заведомо круче. И не лезешь.

Не то чтобы способности других психотипов для нас заблокированы. Мы вполне можем их у себя развить. Но в меру. В чужом надо быть на «троечку», в своем – на «пять с плюсом»! Я могу худо-бедно сварганить обед, но тратить жизнь на овладение мастерством шеф-повара?! Не стоит – мне. Но и голодным оставаться глупо. Поэтому на «троечку» уметь полезно. И хватит.

Четвертый смысл – интерес к людям. Описания типов характеров провоцируют любопытство. А этот мой знакомый – кто? А я? Знакомясь с типологией, вы начинаете заново приглядываться к окружающим. И к себе, напомню. Именно поэтому я без одобрения отношусь к типологиям, основанным на дате рождения: вместо того чтобы направлять внимание на людей, они предлагают спрашивать цифры…

Поэтому же я стараюсь не говорить участникам тренинга, какой психотип я у них предполагаю. Стремление определить психотип куда полезнее, чем его знание! Лучше годами присматриваться к человеку (себе или близкому), чем раз и навсегда определиться и общаться уже

не с ним, а с абстрактным типом. Поэтому тем, кто научился мастерски типировать, я рекомендую изучать новые типологии. Их много.

Итого:

- люди разные, и другие не идиоты, а именно другие;
- твой психотип – это не весь ты; дистанция полезна;
- психотип стремится к усугублению своих особенностей;
- хорошая типология пробуждает интерес к себе и к людям.

Как узнать свой психотип?

Мне бы не хотелось сбивать вас с толку своими описаниями, потому что, когда я начну писать о типах характеров, мне неизбежно придется говорить об их достоинствах и недостатках. И вам захочется присвоить себе тип, который покажется или самым классным, или наименее отвратным. Ровно потому, что в вашем кругу что-то принято возвышать, а другое – порицать.

Правда же в том, что все психотипы равноценны. Каждый обладает неоспоримыми достоинствами и откровенными недостатками. И смысл не в том, чтобы выбрать себе престижный тип, а в том, чтобы узнать о себе правду. Ведь типологии хороши тем, что для определения типа нужно меньше информации, чем дает знание о нем. Точно зная два-три признака, можно открыть еще десяток-другой полезных нюансов.

Поэтому на вопросы, которые я сейчас предложу, ответь до того, как начнешь читать описания типов. И запиши, потому что память – штука изменчивая, способная подстроиться под готовый ответ. С другой стороны, прямо сейчас ты можешь иметь о себе искаженные представления. Например, если вдруг в семье твоих родителей никто твой психотип не разделял и твои ценности не уважал. Начнем?

• Ты живешь для себя? Для других? Во имя чего?
• Что ты больше всего ценишь в людях? За что уважаешь их?
• На кого бы ты хотел равняться, быть похожим? Почему?
• Ты себя любишь? Как ты вообще к себе относишься?
• Что ты в людях презираешь? Что тебя отталкивает?
• Если бы ты мог изменить во всех сразу что-то одно, что бы это было?
• Чем ты занимаешься в свободное время? Бывает ли оно у тебя?
• На что ты тратишь большую часть времени? Зачем? Почему?
• Если бы все в мире были как ты, что это был бы за мир?
• Какое твое самое ценное качество? Окружающие его признают?
• Что такое смерть? Чем она пугает? Что в ней такого?
• Что надо делать, чтобы повысить вероятность прожить дольше?
• Если бы тебе предложили неограниченные средства, как бы ты жил?
• Что в твоем характере тебе мешает? А на что жалуются другие?
• Представь идеальные условия для работы. Какие они?
• А теперь идеальные условия для отдыха. Чем отличаются?
• Что самое неприятное в твоей работе? Что ты регулярно откладываешь?
• Кстати, откладываешь или делаешь через «не хочу»?
• С чем ты любишь взаимодействовать: люди, цифры, правила, идеи, чувства, краски, что-то другое? Почему?
• Насколько быстро ты переходишь от идеи к реализации? А по чужому мнению?
• Как долго ты осваиваешь новое дело? Дни, недели, месяцы, годы, десятилетия?
• Какие чувства ты чаще всего испытываешь к людям? Как реагируешь?
• Чем ты можешь гордиться? Похвастаться? А что скрываешь, замазываешь?
• Чего ты хочешь? Напиши список своих желаний. Он большой? Его нет?

Вопросов, как видите, много. Ответить на них – большая работа. И то, как вы к ней отнесетесь, тоже многое о вас говорит. Человек вообще не может сделать ничего, что бы его не характеризовало! Кто-то с удовольствием погрузится в самопознание. Кто-то назовет это потерей времени и продолжит читать дальше. Кто-то увидит в этом обязанность и выполнит. Другой по той же причине откажется… Наблюдайте за собой!

Другой способ узнать себя лучше – вести дневник самонаблюдения. Записывать свои привычные реакции. Записывать, что бросается в глаза. Записывать, что в себе, в других и в мире понравилось, а что раздражает. Записывать, что побуждает к действию, а что лишь будит воображение. Факты и цифры. Они помогают открыть глаза на очевидное. И снова: каждый отнесется к этой идее в соответствии с психотипом.

Третий способ – люди. Есть те, кто отдает вам предпочтение. Есть те, кто вас больше терпит. Есть друзья, есть враги, есть равнодушные. И если у вас хватит смелости найти способ узнать о вас мнение разных людей, кое-что вы о себе выясните. Хорошее – в том числе. Потому что довольно часто у нас завышенные требования к себе ровно в тех областях, где мы давно и прочно молодцы. И ругаем себя зря.

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.