



ЛАЙФХАКЕР

55 СВЕТЛЫХ ИДЕЙ

**ПО УЛУЧШЕНИЮ СЕБЯ
И СВОЕЙ ЖИЗНИ**

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО САМОРАЗВИТИЮ

Лайфхакер. Все самое полезное от
авторитетного интернет-издания

Лайфхакер Лайфхакер

**Лайфхакер. 55 светлых идей по
улучшению себя и своей жизни.
Путеводитель по саморазвитию**

«ЭКСМО»

2018

УДК 159.92
ББК 88.53

Лайфхакер Л.

Лайфхакер. 55 светлых идей по улучшению себя и своей жизни. Путеводитель по саморазвитию / Л. Лайфхакер — «Эксмо», 2018 — (Лайфхакер. Все самое полезное от авторитетного интернет-издания)

ISBN 978-5-04-093583-3

Чтобы найти дорогу к счастливой жизни, нужна карта или совет местного жителя, не так ли? Путеводитель по саморазвитию от интернет-издания «Лайфхакер» – это как раз такая дорожная карта. Она включает в себя шесть областей жизни и 55 чекпоинтов – самых полезных техник, которые зададут направление и помогут вам привести свою жизнь в порядок. Все они изложены в форме компактных рекомендаций и опираются на первоисточники, будь то бестселлеры по управлению временем и личной продуктивностью или исследования психологов и нейробиологов. В этом путеводителе собраны техники и методики, которые помогут: все успевать; мотивировать себя на новые свершения; ставить цели и добиваться их; прокачать силу воли; легко запоминать новую информацию; справиться с прокрастинацией и вредными привычками; спланировать бюджет и обрести финансовую стабильность; найти свое предназначение; обрести равновесие между всеми сферами жизни; и, наконец, стать лучшей версией самого себя.

УДК 159.92
ББК 88.53

ISBN 978-5-04-093583-3

© Лайфхакер Л., 2018

© Эксмо, 2018

Содержание

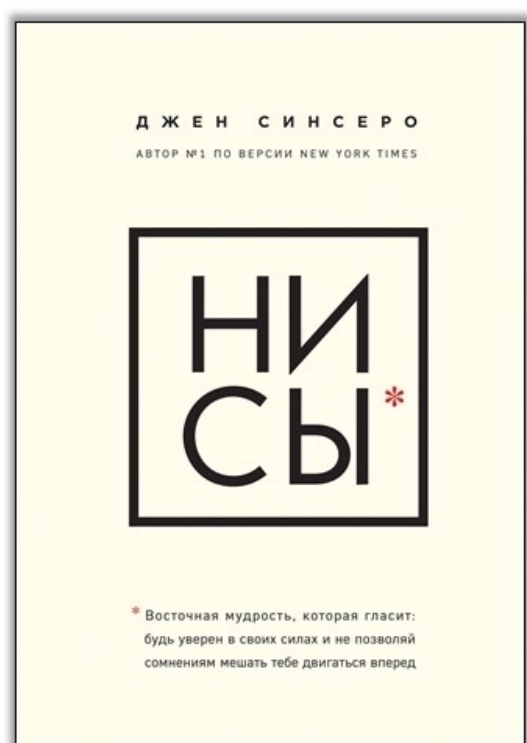
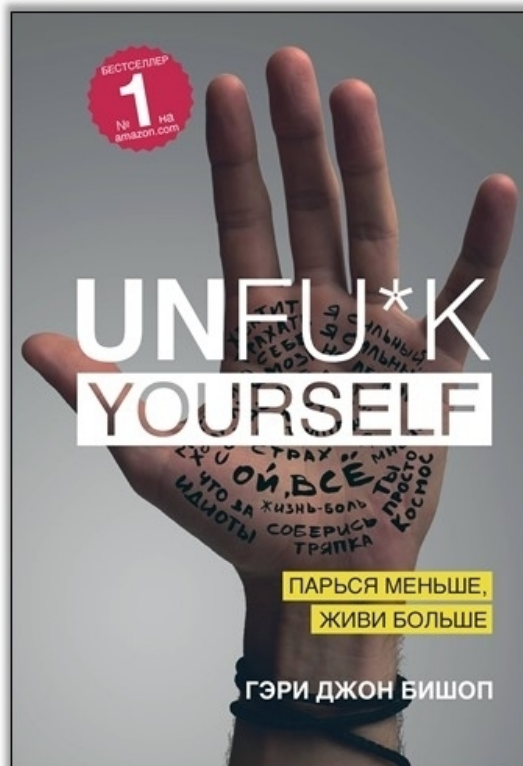
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	9
Вступление	11
Глава 1	12
Как стать лучшей версией себя	12
Как это работает	12
Роли, которые мы играем в жизни, определяют наше самоощущение и поведение	12
Вся наша жизнь – игра, а люди в ней – актеры	13
Как при помощи этих знаний вы можете достичь своих целей	13
Как правильно ставить перед собой цель	13
Почему создавать контекст – важно	14
Как определить роль, которую вы будете играть	14
Действуйте так, как будто вы уже изменились	14
Как выстроить правильные отношения	14
Резюме	15
Как понять себя: метод черного ящика	16
Суть метода	16
1. Представляйте себя как черный ящик	16
2. Наблюдайте за собой	17
3. Трансформируйте себя	18
Резюме	18
Как раскрыть свой потенциал и достичь успеха: методика психокибернетики	19
Суть концепции	19
1. Образ собственного «я» определяет мысли, чувства, поступки, успех или неудачи человека	19
2. Чтобы понять, как изменить жизнь к лучшему, нужно узнать, как формируется образ собственного «я»	20
3. Нужно быть уверенным в ценности своей личности и отказаться от прежних ложных убеждений	20
4. Для изменений нужна цель	21
5. Человеку, который стремится к счастью, нужно формировать свой опыт успеха	21
6. Активно используйте силу своего воображения	22
7. Репетируйте в воображении действия в соответствии с вашим новым образом	22
8. Укрепляйте свое чувство победы	23
Резюме	23
Как быть в гармонии с собой и окружающими: концепция эмоционального интеллекта	24
Что такое эмоциональный интеллект	24
Почему это важно	24
Первое, что поможет сформировать эмоциональный интеллект, – самопознание	25

Второе, что поможет сформировать эмоциональный интеллект, – самоконтроль	26
Третье, что поможет сформировать эмоциональный интеллект, – эмпатия	26
Четвертое, что поможет сформировать эмоциональный интеллект, – мотивация	27
Пятое, что поможет сформировать эмоциональный интеллект, – социальные навыки	27
Резюме	28
Как изменить себя и достичь успеха: методика S.U.M.O	29
Суть методики	29
Что определяет будущее?	29
Что еще влияет на реакцию?	30
Так что же делать?	30
С чего начать?	30
Как перестать ощущать себя жертвой?	31
От чего зависит мышление и как его изменить?	31
Как распознать неправильное мышление?	31
Как включить рациональность? И так ли плохи эмоции?	32
Резюме	32
Как быть счастливым каждый день	33
Кратчайший путь к счастью	33
Глава 2	35
Как стать мастером в любом деле: правило 10 000 часов	35
Суть правила	35
Как Моцарт стал Моцартом	35
Как это работает	36
Занимательная арифметика	36
Резюме	36
Как приняться за любое дело: правило 5 секунд	37
Суть правила	37
Как это работает	37
Как применять правило	37
Резюме	38
Как перестать откладывать все на потом	39
Как мы прокрастинируем	39
Уравнение прокрастинации	40
Как победить прокрастинацию и начать действовать	40
Шаг первый. Оптимизируйте оптимизм	41
Второй шаг. Повышайте стоимость	42
Третий шаг. Контролируйте импульсивность	43
Резюме	44
Как мышление влияет на мотивацию: теория Кэрол Дуэк	45
Два типа мышления	45
Фиксированное мышление	45
Мышление роста	46
Как научиться признавать собственную ценность	46
1. Развивайте осознанность	46
2. Найдите источники мотивации вне работы	46

3. Будьте немножко эгоистом	47
Резюме	47
Какая мотивация вредит нам	48
Два вида мотивации	48
Два вида последствий	48
Резюме	49
Как не стоит себя мотивировать: 5 распространенных ошибок	50
1. Абстрактные аффирмации	50
2. Пассивная визуализация	50
3. Переоценка силы воли	50
4. Неправильные пряники	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Лайфхакер: 55 светлых идей по улучшению себя и своей жизни. Путеводитель по саморазвитию

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



1. Unfu*k yourself. Парься меньше, живи больше.

Эта книга взорвала мир англоязычной non-fiction литературы. Гэри Джон Бишоп, эксперт по саморазвитию мирового класса, предлагает максимально простой подход к достижению счастья – управление внутренним монологом. Он помогает разорвать порочный круг неудач, учит фокусироваться на цели и жить в свое удовольствие.

2. Хакни рутину. Как алгоритмы помогают справляться с беспорядком, не тупить в супермаркете и жить проще.

Каждый день на рутинные дела вроде похода в магазин или сортировки почты уходит куча времени и энергии. Математик Али Альмоссави предлагает решать повседневные задачи самым интересным способом: с помощью алгоритмов, с которыми любой процесс станет в разы быстрее и эффективнее.

3. Магический пофигизм. Как перестать париться обо всем на свете и стать счастливым прямо сейчас.

Ещё недавно автор этой книги Сара Найт терпела бесполезные совещания и всё время беспокоилась о том, что подумают окружающие. Однако, вдохновившись бестселлером Мари Кондо «Магическая уборка», она выбросила из дома всё лишнее и научилась получать удовольствие от жизни. Если вы замучились угождать всем, кроме себя – самое время использовать магию пофигизма.

4. НИ СЫ. Восточная мудрость, которая гласит: будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед.

Эта дерзкая и невероятно искренняя книга Джен Синсеро заставляет проснуться, засунуть свои страхи куда подальше и начать действовать. В ней вы найдёте сразу 25 подходов, которые дают реальный результат. Испытайте на себе систему полного преобразования жизни.

Вступление

У Альберта Эйнштейна однажды спросили, какова скорость звука. На что гениальный ученый ответил: «У меня нет привычки запоминать вещи, которые легко можно найти в книге».

Держать под рукой сотни изданий по саморазвитию, так же как и запоминать все подряд, – величайшая глупость. Умному человеку достаточно одной книги. Той, в которую бы вошли все ключевые техники и методики, способные изменить его жизнь.

Мы надеемся, что именно такой книгой станет для вас «55 светлых идей по улучшению себя и своей жизни». Она создана на основе лучших статей популярного онлайн-издания «Лайфхакер», которое рассказывает обо всем, что улучшает жизнь. Авторы портала просто и доступно отвечают на сложные вопросы читателей, предлагают эффективные решения проблем, дают полезные советы, которые легко применять. Книга включает самые действенные практики по самомотивации, личной эффективности и тайм-менеджменту, развитию интеллекта и обучению. Все они изложены в форме компактных рекомендаций и опираются на первоисточники, будь то бестселлеры по управлению временем и личной продуктивностью или исследования психологов и нейробиологов.

Книга состоит из шести разделов. В первом, который называется «Преображение», мы собрали ответы на вопросы: «Кто я?», «Чего хочу?», «Как быть счастливым и ощущать вкус жизни?». С помощью простых инструментов вроде системы S.U.M.O. или метода черного ящика мы показали, как трансформировать свое мышление и поведение.

Второй раздел посвящен мотивации. Здесь собраны лучшие методики по достижению успеха в жизни, среди которых «принцип 10 000 часов», «эффект домино», «правило 5 секунд» и некоторые другие. Они научат вас концентрироваться, бороться с прокрастинацией, избавляться от вредных и формировать полезные привычки. Здесь же мы рассказали о самых распространенных мотивационных ошибках и неудачных видах мотивации.

Любое движение должно иметь пункт назначения. Поэтому третий раздел книги посвящен целеполаганию. В нем мы рассказали, как пользоваться картой мыслей, в чем фишка метода списков, SMART-подхода и других инструментов. Задача этого раздела – научить вас ставить перед собой цели и достигать их.

Самым эффективным практикам тайм-менеджмента мы посвятили раздел «Личная продуктивность». Здесь представлены одни из самых известных техник управления временем: Pomodoro и Getting Things Done. Их дополняют рекомендации мировых экспертов по продуктивности: Дэвида Аллена, Стивена Кови и Брайана Трейси.

В разделе «Обучение и запоминание» собраны самые популярные практики скорочтения и усвоения информации. Вместе мы прокачаем ваш мозг, построим «дворец памяти», вдвое увеличим скорость вашего чтения и научимся легко запоминать иностранные слова.

О том, как сделать осознанность вашей ежедневной практикой, применять в повседневной жизни принципы хюгге и философию кайдзен, мы поговорим в заключительном разделе книги – «Лайфстайл».

Читайте разделы по порядку или выбирайте самые актуальные для вас на данный момент. Применяйте прочитанное на практике и помните: даже небольшие изменения способны сделать вашу жизнь проще, лучше и счастливее.

Ваш «Лайфхакер»

Глава 1

Преображение

Как стать лучшей версией себя

Настоящий вы – это не тот человек, кем вы являетесь сейчас. Настоящий вы – это тот, кем вы хотите быть. Эксперименты психологов доказывают: постулат об отсутствии связи между телом и сознанием в корне неверен. Чтобы достичь качественных изменений в жизни, ведите себя так, как будто вы уже такой, каким хотите себя видеть.

Как это работает

В 1981 году социальный психолог **Эллен Лангер**¹ провела исследование и вместе с группой выпускников оформила помещения одного здания так, чтобы оно выглядело в духе 1959 года. Там разместили черно-белый телевизор, старую мебель, журналы и книги из 50-х годов прошлого века.

В этом здании в течение пяти дней должны были жить восемь человек старше 70 лет. Вплоть до окончания эксперимента участники слушали радио, смотрели фильмы и обсуждали события из 50-х годов. О себе, своей семье и работе они говорили так, как будто это был 1959 год. Цель была не в том, чтобы заставить этих людей жить прошлым. Необходимо было на уровне сознания заставить тела участников эксперимента функционировать так, как функционируют тела более молодых людей.

Что же произошло с испытуемыми? К окончанию эксперимента у участников заметно улучшились слух, зрение, память, скорость реакции и аппетит. Те из них, кому раньше помогали дети, стали способны перемещаться и нести свои вещи самостоятельно. Предоставление этим людям свободы и самостоятельности, а также общение с ними как с обычными людьми, а не как с пожилыми дало им возможность посмотреть на себя с другой стороны, что отразилось и на их физическом состоянии.

Роли, которые мы играем в жизни, определяют наше самоощущение и поведение

Другие исследования показали темную сторону того же эффекта. Например, знаменитый Стэнфордский тюремный эксперимент **Филипа Зимбардо**² показал, как роли, которые мы берем на себя, сказываются на нашем поведении и нашей самоидентификации.

Участников эксперимента поделили на две группы: одна исполняла роль охранников, другая – заключенных. Эксперимент пришлось прервать раньше времени, потому что «актеры» исполняли свои роли слишком хорошо. «Охранники» стали издеваться над «заключенными», а «заключенные» стали более покорными и начали чувствовать себя угнетенно и безнадежно. Несколько участников эксперимента были психологически травмированы.

¹ Эллен Лангер (родилась 25 марта 1947, Бронкс, Нью-Йорк, США) – профессор психологии Гарвардского университета. Область профессиональных интересов: иллюзия управления, принятие решений, старение и теории осознанности.

² Филип Зимбардо (родился 23 марта 1933, Нью-Йорк, Нью-Йорк, США) – американский социальный психолог.

Роли, которые мы играем в жизни, часто оказывают решающее воздействие на то, кто мы есть и как мы себя ведем. Наша личность не является чем-то строго зафиксированным. Это очень гибкая субстанция, которая довольно быстро подстраивается под наши роли.

Вся наша жизнь – игра, а люди в ней – актеры

В разных контекстах все мы играем разные роли. В одной ситуации вы музыкант, в других – отец, друг, любимый человек, студент или учитель.

Ситуация определяет роль, которую мы играем. Однако большинство людей не осознает, что существует и обратная зависимость. Нужно просто определиться, кого вы хотите играть.

Только вам самим выбирать, где вы будете играть, кого и как. Вы можете сами писать историю своей жизни вместо того, чтобы поручать роль рассказчика кому-то или чему-то извне. Да, вы такой, какой есть. Но вы можете стать таким, каким хотите быть.

Как при помощи этих знаний вы можете достичь своих целей

У вас есть все для того, чтобы определить, сколько актов будет в пьесе вашей жизни и какие в ней будут персонажи. Даже если произойдет что-то неожиданное, вы можете импровизировать, не отходя от своих принципов и ценностей. Так вы сохраните себя настоящего.

Так как вам под силу определять свое окружение и роли, которые вы будете играть, вы можете внести в свою профессиональную и личную жизнь качественные изменения. Это несложный процесс, и вот какие стадии в него входят.

1. Определите свою цель.
2. Продвигайтесь к цели, погружая себя в ситуации, которые сделают вас достойными достичь этой цели.
3. Определите роли, которые вам нужно будет сыграть в созданных вами ситуациях.
4. Играйте роль до тех пор, пока она не станет частью вашей личности.
5. Выстраивайте отношения с людьми, которые поддержат вас и помогут вам достичь цели.
6. Повторите все с первого шага, но на более высоком уровне.

Как правильно ставить перед собой цель

Большинство бродит по жизни так же бездумно, как по интернету, проверяя только свою новостную ленту и задерживаясь на рандомных страничках. Они не определили, чего хотят, поэтому подстраиваются под уже существующую ситуацию.

Если вы точно решите, чего хотите, то сама Вселенная будет помогать вам осуществить желаемое.

Когда вы ставите перед собой конкретную цель и сами пишете свою историю, вы одновременно определяете, какие стадии ждут вас при продвижении к цели. Решите, кем вы хотите видеть себя на следующей стадии.

Это не значит, что вам нужно полностью распланировать свое будущее. Так вы снова загоните свою личность в рамки и ограничите свой потенциал. Напротив, совершая качественные изменения в своей жизни, вы откроете перед собой множество новых возможностей.

Допустим, вы планировали начать собственный бизнес, накопить побольше денег и к 40 годам устроить себе «выход на пенсию». Вам исполняется 40, но вы чувствуете себя полным сил и начинаете дело совсем в другой сфере. Почему бы и нет? В 20 лет нам довольно сложно

предсказать, что будет нас интересовать и волновать, когда нам будет 40. Возможно, в этом и есть вся прелесть жизни.

Почему создавать контекст – важно

Большинство людей, вместо того чтобы выбрать новые условия, применяет все возможные усилия для изменения условий, в которых они уже находятся. При этом они слишком сильно полагаются на силу воли.

Развиваться с помощью одной силы воли тяжело. Это медленный, постепенный путь самосовершенствования, как пеший подъем к вершине крутой горы. С помощью сознательного создания новых условий вы вероятнее совершите качественный скачок. Изменения произойдут естественным образом. Только так вы сможете добиться того, что, как вам казалось, было за пределами ваших возможностей. Так вы создадите реку, течение которой понесет вас прямо к цели.

Как определить роль, которую вы будете играть

Ваше поведение и роли, которые вы играете, влияют на окружающих. Создание правильного контекста помогает определить нужную роль.

Вы также можете помочь себе, задав следующие вопросы:

- Как бы вы хотели влиять на окружающих?
- Кем вам быть, чтобы достичь целей?
- Какой у вас голос?
- Кого вы играете?

Важны даже детали. Наверное, все знают этот совет: чтобы продвинуться по карьерной лестнице, нужно уже на невысоких должностях одеваться так, как одеваются начальники. Это имеет смысл, но сосредоточиться стоит, естественно, на поведении.

Действуйте так, как будто вы уже изменились

Конечно, существуют обстоятельства, которые объективно вас ограничивают. Вы вряд ли сможете вытянуться под два метра, если ваш рост – полтора. Но если вы хотите быть великим музыкантом, выдающимся писателем или достичь успеха в бизнесе, все в ваших руках. Что касается способностей, здесь нет никаких границ.

Поначалу вы почувствуете себя обманщиком, а поведение будет казаться неестественным. Но постепенно вы привыкнете и обнаружите, что срослись со своей ролью и это уже и есть вы настоящий.

Как выстроить правильные отношения

Вы не сможете обойтись без помощи верных друзей и наставников. В книге «Ваша группа поддержки»³ Кит Феррацци опровергнул распространенную идею о том, что путь лидера – это путь одиночки и что можно стать эдаким одиноким суперменом.

³ Кит Феррацци. Ваша группа поддержки. Программа личного развития, дающая поразительные результаты, М.: МИФ, 2013.

Кит говорит о том, что необходимо выстроить глубокие и доверительные отношения с несколькими людьми, которые будут вас ободрять, поддерживать и давать вам обратную связь о том, что вы делаете. Они не позволят вам сдаться и свернуть с пути.

Все мы люди. Может так случиться, что ситуации, в которые вы «бросите» себя, чтобы развиваться, окажутся слишком сложными, чтобы справиться с ними в одиночку.

Резюме

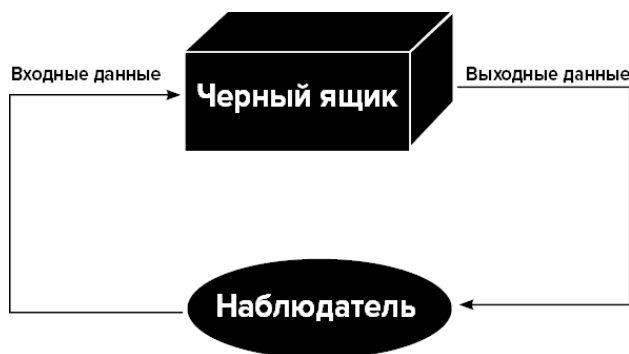
Быстро достичь качественных изменений в жизни вполне реально. Нужно иметь смелость поместить себя в такие условия, которые бросят вам вызов и заставят стать лучше. Вам нужно будет точно определить, кем вы хотите быть, и в любых ситуациях сохранять веру в себя. И действовать вам придется так, как будто вы уже тот, кем желаете быть. Если вы сделаете это, то поймете: ваш потенциал безграничен.

Как понять себя: метод черного ящика

Большинство из нас смутно представляют, чем хотят заниматься и кем быть, из-за этого недостаточно целеустремленны и замотивированы. С помощью метода черного ящика можно изучить себя и свое поведение, а также изменить жизнь в лучшую сторону.

Суть метода

Вы – черный ящик. Признайте, что вы не знаете себя так хорошо, как вам хотелось бы, поэтому предсказать ваше поведение в будущем довольно сложно. Вы можете изучать самого себя. Тестируйте привычки, вводите новые процессы, меняйте окружение, чтобы наблюдать за выходными данными.



Вы можете трансформировать себя. Поняв свои действия, пристрастия и побуждения, вы можете смоделировать процессы так, чтобы они работали на вас.

1. Представляйте себя как черный ящик

Израильско-американский психолог, один из основоположников психологической экономической теории и поведенческих финансов, **Даниэл Канеман** в своей книге «Думай медленно... Решай быстро»⁴ описывает множество экспериментов, которые подтверждают, как легко мы обманываем самих себя.

Если спросить группу людей о вероятности какого-либо критического события, они сильно завысят эту вероятность. Перенесем этот пример на обычную жизнь. Представьте список вероятных событий на ближайшую субботу:

- сидеть в интернете;
- читать;
- заняться своим хобби или проектом;
- провести время с друзьями или семьей;
- купить продукты и приготовить еду;
- отоспаться.

⁴ Даниэл Канеман. Думай медленно... Решай быстро. М.: АСТ, Neoclassic, 2017.

Если вы долго наблюдали за собой, вы точно предскажете свое поведение. Если нет, то, скорее всего, вы завысите вероятность продуктивных занятий и занижите вероятность непродуктивных. Проверьте себя, записав свои предположения и понаблюдав за собой в выходные.

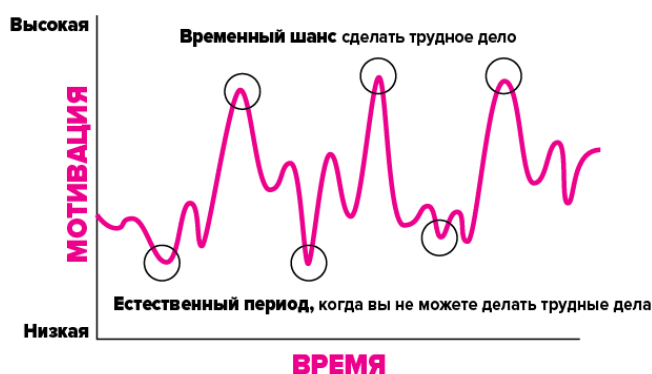
Благодаря такому подходу вы перестанете требовать от себя сверхрезультатов и избавитесь от стресса. Многие испытывают волнение на работе, постоянно разрываясь между срочными задачами и не замечая прогресса в важных делах. Вам может даже казаться, что вы ошиблись в выборе сферы деятельности, не подходите для этой профессии, что у вас ничего не получается.

Рассматривая себя как черный ящик, этого можно избежать. Вместо того чтобы ругать себя за низкую продуктивность, подумайте, что можно сделать, чтобы успевать больше.

Представляйте работу как сложный ряд взаимодействий между вами, вашим окружением и вашими коллегами. Тогда вы сможете ввести в рабочий процесс какие-то изменения.

2. Наблюдайте за собой

Для наблюдений за собой лучше всего подходит осознанная медитация. Это ежедневная практика наблюдения за сознанием, телом и настоящим моментом. Через несколько недель вы заметите за собой повторяющиеся мыслительные и поведенческие модели. Вы поймете, что их формирует ваше окружение, а мысли подпитывают друг друга независимо от того, какие у вас цели на день. Чтобы добиваться намеченного и не захлебнуться в потоке мыслей, вам придется ввести новые схемы действий.



Профессор Стэнфордского университета **Б. Дж. Фогг**⁵ ввел понятие «мотивационной волны».

Согласно его концепции, желание человека что-то делать поднимается и падает так же, как волны в океане.

Поэтому совершенно естественно, что в течение дня бывают моменты спадов, когда ничего не получается. Постарайтесь определить свои периоды подъема и спада мотивации, а также планировать дела в соответствии с ними.

⁵ Б. Дж. Фогг (родился в 1950) – поведенческий ученый и автор. Основатель и директор лаборатории проектирования поведения в Стэнфорде.

3. Трансформируйте себя

Люди, которые добиваются своих целей, стараются сломать свою природу, чтобы двигаться вперед, несмотря на свои слабости. Например, актер, стендап-комик и сценарист **Джерри Сайнфелд**⁶ мотивирует себя писать с помощью календаря. Каждый день, закончив писать, он ставит в календаре жирную красную пометку.

«Через несколько дней образуется цепочка таких пометок, и постепенно она растет и растет. Вам будет приятно видеть свою цепочку, – говорит Сайнфелд, – особенно через несколько недель. Дальше вашей задачей будет просто не разрывать ее».

Кэл Ньюпорт, автор книги «В работу с головой»,⁷ подчеркивает важность углубленной работы. Она отличается высоким уровнем внимания и вовлеченности мозга в задачу. Чтобы углубиться в работу, он советует отказаться от привычек, которые отвлекают внимание (например, сидеть в телефоне), и завести привычки, которые его улучшают. Это планирование задач, распределение времени, интервальная работа с перерывами. Такие привычки ускоряют продвижение к любой цели.

Резюме

Метод черного ящика помогает посмотреть на себя со стороны, «сбить градус» ожиданий и с помощью позитивных подкреплений начать двигаться к цели в своем собственном темпе.

⁶ Джерри Сайнфелд (родился 29 апреля 1954, Бруклин, Нью-Йорк, США) – американский актер, стендап комик и сценарист.

⁷ Кэл Ньюпорт. В работу с головой. Паттерны успеха от IT-специалиста. Питер, 2017

Как раскрыть свой потенциал и достичь успеха: методика психоккибернетики

Недовольство собой – распространенный недуг. Многие хотят избавиться от вредных привычек, похудеть, стать умными, здоровыми, успешными, сконцентрированными. Люди ставят себе цели и пытаются меняться, но после нескольких неудачных попыток все возвращается на круги своя. Почему так получается? Кто-то винит нехватку силы воли, кто-то – недостаток мотивации.

Суть концепции

В своей книге «Психоккибернетика»⁸ американский пластический хирург и писатель **Максвелл Мольц** предложил интересную концепцию, которая открыла причины, по которым людям не удастся изменить свое поведение.

Наверняка вы слышали о том, что для закрепления новой привычки нужен 21 день. Впервые об этом написал Максвелл Мольц, основываясь на своем опыте пластического хирурга. Именно столько времени требовалось его пациентам, чтобы привыкнуть к своему новому лицу.

«Психоккибернетика» – это книга о достижении успеха, но успех автор понимает не просто как общественное признание или богатство, а шире – как самореализацию, раскрытие творческого потенциала. Концепция Мольца базируется на нескольких идеях.

1. Образ собственного «я» определяет мысли, чувства, поступки, успех или неудачи человека

Работая пластическим хирургом, Максвелл Мольц заметил, что некоторые люди, избавившись от физических недостатков с помощью пластической операции, начали жить счастливой жизнью, а другие продолжили страдать и искать у себя несовершенства. Устранение внешних дефектов, которые, как считали эти люди, были причиной их проблем, в итоге не делало их счастливыми и не избавляло от комплекса неполноценности. Они продолжали оставаться неудовлетворенными жизнью.

Доктор Мольц понял, что устранение физических дефектов само по себе не может сделать жизнь лучше. Человек меняется только тогда, когда, кроме внешности, меняется что-то еще.

В основе всех действий, мыслей, чувств человека лежит образ собственного «я». Если этот образ негативный, то никакие положительные изменения невозможны. Человек внутренне уверен в том, что он не заслуживает положительных изменений. Если он плохого мнения о себе, то все его действия будут подтверждать его «недостойность». Даже изменив внешность в лучшую сторону и став очень красивым, этот человек не изменится, а начнет выискивать у себя новые недостатки.

Образ собственного «я» – это ключ к поведению любого человека.

Чтобы изменить жизнь к лучшему, недостаточно внешних изменений или новых привычек. Необходимо изменить образ собственного «я», чтобы он соответствовал новым действиям и целям.

⁸ Максвелл Мольц. Психоккибернетика. Инструкция по сборке Механизма Успеха. Питер, 2002

2. Чтобы понять, как изменить жизнь к лучшему, нужно узнать, как формируется образ собственного «я»

Откуда у того, кто считает себя неудачником, взялся его нынешний образ? Он сформировался под влиянием тех действий, слов, ощущений, которые запомнил этот человек и которые позволили ему отнести себя к неудачникам.

Ключ к изменениям – заняться накоплением положительного опыта. Как справедливо заметил Максвелл Мольц, ребенок вырастает уверенным в себе, потому что его правильно воспитывали, а не потому что ему рассказывали, как воспитывать правильно.

Наше мнение о себе складывается в основном бессознательно на основании опыта – успехов, неудач, отношения к нам других людей, в особенности родителей. Это все то, из чего мы строим наш образ собственного «я».

Уже имея образ собственного «я», человек фильтрует информацию и ищет подтверждения своему мнению. Если информация согласуется с этим мнением, то он воспринимает ее, а если нет, то отбрасывает, вне зависимости от того, насколько она соответствует действительности. Человек в течение жизни копит информацию о себе, создавая портрет собственного «я» и укрепляя свои убеждения. Такая избирательность человеческого разума действительно подтверждена научными экспериментами последнего времени, что объясняет природу многих ментальных ловушек.

Но что, если убеждения не соответствуют действительности? Ответ на этот вопрос требует смелости, и в то же время именно в нем кроется начало изменений к лучшему.

3. Нужно быть уверенным в ценности своей личности и отказаться от прежних ложных убеждений

Неверная самооценка возникает не из-за того, что с нами происходит, а из-за того, как мы интерпретируем происходящее. Часто мы предъявляем к себе нереалистичные требования, а это заставляет чувствовать себя человеком второго сорта.

Но единого стандарта не существует. Каждый человек уникален. Нет смысла мерить себя чужими мерками. Главное – иметь адекватное, целостное и реалистичное представление о себе. Относиться к себе без стыда, с доверием, понимать свои слабости, ценить свои сильные стороны, уметь принимать и понимать себя.

Именно осознание собственной уникальности и ценности становится залогом настоящей уверенности в себе, необходимой для любых положительных изменений.

Часто наше сознание омрачают неприятные чувства, а точнее, привычка их испытывать или реагировать на ситуацию неадекватно. Агрессия, за которой на самом деле скрывается страх, обиды, опустошенность, неуверенность, – все это высасывает у человека энергию, которую он мог бы направить на создание счастливой жизни.

Противоядие от помрачения ума, которое предлагает Максвелл Мольц, заключается во внутренней работе. Между сигналом и реакцией есть пауза, и только нам решать, чем ее заполнить: возмущением, обидой или позитивной реакцией. Внутри каждого человека существует некий скрытый центр спокойствия, и нам просто нужно открыть его и черпать оттуда энергию во время трудностей.

Мольц уверен, что злость, обида, сомнение и прочие неприятные эмоции – это лишь дурные психологические привычки, возникшие вследствие неправильного представления о себе

как о никчемной личности. Они подкрепляются безостановочной работой нашего подсознания, которое направлено на достижение неправильных целей.

Чтобы избавиться от этих привычек, нужно учиться осознавать свои реакции и эмоции и направлять их в конструктивное русло с помощью ментальной тренировки. Она начинается с выявления и оценки своих убеждений. Ведь именно наши убеждения лежат в основе действий и даже чувств.

Что у вас за убеждения? Считаете ли вы себя достойным успеха? Или вы заслуживаете наказания? Почему? В основе убеждений – реальные факты или просто предположения? Задавайте себе вопросы, пока не придете к истине.

Люди слишком часто думают о мнении окружающих и принимают все на свое счет. Полезный совет от автора «Психокибернетики»: решите для себя, чему вы верите. Не воспринимайте противоположные мнения без критической оценки, не позволяйте им завладеть вашими мыслями и чувствами.

Безусловно, человек всегда будет сталкиваться с трудностями. Но стоит пересмотреть свое отношение к ним, изменить свою позицию с пассивной на активную – и бывший источник тревоги станет источником силы.

4. Для изменений нужна цель

У каждого человека есть творческий механизм – подсознательная автоматическая система достижения цели. Это силы нашего подсознания, которые совершают работу в то время, как разум не контролирует их.

Благодаря этому механизму у человека, долго работавшего над какой-то проблемой, а затем отложившего ее, случается озарение, как у Ньютона, увидевшего во время отдыха в саду падающее яблоко и сформулировавшего закон всемирного тяготения.

Для работы творческому механизму нужна цель.

В зависимости от целей, которые ставит перед ним человек, механизм ведет его либо к успеху, либо к неудаче.

Доктор Мольц уверен, что человек – существо, которое всегда ориентировано на достижение цели. Даже если человек не ставит перед собой целей, его бессознательной целью будет бесцельная жизнь. И все его действия будут направлены на то, чтобы утвердиться в правильности выбранной цели.

Наш мозг черпает информацию в соответствии с теми целями, которые мы перед ним поставили.

Творческий механизм работает без сознательного влияния, но от нас зависит, какую цель мы выберем и какую информацию в него заложим.

Роль цели выполняют мысленные образы, которые создает наше воображение. Границы наших возможностей тоже определяет наше воображение.

5. Человеку, который стремится к счастью, нужно формировать свой опыт успеха

Когда человек осваивает велосипед, он знает, что научиться кататься возможно, и периодические падения его не смущают. Со временем он накапливает практический опыт того, как правильно держать равновесие и как ездить. Несмотря на то что поначалу неудач больше, чем успехов, автоматический механизм получил необходимую для правильной езды информацию,

а человек научился кататься, не думая ежесекундно о каждом движении. В дальнейшем механизм воспроизводит все эти навыки. С точки зрения психокибернетики, этот принцип применим ко всем жизненным сферам.

Когда вы учитесь кататься на велосипеде, в своем воображении вы уже видите себя катающимся. Начиная что-то новое, решая сложную проблему, вам нужно быть уверенным, что ее решение существует и что вы сможете его отыскать.

Важно серьезно подготовиться, много размышлять о решении и страстно желать его найти. Но затем расслабиться и освободить дорогу для вашего творческого механизма. Через некоторое время решение возникнет перед вами подобно озарению. Сознательно мы можем лишь заложить направление, и от нас зависит, будет ли это направлением успеха или неудачи.

6. Активно используйте силу своего воображения

Воображение определяет направление нашей жизни. И мы можем использовать его силу себе на пользу.

Мы полностью доверяем нашему воображению в вопросах представления о себе. Убеждение в правильности созданного образа заставляет нас реагировать определенным способом в разных жизненных ситуациях. Мысленные образы лежат в основе всех наших действий. Если мы неправильного мнения о себе, то и наши реакции будут неправильными. Но мы можем заменить старые мысленные образы на новые.

Это главная ирония жизни большинства людей. Они не очень хорошо понимают, чего хотят от жизни. Но при этом действуют довольно активно.

Райан Холидей,

бизнес-консультант, медиастратег, популяризатор науки

Доктор Мольц рассказывает об известном эксперименте: спортсмены, которые тренировались в воображении, показывали такие же результаты, что и те, кто тренировался в реальности. Это значит, что нервная система человека не отличает воображаемое от реального. Для того чтобы изменить свою жизнь к лучшему, необходима мысленная практика.

7. Репетируйте в воображении действия в соответствии с вашим новым образом

Человеку, страдающему от низкой самооценки, фобий и тревог, необходимо мысленно представлять, как он справляется с самыми пугающими проблемными ситуациями. Чем детальнее прорисовка происходящего, тем лучше. Такое предварительное проигрывание ситуации в голове помогает уверенно действовать в реальности. Правильные действия в реальности складываются в опыт успеха, который делает человека по-настоящему уверенным.

Максвелл Мольц рассказывает о технике визуализации, когда человек представляет то, как добывается желаемого, прокручивая мысленные картинки. Эту технику активно используют спортсмены. Такая предварительная визуализация подходит для любых жизненных ситуаций.

Большинство людей уже занимаются визуализацией, беспокоясь и прокручивая в голове разные пугающие картинки. Но с точки зрения психокибернетики эта вредная ментальная привычка настраивает на поражения и неудачи. Пугающие картинки нужно заменять положительными, вызывающими приятные эмоции.

Если достаточно долго представлять себя в желаемой роли, то со временем вы срастетесь со своим новым образом и будете действовать в реальности так, как раньше мечтали.

8. Укрепляйте свое чувство победы

В основе психокрибернетики лежит предположение, что для обретения счастливой жизни человеку нужно иметь адекватное представление о себе и накопленный опыт успеха. Но здесь нужно понимать, что мозг – это мозг, он создает образы, а не действует.

Приступая к действиям, важно иметь реалистичные представления и не ждать феноменального успеха. Суть в постепенных изменениях, в накоплении опыта, веры в свои силы и чувства оптимизма. Ежедневно возвращайтесь к мысленной тренировке, заменяйте тревожные мысли на положительные образы. И со временем за ними подтянутся необходимые для успеха мысли и чувства, которые приведут вас к желаемым результатам.

Резюме

В основе всех действий человека лежит его представление о самом себе. Изменения невозможны до тех пор, пока человек будет считать себя не заслуживающим этих изменений.

Как быть в гармонии с собой и окружающими: концепция эмоционального интеллекта

Большую роль в достижении счастья и успеха играют не только интеллектуальные способности (IQ), но и эмоциональный интеллект. Он помогает укреплять отношения, преуспевать в учебе и на работе, строить карьеру, достигать целей, а также бороться со стрессом, превращать намерение в действие и принимать обоснованные решения.

Что такое эмоциональный интеллект

Эмоциональный интеллект (emotional intelligence, EQ) – это умение определять, использовать, понимать и управлять собственными эмоциями в положительном ключе.

Например, чтобы снимать стресс, преодолевать трудности и разряжать конфликты. Эта способность позволяет еще и распознавать эмоциональное состояние других людей.

Эмоциональный интеллект можно улучшить в любой период жизни.

Однако между изучением эмоционального интеллекта и его применением на практике есть большая разница. Вы можете понимать, что должны сделать определенные шаги, но это не означает, что вы их совершите, особенно если находитесь в стрессовом состоянии. Для того чтобы изменить свои поведенческие привычки, необходимо научиться справляться со стрессом.

Эмоциональный интеллект обычно состоит из пяти составляющих:

1. Самопознание. Вы признаете собственные эмоции и понимаете, как они влияют на ваши мысли и поведение. Вы знаете свои сильные и слабые стороны, у вас есть уверенность в собственных силах.

2. Самоконтроль. Вы умеете контролировать импульсивные чувства, управлять своими эмоциями в отношениях, брать на себя инициативу, следовать обязательствам и адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам.

3. Эмпатия. Вы знаете, как развивать и поддерживать хорошие отношения, легко общаться, вдохновлять и направлять других людей.

4. Мотивация. Вы представляете свою цель и четко осознаете каждый следующий шаг на пути к ней.

5. Социальные навыки. Вы можете понимать эмоции, потребности и проблемы других людей, распознавать невербальные сигналы, комфортно чувствовать себя в обществе, определять статус человека в группе или организации, разрешать конфликты внутри команды.

Почему это важно

Жизнь показывает, что далеко не всегда умные люди добиваются успеха и высокого социального статуса. Наверняка и вы припомните людей, которые обладают блестящими академическими знаниями, но являются социально некомпетентными как на работе, так и в личной жизни.

Высокий IQ не гарантирует успеха в карьере и семье. Да, он поможет поступить в престижное учебное заведение, но только эмоциональный интеллект выручит, когда нужно будет унять эмоции

перед выпускными экзаменами. В тандеме IQ и EQ усиливают друг друга.

Таким образом, эмоциональный интеллект влияет на:

- **Успеваемость в школе и продуктивность на работе.** Эмоциональный интеллект поможет вам сориентироваться в сложных социальных связях на рабочем месте, стать лидером и мотивировать других, преуспеть в карьере. Многие компании оценивают эмоциональный интеллект кандидатов на собеседовании, считая его не менее важной характеристикой, чем профессиональные компетенции.

- **Физическое здоровье.** Если вы не в состоянии управлять своими эмоциями, вы не умеете контролировать стресс. Это может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Неконтролируемый стресс повышает давление, подавляет иммунную систему, повышает риск сердечного приступа, способствует бесплодию и ускоряет старение.

- **Психическое состояние.** Неконтролируемые эмоции и стресс влияют на психическое здоровье, что делает нас уязвимыми перед тревогой и депрессией. Если вы не управляете собственными эмоциями, вы не сможете выстроить прочные отношения. В итоге придет чувство одиночества и изоляции.

- **Отношения.** Понимая и управляя собственными эмоциями, вы научитесь выражать свое отношение к близким, ощущать окружающих. Это позволит более эффективно общаться и налаживать доверительные отношения.

Первое, что поможет сформировать эмоциональный интеллект, – самопознание

Психологи утверждают, что текущие переживания являются отражением более раннего эмоционального опыта. Это означает, что ваша способность воспринимать гнев, печаль, страх и радость зависит от качества и насыщенности эмоций на ранних этапах жизни.

Если в прошлом вы оценили и поняли свои эмоции, они станут ценными активами в будущем. Если же переживания были болезненными и запутанными, вы, вероятно, сделаете все возможное, чтобы дистанцироваться от них. Не стоит отстраняться даже от негативных чувств, ведь принятие и осознание своего эмоционального состояния – ключ к пониманию того, как переживания влияют на ваши мысли и действия.

Задайте себе несколько вопросов:

- Испытывали ли вы чувства, которые явно отражались на вашей мимике?
- Сопровождаются ли эмоции физическими ощущениями в желудке, горле или грудной клетке?
- Можете ли вы испытывать сильные чувства, которые целиком поглощают ваше внимание и внимание других?
- Следите ли вы за своими эмоциями, когда принимаете решения?

Если есть хотя бы один отрицательный ответ, ваши эмоции подавлены или выключены. Для того чтобы обладать здоровым эмоциональным интеллект, вы должны открыться переживаниям.

Вот самые верные способы улучшить самопознание:

- **Тренируйте осознанность.** То есть намеренную фокусировку внимания на настоящем моменте. Осознанность часто связывают с медитацией в буддизме, однако большинство религий мира практикуют нечто подобное в форме молитвы. Она снимает озабоченность, успокаивает и настраивает, воспитывает характер.

- **Заведите дневник.** В конце каждого дня записывайте, что с вами случилось, как вы чувствовали себя и справлялись со сложностями. Периодически оглядывайтесь назад и анализируйте типичные ситуации, отмечайте, где вы не дожали или переусердствовали.

• **Спросите у близких, кем они видят вас.** Отзывы от нескольких людей покажут ваши сильные и слабые стороны. Не забудьте все зафиксировать и найти закономерности. Главное – не спорить и не возражать. Вам важно посмотреть на себя чужими глазами.

Второе, что поможет сформировать эмоциональный интеллект, – самоконтроль

Осознание чувств – это первый шаг к эмоциональному управлению. Вы должны использовать эмоции, чтобы принимать конструктивные решения и выстраивать линию поведения.

Когда вы становитесь чрезмерно напряжены, вы можете потерять контроль над собой и утратить вдумчивость. Вспомните, легко ли рационально думать в состоянии перенапряжения. Вероятно, нет. Это происходит потому, что мозг отстраняется от мыслительных процессов и переключается на переизбыток чувств. Эмоции являются важными фрагментами информации, они говорят нам о себе и о других. В условиях стресса мы становимся подавленными и теряем контроль над самими собой.

Научитесь справляться со стрессом. Так вы сможете контролировать чувства и поведение, управлять отношениями, брать инициативу в свои руки, следовать обязательствам и адаптироваться к изменчивому миру.

Так как же научиться самоконтролю? Наверняка вы слышали о «дедовском» способе – посчитать до десяти, когда сердитесь. Не всегда получается подавить гнев или депрессию, тем не менее физический толчок будет к месту.

Чувствуете усталость – сделайте несколько упражнений. Не можете справиться с силами – врежьте себе пощечину. В общем, применяйте любое физическое воздействие, которое приведет к легкому шоку и разорвет порочный круг.

Третье, что поможет сформировать эмоциональный интеллект, – эмпатия

Мы постоянно концентрируемся на том, что наиболее важно именно для нас. Однако наши эмоции – лишь половина отношений. Другие люди тоже имеют чувства, желания, триггеры и страхи. Поэтому сопереживание – крайне важное жизненное умение.

Попробуйте на практике несколько советов, которые помогут вам стать эмпатом:

• **Меньше говорите, больше слушайте.** Это золотое правило любого искренне сопереживающего человека. Конечно, вы не можете пропустить через себя всю гамму чувств другого индивида, но можете попытаться его услышать. Просто позвольте человеку выговориться, не перебивая его своими соображениями. Это трудно, особенно в том случае, если присутствуют сильные негативные эмоции. Однако практически любая связь станет крепче только из-за того, что вы подождете лишние несколько секунд, прежде чем вступить в разговор.

• **Примите противоположное мнение вопреки собственной позиции.** Чтобы понять, что движет человеком, необходимо оказаться на его месте. Если вы считаете, что ваш босс пребывает в безрассудном состоянии, попробуйте оправдать его в своей голове. Возможно, вы поступили бы аналогично, если бы очутились в его шкуре.

• **Поймите разницу между словами «я знаю» и «я тебя понимаю».** Первое указывает на то, что вы якобы имели аналогичный жизненный опыт. Второе же говорит о том, что вы обдумали ситуацию и проиграли ее от своего лица. Разумеется, понимание чужих проблем – более доверительный и правдивый уровень взаимоотношений.

Эмпатия подразумевает вашу реакцию, однако она должна включиться вовремя. Если кто-то готов разрыдаться или разрывается от глубокой боли, не пытайтесь приглушить чувства. Человек должен выплеснуть эмоции, и ему нужна ваша помощь.

Четвертое, что поможет сформировать эмоциональный интеллект, – мотивация

Когда мы говорим о мотивации как о составляющей эмоционального интеллекта, подразумевается внутренний стержень, а не психологические силы, чтобы поднять свое тело с кровати. Как говорят психологи, наш стержень находится в префронтальной коре головного мозга. Она начинает активную деятельность при одной мысли о выполнении значимой задачи.

Целью может быть карьера, семья, произведение искусства и все что угодно, лишь бы оно имело весомое значение в вашей жизни. Когда мотивация берется за дело, она объединяется с реальностью, и мы совершаем поступки. Чтобы создать семью, мотивированные люди начинают встречаться. Чтобы продвинуться по службе, мотивированные люди берутся за самообразование.

Как найти свой стержень? Во-первых, необходимо выяснить собственные ценности.

Многие из нас настолько заняты, что не успевают покопаться в себе и определить приоритеты. Еще хуже, если человек делает работу, которая прямо противоречит его мировоззрению и принципам.

Во-вторых, стоит перенести свою цель на бумагу и расписать ее в деталях. При этом необходимо понимать, что большой успех сильно растянут во времени. Он состоит из маленьких побед и горечи поражений.

Пятое, что поможет сформировать эмоциональный интеллект, – социальные навыки

Социальные навыки – это умение понимать невербальные сигналы, которые окружающие постоянно адресуют вам. Эти сигналы дают четкое представление о том, что человек испытывает и что для него действительно важно.

Для того чтобы принять невербальные сигналы другого индивида, необходимо приостановить свои мысли, не думать о целях и задачах, которые вы преследуете.

Социальные навыки не могут работать на вас, если вы думаете о чем-то другом, а не о текущем событии. Когда мы погружаемся в воспоминания или переносимся в будущее, нас попросту нет в настоящем. Уловить тонкие невербальные сигналы из-за этого становится проблематичным.

Социальные навыки хорошо совершенствовать, разрешая разногласия:

- **Уделите время друг другу, а затем вернитесь к проблеме.** В романтических отношениях необходимо напомнить партнеру, что за критикой стоит забота и любовь.

- **Убедитесь, что обе стороны точно представляют причину конфликта.** Предложите взаимовыгодное решение, которое учитывает обоюдные желания и исключает дополнительные требования.

- **Закончите на одной ноте, даже если она не совсем позитивная.** Пусть ваш начальник, коллега или вторая половинка знают, что вы двигаетесь в одном направлении, хоть и с разными точками зрения.

Наряду с разрешением конфликтов, необходимо научить себя знакомиться, поддерживать беседу, играть. При этом желательно заранее изучить менталитет людей разных наций.

Резюме

Чтобы улучшить качество жизни, быть более гибким и человечным, научитесь понимать и управлять собственными эмоциями. Пусть они будут вашей сильной стороной, а не слабостью. Не пытайтесь их подавлять или маскировать. Подобная эмоциональная открытость позволит лучше понимать, что происходит с другими людьми, и сделает общение более глубоким и продуктивным.

Как изменить себя и достичь успеха: методика S.U.M.O

Чтобы достичь успеха и почувствовать себя счастливым, необходимо отказаться от навязчивой «мысленной жвачки» и «замолчать» – остановиться, посмотреть на свою жизнь со стороны и прислушаться к своим мыслям и чувствам. Именно это и предлагает Пол Макги, автор книги-мотиватора «S.U.M.O. Заткнись и делай!»⁹

Суть методики

S.U.M.O. – специальная методика по достижению успеха в жизни. Она объединяет классические идеи о том, как стать лучше, в крайне простую и запоминающуюся систему. Это повышает шансы их использования в повседневной жизни.

Пол Макги выделяет 7 факторов, которые играют решающую роль в достижении успеха:

1. Размышления. Мы живем в бешеном ритме, и периодически необходимо сделать паузу, чтобы проанализировать свою жизнь и задуматься, что мы делаем правильно, а что – нет.

2. Отдых. Постоянные перемены в жизни и постоянная доступность благодаря средствам связи не дают нам передохнуть. Многие жалуются на моральную усталость и бессонницу. Отдых – это не бонус, а необходимость.

3. Ответственность. Мир ничего нам не должен. За свое счастье и благополучие только мы сами несем ответственность.

4. Стойкость. В жизни бывают как взлеты, так и падения. Главное – как вы на них реагируете.

5. Отношения. Качество жизни зависит от гармоничных отношений не только в личной жизни, но и на работе. Отношения – фундамент, и их нужно улучшать.

6. Изобретательность. Многие люди слишком много времени и сил тратят на размышления о том, чего им не хватает и чего они хотят, вместо того чтобы сосредоточиться на имеющемся. Воспринимайте себя не как жертву, а как человека, который умеет концентрироваться и развивать новые умения, чтобы справиться с жизненными задачами.

7. Реальность. Воспринимайте реальность такой, какая она есть, а не такой, какой вы хотите ее видеть.

Автор напоминает об идее, о которой уже много сказано и написано, но которая все еще актуальна: мы слишком много внимания уделяем событиям, однако не они определяют то, что нас ждет в будущем.

Что определяет будущее?

Не события, а наша реакция на них определяет последствия. На одно и то же событие разные люди реагируют по-разному, соответственно и последствия для них будут разными.

Одна реакция может вызвать стресс и привести к эскалации конфликта, а другая реакция приведет к положительным результатам.

⁹ Пол Макги. S.U.M.O. Заткнись и делай! М. МИФ, 2016.

Но у реакции ведь тоже есть причины. Что влияет на реакцию? В первую очередь привычки: мы смотрим на мир через фильтры и часто не догадываемся об этом. Большинство людей любит простые решения.

Наш мозг формирует определенные нейронные пути, чтобы реагировать автоматически в целях экономии ресурсов. Можно сказать, что наши привычки записаны в нашем мозге. Мы понимаем, что нам нужно делать по-другому, планируем измениться, но это не идет дальше пустых обещаний.

Чтобы изменить свои привычки, нужно приложить серьезные усилия, а главное – увидеть большую выгоду в этом.

Необязательно становиться рабом привычек, особенно тех, что мешают жить: прокрастинации, раздражительности, опозданий. Можно прокладывать новые нейронные пути и заменять старые вредные привычки новыми, положительными.

Что еще влияет на реакцию?

Условные рефлексy. Часто люди реагируют так же автоматически, как собаки Павлова. Многие живут как во сне, не задумываются о своем поведении и о том, как его изменить. Контролируя свои действия, можно изменить жизнь к лучшему.

Кроме рефлексов, на реакцию влияют эмоции. Мы часто жалеем о том, что делаем и говорим под влиянием эмоций. Но оправдываем себя тем, что у нас не было другого выбора. В критических ситуациях стоит напомнить себе, что мы сами выбираем, как воспринимать события и как на них реагировать. Со стороны нам всегда виднее, как поступать. Мы советуем друзьям и родным, что и как им нужно делать. Но легко быть объективным, когда дело не касается нас лично. Чем сильнее мы эмоционально вовлечены в ситуацию, тем сложнее мыслить разумно. Эмоции мешают принимать верное решение.

Так что же делать?

Книга не предлагает какого-то уникального способа изменить себя. Видимо, просто потому, что единственный правильный путь – делать то, о чем большинство и так знает.

- Приобретать полезные привычки.
- Понимать, что не ситуация, а реакция влияет на последствия.
- Понимать, что всегда есть выбор, а не действовать автоматически.
- Перестать быть рабом эмоций.
- Перестать быть жертвой обстоятельств.

С чего начать?

Прежде всего необходимо нажать на паузу, выключить автопилот и честно оценить свою жизнь.

Задайте себе вопросы:

- Кто оказал наибольшее влияние на вашу жизнь?
- Кто отвечает за то, что вы оказались в такой жизненной ситуации?
- К чьим советам вы больше всего прислушиваетесь?

В идеале ответы должны быть такими: «я», «я», «к своим». Но мало кто полностью берет на себя ответственность за свою жизнь. Многие привыкли играть в игру под названием «Обвини кого-нибудь другого» и ощущать себя жертвой. Они мыслят так: жизнь несправедлива, я не виноват, я не талантлив, я не могу повлиять на ситуацию, сколько возможностей упущено, во всем виноваты другие.

Как перестать ощущать себя жертвой?

Позиция жертвы дает определенные преимущества. Очень удобно не признавать свою ответственность и обвинять во всем обстоятельства и других людей. Ваша задача – научиться мыслить по-другому, хоть это и будет поначалу дискомфортно.

Даже если вы пережили ужасные события, Пол Макги советует превратиться из жертвы в выжившего. Вы вольны воспринимать себя как человека, который хочет жить дальше, а не заикливаться на прошлом.

Суть в том, чтобы настроиться на проактивный подход. Вместо того чтобы сетовать на несправедливость жизни и искать виноватых, концентрируйтесь на поиске решений, выходе из ситуации, на том, что в ваших силах.

Чтобы получить иные результаты, нужно разорвать круг «мысль – эмоция – действие – результат» в самом начале. Нужно научить себя мыслить по-другому, и тогда вы станете чувствовать себя по-другому, реагировать по-другому и получите другие результаты.

- Следите за своими мыслями – они становятся словами.
- Следите за своими словами – они становятся действиями.
- Следите за своими действиями – они становятся привычками.
- Следите за своими привычками – они становятся характером.
- Следите за своим характером – он определяет судьбу.

От чего зависит мышление и как его изменить?

Во многом мышление определяется воспитанием. Если человеку с детства говорили вести себя сдержанно и не высовываться, он не станет лидером и не будет рисковать.

Предыдущий опыт тоже влияет на мышление. Хороший опыт заставляет много раз возвращаться и повторять его, а неудачный заставляет осторожничать и избегать его повторения.

Влияет на мышление и окружение. Если среди ваших друзей и знакомых принято чувствовать себя жертвой, то, скорее всего, и вы будете чувствовать себя так же. Социальные сети и СМИ тоже влияют на образ мышления. Больше всего людей привлекают негативные и скандальные новости, но они искажают реальную картину мира.

Не стоит забывать и о моральном и физическом истощении. Мы не способны думать конструктивно, когда устаем. Важно различать все эти факторы, осознавать их и не реагировать автоматически. Пол Макги считает, что независимо от внешних событий мы несем личную ответственность за свое мышление.

Как распознать неправильное мышление?

Пол Макги приводит несколько моделей неправильного мышления.

- **Внутренний критик, подрывающий веру в себя.** Напоминайте себе, что все мы неидеальны. Ошибки случаются, нужно просто двигаться дальше.
- **Хождение по кругу, когда в голове прокручиваются одни и те же негативные мысли.** Важно напоминать себе, что такой способ мышления не улучшает ситуацию и не решает проблемы.
- **Удовольствие от того, что вы чувствуете себя несчастным.** Быть несчастным – хороший способ манипулирования другими людьми.

• **Преувеличение проблем, которое искажает реальность.** Вполне возможно, что нужно менять не обстоятельства, а всего лишь точку зрения.

Как включить рациональность? И так ли плохи эмоции?

Люди ведут себя нерационально, если испытывают страх, тревогу, усталость, голод. Повинуясь импульсу, могут в панике убежать от проблемы. Потому что примитивное эмоциональное мышление развилось у человека раньше, чем рациональное.

Безусловно, действовать под влиянием эмоций не всегда плохо. Если бы люди всегда вели себя разумно, не было бы страсти и азарта. Да и выживать было бы сложнее. Но наш разум и логика помогают найти новые решения и избавиться от неправильного мышления.

Как включить рациональное мышление? Задавая себе вопросы. Характер вопросов определяет качество ответов. Если вы спросите «Почему я такой неудачник?», мозг будет искать ответы, подтверждающие вашу никчемность. Но если сформулировать вопрос в положительном ключе, то ваш фокус сместится. Например: «Как я могу улучшить ситуацию?», «Что сделать по-другому в следующий раз?».

Резюме

Метод S. U.M.O. – «Заткнись и делай» – напрямую связан с самоисследованием. Фиксируя свои эмоции и стараясь разорвать жесткую цепку между событием и немедленным действием, вы сможете получить иные результаты. Столкнувшись с проблемой, вы вспомните, что у вас есть выбор: быть жертвой обстоятельств или проявить проактивность.

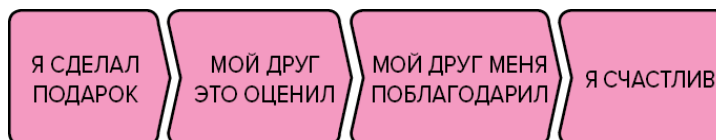
Единственный способ преодолеть прокрастинацию – просто начать что-либо делать. Не думайте о том, как выполнить задачу целиком или уложиться в сроки. Просто начните выполнять. В процессе вы почувствуете мотивацию и радость от того, что все-таки начали. Запоминайте эти приятные чувства, прочувствуйте успех и счастье.

Как быть счастливым каждый день

Счастье – странная штука. Все к нему стремятся, хотя никто не знает, в чем оно состоит. Все его ищут, хотя никто не видел, как оно выглядит. И самая страшная тайна, которую все пытаются разгадать: как найти простой и стопроцентно работающий способ обретения счастья.

Кратчайший путь к счастью

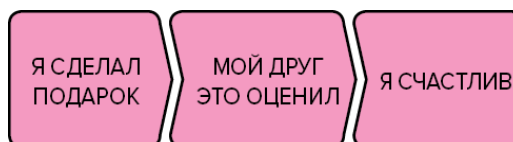
Впрочем, некоторые наработки в этой области все же имеются. Например, давно замечено, что один из самых надежных путей почувствовать себя счастливым заключается в том, чтобы сделать счастливым другого человека. Работает это примерно по такой схеме:



Стоп!

Получается, что мы становимся счастливее только тогда, когда получаем что-то взамен? Нас делают счастливыми ответные подарки или слова благодарности?

Нет, должно быть немного по-другому. Вот так:



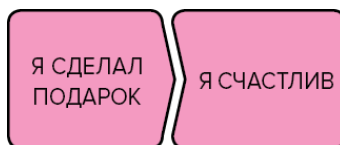
Я делаю подарок или совершаю хороший поступок, просто чтобы сделать человека счастливым. Если он счастлив, это тоже делает меня счастливым. Это звучит просто отлично. Я делаю добрые дела, ничего не ожидая взамен. Ведь так поступают нормальные люди, правда?

А вот и нет! Мы по-прежнему ожидаем реакции своего друга и зависим от этой реакции. Понравился ему подарок – мы счастливы, а если нет, то грустим. Получается, что, независимо от наших поступков и достижений, наше счастье полностью зависит от других людей?

Да. Именно тут и кроется ловушка. Мы ожидаем взаимности от любимого человека.

Мы ждем вознаграждения от босса. Мы стремимся к благодарности в ответ на свою благотворительность. Мы лелеем восторженные взгляды, отмечающие результаты наших тренировок. Мы ждем одобрения со стороны, чтобы почувствовать себя счастливым.

Давайте вернемся к предыдущей картинке. Она состоит из трех блоков, средний из которых и является определяющим критерием в нашем ощущении счастья. А давайте попробуем его устранить!



Эта схема гораздо лаконичнее и проще. Она говорит нам, что не следует ждать результата наших действий – следует получать удовлетворение просто от процесса их совершения. В этой схеме нет внешней причины, влияющей на ваше счастье. Есть только вы и ваши действия, и только от них зависят ваши ощущения. Теперь именно вы отвечаете за свое счастье.

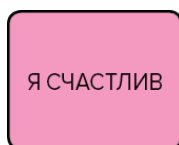
Это изменение в восприятии счастья является лучшим трюком, который вы можете совершить, чтобы сделать вашу жизнь лучше.

Если вы научитесь синтезировать и ощущать счастье внутри себя, а не получать его извне, то вы никогда не будете грустить, вы никогда не будете разочарованы, вы никогда не будете впадать в депрессию.

Посмотрите, как просто это применять в жизни.

- Я тренируюсь. Я становлюсь стройнее. Все восхищаются и хвалят меня. Я счастлив.
- Я тренируюсь. Я становлюсь стройнее. Я счастлив.
- Я тренируюсь. Я счастлив.
- Я учусь. Я получаю знания. Я получаю хорошие отметки. Я счастлив.
- Я учусь. Я получаю знания. Я счастлив.
- Я учусь. Я счастлив.
- Я программирую. Я создал проект. Люди используют его. Я счастлив.
- Я программирую. Я создал проект. Я счастлив.
- Я программирую. Я счастлив.

Но на этом наш путь к счастью не заканчивается. Вы, вероятно, заметили, что у нас осталось два пузыря на картинке. Попробуем еще немного сократить?



Можно ли вообще не предпринимать никаких усилий и по-прежнему быть счастливым? Можно ли синтезировать счастье из ничего? Да! Но помните: достичь его получится, только пройдя по всей цепочке шаг за шагом.

Глава 2

Мотивация

Как стать мастером в любом деле: правило 10 000 часов

Многие думают, что если человек родился гением, то признание и уважение будут в его жизни по умолчанию. Известный канадский писатель и журналист, автор нескольких научно-популярных бестселлеров Малкольм Гладуэлл разрушает этот стереотип. Он утверждает, что любой человек может стать гуру в своем деле, если потратит на него 10 000 часов.

Суть правила

Малкольм Гладуэлл в книге «Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего?»¹⁰ вывел формулу: 10 000 часов = успех. В книге, написанной очень простым и живым языком, анализируется карьера многих успешных людей. Например, **Моцарта**, **Бобби Фишера**¹¹ и **Билла Гейтса**.¹² Оказалось, все они трудились не менее 10 000 часов, пока их имена не стали нарицательными.

Как Моцарт стал Моцартом

Как Моцарт стал Моцартом То, что мы называем талантом, является результатом сложного переплетения способностей, благоприятных возможностей и случайно полученного преимущества.
Малкольм Гладуэлл

По словам современников, Моцарт обладал феноменальным слухом и памятью. Он работал во всех музыкальных формах и в каждой достиг успеха.

Моцарт начал писать музыку в 6 лет и подарил миру более 50 симфоний, 17 месс, 23 оперы, а также концерты для фортепиано, скрипки, флейты и других инструментов.

Однако посмотрите, что пишет о великом гении психолог **Майкл Хоув** в своей книге «Объяснение гениальности»:¹³

«По сравнению с работами зрелых композиторов ранние произведения Моцарта не отличаются ничем выдающимся. Велика вероятность того, что они были написаны его отцом и в дальнейшем исправлялись. Многие детские произведения Вольфганга, такие как, скажем, первые семь концертов для фортепиано с оркестром, представляют собой по большей части компиляцию произведений других композиторов. Из концертов, полностью принадлежащих Моцарту, самый ранний, считающийся великим (№ 9. К. 271), был написан им в двадцать один год. К этому времени Моцарт сочинял музыку уже десять лет».

¹⁰ Малкольм Гладуэлл. Гении и аутсайдеры. Почему одним все, а другим ничего? М.: МИФ, 2016.

¹¹ Бобби Фишер (9 марта 1943–17 января 2008) – американский шахматист, одиннадцатый чемпион мира.

¹² Билл Гейтс (родился 28 октября 1955, СिएТЛ, Вашингтон, США) – американский предприниматель и общественный деятель, один из создателей компании Microsoft.

¹³ Michael J. A. Howe. Genius Explained. Cambridge University Press, 2001.

Таким образом, Моцарт – гений и вундеркинд – по-настоящему раскрыл свой талант лишь после того, как отработал 10 000 часов.

Как это работает

Малкольм Гладуэлл в книге описывает интересный эксперимент, проведенный в берлинской Академии музыки психологом **Андерсом Эриксоном**¹⁴ в начале 1990-х.

Изучив успеваемость, студентов Академии разделили на три группы: «звезды», то есть те, кто скоро, вероятнее всего, будет сиять на музыкальном Олимпе; перспективные «середняки» (будут широко известны в узких кругах); и «аутсайдеры» – те, кому светит максимум должность школьного учителя пения. Затем студентов спросили: когда они начали заниматься музыкой и сколько часов в день они с тех пор отводят на это?

Выяснилось, что почти все начали музицировать в 5 лет. Первые три года все усердно упражнялись – по 2–3 часа в неделю. Но затем ситуация изменилась. Те, кто сегодня считался лидером, к 9 годам занимались уже по 6 часов в неделю, к 12 – по 8, а с 14 до 20 лет – не выпускали из рук смычка по 30 часов в неделю. Таким образом, к 20 годам у них набралось в общей сложности 10 000 часов практики. У «середнячков» этот показатель составил – 8000, а у «аутсайдеров» – 4000.

Эриксон продолжил «копать» в этом направлении и установил, что нет ни одного человека, который добился бы высокого уровня мастерства, не прикладывая особых усилий. Иными словами, достичь успеха в сложных видах деятельности невозможно без определенного объема практики.

Занимательная арифметика

Гладуэлл, как и другие исследователи, приходит к выводу: сам по себе талант без регулярной шлифовки – ничто.

Давайте посчитаем, сколько времени нужно усердно трудиться, чтобы реализовать свои волшебные 10 000 часов.

10 000 часов – это примерно 417 суток, то есть чуть больше 1 года. Если учесть, что средняя продолжительность рабочего дня составляет 8 часов, то 10 000 часов равны 1250 дням, или 3,5 годам. А если учесть праздники и отпуска, то получается около 5 лет. А если вспомнить еще про прокрастинацию и постоянные отвлекающие факторы и признаться честно, что в день люди сосредоточенно и эффективно работают по 4–5 часов, то до уровня мастера придется расти в течение 8 лет.

Резюме

Хорошая новость в том, что каждый может достичь больших успехов в своем деле, если будет много и усердно трудиться. А плохая заключается в том, что 10 000 часов – это очень много. Поэтому чем раньше вы начнете движение на пути к своей цели, тем раньше вы ее достигнете. Лучше «стартовать» еще в детстве. Ведь, кто знает, стал бы Моцарт Моцартом, если бы не его отец.

¹⁴ К. Андерс Эриксон (родился в 1947) – шведский психолог и профессор психологии Университета штата Флорида.

Как приняться за любое дело: правило 5 секунд

Если вы никак не можете приступить к выполнению важного проекта или решиться на что-то, примените одно волшебное правило: просто сосчитайте от пяти до одного.

Суть правила

Правило пяти секунд гласит, что нужно всего лишь посчитать от пяти до одного, чтобы начать действовать. Тогда вы сможете сделать даже то, на что не хватает желания или мотивации.

Как это работает

Наверное, данный способ показался вам смешным и нереальным. Отсчитать пять секунд и суметь выполнить задуманное? Казалось бы, это абсолютно бесполезное правило. Однако практика показывает, что это не так.

Эффективность правила пяти секунд можно объяснить двумя причинами:

- **Вы ассоциируете отсчет с выполнением какого-то действия.** Когда вы досчитываете до одного, подсознательно воспринимаете это как финишную черту. А если вы при этом воскликнете «Вперед!» или «Поехали!», это еще больше поможет вам приступить к делу.
- **Вы стараетесь не противоречить себе и сдерживать свои обещания.** Вы берете на себя обязательство не врать другим и самому себе. Говоря кому-то, что рано встаете, вы стараетесь поступать именно так. Иначе вы будете считать себя лжецом, даже если тот человек никогда не узнает правду.

Если вы пообещаете себе приступить к делу сразу же после отсчета, это даст вам необходимый энергетический толчок.

Как применять правило

Классический пример – подъем по будильнику. Вместо того чтобы ставить его на повтор каждые пять минут, досчитайте от пяти до одного и сразу же, не задумываясь, вставайте с постели.

На самом деле правило пяти секунд пригодится вам в любых сферах жизни. Например, попробуйте применить его, если:

- **чувствуете, что можете сорваться и на кого-то накричать.** После этого вы успокоитесь, тон разговора сменится на доброжелательный;
- **не можете начать какой-то проект.** Если вы никак не заставите себя приступить к диплому, досчитайте до одного, откройте документ и начните писать;
- **боитесь позвонить кому-то.** Просто наберите номер и начните разговор;
- **не решаетесь записаться к врачу.** Вас останавливает страх, но разум твердит, что это необходимо для вашего здоровья.

Резюме

Вы можете использовать правило так, как вам угодно. Оно поможет как в мелочах, так и в серьезных свершениях. Не забывайте, что самая сложная часть пути – это первый шаг. Затем вы приспособитесь к тому, что делаете, и перестанете бояться этих задач.

Как перестать откладывать все на потом

До сдачи проекта остается пара дней. У человека просыпается невероятное трудолюбие, и он выполняет всю работу за две бессонные ночи. Проект получается не самый лучший. Зато готовый. Знакомая ситуация? Это классическое поведение человека, который постоянно откладывает дела на потом. Вместо проекта вы можете откладывать до последнего момента сдачу отчета на работе, речь для выступления на конференции, телефонный звонок или важный разговор.

Как мы прокрастинируем

С прокрастинацией, или постоянным откладыванием дел на потом, давно сражаются психологи и нейробиологи. **Люк Мелхаузер**, исполнительный директор Института по исследованию машинного интеллекта (Беркли, Калифорния, США), рассказывает, как решить проблему с помощью научного подхода.

* * *

Игорь посетил семинары по продажам, прочитал все книги, проговорил утром перед зеркалом все мотивирующие аффирмации. Но он все еще ничего не продал. Отказы, следовавшие один за другим, полностью деморализовали его. Он убирается на рабочем столе, просматривает интернет и не начинает звонить клиентам, пока рабочий день не закончится.

Через три дома от Игоря живет Катя. Она открыла Word и пристально смотрит на пустой документ. Ее задание – написать эссе о муниципальной политике до завтра – умопомрачительно скучное. Катя решает, что нужен перерыв: пишет сообщения друзьям, смотрит сериал... и понимает, что мотивации у нее осталось еще меньше, чем было. В 10 часов вечера она погружается в работу, но результат отражает затраченное время: ее эссе ужасно.

Макс, который живет этажом ниже, продвинулся дальше. Он оформил визу, купил билеты на самолет, сделал отметку в графике отпусков и готов к отдыху в Испании. Правда, ему еще нужно забронировать номер в отеле, но это же можно сделать в любое время. Макс сначала перенес задачу на неделю, потому что у него было множество более срочных дел, а потом и вовсе забыл про нее. Пакуя вещи, он вспомнил, что номер не забронировал, но все места рядом с пляжем уже были заняты. По прибытии Макс получил комнату в корпусе на 10-й береговой линии, украшенную мертвыми москитами.

Игорь, Катя и Макс страдают от прокрастинации. Но по-разному.

У Игоря занижен уровень ожиданий, он настроен только на поражение. Он не ждет успеха от новой серии холодных звонков. По результатам 39 исследований прокрастинации, низкий уровень ожиданий – основная причина откладывания дел на потом. Вы подвергаете сомнению свою способность похудеть при помощи диеты; вы не верите в то, что получите работу; вам действительно нужно пойти на прогулку, чаще встречаться с девушками и научиться флиртовать, но вы не ждете ничего, кроме отказов, поэтому откладываете действия. Вы приучены быть несчастным.

Проблема Кати в задаче, которая не имеет для нее ценности. Мы все откладываем то, что нам не нравится. Легко встретиться с друзьями и пропустить пару стаканчиков или посмотреть сериал – сложнее заполнить декларацию 3-НДФЛ. Мы откладываем на потом то, чего мы не любим.

Но самый сильный фактор, запускающий прокрастинацию, – проблема Макса. Это импульсивность. Максимум было бы проще забронировать номер заранее, но он отвлекался на более важные и интересные дела и не вспоминал о необходимости забронировать номер до последней минуты, когда он оказался перед весьма скромным выбором мест в отеле.

Прокрастинация напрямую связана с импульсивностью. Импульсивность относится к более объемному компоненту прокрастинации – времени. Влияние события на наши решения тем меньше, чем дальше оно во времени. Будущие награды мотивируют гораздо меньше, чем немедленные поощрения. Временные отсрочки особенно сильно влияют на импульсивных людей.

Ожидания, ценность, промедления и импульсивность – это четыре основных компонента прокрастинации.

Пирс Стил,¹⁵ ведущий исследователь прокрастинации, объясняет: «Сократите размер награды или усомнитесь в том, что она будет – то есть уменьшите ценность и ожидания, – и вряд ли вы будете прикладывать усилия. Отложите награду за выполнение задачи или добавьте в характер импульсивности, и мотивация также пойдет на спад».

Уравнение прокрастинации

Все вышесказанное приводит нас к уравнению прокрастинации:

$$\text{Мотивация} = \frac{\text{Ожидания} \times \text{Ценность}}{\text{Импульсивность} \times \text{Отсрочки}}$$

Хотя база знаний о прокрастинации растет, это уравнение применяется в каждом серьезном исследовании, поскольку опирается на лучшие современные теории о мотивации. Стоит повысить награду (сюда входит и удовольствие от выполнения задачи, и ценность результатов), и мотивация растет. Ожидание большой выгоды тоже всегда приводит к росту мотивации.

Это одно из базовых равенств теории ожидаемой полезности в экономике. Но ее критикуют за то, что она не учитывает фактора времени. Например, в 1991 году американский экономист, лауреат Нобелевской премии по экономике **Джордж Акерлоф** заметил, что подсознательно мы воспринимаем текущие расходы более значимыми, чем затраты, которые предстоят в будущем. Исследования Акерлофа привели к расцвету бихевиористской экономики, учитывающей, кроме всего прочего, еще и время.

Поэтому в уравнении и появился знаменатель, учитывающий эффект, который время оказывает на нашу мотивацию. Чем дольше приходится ждать поощрения за работу, тем меньше у нас желания что-либо делать. Отрицательный эффект от промедления усиливается за счет нашей импульсивности. Мотивация очень импульсивных людей страдает от любой задержки.

Как победить прокрастинацию и начать действовать

Раз вам известно уравнение прокрастинации, ваша основная стратегия очевидна. Поскольку обычно вы ничего не можете сделать, чтобы ускорить получение награды, надо сфокусироваться на тех трех составляющих уравнения, которые вы можете контролировать. Чтобы победить прокрастинацию, нужно:

- верить в успех;

¹⁵ Пирс Стил (родился в 1967) – профессор в Университете Калгари.

- увеличить ценность задачи (сделать сам процесс выполнения или награду более приятной);
- снизить уровень своей импульсивности.

Вы можете думать, что это вам неподвластно, но исследователи нашли несколько полезных методов для достижения каждой цели.

Шаг первый. Оптимизируйте оптимизм

Если не верить в то, что преуспеешь, то не будет мотивации выполнить задачу. Все слышали совет: «Мысли позитивно!» Но как это сделать? На сегодняшний день исследователи выделяют три главные техники для повышения оптимизма: спираль успеха, заместительная победа, мысленное сравнение.

СПИРАЛЬ УСПЕХА

Когда вы достигаете одной сложной цели за другой, вы получаете подтверждение своей способности преуспевать.

Поставьте перед собой серию значимых, сложных, но достижимых целей и добивайтесь их по очереди. Настройте себя на успех, выполняя то, что вы делаете отлично, чтобы ваша уверенность держалась на высоком уровне.

Стил рекомендует ставить перед собой цель научиться новому или посвятить время процессу, а не получить результат. Цель «развить свои способности» предпочтительнее, чем цель «победить» или «получить высшую оценку».

Лучше всего для тренировки спирали успеха подходят экстремальные виды спорта и приключения: рафтинг, скалолазание, походы. Если к экстриму душа не лежит, освоите что-нибудь новое, но более «безопасное». Например, научитесь готовить. Возьмите на себя больше обязанностей на работе, включитесь в общественную деятельность, перейдите на следующий уровень в любимом хобби. Главное – достигайте одной цели за другой и думайте о своем успехе. Ваш мозг вознаградит вас: вы настроитесь на победу, а значит, сможете справиться с прокрастинацией.

ЗАМЕСТИТЕЛЬНАЯ ПОБЕДА

Пессимизм и оптимизм заразны. Где бы вы ни были, у вас есть возможность получить доступ к сообществам, которые просто излучают позитив. Посетите 5–10 таких групп, чтобы присоединиться к лучшей из них. Пусть вам сначала помогут поверить в победу, а потом вы добьетесь своего. Расширить границы оптимизма можно, просматривая вдохновляющие фильмы, читая воодушевляющие биографии или слушая мотивирующие лекции.

МЫСЛЕННОЕ СРАВНЕНИЕ

Многие популярные книги по саморазвитию предлагают использовать творческую визуализацию, практику регулярного и живого представления того, чего вы хотите добиться. Чтобы усилить эффект, используйте прием мысленного сравнения. После того как представили себе, чего хотите добиться, мысленно противопоставьте это тому, что у вас есть сейчас. Представьте себе свою старую, жуткую машину и свой маленький счет в банке. Это поможет относиться к

текущему положению дел как к помехе, которую следует устранить, чтобы осуществить свои мечты, даст резкий старт планированию и выполнению.

Второй шаг. Повышайте стоимость

Сложно быть мотивированным на дело, не имеющее для вас никакой ценности или, что хуже, вовсе неприятное. Хорошая новость: ценность в какой-то мере относительна и может быть сконструирована. Пластичность ценности – это хорошо изученная область, которой занимается психофизика. Исследователи дают несколько советов, как нам добавить ценности в задачи.

То, что мы называем талантом, является результатом сложного переплетения способностей, благоприятных возможностей и случайно полученного преимущества.

*Малкольм Гладуэлл,
канадский журналист и социолог*

ПОТОК

Если вы избегаете выполнения скучной задачи, постарайтесь сделать ее более сложной, чтобы уровень соответствовал вашим умениям. Это поможет войти в состояние потока. Коллекционер чипсов **Миртл Янг**, например, придумала, как сделать свою работу на фабрике по производству картофельных чипсов более увлекательной. Она ищет в клубнях черты сходства со знаменитостями перед тем, как отправить их на конвейерную ленту.

ЗНАЧЕНИЕ

Поиск значения помогает удостовериться, что стоящие перед вами задачи связаны с тем делом, которое вы любите просто так, даже если связь опосредованная. Например, представьте такую цепочку: вы прочитали книгу, значит, сдадите тест, отлично закончите учебу, получите работу и построите карьеру своей мечты.

ЭНЕРГИЯ

Задачи выполнять сложнее, если вам не хватает энергии. Принимайтесь за дело, когда вы в полной боевой готовности. Запасы энергии зависят от ваших суточных биоритмов, но большинство людей находятся на пике активности через несколько часов после пробуждения. Продуктивный период длится около четырех часов. Для этого нужно достаточно спать и регулярно заниматься спортом.

Также работают эти советы:

- пейте больше воды;
- употребляйте меньше мучного;
- пейте ноотропы – средства, которые активизируют обмен веществ в нервных клетках и улучшают мыслительные процессы (строго по назначению врача);
- раз в неделю устраивайте короткую интенсивную тренировку;
- если чувствуете усталость, умойтесь холодной водой, примите душ, сделайте серию прыжков или отправляйтесь на пробежку;
- слушайте музыку, которая поднимает настроение;

- наведите порядок в своей жизни, потому что любой бардак истощает ваш мозг, мешает ему функционировать на протяжении всего дня.

НАГРАДЫ

Очевидный способ добавить ценности в задачу – наградить себя за ее выполнение. Горькие лекарства нужно употреблять с сахаром. Соедините долгосрочную выгоду с краткосрочным удовольствием. Найдите себе партнера по работе, с которым вам нравится общаться. Приготовьте вкусный кофе, который будете пить, решая задачу.

СТРАСТЬ

Наиболее действенный способ увеличить ценность задачи – сфокусироваться на деле, которое вы действительно любите. Некоторые люди любят играть в видеоигры и строят в этой сфере карьеру. Чтобы вычислить, в какой профессии придется решать любимые задачи, пройдите тесты на профориентацию.

Третий шаг. Контролируйте импульсивность

Обычно импульсивность – самая большая величина в уравнении прокрастинации. Стил предлагает два метода, чтобы разобраться с этой проблемой.

САМООГРАНИЧЕНИЕ

Одиссей не смог бы проплыть мимо сладкоголосых сирен, если бы полагался на свою силу воли. Зная свою слабость, он заранее позаботился о том, как противостоять искушению: он буквально привязал себя к мачте. Несколько способов предварительного самоограничения хорошо помогают справиться с импульсивностью.

Первый способ можно назвать «выброси ключ». Заблокируйте все отвлекающие факторы.

Многие люди отмечают рост продуктивности, если не позволяют включать телевизор у себя дома, а также отключают все уведомления на своих смартфонах.

Второй способ – сделать провал действительно болезненным. Например, вы можете написать на своей странице в Facebook, что, если не достигнете поставленной цели, отдадите крупную сумму на благотворительность. Это будет публичным обязательством. За его исполнением следят сторонние наблюдатели – ваши подписчики.

Нарушая публичное обязательство, вы теряете не только деньги, но и авторитет.

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ

Важно разделить одну большую цель на несколько маленьких. Небольших результатов легче добиться по очереди, дедлайны для небольших задач намного короче. Если составить план ежедневных целей, то это помогает преодолеть стартовую черту, то есть сделать главное – начать.

Ставьте цели разными способами для разных задач и выбирайте вариант, который работает на вас. Поскольку мы все зависим от своих привычек, часто превращение цели в рутину помогает добиться результата. Например, делать упражнения в одно и то же время каждый день.

Резюме

Чтобы победить прокрастинацию и начать действовать, нужно увеличить мотивацию для решения каждой задачи, которую хочется отложить. Для этого можно:

- зарядиться оптимизмом и поверить в успех;
- сделать задание более приятным;
- предпринять шаги по управлению импульсивностью.

Для каждого шага ставьте цели, блокируйте отвлекающие факторы, используйте спираль успеха.

Но не старайтесь быть совершенными. Не пытайтесь полностью избавиться от прокрастинации. Будьте реалистами. Излишний самоконтроль может сделать вас несчастными, поэтому важно соблюдать баланс.

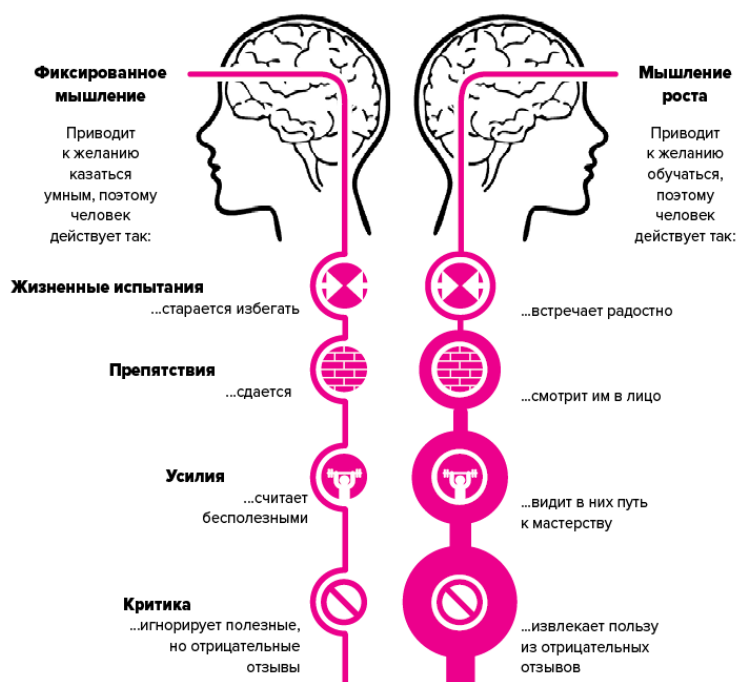
Определите, какая часть уравнения требует от вас приложения усилий, и выделите методы, которые больше всего подходят вам.

Как мышление влияет на мотивацию: теория Кэрол Дуэк

Чтобы повысить мотивацию, научитесь ценить себя – такой нестандартный подход предлагает практиковать профессор психологии Стэнфордского университета Кэрол Дуэк¹⁶. Ведь внутренняя мотивация во многом связана с тем, умеет ли человек признавать ценность и значимость собственного опыта и того, что он делает.

Два типа мышления

На способность признавать ценность своего внутреннего опыта – и в результате на умение мотивировать себя – значительно влияет то, какой у вас тип мышления. Профессор Кэрол Дуэк выделяет два типа: фиксированное мышление и мышление роста.



Фиксированное мышление

Люди с фиксированным мышлением верят, что их способности ограничены, и считают, что разумно прилагать усилия только в тех сферах, в которых они сами кажутся себе компетентными. Ситуации, в которых они могут показаться неподготовленными или неумелыми, вызывают у них тревогу, они стараются их избегать.

Такие люди обычно:

- с неприязнью относятся ко всему новому;
- пренебрегают полезной критикой;
- чувствуют, что успех других угрожает им.

¹⁶ Кэрол Дуэк (родилась 17 октября 1946, Нью-Йорк, Нью-Йорк, США) – профессор психологии в Стэнфордском университете. Является одним из ведущих мировых экспертов в области мотивации.

Один из главных минусов фиксированного мышления – постоянная потребность одобрения со стороны, чтобы доказать свою ценность не только другим, но и самому себе.

Мышление роста

Люди с таким типом мышления считают свой интеллект гибким, а потенциал – безграничным. Они верят, что с помощью знаний, упорства и практики можно достичь чего угодно.

Такие люди обычно:

- верят, что мастерство – это результат приложенных усилий;
- извлекают пользу из критики;
- чувствуют, что успех других вдохновляет их.

Но, пожалуй, главное качество мышления роста – это способность признавать собственную ценность, не нуждаясь в постоянном одобрении других.

Как научиться признавать собственную ценность

Нуждаться в поощрении других вполне естественно, особенно в профессиональной сфере. Стремление получить за хорошо проделанную работу вознаграждение в денежной форме – это вообще здравый смысл. Проблемы возникают, когда это вознаграждение становится нашей единственной мотивацией.

Как же перестать обращать внимание на осуждение и одобрение других и научиться внутренней мотивации?

1. Развивайте осознанность

Признание своей ценности напрямую связано с принятием собственного опыта – как хорошего, так и плохого. Если хотите двигаться вперед, нельзя отмахиваться от своего прошлого или подыскивать себе оправдания задним числом.

Принятие настоящего момента – одна из основ осознанности, которая помогает развить внутреннее чувство удовлетворения. Поэтому в каждой ситуации старайтесь принять свои эмоции, даже если они негативные, и понять свою мотивацию.

Иногда, как бы вы ни пытались, разобраться в своих чувствах не получается. В таких случаях попробуйте угадать причину тех или иных переживаний. Это вовсе не значит, что вы лжете себе: вы просто полагаетесь на свое чутье и высказываете предположение. Это еще одно проявление мышления роста.

Если вы чувствуете, что застряли на одном месте или вам не хватает мотивации, уделите несколько минут осознанной медитации. Это поможет вновь обрести равновесие и двигаться дальше.

2. Найдите источники мотивации вне работы

Уделяйте больше внимания жизни за пределами трудовых будней: это очень важно для укрепления внутренней мотивации. Подумайте, что доставляет вам удовольствие и радость. Занимайтесь одновременно несколькими проектами, никак не связанными с работой. Когда у

вас есть такой источник вдохновения, вам легче справляться с задачами и сроками на рабочем месте.

3. Будьте немножко эгоистом

Хотя мы привыкли воспринимать эгоизм как исключительно отрицательное качество, для признания собственной ценности он необходим. Ведь в основе признания значимости своего опыта лежит самоуважение и понимание.

Резюме

Если вы хотите повысить свою мотивацию, не старайтесь заставлять себя. Наоборот, нужно остановиться, прислушаться к самому себе, понять, почему одно вдохновляет вас, а другое отбивает охоту действовать. И не забывайте: вас никто не сдерживает, кроме вас самих.

Какая мотивация вредит нам

Какая мотивация лучше: внутренняя или внешняя? Или наличие обеих является залогом успеха? Оказывается, внешняя мотивация может быть контрпродуктивной для достижения цели.

Два вида мотивации

Мотивация может быть внутренней и внешней. Если ученый проводит исследование, потому что хочет обнаружить важные закономерности окружающего мира, то это его внутренняя мотивация. Существует прямая связь между обнаружением фактов в ходе эксперимента и пониманием устройства мироздания. Если ученый занимается этим для достижения научной известности, то это внешний мотив, так как нет прямой связи между славой и результатами исследования. Часто люди имеют как внутренние, так и внешние мотивы.

Казалось бы, два мотива лучше, чем один. Но это не так. Ученые из Йельского университета в ходе своей работы выяснили: внешняя мотивация может быть контрпродуктивной для достижения цели. Они проанализировали данные, полученные в результате анкетирования 11 320 курсантов Военной академии США в Вест-Пойнте. Ученые интересовались, что именно повлияло на решение поступить в академию. Среди мотивов были как внешние стимулы (хорошая зарплата, карьера), так и внутренние (желание получить именно военное образование, быть лидером, пойти по пути отца).

В результате исследования выяснилось: чем сильнее внутренняя мотивация, тем больше вероятность, что курсант успешно окончит академию и станет хорошим офицером. Те же курсанты, у которых не было внутренних мотивов, часто покидали службу спустя пять лет (после окончания академии курсант обязан отслужить пять лет).

Удивительно другое: курсанты с сильной и внутренней, и внешней мотивацией показали себя хуже, чем курсанты лишь с сильной внутренней мотивацией. Они были слабее в учебе, хуже на службе и чаще разрывали контракт по истечении пятилетнего периода.

Два вида последствий

Какие выводы можно сделать из этого открытия? Всякий раз, когда человек выполняет задачу, есть последствия. Они могут быть связаны с результатом задачи прямо или опосредованно. Точно так же, как и мотивация, последствия могут быть внешними и внутренними.

Например, ощущение прилежания в учебе – это внутренние последствия, а хорошие оценки за учебу – это внешние последствия. Или искренние слова благодарности пациентов врачу за хорошую работу – это внутренние последствия, они являются прямым последствием. А вот подаренная бутылка коньяка – это уже внешние последствия, которые являются ритуалом в нашем обществе.

Глядя на окружающих людей, легко ошибиться в определении их мотивации. Только потому, что деятельность человека имеет хорошие внешние последствия, не стоит делать вывод, что он руководствуется внешней мотивацией. Быть может, для него это просто приятный бонус.

Исследователи из Йельского университета убедились, что необходимо прилагать усилия для уменьшения влияния внешних последствий, чтобы они не становились основой мотивации. Важно помогать людям сосредоточиться на значении и влиянии их работы, а не на зар-

плате. В результате такой фокусировки растет не только удовлетворение от работы, но также ее эффективность и сама оплата.

Сегодня основной инструмент для работы с мотивацией сотрудников – это финансовое стимулирование, то есть происходит работа лишь с внешней мотивацией. Такая стратегия позволяет привлечь больше курсантов в академию, больше соискателей на вакансию, но от этого страдает «качество» участников.

Внешняя оценка важна, но когда она плохо продумана, ее наличие только вредит. Срабатывает эффект наблюдателя. В результате желание сделать свое дело хорошо (внутренняя мотивация) забывается, становится важным получить хорошую оценку (внешняя мотивация).

Резюме

Внутренняя мотивация – более продуктивный помощник на пути к цели. Погоня за внешними атрибутами успеха может завести нас в серьезный ценностный тупик. Для того чтобы быть счастливым и успешным, гораздо важнее чувствовать значимость собственной деятельности, чем ориентироваться на ее статусность или финансовую составляющую.

Как не стоит себя мотивировать: 5 распространенных ошибок

Иногда то, что должно подталкивать на пути к цели, держит нас на месте или отбрасывает назад. Все дело в неправильной мотивации.

1. Абстрактные аффирмации

Сколько в мире продано книг и дисков с различными аффирмациями! «Я – самая красивая, умная, привлекательная» и т. д. На скольких семинарах вы слышали что-то вроде: «Каждое утро начинайте с фразы «Я сделаю то-то и то-то» или «Я такой-то и такой-то!». Аффирмации работают – но только тогда, когда вы действительно в них верите. Если повторять на автомате то, во что вы не верите, то в подсознании все равно возникает конфликт.

Здоровая альтернатива в этом случае – вместо стандартной фразы найти ту, которая подходит именно вам. Например, вместо того, чтобы каждое утро бубнить под нос: «Я достигаю поставленной цели!», лучше скажите: «Я предпринимаю все возможное, чтобы достигнуть своей цели».

В этом будет больше правды, ведь своей цели вы еще не достигли, а вот шаги и вправду предпринимаете. Ищите положительные утверждения, которые реально отображают ваши действия в процессе достижения ваших целей, и откажитесь от клише. И когда вы действительно накопите «багаж» из нескольких достигнутых целей, тогда можно «поднимать планку» и делать свои аффирмации более амбициозными.

2. Пассивная визуализация

Все знают, что, если нарисовать на листе ватмана машину/яхту/дом с белым забором/двух детей и собаку (на ваш выбор), то у вас все это обязательно появится... когда-нибудь. Почему картинка никак не оживает? Потому что вы тратите силы на созерцание и раздумывания о том, как было бы здорово иметь все это, вместо того, чтоб предпринимать активные действия.

Добавьте к визуализации конечного результата еще и стадии его выполнения. Так вам будет легче подниматься по этим ступенькам к цели, потому что они вам уже знакомы: вы хорошо их продумали, когда визуализировали. И цель уже не будет казаться такой сложной и далекой.

3. Переоценка силы воли

Одна из задач силы воли состоит в том, чтоб мы могли доводить начатое до конца, несмотря на препятствия и различные неприятности. Но сила воли – ограниченный ресурс. Когда вы делаете то, что вам не нравится, вы стараетесь всячески подсластить пилюлю. Например, балуете себя сладким, чтобы поднять уровень сахара в крови и таким образом подарить себе хоть ненадолго хорошее настроение. Но так не может продолжаться вечно, вы не будете терпеть постоянный стресс для достижения цели, которая сулит свет в конце туннеля. Особенно если процесс достижения затянется не на один год. Так и до сахарного диабета недалеко.

Ваша альтернатива – искать более приятные пути решения вопросов. Это не значит, что вы будете в восторге от процесса, но, по крайней мере, неприятных ощущений будет гораздо меньше.

Если и это не помогает – осознайте, что достижение данной цели для вас сейчас проблематично, отложите ее и приступите к выполнению других, более приятных задач. А после них, возможно, у вас появятся интересные варианты решения проблем, которые возникли на пути к достижению первой цели. Если же вы не можете отложить решение проблемы, вам все равно придется искать более приятные пути решения.

4. Неправильные пряники

Награда может быть довольно неплохой мотивацией, если только она непосредственно связана с тем, что вы делаете. «Внешняя» же мотивация так не работает. Премия или повышение зарплаты мотивируют лишь на короткое время, как и выдача конфет детям за то, чтобы они что-то нарисовали. Со временем это перестает работать, если нет внутренних стимулов.

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.