

**АНТОН
МИРОНЕНКО**

**СЕРГЕЙ
ФИЛИПPOB**

ПЕНДАЛЬГИН®

**Средство от откладывания
дел на потом**



242
страницы

Сергей Филиппов

**Пендальгин. Средство от
откладывания дел на потом**

«Сергей Филиппов»

2017

УДК 159.923.2
ББК 88.37

Филиппов С.

Пендальгин. Средство от откладывания дел на потом /
С. Филиппов — «Сергей Филиппов», 2017

ISBN 978-5-9907454-4-5

Рекомендован взрослым с синдромом инфантильности, повышенной тревожностью, хронической усталостью, затяжной прокрастинацией и ленью. Активирует осознанность, настраивает дисциплинированность, повышает иммунитет на плохих людей, включает жизненный тонус и усиливает веру в себя. Желательно принимать по одной главе в неделю с проработкой всех упражнений. При необходимости повторить. Препарат отпускается по рекомендации «Вертекс» и «Код Жизни».

УДК 159.923.2
ББК 88.37

ISBN 978-5-9907454-4-5

© Филиппов С., 2017
© Сергей Филиппов, 2017

Содержание

Предисловие	5
1. Вы знаете, что для вас важно?	7
2. Причины бездействия	12
Страх	13
Бесцельность жизни	15
Сила привычки	17
3. Лень как естественная реакция мозга	20
Бессознательные реакции	21
Отражение родителей	23
Вторичная выгода	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Антон Мироненко, Сергей Филиппов

Пендальгин. Средство от откладывания дел на потом

*У меня нет Родины;
Земля и небо столп моей Родиной.
У меня нет крепости;
Неколебимый дух – моя крепость.
У меня нет оружия;
Направленная воля – мое оружие.
У меня нет учения;
Истинный путь – мое учение.
У меня нет закона;
Справедливость стала моим законом.
У меня нет учителя;
Жизнь – мой учитель.
У меня нет властелина;
Путь – мой властелин.
У меня нет магии;
Внутренняя сила – моя магия.
Я обретаю себя, только себя потеряв.
Я умер, чтобы родиться вновь,
Вновь родиться другим —
Таким, каким я хочу себя видеть.*

Бодхидхарма, основатель учения Дзэн

Предисловие

Никогда не думал, что напишу книгу на тему – прокрастинации. С самого начала проекта «Код Жизни» мне пишет много людей, и чаще всего спрашивают: как перестать лениться, как начать действовать, как не откладывать дела на потом? Спустя время я воспринял эти вопросы как знак – и вот вы видите перед собой эту книгу.

Интернет и полки магазинов полны книг по мотивации и достижению целей. Однако большинство из них написаны в формате советов «просто поверь в себя» или «поменяй к этому отношение». Только умный совет не поможет, если не воспользоваться им в жизни. Эта книга практичная и наполнена упражнениями. Для меня важно, чтобы вы менялись по-настоящему, а не только в намерениях. Еще накопилось много личного опыта, которым хочется поделиться.

В этой книге есть примеры из моей жизни, а также моих клиентов, с кем я работал последние два года. Я помню каждого и благодарен за доверие, которое вы мне оказываете. Без вашего участия эта книга вряд ли была бы написана.

Хочу особенно поблагодарить моего друга и бизнес-партнера Сергея Филиппова за веру в меня, вдохновение и поддержку.

Антон Мироненко



1. Вы знаете, что для вас важно?

Есть только сегодняшний день. Вчера прошло. Завтра неизвестно. В вашей власти только эта минута. Сейчас вы решили потратить ее на то, чтобы вникнуть в смысл написанных нами слов. Жизнь состоит из таких минут. От того, как вы будете проводить каждую из них, зависит ваша успешность.

Успех. Что это? Нечто безликое, непонятное и всеми желаемое. Часто люди гонятся за ложными целями под влиянием стереотипов общества. Тратят полжизни, чтобы достичь навязанных стандартов. В итоге получают одно разочарование.

Настоящее счастье приносят только искренние цели. Когда вы продумали и прочувствовали, что хотите. Когда поняли, что значит успех лично для вас. Критерии всегда разные. Для одних показатель – деньги и власть. Для других – семья и гармония в личной жизни. Кому-то нужны популярность и одобрение окружающих.

А вы знаете, что важно для вас?

Подумайте, как должен проходить каждый день, чтобы вы чувствовали себя успешным человеком. Прислушайтесь к себе. Будьте честны в желаниях. Сформулируйте четко и ясно, что вам нужно. Пока вы не поймете этого, бездействие и приступы лени продолжат вас мучить.

Бездействие и лень – проблема людей, живущих в иллюзии стабильности и покоя. Жизнь для них утратила яркость, пропали любопытство, смелость совершать грандиозные поступки. Современному человеку повезло: он живет в мирное и спокойное время. Спит в теплой квартире, в его холодильнике всегда есть еда, работу при желании всегда можно найти. Сообщения о военных действиях где-то в мире скорее раздражают психику, чем влияют на распорядок дня. Все потребности удовлетворяются одним нажатием кнопки. Мозг расслаблен, ему всего хватает для существования.

Еще несколько десятков лет в таком пассивном состоянии – и люди разучатся действовать активно и строить жизнь по своим меркам. Многие уже привыкли слепо исполнять волю других. Прогибаются под обстоятельства и сами ищут, кто бы взял управление их жизнью. Страшно, не правда ли?

Сейчас Интернет пестрит фразами: «Побеждает тот, кто действует!», «Просто поверь в себя!», «Главное – настойчивость» и т. п. И все кажется понятным: захотел чего-то, поставил цель, каждый день делаешь шаг вперед. Однако ничего не происходит. Знания мало. Новый день ничем не отличается от прошедшего. Это нагоняет тоску, а со временем превращается в мощное внутреннее напряжение, что ты ничего не можешь в этой жизни. С такими мыслями ширится внутреннее недовольство. И с каждым отложенным делом, с каждым невыполненным обещанием самому себе недовольство крепнет. Этот монстр начинает менять ваш характер, отношение к людям, вы злитесь, завидуете, раздражаетесь. И чем дольше вы варитесь в этих эмоциях, тем сложнее перестроить мышление. Болото все сильнее засасывает в пучину. Не ждите, когда на поверхности останется одна рука. Начните действовать сейчас – спокойно, размеренно, без рывков. Пусть медленно, но делайте что-то для спасения.

Первый сигнал, что пора изменить отношение к жизни и взбодриться, – привычка откладывать важные дела на потом. Например, вместо того чтобы написать объемный отчет, который надо сдать к вечеру, или начать звонить по холодной базе, или сделать что-то еще, что требует от вас психических сил, вы находите более приятные занятия: просмотр новостей в соцсетях и видеороликов, онлайн-игры, веб-серфинг, сплетни в офисе, переписка в мессенджерах. Срок сдачи проекта приближается. «Все под контролем!» – успокаивает лень, притворяясь вашим внутренним голосом. Вот уже вечер. Так ничего и не сделано. Привет, провал. Запускается программа самобичевания за бездействие. Это убивает самооценку. Вы

начинаете сомневаться в себе. В таком состоянии невозможно работать эффективно. Дела буксуют. Сроки затягиваются. Аврал на пороге. Тут уже не до качества, лишь бы как-то сделать.

В таком режиме живут многие студенты во время сессий. Колоссальный стресс перед экзаменом. Невыполнимая задача – выучить 50 билетов за ночь. Затем разочарование, если не сдали. Либо сногшибательная усталость после получения оценки. Университет давно окончен, но люди продолжают устраивать себе такие периоды ада, потому что привыкли. Некоторые всерьез считают, что работают в режиме аврала лучше. Смотришь с удивлением на такого супермена, а через пару дней у него поникший вид, в глазах усталость и страдание.

Напряженная работа требует энергии. Любая переработка – стресс для организма. Чем больше вы ленитесь, тем выше давление на психику. Чем выше стресс, тем слабее здоровье. Вопрос: зачем добровольно ухудшать свое самочувствие?

Представьте картину: человек в открытом море на лодке без весел. Лежит, загорает, ничего не предпринимает. А зачем? Солнышко светит, водичка приятно плещется, хорошо. Лежи – наслаждайся. Вдруг сильный ветер и волны в пять метров. Он начинает судорожно грести руками без понимания, куда плыть. Скорее всего, лодка перевернется, и наш любитель позагорать пойдет ко дну. Возможен более драматичный сюжет – волны разобьют лодку у самого берега о скалы. Есть шанс, что лодка случайно выплывет к берегу и человек спасется, но сколько нервов он потеряет! Сможет ли он после пережитого снова выходить в море? Вряд ли. Психологическая травма обеспечена. Так не лучше ли подумать заранее о том, что ждет впереди? Может, стоит взять с собой весла? Научиться грести? Задавать направление движения? Конечно, даже с веслами выжить во время сильного шторма сложно, однако это увеличит шансы на успех. Надеюсь, вы уловили аналогию. Откладывать дела на потом, лениться и бездействовать – то же самое, что ждать перемены погоды на лодке без весел в открытом море. Позволяя себе жить расслабленно, без целей и построения будущего, вы создаете серьезные риски для своего благополучия.

Успех – это внутреннее ощущение, когда ты превзошел себя вчерашнего по достигнутым сегодня результатам.

Фактически, если вы сегодня в чем-то стали лучше, чем вчера, то уже можете чувствовать себя успешным человеком. Если для вас успех равнозначен заработанным деньгам, то, увеличивая свой доход даже на 100 рублей в день, вы уже успешны. Рост над собой – единственно верное отношение к достижениям.

Не сравнивайте свой результат с результатом-мечтой или результатом другого человека. На данный момент это та ширина шага вперед, на которую вы способны. Пусть меньше, чем хочется, – но это движение вперед.

Отстранитесь от информационного шума. Вспомните, что по-настоящему важны только вы, ваши личные цели и приятное довольство собой в конце продуктивного дня. Это довольство собой достигается только в движении, только трудом. Стремитесь к нему каждый день, каждый час, каждую минуту.

Время всех уравнивает. Люди рождаются с разными стартовыми условиями: в разных семьях, вероисповеданиях, регионах. Только через несколько лет самостоятельной жизни бывает так, что отстающие опережают. Секрет в отношении к своему невосполнимому ресурсу – времени.

Например, есть у меня знакомый по имени Алексей. Ему 29 лет, работает менеджером по продажам несколько лет и искренне верит, что в будущем станет фрилансером и займется дизайном сайтов. Об этом он поет около двух лет. Что сделал он за это время для своей мечты? Прочитал пару книг об успехе и великих людях. Мотивирующие мысли из мемуаров

закрепили его убеждения о прекрасном будущем. Он продолжает верить в мечту, но физически отстраняется от нее все дальше, так как ничего не делает для нее. Эту же ошибку совершают многие женщины. Они грезят о подтянутой фигуре, покупают абонемент на фитнес, но не могут найти свободного времени, чтобы ходить на занятия.

Как вам такой наглый самообман? В реальности свободного времени не существует. Время всегда занято каким-либо процессом, будь то просмотр телевизора, залипание в соцсетях, просмотр сериалов или написание бизнес-плана. Чем больше времени мы посвящаем какому-то делу, тем более опытни мы в нем. Неужели вы хотите присоединиться к толпе профессионалов по зависанию в соцсетях, заядлых «откладывателей» и неисправимых лентяев?

Только когда вы возьмете на себя ответственность за свою жизнь, вы поймете, что такое свобода, и сможете действовать уверенно. Меняйте формат и ритм будней, если хотите иметь счастливое и благополучное будущее. Оно будет таким, если вы по-настоящему этого захотите, если примете решение сделать его таким. Никак иначе! Скажите, глядя в самую глубь себя: «Я сделаю это!» – и начните действовать. Не откладывайте по привычке это сложное решение на потом. Бездействие тоже приведет к результату, только негативному. Например, если вы сейчас стали финансово благополучнее, чем раньше, то решение бездействовать вернет вас к прошлому, которое, вероятно, вас не устраивало. Не хотите повторения прошлого? Тогда создавайте смело и решительно будущее.

Эту книгу мы написали, чтобы помочь вам выбраться из западни дурных привычек: бездействия, откладывания на потом и лени. Вы рождены для побед. Вы способны реализовать себя на максимум. Читайте книгу с пониманием, что каждая глава и выполненное упражнение ведут вас к осознанным переменам.

Запаситесь терпением. Чтобы развернуть большой корабль, требуется больше времени, чем для того, чтобы развернуть лодку. Так и с привычками мышления: на изменение закоряченных шаблонов нужно время. Конечно, все хочется сразу и побыстрее. Так не бывает. Посчитайте, сколько лет вам потребовалось, начиная со школы, чтобы негативные привычки завладели вашим характером и жизнью. Так почему вы ждете, что изменить их можно в одночасье? Вспомните, как вы чему-то учились – плавать, водить автомобиль, даже есть палочками. Так же постепенно вы научитесь воплощать свои мечты, не сдавая позиций ни на день. Поверьте, вы сможете. Тысячи людей по всему миру справляются. Справитесь и вы. Главное, правильный настрой. Эта история тому подтверждение.

Однажды один великий японский полководец решил атаковать противника. Врагов было в 10 раз больше, но он был действительно великим воином и точно знал, как одержать победу. Его солдаты были храбры, но кое-кто сомневался в успехе, и тогда перед боем полководец остановился у одного храма и сказал:

– Воины! После того, как мы навестим святыню, я брошу монетку. Если выпадет орел – мы победим, если решка – не будем вступать в битву, потому что тогда нам суждено проиграть. Сама судьба держит нас в своих руках, и ее могущество решит все.

Они вошли в святыню и помолились. Выйдя, полководец бросил монетку, и выпал орел. Во время боя воины сражались отчаянно, они рвались в бой, потому что знали, что победят, и оттого их натиск был неудержим. Воины бились настолько храбро, что одержали блистательную победу навсегда оставшуюся в памяти потомков.

– Никто не может изменить судьбу – сказали солдаты своему полководцу после победы.

– Конечно, нет, – ответил он и загадочно улыбнулся.

Да, полководец – это тот, кто ведет за собой людей. Это тот, кто умеет побеждать, творя судьбу своими собственными руками. Это тот, кто всегда имеет в кармане монету с двумя орлами...

Упражнение 1. Слово

Первое, чему будем учиться, – превращать мысль в намерение. Начнем с простого. Напишите в свободном поле ниже обещание о том, что вы прочитаете книгу до конца и выполните все упражнения.

Возможно, у вас возникнет вопрос: зачем? Я же и так читаю! Не все так просто, как кажется. Ваше внутреннее «я» может начать саботировать процесс, чтобы вы оставались прежним. Физиологически телу так проще. Оно стремится запасти и сохранить энергию. Когда же вы записываете обещание самому себе, призрачная мысль превращается в конкретное намерение сделать задуманное. Эта незначительная уловка поможет вашему мозгу идти до конца.

Следующий шаг: напишите то же самое на листе формата А4 и повесьте его на видное место дома. Так вы не забудете о своем обещании.

«Что, уж книгу без напоминаний не прочитаю?» – можете возмутиться вы. Никто не сомневается. Конечно, прочитаете. Смысл этого задания в том, чтобы прочувствовать на простом примере, как действует на вас сформулированное словами и записанное намерение.

Понаблюдайте за собой. Окажется, что возвращаться к работе с книгой будет легче. Впоследствии будем поступать так же с другими вашими желаниями.

Сделайте это задание прямо сейчас, и только потом переходите к следующей главе.



2. Причины бездействия

*Сильные люди сами создают удачу для себя.
Хабиб, один из героев романа «Шантарам»*

Приглашаем вас в разведку. Будем выслеживать внутренних врагов – состояния, которые держат вас в ловушке бездействия. Посмотрите на рисунок.



Их всего три. Давайте разберемся с каждым по порядку.

Страх

Страх – неприятное, но очень важное состояние психики человека. Он помогает нам отследить угрозу, верно отреагировать и спастись.

Вспомните случай, когда вы слышали рядом с собой резкий звук, например, тормозов автомобиля. Что вам хотелось сделать в тот момент? Отскочить? Замереть на месте? Резко дернуться? Эти инстинктивные реакции запустил страх. Как видите, без него не выжить.

Однако есть страх, который мешает жить. Это страх осуждения и критики со стороны окружающих людей. По статистике нашей гипнотерапевтической практики, от него страдает каждый пятый человек.

Популярность этого страха очевидна. С детства нам важно, как на нас реагируют люди: любят или ненавидят, хвалят или ругают, заботятся или пренебрегают, дружат или враждуют, интересуются или безразличны, помогают или игнорируют... Не всегда весы реакций на нас перевешивают в положительную сторону. Порой доходит до абсурда, когда одобрение других людей становится целью жизни и человек отдает себя во власть чужого мнения. Прежде чем что-то сделать, он думает: как воспримет решение жена, муж, мама, папа, друг, подруга, сват и зять, подписчики в соцсетях, одноклассники и коллеги? Пока представит реакцию всех и каждого, уже передумает делать то, что хотел... Время идет. Страх осуждения побеждает, потому что не дает вам действовать уверенно.

Опасность этого страха не только в том, что он отбирает ваши время и истинные желания. Главное, он формирует привычку «жить с поджатым хвостом». Стоит поддаться ему однажды – будете уступать раз за разом. Вскоре начнете считаться в каждом маленьком решении со всеми, кого это совсем не касается. Не заметите, как потеряете свободу действий.

Изначально этот страх прячется под благородным стремлением учитывать мнение близких людей, быть дипломатичным и толерантным. Поэтому его сложно отследить и начать контролировать. Бывает, он так силен, что может держать вас взаперти всю жизнь. Он обманывает, обещая спокойствие для самооценки. Это путь в никуда.

Из 700 личных консультаций Антона Мироненко по изменению внутреннего состояния, пятая часть приходится на освобождение от страха осуждения. Наблюдения показали, чем дольше человек живет под властью этого страха, тем беспомощнее он себя чувствует.

Логически человек понимает, что готов идти к своим целям. Но после первой же попытки что-то сделать чувствует, как за секунду по телу растекается ужас, а в голове рой воображаемых мыслей осуждения: «У тебя ничего не получится», «Да у тебя даже накопленный нет. Замахнулся!», «Что о тебе подумают?». Подсознание внимательно все это слушает и говорит: «Прекращай страдать. Иди отдыхай. Ищи скорее безопасность и спокойствие».

Ирония в том, что спрятаться в своем коконе от этих уничижительных мыслей невозможно. На защиту встает программа самооправдания. Ее принцип прост: придумываешь логичную, вызывающую жалость историю о том, чего ты не можешь, – и готово: спокойно занимайся приятными делами и забудь о мечте. Суть этих оправдательных историй примерно такая.

- Зарабатывать деньги очень тяжело: мне не позволяет здоровье, характер, гороскоп. Гены не те.

- Бизнес – рискованное и опасное дело. И так нервишки расшатались с этим начальником. Легко и в психушку угодить.

- Мне не хватает знаний, денег и опыта. Еще не время. Пока я не готов. Надо подучиться. Вот соберу классное портфолио, тогда...

- Увольняться не буду, хотя эта работа меня бесит. Сейчас кризис. Разумнее отсидеться. Оправдываться можно бесконечно. Насколько

хватит фантазии. Только все это никак не улучшает вашу жизнь. В глубине души вы прекрасно это понимаете, но глушите правду, прячетесь от боли.

Как освободиться от негативного влияния страха, разберем подробно в следующей главе.

Бесцельность жизни

Представьте: вы вышли из дома и вдруг во дворе встретили меня. Хотя мы лично и не знакомы друг с другом, я говорю: «Вам надо идти прямо!» – и показываю на дорогу. Предположим, вы меня послушались и отправились в путь. Прошел час. Вы уже устали. Наконец, в голове возник разумный вопрос: «Куда я направляюсь? Зачем мне идти прямо?» – и вы останавливаетесь.

Эта ситуация кажется нереальной. Уверен, вы бы сразу возмутились: «Да, кто ты такой, чтобы мне указывать?» или спросили более вежливо: «Почему надо идти прямо?». Скорее всего, вы бы сами выбрали направление.

Часто в повседневной жизни люди действуют именно по первому сценарию. Слушают советы других людей, как и что нужно делать. Подстраиваются под ожидания окружающих, заставляют себя делать то, что терпеть не могут. Мечутся из стороны в сторону. Как говорится, плывут по течению.

Бывало у вас так? Увидели, как кто-то из знакомых добился успеха в спорте, занимаясь в тренажерном зале. Вы загораетесь идеей, что тоже так можете. Вот он, простой и понятный путь. Внутри свербит, вы начинаете действовать энергично и целеустремленно. Проходит неделя, две. Энтузиазм затухает. Сил не осталось. Какое-то время вы заставляете себя заниматься, но приходите на тренировки все реже и реже. Вот уже забросили спорт, да еще и убедили себя, что не любите «железо».

Что же произошло? Почему сначала спорт вас зажег, а как только потребовалось усилие воли, вы предпочли отказаться от цели?

Причина: вы не знали, зачем лично вам эта цель. Не для того же, чтобы стать похожим на знакомого? Это еще одна ловушка мышления, которая заставляет вас откладывать дела на потом.

Так уж устроен наш мозг: ему необходимо четко видеть причинно-следственные связи, чтобы действовать. С простыми целями все понятно: каждый день вы ходите на работу, чтобы заработать и прокормить себя и семью. По утрам вы чистите зубы, чтобы ваша улыбка выглядела хорошо. Когда же цель более крупная и вы не понимаете, каким должен быть конечный результат, то начинается пробуксовка.

Вы понимаете, что надо действовать. Однако ваше подсознание не понимает, зачем. Возникает внутренний конфликт, результат которого предreshen: подсознание выигрывает всегда. Без вашего участия в голове будет проведен расчет рентабельности действий. Если вы отчетливо видите перед собой конечный результат и понимаете, почему он для вас важен, то рентабельность действий будет высокой. Если уверенного понимания, что должно ждать в завершении пути, нет, то рентабельность низкая. Согласитесь, какой смысл напрягаться, если непонятно, к чему приведут усилия?

Представьте: лежит на диване молодой человек по имени Андрей. Ему надоела скучная жизнь, особенно в сравнении с насыщенными сюжетами фильмов, которые он пересмотрел. Вот он решает, что хватит лениться, пора действовать. «Хочу зарабатывать 500 тысяч в месяц!» – говорит он себе и начинает думать, как ему добиться этой цели. Однако параллельно с его расчетами подсознание анализирует рентабельность будущих действий по обогащению. «Зачем тебе столько денег? Ведь и так все хорошо. Крыша над головой есть, покушать – тоже. 30 тысяч в месяц – достаточно, зато ты сидишь спокойно, не нервничаешь». Андрею сложно не согласиться с внутренним голосом...

Даже если подключать силу воли и заставить себя что-то сделать, то подсознание начнет саботировать изменения. Вместо конкретных действий, которые нужны в эту минуту, вы начнете долго и тщательно к ним готовиться. Например, вместо того чтобы поднять трубку

и сделать холодный звонок, вы прочитаете 10 книг и посмотрите 500 обучающих роликов по продажам. В итоге у вас сложится впечатление, что вы много сделали за день, но фактически не сделали ничего. Без ощутимого результата вы быстро разочаруетесь в своем выборе цели. В итоге после первой же трудности вернетесь в начальную точку – к дивану.

Выбраться из этой ловушки мышления можно только в том случае, если вы научитесь договариваться со своим подсознанием. Без его поддержки любое ваше желание будет восприниматься как бесполезная трата энергии. Заметьте, саботируя вашу активность, оно старается вам помочь – сохранить комфорт и безопасность. Только если вы убедите себя, что эта цель вам жизненно необходима, как есть и спать, тогда получите поддержку подсознания. Это довольно непростая задача. Поговорим подробнее об этом в четвертой главе.

Сила привычки

Еще одной причиной откладывания дел на потом являются неосознанные привычки и окружающая среда.

Допустим, 30-летний мужчина живет с мамой. Она заботится о нем, гладит рубашки, кормит, убирает, стирает – фактически выполняет ему роль жены. Задумайтесь, какой смысл молодому человеку вступать в постоянные отношения с девушкой, когда с этой ролью прекрасно справляется мама? Или зачем зарабатывать больше, когда дома родители точно прокормят?

Теперь представим, что родители повзрослевшего чада весьма тревожные по натуре: стараются контролировать его жизнь, оберегают от ответственности, порой осуждают действия и активность.

О каком желании действовать при такой атмосфере вокруг может идти речь?

Ежедневные привычки оказывают сильное влияние на энергию и мотивацию. В суеете и рутине мы не обращаем внимания на то, что делаем. День за днем варимся в обстановке, которую создали внешние обстоятельства, и живем как получается. Это состояние сейчас модно называть «зоной комфорта».

Многие тренеры личностного роста призывают выходить из этой зоны комфорта как можно быстрее. Первое время человек ловит ощущение яркого энтузиазма от того, что у него получилось сделать то, чего он раньше не мог. На волне позитива он прилагает еще усилия, и что-то в его жизни меняется. И в этот бы момент ему продолжать работать с такой же концентрацией, но он сам себе придумывает иллюзию: «Я крутой, и теперь мне все нипочем!».

Однако природа устроена гораздо хитрее, чем думают люди. После сильного положительного эмоционального подъема организму требуется время покоя. Голова перестает соображать так ясно, душевных сил становится меньше, начинается внутренний конфликт между установками «надо действовать» и «устал, хочу расслабиться». Любой конфликт – это пауза жизни, потому что все силы уходят на анализ ситуации и перетягивание сознания то в одну, то в другую сторону. Мозг в это время генерирует массу аргументов, чтобы помочь вам принять решение. Но организм устал, и у него единственное желание – сохранить энергию, поэтому и мозг подсовывает вам слабые мысли: «я ленивый», «я ничего не могу», «я раздолбай», «куда делись силы?», «все только стало налаживаться, а я все испортил» и т. п. Такие мысли пожирают остатки энергии, и наступает время разочарования в себе, апатии. Порой люди скатываются в еще более неприятное состояние, чем до выхода из зоны комфорта.

Допустим, вы решили начать закаляться. Дело хорошее и очень полезное для здоровья. И вот вы без подготовки выходите на улицу в мороз и резко выливаете на себя три ведра ледяной воды, потом валяетесь в снегу. Как думаете, что произойдет спустя час? Скорее всего, у вас подскочит температура, заболит горло и заложит нос. Это естественная реакция вашего тела на нагрузку, к которой оно не привыкло. Точно так же ваш организм реагирует на ваши резкие усилия по изменению жизненных привычек. Неразумно рассчитывать на моментальные результаты. Вам нужно подготовиться и постепенно увеличивать нагрузку, а не пытаться одновременно и хаотично за 2–3 дня добиться всех целей.

Это как в спорте – чтобы стать чемпионом, нужно начать с простых шагов: разминаться перед тренировкой, технично выполнять упражнения, постепенно увеличивать вес и количество подходов. Только регулярная и правильная работа приведет к результату.

О том, как менять негативные привычки на конструктивные, поговорим подробно в главе 5. А пока предлагаю план, как будем решать проблему прокрастинации. Всего три пункта, но внедрять их предстоит одновременно. Итак, вам предстоит:

1) освободиться от страхов, мешающих действовать;

2) поставить личные цели и начать к ним двигаться;

3) заменить негативные привычки на конструктивные, чтобы добиваться результатов быстрее.

Важно, чтобы все три процесса происходили комплексно. Объясню на примере. Представьте, что вы решили посадить и вырастить дерево. До того момента, когда оно станет высоким и вы сможете спрятаться под его тенью, должно пройти время и требуется терпение. Оно не вырастет за один день, а бегать к нему каждые 10 минут и смотреть, насколько оно подросло, бессмысленно.

Чтобы дерево стало крепким и красивым, нужна плодотворная почва (ваше окружение). Его необходимо правильно посадить, сделать каркас, чтобы оно не завалилось вбок (точно определить и поставить цели). Избавлять дерево от паразитов, которые поедают кору и листья, что замедляет рост (освобождаться от своих страхов). Регулярно удобрять и поливать водой (внедрять позитивные привычки).

Теперь представьте, что будет, если выращивать дерево на плохой почве. Все усилия окажутся бесполезными, как попытка хранить воду в ладонях. Долго держать руки в одном положении не сможете, и при малейшем расслаблении вода (читай: результат) утечет бесследно. Если вам под тридцать и вы живете с родителями, то это плохая почва для вашего роста. Так как вы в такой среде всегда на вторых ролях. Вы не сможете взять ответственность за себя, если вас кормит мама.

Если вы посадите дерево и не проследите, что оно растет именно вверх, то получите не то, что ожидали. Нужен конкретный результат – контролируйте продвижение к нему.

Если вы не заметите паразитов и не уничтожите их вовремя, то они погубят ваше дерево. Так и страхи – перетянут все ваши силы и внимание, а на конкретные действия не останется времени. Каждый раз, сталкиваясь с одними и теми же страхами, вам нужно будет тратить массу энергии на их преодоление. В итоге вы сдадитесь, так как вдруг поймете, что топчетесь на месте.

Без удобрения и поливки дерево будет расти очень медленно. Если же обеспечите его регулярным уходом, то сможете вырастить гиганта. С хорошими привычками ситуация аналогична: зарядка, правильное питание, полноценный сон, отказ от просмотра новостей и зависания в соцсетях позволят вашему организму сохранять бодрый внутренний настрой и справляться со всеми преградами на пути к цели.



3. Лень как естественная реакция мозга

Не гонитесь за призрачным – за имуществом, за званиями: это наживается нервами десятилетий, а конфискуется в одну ночь. Живите с ровным превосходством над жизнью – не пугайтесь беды и не томитесь по счастью. Все равно ведь и горького не до веку, и сладкого не дополна. Довольно с вас, если вы не замерзаете и если жажда и голод не рвут вам когтями внутренностей... Если у вас не перешиблен хребет, ходят обе ноги, сгибаются обе руки, видят оба глаза и слышат обо ухо – кому вам еще завидовать? Зависть к другим больше всего съедает нас же.

Александр Солженицын. «Архипелаг ГУЛАГ»

Чувствовали вы когда-нибудь, как работают нейронные связи в вашем мозге? Давайте сейчас вам покажу. Попробуйте ответить быстро на эти вопросы.

- Сколько будет дважды два?
- Сколько будет три умножить на девять?
- Сколько будет пятью пять?
- Чем синус отличается от косинуса?
- Что такое логарифмы?
- Что такое химическая валентность?

Уверен, что с умножением вы справились легко, так как в детстве всех заставляют зазубривать таблицу умножения до автоматизма. А вот с последними вопросами, скорее всего, у вас возникли сложности. Как ни старайся, не вспоминается, хотя в школе вы с легкостью могли ответить. Причина в том, что нейронные связи, которые сформировались при заучивании таблицы умножения, оказались крепкими, а многие другие знания из-за ненужности в повседневной жизни забылись, и их нейронные связи ослабли.

С первых дней жизни наш организм стремится выжить, сохраняя в памяти все, что поможет в будущем избежать боли и смерти, причем самые важные нейронные связи передаются от поколения к поколению. Например, если бы сейчас к вам подошли три огромные овчарки и начали скалить зубы и рычать, то вы бы знали, как действовать. Представьте эту ситуацию. Как бы вы стали себя вести? Спрятались? Замерли? Попытались убежать или решили бы напасть? Не поверите, но эта реакция была записана в вашу генетическую память более 10 тысяч лет назад, когда ваш далекий предок впервые встретил в лесу огромного медведя и действовал в соответствии с ситуацией: прятался, чтобы остаться незамеченным; притворялся мертвым, то есть замирал, чтобы его не съели; убегал, если медведь направлялся в его сторону; сражался, если хищник нападал на него. Эти инстинкты нам нужны для выживания, поэтому каждый человек рождается с нейронными связями, ответственными за них.

Другие нейронные связи каждый человек создает сам, благодаря повторению одних и тех же действий. Вспомните, как вы чему-то учились, будучи уже взрослым. Например, водить автомобиль или плавать кролем. Вначале вам приходилось концентрировать все свои силы, чтобы понять, что делать. Вы контролировали каждое действие, вспоминали, как нужно делать правильно. Со временем, за счет большого количества повторений, вы поняли, что именно от вас требуется, и стали уверенно и спокойно управлять авто или держаться на воде. Нейронная связь образовалась, укрепилась, и теперь вы можете делать это автоматически.

Бессознательные реакции

В голове каждого из нас миллиарды нейронных связей. Эта сеть есть мы сами. Наши знания, реакции, логика, интуиция, инстинкты – все обусловлено прошлым опытом.

Неосознанные реакции начинают формироваться еще до рождения, до пяти лет настраиваются эмоциональные триггеры. Насколько психически стабильной будет личность, зависит от родителей, особенно от мамы. Ребенок очень сильно реагирует на опасности. Громкие звуки, угрожающие жесты, ощущение боли, гневное или раздраженное выражение лица у других людей – все это воспринимается малышом как угроза жизни. Даже если в реальности это не приносит ему никакого вреда, инстинкты настраиваются неправильно. Если родители постоянно повышают голос, замахиваются рукой, демонстрируют, как они сердиты, то инстинкты ребенка будут перевозбуждены. Это значит, что когда он вырастет, будет сильно переживать по любому поводу.

Например, один из моих клиентов по имени Петр в трехлетнем возрасте пережил ссору родителей. Отец в пьяном порыве выгнал мать с ребенком и захлопнул дверь. На улице холодно, так как стояла поздняя осень, а они в домашней одежде. Им ничего не оставалось, кроме как попроситься переночевать к соседям. В 28 лет Петр пришел ко мне на сеанс гипноза, чтобы понять, почему при громких звуках сзади он цепенеет и начинает заикаться. Во время той ссоры маленький Петр усвоил, что нужно бояться криков и хлопков двери. В мозге образовалась нейронная связь, по которой идет реакция «оцепенеть» или «замереть» в случае крика и агрессивного выражения лица. Заметьте, то была не единственная ссора родителей, и с каждым разом эта реакция закреплялась. Впоследствии, чтобы не сталкиваться со своими страхами, он выработал защитные привычки, такие как: молчать, когда его осуждают; откладывать дела, чтобы отдалить момент, когда его будут оценивать.

Система таких инстинктов и неосознанных реакций называется бессознательным. Бессознательное в сочетании с набором убеждений (представления о самом себе и окружающем мире) и привычками мышления – и есть подсознание. Конечно, это не научное определение, но, согласитесь, понятное.

Работает бессознательное по простому принципу: раздражитель – реакция, и закрепляется, как рефлекс. Бессознательное отвечает за все наши решения, оно формирует наши эмоции и чувства, оно подталкивает нас к действию или, наоборот, останавливает перед опасностью. Допустим, вы идете по улице и вдруг слышите громкий хлопок. Лопнуло колесо проезжающей машины. Бессознательное анализирует, есть опасность или нет. Например, если вы служили в армии, то ваша реакция будет спокойной, поскольку выстрелы вы слышали регулярно и они не вызывают паники. Если же у вас другой прошлый опыт, например, в детстве хулиганы кинули петарду вам под ноги и с тех пор вы боитесь громких звуков, то и от лопнувшего колеса ваше сердце защежит и вы дернетесь в сторону от испуга. Смотрите: раздражитель одинаковый, а реакции разные.

Если бессознательное решает, что ситуация опасна, то формирует чувство, например, страх, который подталкивает вас к действию: убежать, замереть, спрятаться (зайти в ближайшее здание и отдышаться), напасть (наорать на водителя). У каждой из этих реакций одна цель: восстановить безопасность, чтобы ощутить комфорт.

Помимо страха, бессознательное может вызывать и другие эмоции, например, обиду. Представьте, что вы добились превосходных результатов на работе и выполнили все поставленные задачи. На собрании руководитель похвалил всех сотрудников, а лично вас – нет. Угрожает ли эта ситуация вашей жизни? Нет. Однако в теле возникнет неприятное чувство. Может быть, грудь сдавит, или же в животе возникнут неприятные покалывания. Вам

кажется, что с вами поступили нечестно. Естественно, вам хочется сделать что-то, чтобы восстановить справедливость.

Допустим, руководитель понял по вашему выражению лица, что вы обиделись. Собрание закончилось, сотрудники начали расходиться, как вдруг шеф просит всех задержаться. Подзывает вас к себе, оглашает ваши результаты, публично хвалит и ставит в пример. Ваше чувство обиды пропадает, взамен приходят радость и комфорт. Руководитель в данном случае не просто использует управленческий прием, а избавляется от своего чувства вины за то, что поступил с вами неправильно.

Как видите, не бывает хороших и плохих чувств. Позитивные эмоции (радость, удовольствие, счастье) подсказывают, что мы все делаем правильно, а негативные (обида, вина, тревога, стыд, страх, грусть) даны нам для того, чтобы восстановить ощущение комфорта и безопасности.

Удивительно, как мозг реагирует на неудачи. Вы прекрасно понимаете, что не умрете, если вас негативно оценят на публике или не продвинут по службе. Нет никакой опасности для жизни в том, что вы опаздываете на работу. Однако нейронные связи заставляют вас бояться этих неурядиц, будто это конец света.

Одного из моих клиентов, молодого человека по имени Семен, охватывал панический страх при звуках чьего-либо громкого смеха. В начальных классах его дразнили одноклассники. Однажды они подкараулили его на выходе из школы и избили. Когда мальчик пришел в себя, ничего не помня об этой ситуации, то не мог справиться с приступами страха, когда слышал чей-то смех. Во время консультации в состоянии гипноза он вспомнил, что в момент избиения старший мальчик сказал: «А давайте его убьем прямо здесь!» – и громко засмеялся. Сначала подсознание, а затем бессознательное связало чужой смех с физической болью от ударов, чтобы научиться в будущем распознавать опасность. В этот момент сознательная часть не могла отфильтровать скопившуюся из-за стресса информацию. Семен давно знал о своей странной реакции на смех, но не понимал, как научиться не паниковать. С помощью гипнотерапии мы смогли объяснить бессознательному, что к чему, и научили реагировать спокойно.

Отражение родителей

Давайте разберем один из довольно-таки распространенных примеров воспитания молодого человека и подробнее рассмотрим, как страхи воспитывают бездействие и лень.

Нашего героя зовут Андрей. Кажется, ему повезло. У него очень заботливая мама, которая переживает о каждой мелочи в воспитании ребенка. Отец – эмоционально закрытый человек, лентяй с форматом жизни: отработал восемь часов на нелюбимой работе, пришел домой, завалился на диван смотреть телевизор. Увлечений нет, круг общения отсутствует.

Во время беременности врачи сообщили маме, что роды могут быть раньше срока. Она испугалась.

Поскольку все ощущения мамы передаются через пуповину малышу дитя почувствовал, что ему грозит опасность, что с ним что-то не так. Получается, на эмоциональном фоне матери у него формируется ощущение неполноценности. Впоследствии оно превращается в убеждение, что нужно бояться стать ненужным маме. Почему так? В нем говорит инстинкт. Он же в жизни еще ничего не знает, кроме мамы и инстинкта самосохранения. Однако выводы сделаны и ушли глубоко в подсознание.

Роды прошли хорошо. Малыш родился крепкий и здоровый. Вот он достиг возраста активного изучения мира, когда нужно все попробовать на вкус. Родители не успевают за ним следить, поэтому все чаще просто повышают голос и говорят «нельзя». Вот в очередной раз мама заметила, как малыш поднял с пола игрушку и потащил в рот. С диким воплем ужаса она резко отбирает игрушку и дает ему подзатыльник. Она делает это на эмоциях, желая уберечь от опасности и научить его, что так делать не нужно. Как эту реакцию воспринимает ребенок? Вместо поддержки и адекватной реакции со стороны самого близкого человека в важном деле – изучении мира – он получает ощущение угрозы и опасности, крик и агрессию. В подсознание уходит еще один вывод: нельзя делать то, что тебе хочется, иначе испытаешь боль.

Вот Андрею четыре года, когда он уже более-менее освоился в окружающей обстановке и приходит время изучать поведение других людей. Каждый день он видит уставшего отца с потухшим взглядом, бранью и дурными привычками. Эту модель поведения он усваивает как нормальную. Мама часто кричит на отца, обвиняя в лени, а на Андрея за то, что он много бегает и нет от него покоя, а она очень устала.

Как-то на детской площадке Андрей решил познакомиться с мальчиком, который качался на качелях, чтобы поиграть вместе. Он подошел, стал помогать ему раскачиваться, как вдруг подбегает мама и говорит: «Так нельзя! Ты же видишь, что качели заняты. Дай другим тоже покататься». Ребенок начинает плакать. Мама ругает его за поведение, хватая крепко за руку и насильно оттаскивает в сторону. Что происходит в этом случае? Ребенок получает очередную деструктивную программу в подсознание: общаться с новыми людьми опасно, если подойду первым, меня накажут. Этот невинный, казалось бы, эпизод из детства, который забылся давно, формирует сильнейший страх коммуникации с понравившимися людьми.

Андрею пять лет. Он пошел в детский сад и попал в группу с уважаемой и очень строгой воспитательницей. Мама спокойна: сын в надежных руках. Для усмирения детей воспитательница часто орет на всех, стыдит, давит своим авторитетом. Достается всем: и мальчишкам, и девочкам. Как-то Андрей отказался есть манную кашу. Это же настоящее преступление. «Ешь, иначе не вырастешь и будешь никому не нужным!» – строго сказала воспитательница и создала еще одну установку в голове Андрея: делай то, что тебе сказали, подавляй свои желания, чтобы нравиться другим людям. Нельзя делать так, как тебе хочется.

Пример отца также влияет на мировоззрение Андрея. Он чувствует, что отец равнодушен к его достижениям, лишь бы проблем не приносил. Сколько бы раз Андрей ни пытался поделиться своей радостью от успехов в садике, отец никак не поощрял его. Даже на простые детские вопросы, например, почему дует ветер или что такое деньги, он не получал ответа, потому что папа устал или ему было просто лень объяснять. Мать озлоблена и вечно недовольна. Чуть ли не каждый день происходят ссоры и агрессивные споры. Представляете, в какой атмосфере растет ребенок?

Вот Андрей уже окончил школу и поступил в университет. Мама с папой настояли на том, чтобы он учился на промышленного технолога. Разумеется, чтобы не огорчать родителей, Андрей выбирает именно эту специальность. Учится он тяжело. На парах спит и информацию не усваивает. С подготовкой к экзаменам тянет до последнего. Пары регулярно прогуливает. Знакомо, не правда ли? Так произошло, потому что Андрей не чувствует ответственности за свой выбор. В глубине души он понимает, что ему совсем не хочется быть технологом, тем более промышленным, но оставить университет Андрей не в силах. Родители не одобряют, да и, кажется, менять что-то уже поздно. С горем пополам получает диплом. Пришло время проститься с хаотичными студенческими буднями и идти в большой мир.

Вот теперь начинается самое интересное. Андрей устроился в небольшую компанию менеджером по продажам, поскольку без опыта нигде не берут, а кормить себя надо. Мама с папой вышли на пенсию, содержать его больше не могут. Теперь каждый день Андрею нужно делать холодные звонки. Кто не знает, это значит звонить в незнакомые компании и продавать товары и услуги.

Несмотря на общительность, Андрей словно цепенеет во время разговора по телефону, не знает, что сказать, что ответить. Попробовал несколько раз, получил грубые и равнодушные отказы, стал бояться звонить и – внимание! – начал избегать этого стресса, то есть откладывать звонки до лучших времен. Андрей прекрасно понимает, что от его активной работы зависит доход. Как говорится, волка ноги кормят, а менеджера по продажам – количество звонков и встреч, но ничего он с собой поделать не может. И только гневный и разочарованный взгляд директора заставляет его быстро схватить трубку и начать работать.

Андрей понимает, что неплохо было бы заняться спортом и привести себя в порядок, найти хорошую девушку, а еще попробовать делать в жизни то, что действительно по душе. В мечтах он открывает свое дело, а в реальности выматывается на нелюбимой работе. Выходит, желаний у него много, а сил их реализовать нет. С таким подходом заработать много у Андрея не получается, и он с завистью наблюдает за бывшими знакомыми, которые добились успеха: хорошо зарабатывают, развивают свой бизнес, путешествуют, строят семьи. Андрей убеждает себя, что и у него все наладится, просто еще не пришло время. Правда, спустя годы ничего не меняется.

Андрею уже тридцать. Доход на уровне минимальных потребностей. В личной жизни провал. Никакого вдохновения. При этом чувство, что упускаешь что-то очень важное и значимое. Он пытается себя уговорить стать лучше: «Меняй уже наконец свой образ жизни! Предприими хоть что-то, чтобы твоя жизнь стала лучше!» Тем не менее, ничего не происходит. Давайте разбираться, почему.

Вспомните, в какой атмосфере воспитывался Андрей. Папа – инфантильный человек без целей. Мама тревожится по любому поводу. В таких условиях невольно станешь таким же ленивым, боязливым, разочарованным, поскольку пример родителей является основой модели жизни ребенка. Поблагодарить за это мы должны зеркальные нейроны в нашем мозге. Обнаружили их в 1990-х во время эксперимента с макакой и арахисом. Когда макака собирала арахис и наблюдала, как арахис собирают другие, у нее работали одинаковые доли мозга. Гипотетически система зеркальных нейронов создана эволюцией для ускоренной адаптации к жизни детей, чтобы они научились выживать у взрослых. Например, ролевые

игры в дочки-матери, в пожарных, докторов и парикмахеров, даже в «войнушку» – все это формирует крепкие нейронные связи. С возрастом зеркальных нейронов становится меньше, поэтому сложнее научиться чему-то новому и переучиться.

Заложником сформировавшихся в детстве нейронных связей стал и наш герой Андрей. И в 30 лет у него возник конфликт между страхами и целями. С одной стороны, сильное желание достичь чего-то большего, стать сильной личностью, с другой стороны – мешающие действовать страхи из детства. Это только кажется, что мы умнеем, когда взрослеем. Наша интуитивная система ценностей, что хорошо, а что плохо, так и остается на детском уровне.

Например, нет ничего опасного в том, чтобы уволиться с работы, которая вам не нравится, и найти что-то более подходящее. Однако негативные установки, полученные в детстве, мешают смотреть в будущее рационально. Решение изменить свою жизнь вызывает сначала эйфорию, а потом сильную тревогу: «Вдруг не получится?», «Вдруг не будет денег?», «Вдруг я не справлюсь, меня уволят и что тогда делать?» и т. п. Все эти «вдруг» и запускают механизм откладывания жизни на потом.

У некоторых получается преодолеть себя и свои страхи. Они добиваются желаемого, несмотря на сомнения, тревогу и опасения. Зачастую это люди с позитивным опытом достижений в детстве, например, в спорте, учебе, сложных проектах, олимпиадах, театральных постановках. Возможно, у них были прекрасные родители, которые научили их побеждать вопреки своим ощущениям. Однако большинство людей учились в обычной школе, без особых успехов, без яркого родительского примера. Многие родители не смогли воспитать в детях здоровую уверенность в своих силах, зато помогли собрать коллекцию комплексов, как в примере с Андреем.

Обычно внутренние страхи так хорошо замаскированы, что их невозможно обнаружить невооруженным глазом. Эти страхи как вражеский миномет, который палит из глубины леса и своими взрывами создает панику и ощущение угрозы. Нужно найти этот миномет и уничтожить его.

Вторичная выгода

Многие так сильно хотят счастья и успеха, но ничего для этого не предпринимают. «Непонятно, с чего начинать и что конкретно нужно сделать для перемен», – скажете вы. Это не так. В глубине души каждый человек прекрасно понимает, что ему нужно делать, чтобы преуспеть. Если отмести все страхи и ненужные мысли, то вы сможете увидеть, как прост и понятен ваш путь к счастью. Однако люди всеми силами продолжают цепляться за иллюзию, что все проблемы рассосутся сами собой. Они знают, что если будут продолжать так себя вести, то их ждет очередная депрессия, в которой нет ничего хорошего. Почему же, зная это, они все равно ничего не предпринимают?

Дело в том, что они извлекают колоссальную выгоду из своих несчастий. Откладывать дела – пожалуй, лучший способ вернуться в состояние страдания и жалости к себе. Обычно человек не осознает этих шаблонов мышления, так как они связаны с прошлым, о котором мы говорили ранее. Скрытая психологическая причина, которая сдерживает от действий и позитивных изменений, называется вторичной выгодой.

Вы когда-нибудь размышляли, почему вы в конкретном случае не выполнили обещание, которое дали самому себе? Почему не предприняли максимум усилий, чтобы получить результат? Вы же хотели перемен! Вспомните, какое вдохновение и прилив сил вас тогда посетили.

Например, вы хотели открыть бизнес, начать новые отношения, поехать путешествовать, но вы говорили себе: «Сейчас тяжелая ситуация, у меня нет сил, денег тоже, начальник недоплачивает». Так и возникает внутренний конфликт между страхом и целями. Он сильно раздражает, а потом подкидывает ощущение беспомощности, что обстоятельства сильнее вас.

Как правило, скрытая выгода людей, согласившихся быть слабыми, заключается в получении внимания и сочувствия со стороны других людей.

В позиции «жертвы» всегда можно оправдаться, чтобы тебя пожалели, помогли чем-то, главное, подтвердили, что не только ты, а никто не смог бы из той ситуации выйти победителем. И вот душа уже спокойна, можно провести еще один вечерок на любимом диванчике с сериалом. И пусть кто-то только попробует сказать, что вам нужно было сильнее напрягаться, и тогда бы все получилось, тогда уж вы ему покажете свою тонкую натуру, которую никто не понимает. После такой критики, кстати, тоже отлично поискать, кому поплакаться в жилетку.

За разговорами о несчастях жизни, как правило, с такими же «жертвами», всегда находятся виноватые во всех бедах. Например,

- Все мужики козлы!
- Все бабы шлюхи!
- Бизнес в России нереально вести честно! Одна коррупция и воры вокруг.
- Начальник – гад. Выжимает из нас все соки, недоплачивает. Премии не дал, а сам на Мальдивы с секретаршей укатил.

За каждым этим утверждением кроется вторичная выгода. Хотите узнать, что на самом деле они сообщают?

• Если человек обвиняет в личных несчастях противоположный пол, значит, ему просто лень заниматься собой: ходить в тренажерный зал, правильно питаться, следить за внешним видом, улучшать свои навыки выстраивать отношения с людьми. Ему лень становиться привлекательнее и интереснее, как личность, а виноваты в этом все люди вокруг. Странно, не правда ли?

- Если у человека сложности с деньгами, а виноваты в этом вредный начальник, конкуренты или чиновники, которые только и думают, как помешать открыть свой бизнес, значит, этот человек, как паразит, привык жить за счет других. С себя ответственность скинул, зато считает, что ему все должны, все его используют и наживаются на нем, бедном-несчастном. А то, что нужно выложиться на 120 %, чтобы получить результат, он не берет в расчет. Со стороны кажется, что другим все легко дается, только ему тяжело.

Это список ложных убеждений и анализа вторичных выгод можно продолжать до бесконечности. Вспомните школьные времена, когда вы болели. Сколько заботы, любви, ласки, трепета и внимания вы получали тогда. Как же классно было лежать и заниматься ерундой, пока вокруг тебя все носятся. Любая просьба выполняется сразу. Когда же ты здоров, то нужно ходить в школу, где приходится напрягаться, учиться, терпеть нападки сверстников и слушать критику учителей в свой адрес. Естественно, что ребенок начнет симулировать болезнь, чтобы не ходить в школу и спрятаться от трудностей. Во взрослой жизни такой человек становится ленивым лжецом, который избегает неодобрения и отвержения окружающих. Проще обманывать себя и других, что у тебя все хорошо. Пусть ложь, зато не хуже других.

Как-то работал с проблемой откладывания на потом у женщины 30 лет. Она много жаловалась, заплакала на первой встрече, чувствовала себя несчастной и опустошенной. Она отличный бухгалтер и прилично зарабатывает. Однако основную работу делает, только когда сроки горят. Тянуть до последнего стало настолько крепкой привычкой, что она не понимала, как себя заставить действовать по-другому. Из-за нее женщине приходилось насиловать себя, чтобы выполнить огромный объем работы за последние день и ночь, чтобы успеть вовремя. После завершения этого спринта она вроде была довольна собой, но уставала так, что ее любимая работа стала ненавистной.

Заглянули в детство. В возрасте четырех лет мама заставляла ее учить английский язык. На дворе лето, жара. Хочется бегать, гулять, играть с подружками, а она под недовольным взглядом матери пытается учить слова. Мама периодически констатирует: «Какая ты ленивая, не любишь учиться». Папа молчаливо кивает, подтверждая: «Да-да, не учиться – это очень плохо». Мама доминировала в семье, без уважения относилась к мужчинам и «затюкала» отца обвинениями.

Что же произошло в голове ребенка? Внутри желание бегать и играть, а снаружи мать оценивает и заставляет учиться. Сюда же добавляется страх наказания, уж больно лицо мамы недовольное. Далее моя клиентка, будучи совсем маленькой, делает вывод: «надо делать, чтобы не наказали» плюс «я плохая». Это убеждение проецируется на будущее: «буду страдать, но делать то, что сказали». Этот сценарий закрепляется на протяжении 10 лет в школе, где тебя заставляют учить то, что неинтересно. Учить не хочется, а нужно, так как страшно получить двойку. Надо заставлять себя, несмотря на страдания, чтобы родители были довольны.

Во взрослой жизни эти страхи превратились в привычку откладывания дел на потом. Как только сроки проекта поджимают, сразу включается страх осуждения, полученный от мамы в детстве.

Вторичная выгода такого страдальческого поведения – избежать мучений от того, что ты не хочешь делать. И только страх наказания заставляет включить мозг и выполнить работу, несмотря на чувства.

Этот шаблон мышления скрыт в подсознании. Можно перепробовать сотни техник тайм-менеджмента, однако без укрощения детских страхов они будут бесполезны. Привычка откладывать жизнь формировалась годами, и изменить ее не получится в два счета. Это большая работа над собой. Помимо гипнотического сеанса, нужны концентрация и самоконтроль. Это, мягко говоря, не совсем комфортное состояние. Однако осознанное желание изменить ситуацию и конкретные действия смогут освободить вас от привычки, которая делала вас несчастным все эти годы.

Как думаете, лучше потерпеть несколько месяцев, чтобы изменить ситуацию, или мучиться всю жизнь? Выбор за вами. Можно, как раньше, спрятаться за оправданиями и жалостью к себе, а можно собраться и изменить ошибку мышления. Вам это под силу.

Приступим к практике.

Для начала нужно понять, какие страхи вами управляют, а затем их проработать. На выполнение этого упражнения выделите от двух до шести часов в тихой спокойной обстановке, желательно наедине с собой.

Часть 1. Выявление вторичных выгод

1) Выпишите все дела, которые вы откладываете. Может быть, вы боитесь найти новую более интересную работу? Или начать новые отношения? Возможно, вы хотите начать работать на себя? Откладываете занятия спортом или решение какой-то конкретной проблемы в вашей жизни? Выпишите, не задумываясь.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

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.