

ЭНДРЮ МЭТТЮЗ

ПРОРВЕМСЯ!

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ПРОБЛЕМАМИ



ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРА «ЖИВИ ЛЕГКО!»

Эндрю Мэтьюз

Прорвемся! Как справиться с проблемами

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6002483

Прорвемся! Как справиться с проблемами: Эксмо; М.; 2011

ISBN 978-5-699-52322-1

Аннотация

Книга известного австралийского психолога и художника, автора бестселлера «Живи легко!» написана для тех, кому еще нет 18. В свойственной автору непринужденной манере обсуждаются основные проблемы подростков (комплексы, непопулярность у одноклассников, первая любовь, выбор профессии, жажда самостоятельности и др.), даются мудрые и ненавязчивые советы по их преодолению. Как всегда – неподражаемый юмор и великолепные иллюстрации.

Содержание

Серия «Психология. Счастье по Мэтьюзу»	5
«Нормальный ли я?»	11
Если все время делать одно и то же...	12
Почему в жизни столько боли?	14
Боль	14
Зачем нужны проблемы и неприятности?	17
Разочарования	19
Во всем виноваты другие?	21
Дело не в том, что с тобой произошло, а в том, как ты к этому относишься	23
Кто я?	25
Неужели обязательно любить себя (или хотя бы себе нравиться)?	25
Но как же мне себя полюбить?	27
«Но я – совершенно невыдающийся человек...»	28
А если никто не похвалит?	30
Люби себя	31
Но как быть с теми, кто говорит: «Я круче всех!»?	34
Наш образ собственного «я»	35
«Такой уж я уродился!»	37
Родители	39
Почему родители ведут себя, как сумасшедшие?	39
Еще одна причина безумного поведения родителей...	41
Чаще говори: «Спасибо!»	44
Друзья	46
Друзей выбирай с умом	46
Что думают другие	48
Не перестараться бы	49
Не надо отчаянья...	50
Людей бояться не надо	51
Есть вещи, которые никого, кроме тебя, не касаются	54
Не нужно сердиться	56
Чем ныть, лучше промолчать	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58



Эндрю Мэтьюз Прорвемся! Как справиться с проблемами

Серия «Психология. Счастье по Мэтьюзу»



Книга «Живи легко».

Великолепно иллюстрированная забавными рисунками книга о том, как найти свое место в жизни, получать удовольствие от работы, добиться желаемого и жить счастливо, несмотря ни на что.

Эндрю Мэтьюз – австралийский психолог, художник, писатель. Его яркие, остроумные и глубокие книги о позитивном отношении к жизни, достижении успеха и процветания переведены на 35 языков и стали бестселлерами во многих странах мира.



Книга «Счастье здесь и сейчас» о том, как выработать свою собственную жизненную философию, которая поможет наслаждаться жизнью каждую минуту, обрести счастье в любви, сделать сногшибательную карьеру, достичь процветания, жить в гармонии с собой и миром.

Эндрю Мэтьюз дает четкие и ненавязчивые рекомендации, приводит **убедительные и проникновенные примеры успешных и счастливых людей.**



В книге «Счастье в трудные времена» говорится о том, как стать счастливым и успешным, несмотря на любые негативные обстоятельства, личные проблемы и комплексы.

Рассматриваются разные стороны жизни: любовь, семья, дружба, здоровье, карьера, материальное благополучие.

И по каждой даются четкие, остроумные, нестандартные советы.

Все рекомендации сопровождаются реальными историями.



Книга «Прорвемся! Как справиться с проблемами» адресована подросткам 12–16 лет, но будет интересна и их родителям. В своей

ственной автору непринужденной манере обсуждаются основные проблемы подросткового периода, даются полезные и ненавязчивые рекомендации. **Неподражаемый юмор и великолепные иллюстрации.**



Книга «Останови их!» адресована **тинейджерам и их родителям**. Проблема, которой она посвящена, может испугать и шокировать, однако ее невозможно обойти стороной. Это **проблема издевательств, унижений и оскорблений в подростковой среде**, которые приводят порой к роковым последствиям. В книге подробно рассказывается, **что нужно делать** подросткам и их родителям в разных ситуациях – от «невинных» обид до угрожающих жизни и здоровью ребенка преследований.

Легкий язык и никакого морализаторства, **только откровенный разговор** о том, что волнует всех.



Книга «Счастье. Краткий курс» – отличный подарок близким и любимым! Мудрые, жизнеутверждающие, остроумные советы и великолепные рисунки.

Будьте счастливы уже сегодня и навсегда!

ОТЗЫВЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Книга настолько затягивает, что я от нее не могла оторваться. Написана просто великолепно... будто смотришь канал «Дискавери» в диснеевском изложении».

**Шеррин Яп,
Сингапур**

«Эта книга помогла мне лучше понять жизнь. Очень полезная книга и очень хорошая».

**Сьязмин Мохд, 15 лет,
Малайзия**

«Я не только вынесла из книги много полезного, но и узнавала в ней себя. Мне очень понравились разделы про друзей и про уверенность в своих силах. Когда я попробовала делать так, как написано, у меня все получилось. Я уверена, что другие читатели получат от книги столько же удовольствия, сколько и я».

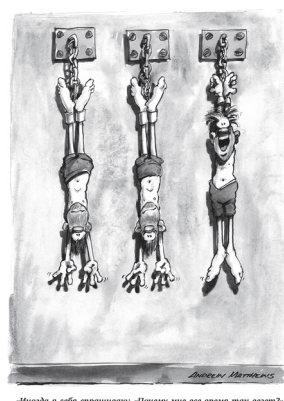
**Кимберли Вонг,
Гонконг**

«Не книга, а бриллиант чистой воды. В ней так просто говорится о сложном».

**Доктор Питер Мануэль,
директор колледжа
«Виктор Харбор», Австралия**

«Как бы я хотел, чтобы эта книга существовала во времена моей юности. Как отец подростка, рекомендую ее всем родителям и тинейджерам».

**Кристофер Фернандо,
Барристер, Малайзия**



«Иногда я себя спрашиваю: «Почему мне все время так везет?»

ПОСВЯЩЕНИЕ

Моей драгоценной жене (и издателю) Джулии.

Спасибо тебе за твою любовь и поддержку. Ты не перестаешь меня изумлять! Целых десять лет ты подталкивала меня написать книгу для подростков. Спасибо тебе за твои мудрые советы, за вдохновение и бесконечный редакторский труд. Это – твоя книга, и состоялась она только благодаря тебе.

БЛАГОДАРНОСТИ

Спасибо вам, Мэри Дума, Джулия Грин, Элизабет Дэвис, Ева Джексон, Люсинда Наппер, Серин Казиф, Кумаресан, Сьязмин Мохд Халид, Махаммад Суфи Абдул Шукор, Карен и Мэтью Ризон, Аманда Уилсон-Банч, Бек Шнайдер и Кристиан Хоммель, за то, что не пожалели времени на чтение рукописей, а также за все ваши комментарии и поправки.

Спасибо вам, Грейс и Аарон Тан, за потраченное время и дельные рекомендации.

Спасибо Кристоферу Тану за советы.

Случалось ли вам:

- хотеть быть постарше?
- хотеть иметь больше денег?
- стыдиться своих родителей?
- хотеть изменить внешность?
- мечтать поменять родителей?

Возникало ли у вас чувство: «Никто меня не понимает»?

Приходилось ли вам гадать: «Смогу ли я когда-нибудь по-настоящему влюбиться?»

Проявлялось ли у вас желание поубивать своих братьев и сестер?

Задавались ли вы вопросом: «Зачем мне учить в школе всю эту ерунду, которая никогда в жизни не пригодится?»

Случалось ли вам когда-нибудь задумываться: «А нормальный ли я?»

«Нормальный ли я?»



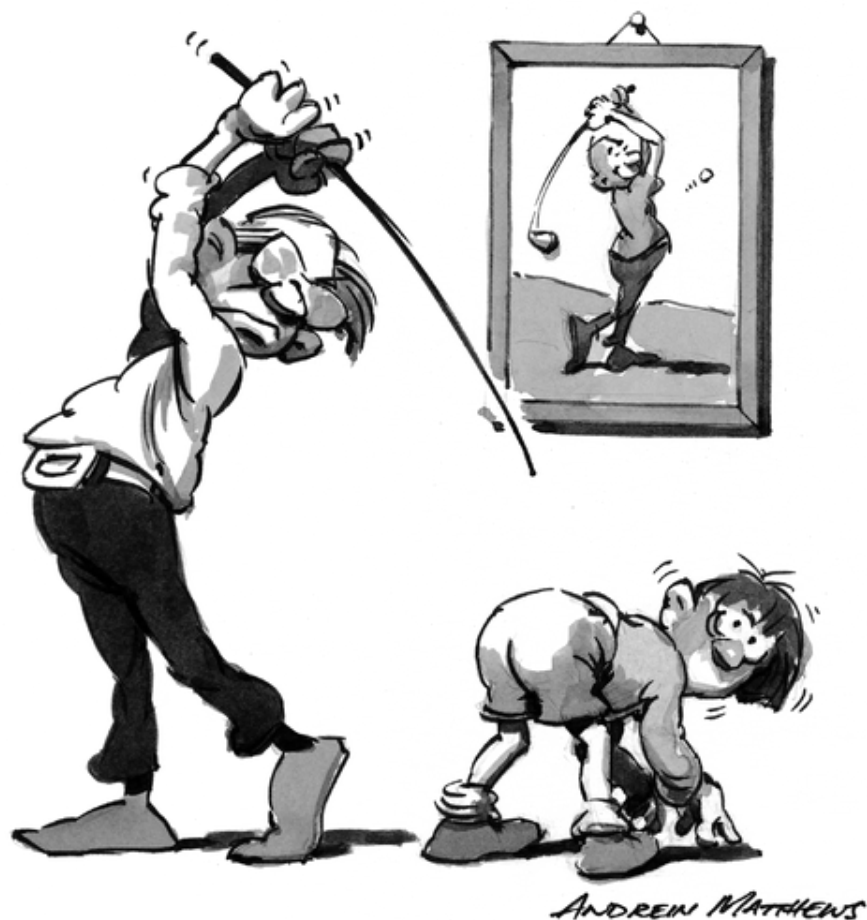
Если вы даже на половину приведенных выше вопросов ответили утвердительно, значит, с вами все в порядке! И значит, эта книжка скорее всего окажется для вас полезной. Кроме того, в надежде, что хоть у кого-нибудь из вас станет легче на душе, я сообщу вам следующее: девяносто шесть процентов подростков недовольны своим лицом или фигурой!

Вероятнее всего, вы считаете, что:

- чем умнее человек, тем больших он добивается успехов;
- чем легче у человека жизнь (и чем меньше ему нужно работать), тем он счастливее;
- все парни достаются самым симпатичным девочкам;
- все девочки достаются самым смазливym парням;
- ошибки – это плохо.

Но все это совершенно не обязательно правда. Просто читайте дальше...

Если все время делать одно и то же...



В тринадцать лет я был мальчишкой очень дерзким и поэтому не вылезал из всяческих неприятностей...

Ребята постарше считали, что меня нужно учить уму-разуму. Они запихивали меня головой в унитаз. Устраивали «темную» в чуланах. На улице Тони Фергюсон не упускал случая подтолкнуть меня, чтобы я во весь рост растянулся в грязной луже. А выглядеть «крутым пацаном», когда только что с головой окунулся в лужу, очень трудно.

Учителя тоже считали, что меня нужно научить прикусывать язык. Они отправляли меня к заместителю директора школы. А у него в распоряжении была толстенная указка...

- Мэтьюз, ты зачем пришел?
- Миссис Стюарт сказала, что я грубиян, сэр.
- А ты ей грубил?
- Да, сэр.
- Кажется, мы с тобой уже общались на прошлой неделе?
- Да, сэр.
- И на какую тему?
- Я грубил учителям, сэр.
- Нагибайся!
- ШМЯК! ШМЯК!
- Теперь ты усвоил, что был неправ?

- Да, сэр.
- Проходит неделя...
- Мэтьюз, ты зачем пришел?
- Мистер Робертс сказал, что я грубиян, сэр.
- А ты ему грубил?
- Да, сэр.
- Кажется, мы с тобой уже общались на прошлой неделе?
- Да, сэр.
- И на какую тему?
- Я грубил учителям, сэр.
- Нагибайся!
- ШМЯК! ШМЯК!
- Теперь ты усвоил, что был неправ?
- Да, сэр.



В результате всего этого я и вправду кое-что усвоил. Я сообразил, что **если все время делать одно и то же, то и результаты будешь все время получать одинаковые!**

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Если хочешь изменить жизнь, начни себя по-другому вести.

Один парень как-то спросил меня:

– А что если я не хочу быть счастливым?

Что если я хочу жить в страданиях?

– **Живи в страданиях, если тебе для счастья нужно именно это, –**
ответил ему я.

Почему в жизни столько боли?



Боль

Когда случайно прикусишь язык, трудно воспринимать «боль» как нечто позитивное. То же самое можно сказать и про мозоли на ногах. «Какая польза от того, что у тебя нога болит?» – можете спросить вы.

Но что было бы, если б мы с вами никакой боли чувствовать не могли? Сколько раз мы оттяпывали бы себе зубами кончик языка или ошпаривали бы задницу, плюхнувшись в горячую ванну? Физическая боль – это идеальный сигнальный механизм, заставляющий нас вовремя сменить свое поведение, чтобы не получить более тяжелых повреждений и увечий. Боль говорит нам: «Пора бы прекратить делать то, что сейчас делаешь!»

И знаете что? Эмоциональная боль доносит до нас сообщение точно такого же содержания.

Когда нам слишком долго не по себе, т. е. когда мы ощущаем неприязнь, ревнуем или на что-то злимся, эмоциональная боль, как правило, сигнализирует нам, что пришло время как можно быстрее поменять образ мышления, т. е., скажем:

- перестать считать, что твои друзья должны во всем с тобой соглашаться;



«А потом, если не поможет комбинация разложить компьютер на «биты» с помощью бейсбольной биты».

- прекратить думать, что счастливым тебя могут сделать те же друзья или близкие;
- простить себя за все, выбросить из головы мысли о сделанных ошибках и продолжать идти вперед.

Если говорить о физической боли, то мозоль на ноге – это сигнал, что пора бы сменить обувь. Боль эмоциональная, по ощущениям мало отличающаяся от мозоли на мозгах, семафорит нам, что пришло время поменять точку зрения. Боль часто исчезает, стоит только начать смотреть на вещи по-другому.

А как научиться видеть мир иначе? Об этом-то и написана эта книга.



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Если говорить о физической боли, она не уйдет, пока мы не перестанем делать одно и то же.

Если говорить о боли эмоциональной, она тоже не уйдет, пока мы не перестанем делать одно и то же.

Зачем нужны проблемы и неприятности?

В большинстве случаев мы не предпринимаем активных действий, пока не появятся проблемы... или, хуже того, пока с нами не приключится какое-то катастрофическое событие!

ПРИМЕР: Ты играешь в школьной баскетбольной команде. Потренироваться и покидать мяч в кольцо тебе, как правило, лень, а поэтому со штрафными бросками у тебя швах! Но вот наступает вечер очень важного для твоей команды матча. Вы проигрываете одно очко, а табло показывает, что до конца встречи всего одна секунда. Все зависит от того, как ты бросишь два штрафных. И что?

Ты оба раза *мажешь*! Лучше бы я умер до матча, думаешь ты!

Хорошенько попинав стенку в раздевалке, ты выдумываешь план. Ближайшие три месяца ты каждый вечер будешь делать по двести бросков. Со временем у тебя начинает получаться все лучше. И вскорости ты становишься лучшим снайпером в команде. Почему? Да проблемы заставили!

ПРИМЕР: Оценки по математике у тебя становятся все ниже. Ты уже завалил три зачета подряд. Учитель говорит: «Еще одна попытка, и если не сдашь, то останешься на второй год». Да уж, всем проблемам проблема!

Внезапно у тебя в голове возникает план действий. Ты уговариваешь приятеля пару раз в неделю заниматься с тобой математикой. Берешься за учебники и сам. Проходит совсем немного времени, и ты, вдруг сообразив, что в математике ровным счетом ничего сложного нет, начинаешь щелкать задачки и контрольные, как орешки! Почему? Да неприятности заставили!

Так уж устроена жизнь. Мы плывем себе по течению, пока проблемы растут и становятся все серьезнее. В конце концов нам просто приходится начать что-то предпринимать, и в результате этих активных действий мы оказываемся в гораздо лучшей ситуации, чем до появления проблем.

Из катастроф мы выносим больше уроков, чем из успехов. Катастрофические события заставляют нас обратить на себя внимание и начать действовать!



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Проблемы – это не обязательно плохо.

Разочарования

Как же быть с крупными разочарованиями?

Скажем, идешь устраиваться куда-нибудь подработать, а выбирают не тебя, а твоего приятеля. Или покупаешь себе новую машину, а ее через неделю угнали. Или влюбляешься в соседа, а он, оказывается, без ума от девчонки из дома напротив.

Реагировать на такие досадные неприятности можно по-разному.

- Задаться вопросом: **«Почему именно на меня вечно валятся все шишки?»** Это вариант для законченных лузеров, потому что дает возможность уйти с головой в свои несчастья и бесконечно себя жалеть. А покуда жалеешь себя, ничего для решения проблемы сделать не сможешь.

- Сказать себе: **«Все это не по моей вине происходит»**. Еще одна отмазка! Даже если ты в происходящем не виноват, спрашивать себя надо о другом: **«А как я собираюсь в этой ситуации действовать?»**

- Поставить вопрос: **«Чему меня все это научило?»** Именно такой подход помогает после любого удара жизни снова вскочить на ноги. Спроси себя: **«Какой урок я извлек из случившегося?»**, **«Чего я еще не сделал?»**, **«Кто способен мне помочь?»**. Только так сможешь выработать план, благодаря которому в следующий раз все сложится гораздо лучше.

Если будешь твердо верить (или даже просто притворишься), что все в твоей жизни происходит с определенной целью, то даже самые большие разочарования станут для тебя источником науки на будущее. Жизнь нас не наказывает. Жизнь нас учит. И приходим мы в этот мир, чтобы эти знания получить.



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Ты не побежден, пока не сдался сам.

Во всем виноваты другие?



Конечно, можно заявить: «Я и сам в курсе, что история мне никак не дается. В этом учительница виновата». И что же, оценки от этого сами по себе улучшатся?

Конечно, можно сказать: «Я знаю, почему у меня все время нет денег. Начальник мне мало платит!» Это поможет? Ты в результате научишься экономить деньги?

Обвиняя в своих бедах окружающих, мы, как правило, ничего не делаем, чтобы самостоятельно исправить ситуацию. То есть остаемся при своих проблемах.

Фред говорит: «У меня нет друзей. Меня никто не понимает!» Таким образом он просто пытается ни за что в своей жизни не отвечать. Но пока Фред будет винить во всем окружающих, он будет обречен сидеть субботними вечерами дома в полном одиночестве.

Мэри говорит: «Я знаю, почему у меня такая безрадостная жизнь. Всему виной моя мать». Верная гарантия, что в дальнейшем у нее радости будет еще меньше. Обвинив во всех своих бедах маму, делу не поможешь.

После любого провала или какой-нибудь неудачи спроси себя: «Нет ли в том, что случилось, и моей вины? Что сделать, чтобы этого больше не повторилось?» Именно такими вопросами задаются люди, умеющие достигать успеха.

Дело не в том, что с тобой произошло, а в том, как ты к этому относишься

СЛУЧАЙ ИЗ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ 1: Мой друг Джон Фопп родился без рук. Тем не менее он получил степень магистра в области современных коммуникаций и выступает с лекциями в компаниях и высших учебных заведениях по всему миру. Он никогда не спрашивает себя: «Почему же я родился без рук?» Он задает себе вопрос: «Что я могу сделать, даже несмотря на это?»

Все, что мы с вами делаем руками, он делает ногами: причесывается, считает деньги, управляет автомобилем, открывает двери. Пойти с Джоном в китайский ресторан – сплошное удовольствие. Тогда как остальные посетители едят вилками и ножами, считая, что с палочками управляться слишком трудно, Джон мастерски орудует палочками, держа их пальцами ноги!

«Я принимаю себя таким, какой есть, – говорит Джон. – Без всех трудностей, что мне пришлось пережить, я был бы совсем другим человеком».

СЛУЧАЙ ИЗ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ 2: Тони Кристиансен – сертифицированный спасатель на водах, чемпион по плаванию, обладатель черного пояса по тхеквондо, победитель множества чемпионатов по спидвею и автогонкам, лицензированный пилот, успешный бизнесмен и отец троих детей. У Тони нет ног. Он лишился их во время несчастного случая на железной дороге, когда ему было всего девять лет.

И какова же его жизненная философия? Никогда не говори: «Я не могу».

Пока будешь верить, что у тебя в жизни случилась какая-то катастрофа, вся жизнь будет продолжать развиваться по катастрофическому сценарию.

Допустим, твой отец вдруг собирает все семейство в комнате и объявляет:

– Меня назначили на новую работу. Мы с вами переезжаем в Перу!

– О нет! – говоришь ты. – Это ж всей моей жизни конец! Я потеряю всех друзей. Да и где, скажите мне, в Перу купишь приличный гамбургер?

И пока будешь продолжать думать, что жизнь твоя дала трещину, будешь жить в несчастье и унынии.

Но в один прекрасный день ты вдруг меняешь точку зрения. В голове возникает мысль: «Никто из моих друзей о таком приключении и мечтать не может! Я научусь говорить по-испански. Научусь есть какую-нибудь другую еду! А друзья, может, смогут приехать со мной повидаться!»

Измени свое отношение к событию, и поменяется вся жизнь.



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Любая наша «катастрофа» – не столько катастрофа, сколько ситуация, ожидающая, чтобы мы переменили свое к ней отношение.

Кто я?



Неужели обязательно любить себя (или хотя бы себе нравиться)?

Да! Человек, не способный любить себя самого, до предела достанет всех окружающих!

У человека с ущербным образом собственного «я», как правило, есть всего две жизненные стратегии, способные кого угодно довести до бешенства. Такие люди либо а) постоянно критикуют всех вокруг, либо б) непрестанно критикуют самих себя.

СТРАТЕГИЯ А: Постоянные придирки ко всем вокруг. Они считают, что критика окружающих позволит им лучше относиться к себе самим.

Взять, например, Фреда, страдающего от глубокого комплекса неполноценности. Он твердо уверен, что у него огромный шнобель и пороссячи глазки. А еще в глубине души он считает, что не слишком-то умен.

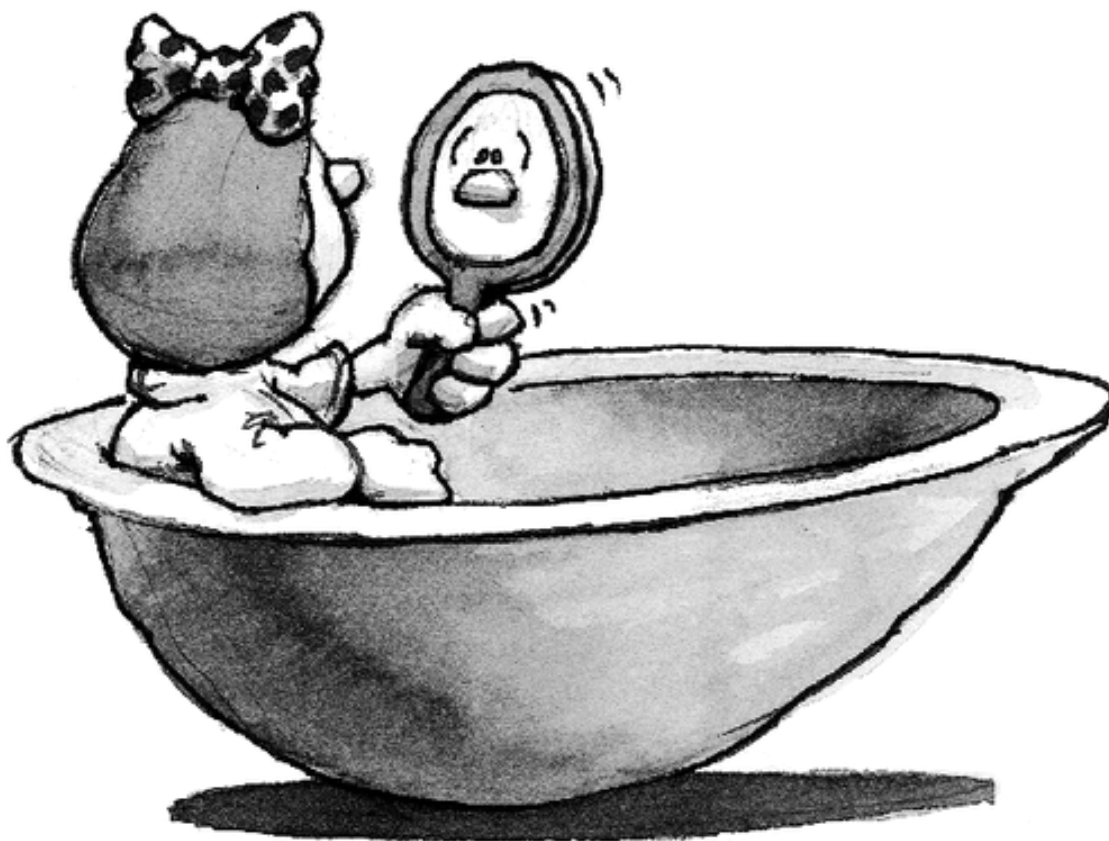
И что же он делает, чтобы повысить свою самооценку? Критикует всех своих друзей. Каждому он придумал какую-нибудь кличку, типа Тупорыл, Скелетина или Куриные Мозги.

Когда кто-то делает какую-нибудь ошибку, он не упускает случая обратить на это внимание всего класса. (Вполне вероятно, он даже и не подозревает, что критикует окружающих, и не осознает, зачем и почему это делает.)

Если кто-то из ваших родителей, друзей, братьев или сестер постоянно критиканствует в отношении окружающих, то это происходит скорее всего потому, что они не слишком-то хорошо относятся сами к себе. В таком случае надо просто помнить, что ты становишься объектом придираков, потому что проблемы у них, а не у тебя. Если не забывать о том, что это их поведение является следствием их же внутренней боли и дискомфорта, то переносить его будет гораздо легче.

СТРАТЕГИЯ Б: Иногда следствием нелюбви к себе становится непрерывная критика в свой собственный адрес. Такие люди действуют от противного...

Возьмем, к примеру, Мэри, которой все в себе не нравится. Она непрерывно долдонит своим подружкам: «Ты-то вон какая красивая. Ты-то вот какая умная. А я – страшная и тупая, и меня никто не любит». Говоря все это, она просто надеется, что в ответ ей скажут: «Нет, Мэри! Ты – самая настоящая красавица и умница». Но в какой-то момент люди типа Мэри начинают до тошноты действовать на нервы!



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Когда мы не нравимся себе самим, мы раздражаем и всех окружающих.

Кроме того, мы и себя постоянно держим в состоянии серьезного стресса. Но стоит только научиться относиться к себе немного лучше, как все эти игры оказываются нам совершенно не нужны.

Но как же мне себя полюбить?

В глубине души почти любой из нас считает, что должен бы быть получше. Мы думаем, что оценки у нас должны бы быть повыше. Мы хотим пользоваться большей популярностью среди сверстников и тусоваться в самой модной компании. Мы сами чувствуем, что не оправдываем родительских надежд, а тут еще предки подливают масла в огонь, постоянно доставая нас фразами типа: «У всех дети как дети, а ты!.. Хоть бы с брата своего брал пример!»

Когда скучно и грустно, будь сам себе лучшим другом. Просто скажи себе, что до сих пор жил настолько правильно, насколько мог. Ведь никто из нас не ставит себе задачи как можно сильнее испортить себе жизнь! Конечно, ты делал время от времени какие-то глупости, но, набираясь опыта, ты скорее всего сможешь избегать этих ошибок в будущем.

Любить себя научишься, когда научишься себя прощать. Даже если ты допустил в жизни какие-то серьезные ошибки, даже если ты причинил этим какую-то боль другим, чувство вины не поможет.

Если чувствуешь себя за что-то виноватым, то уже достаточно себя наказал. И никому в мире не станет лучше, если ты лишние полгода будешь продолжать изводить себя чувством вины.

Забудь о совершенстве и просто совершенствуйся.

А самое забавное здесь вот что. Прощая себе собственные ошибки, мы автоматически начинаем прощать те же недостатки и окружающим.

«Но я – совершенно невыдающийся человек...»

Конечно, можно взглянуть на себя и сказать: «Я не так красива, как моя сестра. У меня не столько талантов, как у друзей, и я ни в чем не добилась выдающихся успехов! И после всего этого хорошо к себе относиться?»

Непреложный факт: никому не под силу достигать успехов буквально во всем, и у большинства постоянно возникают именно такие мысли!

Но вот в чем суровая истина! И талант, и красота – качества очень полезные, но в мире великое множество талантливых и внешне прекрасных людей, не всегда вызывающих у нас чувство восхищения. А кое-кто из них вообще невыносим!

Превыше всех прочих мы ценим в людях такие качества, как честность, отвага, жизнестойкость, душевная щедрость и скромность. Взглянув на этот список, можно заметить одну интересную штуку. С этими качествами *не рождаются* – их *вырабатывают* в себе в ходе жизни. И обладать ими может любой! Чтобы уважать себя и добиваться уважения со стороны окружающих, совершенно не обязательно быть Эйнштейном или топ-моделью.

Надо просто работать над собой и стремиться стать искренним, упорным, щедрым, скромным и смелым. Ведь в комплексе все это и называется «характер».



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Ты сам решаешь, как к себе относиться.

А если никто не похвалит?

В три годика похвалы со стороны всех окружающих нам были просто необходимы: «Мама, папа, посмотрите на меня. Смотрите, какой я умный!» А мама нам на это говорила: «Да, зайчик! Ты язык научился показывать! Да у нас просто гений растет!»

Подрастая, мы постепенно учимся стоять на своих двоих. Становясь старше, мы начинаем обращать больше внимания на собственные мнения и меньше слушать окружающих. Естественно, очень приятно, когда тебя кто-то хвалит, но случается это уже не так часто. И с возрастом мы приучаемся без этого обходиться. Все это называется – взросление!

Если не получаешь одобрения и поддержки со стороны, стань сам себе опорой. Потихоньку отмечай для себя собственные достижения, запоминай ситуации, в которых вел себя достойно и проявлял заботу о людях.

Люби себя

Хорошо относясь к самим себе, мы наполняемся здоровьем и энергией – в итоге любые проблемы перестают казаться такими уж глобальными и неподъемными.

Жизнь в унынии (или без симпатии к себе) равносильна добровольной пытке. Мы напихиваемся дрянной едой из фастфудных забегаловок или норовим нарваться на споры и скандалы. Конечно, делаем мы все это неосознанно, но происходит все именно так.

Именно в такие мрачные деньки у нас гораздо больше шансов свалиться с лестницы или грохнуться на пол, споткнувшись о ковер. Даже несчастные случаи, кажется, сами на нас валятся, когда мы «депрессуем».

Итак, как начать к себе лучше относиться?

1. Перестань себя критиковать. У всех есть свои недостатки, и афишировать их совершенно ни к чему. Говорить о себе надо только хорошее.

2. Научись принимать комплименты. Добрые слова в свой адрес воспринимай как подарок.

3. Делай больше комплиментов окружающим. Существует расхожее мнение, что, если говорить приятное окружающим, они зазнаются, а ты после этого будешь чувствовать себя плохо. Чушь все это. В действительности, делая комплименты, всегда чувствуешь себя только лучше. (Мы еще поговорим о комплиментах поподробнее.)

4. Отдели себя от своего поведения. От ошибок не застрахован никто. Сделав что-то не так, надо признать, что совершил ошибку, а не считать «ошибкой природы» себя самого.



5. Проводи больше времени с позитивно настроенными людьми. Окружение оказывает огромное влияние на наше самочувствие и отношение к себе и к жизни. Если у тебя в семье царит безрадостная атмосфера и никто из родных не может поднять тебе настроение, найди друзей, способных поддержать тебя и заразить жизнелюбием. Иди к ним и развейся немного.

6. Постоянно крути в голове фильмы о том, каким хочешь быть. Если раз за разом прокручивать у себя в воображении ролик с уверенным, счастливым и успешным собой в главной роли, то со временем обязательно к этому состоянию приблизишься. Это – закон работы нашего сознания. О чем много думаешь, то и получаешь.

7. Хорошие мысли и идеи нужны нам точно так же, как ежедневное качественное питание. Первая это для вас книга по самосовершенствованию или нет, неважно, после нее берите и читайте другие! Самосовершенствование и личностный рост – это проект на всю жизнь. В магазинах продаются сотни отличных книг, которые помогут улучшить память,

добиться финансовой стабильности, научиться верить в себя и заводить друзей. Всем нам нужны регулярные инъекции информации такого рода.

Но как быть с теми, кто говорит: «Я круче всех!»?

Не стоит ненавидеть тех, кто постоянно старается привлечь к себе внимание. «Мой дядя – мультимиллионер... у меня папа ездит на «Феррари»... я лично знаком с Президентом...» Некоторые не перестают хвастаться: «Я умнее всех... я всех богаче... красивее меня не найдешь». Все это – доказательства их ущербности.

Люди, не перестающие долдонить о своих восхитительных качествах, не слишком-то верят в себя. Люди, постоянно заявляющие о своем недюжинном уме, огромном богатстве или дружеских отношениях со знаменитостями, как правило, не очень-то себя любят. В результате они пользуются стратегией, которая называется: «Если уж я не в силах понравиться тебе, то, может, смогу сделать так, чтобы нравиться самому себе».

Выдающемуся человеку совершенно ни к чему слышать от окружающих: «Ты – просто потрясающий!»

Кто-нибудь слышал от Бэтмена: «Ну-ка посмотрите на меня все! Мало того что я супергерой, так у меня еще и самая быстрая тачка в городе»? Нет. Он и сам знает, что круче всех, а поэтому просто занимается своим делом и спасает Готэм-Сити. А Джеймс Бонд? Он что, ходит и пристает ко всем со словами: «Я сексуален до невозможности, а еще и отважный шпион»? Нет. Он и сам в курсе, что отваги ему не занимать, а поэтому просто делает свое дело и борется со злодеями.

Этим людям никому ничего не надо доказывать. Когда ты в чем-то уверен всем сердцем, когда ты в это по-настоящему веришь, у тебя отпадает необходимость это всем вокруг доказывать. Ты сам это знаешь, и этого достаточно.

Больше всего болтаешь, когда знаешь, что у тебя чего-то не хватает, или думаешь, что чего-то не умеешь. Моя мама всегда говорила мне: «Пустое ведро громче гремит». Стоит только понять причину хвастовства, и оно перестанет так уж сильно раздражать.

Наш образ собственного «я»

Представим-ка себе вот такую историю... первые недели учебного года, ты сидишь на математике и глазеешь в окно... И вдруг учитель обращается к тебе:

– И какой же будет ответ?

«Какой будет ответ?» А ты и вопроса-то не слышал! Ты теряешь дар речи, краснеешь, как рак, и впадаешь в панику! В этот самый момент в голове у тебя сама собой рождается мысль: «Терпеть не могу математику!»

– Как дела в школе? – спрашивает тебя вечером мама.

– Я не смог ответить по математике, – говоришь ты.

– Да у нас в роду никто с математикой не дружил! – замечает мама.

Внезапно у тебя из груди вырывается вздох облегчения... «Теперь-то ясно, почему я ненавижу сложение и умножение! Это у меня генетическое!» И с сего мгновения на всю оставшуюся жизнь этот вердикт приобретает силу закона. Есть ли надежда, что тебя когда-нибудь снова заинтересует математика? Вряд ли! С этого момента ты начинаешь твердить всем своим друзьям: «Ненавижу математику. У меня в семье у всех с цифрами отношения не задались». А про себя думаешь: «Никогда мне с математикой не справиться. Так зачем вообще пытаться?»

Но что же тут произошло **в действительности**? Ты просто засиделся на старте и слегка отстал от остальных.

Вполне может быть, что с математикой у вас все в порядке. Но у большинства обязательно есть своя аналогичная история, скажем, с пением, физкультурой, рисованием, плаванием, публичными выступлениями. Мы просто засиделись на старте и чуточку отстали. И никто не смог нас в этот момент поддержать. В результате, пережив всего один такой конфуз, мы постепенно убеждаем себя: «Вот тут у меня все хуже некуда!»

Не лишним будет выяснить, откуда же берутся «факты», говорящие нам, на что мы способны, а на что нет. Обычно эти «факты» – всего лишь наши собственные убеждения, базирующиеся на очень даже сомнительных доводах. В детстве и юности мы постоянно выслушиваем, что о нас думают учителя, родители, братья, сестры и прочие родственники. И, будучи всего-навсего шести (а хоть и десяти) лет от роду, мы во все это верим...

– А вот наша Мэри... академиком ей не стать.

– А вот наш Руди... хулиганистый растет и непослушный.

– А вот наш Фрэнк... будет жирный, как его папаша.

А потом мы целую жизнь живем, веря во всю эту услышанную из чужих уст ерунду.

Поймав себя на том, что сам повесил на себя какие-нибудь ярлыки, типа «я – тормоз», «я какой-то некоординированный», «у меня с таблицей умножения – просто беда», спроси себя: «А где доказательства?»



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Усомнись в навешенных на себя ярлыках. Дай себе еще один шанс, попроси помощи у окружающих, и у тебя скорее всего **получится все, что не удавалось раньше!**

«Такой уж я уродился!»

Доводилось ли вам когда-нибудь говорить себе: «Такой уж я уродился, и ничего с этим не поделаешь»? Может, думая о своих школьных оценках, темпераменте, комплекции или почему-то совершенно безрадостной жизни.

Но люди меняются. Измениться способен любой из нас.

СЛУЧАЙ ИЗ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ 1: Чарльз Атлас считается изобретателем бодибилдинга. Еще за восемьдесят лет до того, как стало модно ходить в «качалки» и покупать хитроумные тренажеры для пресса в «Магазине на диване», он создал себе «идеальное тело». Он и разработанная им фитнес-программа стали известны во всем мире.

Но тренироваться Атлас (по-настоящему его звали Анджело Сицилиано) начал, потому что смертельно стыдился своего тощего тела. Дело в том, что до начала тренировок он был хлюпиком весом всего в 45 кг!



Что было бы, если бы Анджело сказал себе: «Ничего не поделаешь. Такой уж я уродился»?

СЛУЧАЙ ИЗ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ 2: Бьорн Борг. Борга признали одним из величайших теннисистов всех времен и народов. Он ушел из большого спорта, когда ему было всего двадцать шесть, завоевав 62 чемпионских титула, среди которых была победа на Уимблдоне и целых шесть – на «Ролан Гарросе. Главным оружием Борга было абсолютное хладнокровие. В игре он был больше похож на машину! Он никогда не выходил из себя. Его было невозможно заставить выругаться, он фактически вообще никогда даже не говорил на корте! Он просто молча доводил противника до полного изнеможения. Соперники прозвали его «ледяным человеком».

Но когда Бьорну Боргу было 12 лет, ему на целых полгода запретили выходить на корт в теннисном клубе, где он занимался. За что? За плохое поведение, т. е. за то, что он орал

на своих противников и швырялся ракеткой. Характер у юного Борга был просто отвратительный!

А что, если б Борг сказал себе: «Ничего не поделаешь. Такой уж я уродился»?



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Да, мы такие, какими уродились.

Но это вовсе не значит, что такими нам нужно оставаться навсегда.

Родители

Почему родители ведут себя, как сумасшедшие?

Допустим, подарили тебе на день рождения маленького щенка.

Ты в нем души не чаешь, все время за него беспокоишься и глаз с него стараешься не спускать. Ты впадаешь в панику, когда не можешь его нигде найти. Ты постоянно переживаешь за этот крохотный комочек шерсти и все время говоришь ему чего-нибудь типа:

- Где ты был?
- Куда ты собрался?
- Будь осторожнее!



«А вот я в юности гордился, когда меня видели в компании родителей!»

– Так делать нельзя!

Ты его просто очень любишь! Ты беспокоишься, правильно ли он питается. Ты с ума сходишь, когда он болеет. Ты хочешь оградить его от всех опасностей. Ты пытаешься научить его тому, чему он учиться совсем не хочет!

А щенок все это время про себя думает: «У меня не хозяин, а какой-то тиран и душитель свободы!»

Вы заметили, что родители ведут себя с вами точно так же, как вы вели бы себя с этим щенком?

Они бесконечно талдычат:

- Где ты был?

- Куда ты собрался?
- Будь осторожнее!
- Так делать нельзя!

Они впадают в панику, когда не могут вас найти. Беспокоятся, правильно ли вы питаетесь. Сходят с ума, когда вы болеете. Хотят оградить вас от всех опасностей. Пытаются научить вас вещам, о которых вы и слышать ничего не хотите.

А вы все это время думаете: «У меня не родители, а какие-то тираны и душителы свободы!»

Да, родители способны довести до белого каления. Но обычно это происходит из-за избытка любви и заботы. Иногда было бы не вредно помнить, что они ведут себя, как психованные, именно потому, что души в вас не чают.



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Когда родители в очередной раз начнут говорить, что надо делать, а чего не надо, представь свои взаимоотношения с подаренным на день рождения щенком. Вполне возможно, что это поможет тебе лучше понять родителей.

Еще одна причина безумного поведения родителей...

Скажите, о чем вам в основном сейчас приходится беспокоиться? Весь список проблем, скорее всего, сведется к следующему:

- хорошие оценки в школе;
- взаимоотношения с мальчиками/девочками;
- успехи в своих хобби и спортивных увлечениях;
- как проще всего вытрясти побольше денег из родителей.

И этих проблем вам хватает по уши.



«Стивен уже наелся... правда, Стивен?»

У родителей тоже есть о чем позаботиться. В список их проблем (читать его, прямо скажем, очень скучно) входят, например, такие пункты:

- не лишиться работы;
- успевать возить детей на уроки музыки, футбольные тренировки, балетные репетиции и все такое прочее;
- ежемесячно выплачивать по кредиту за машину, чинить эту машину, платить страховые взносы за эту машину и заправлять ее бензином;
- ежемесячно платить за квартиру или дом, чинить эту квартиру или дом, платить страховые взносы;
- платить за газ, телефон, воду, электричество и кабельное телевидение;
- ухаживать за своими родителями;

- покупать новую мебель, компьютеры, принтеры и «софт»;
- оплачивать обучение всех, кто ходит в школу;
- на всю семью покупать одежду;
- оплачивать за всех медицинскую страховку, визиты к врачам, больничные расходы и ветеринара;
- каждый год покупать рождественские подарки и подарки на дни рождения десятков родных и друзей;
- кормить всех вас, ваших братьев, сестер и собаку.

(К этому списку можно с легкостью добавить еще пунктов сто.)

И вот что частенько происходит. Отец сидит у себя в кабинете и ломает голову над таким списком. Одновременно с этим он еще и гадает, хватит ли у него жизни на то, чтобы погасить десять тысяч долга по карточке «Виза» и еще пятнадцать по кредитке от «Мастер-кард».

Тут в комнате появляешься ты и говоришь: «Пап, а можешь купить мне новый горный велик?» (Ничего не сделал, просто спросил!) У отца почему-то просто крышу сносит! Лицо у него наливается кровью, и он, брызгая слюной, начинает орать: «Ты что, думаешь, я деньги печатаю? А чего не так с тем велосипедом, что у тебя есть сейчас? У меня, например, вообще никогда не было горного велосипеда!..»

Оглушенный и ошарашенный, ты убегаешь спасаться от разъяренного отца в кухне и думаешь: «Чего это он так распахивался?»

А понять причину можно, вспомнив про приведенный выше «список родительских обязанностей». У родителей просто огромная куча поводов для беспокойства! Поэтому-то они и ведут себя, как ненормальные!



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Идеальных людей среди нас нет. Так почему же мы считаем, что идеальными должны быть наши родители?

Конечно, вы можете спросить: «Но почему же родители у меня такие зануды?» Я скажу вам так: пока стоит задача справляться со всем этим списком, им как-то не до веселья!

Чаще говори: «Спасибо!»



Да, родителям бывает очень трудно что-то доказать, они могут требовать нереальных вещей, им может быть почти невозможно угодить, они могут выводить из себя своими старорежимными взглядами. Иногда может казаться, что наладить с ними более или менее нормальные отношения просто нет никакой возможности.

Но если желание улучшить эти взаимоотношения все-таки есть, то надо помнить следующее:

Больше всего на свете родители хотят, чтобы дети просто говорили им «спасибо».

Конечно, можно возразить, что раз уж это они решили родить вас на свет, то им самим и надо заморачиваться, как вас прокормить, как расплачиваться по счетам и справляться со всеми остальными делами, с которыми положено справляться родителям.

Справедливо это или нет, но большинство родителей ужасно расстраивает и даже иногда злит тот факт, что их дети принимают всю эту родительскую заботу как должное, очень редко вспоминая о благодарности. И вот уже тысячу лет родители ломают голову над вопросом: «Почему у меня такие неблагодарные дети? Ведь от них всего-то и надо, что время от времени говорить «спасибо»!»

Даже когда детям уже за тридцать, родители жалуются: «Я все время им помогаю. Я подкидываю им денег, готовлю еду, сижу с внуками... а они воспринимают все это как должное, и никакой благодарности от них не дождешься».

Так как же поразить своих родителей? Очень просто. Когда отец в следующий раз привезет тебя на баскетбольную тренировку, скажи ему: «Спасибо, папа, ведь я понимаю, как ты занят и сколько у тебя других дел». Он будет очень рад. Он удивится этим словам и подумает про себя: «А все-таки все, что я делаю, не пропадает зря!»

Когда мама, папа, мачеха или отчим приготовит тебе что-нибудь вкусненькое, скажи им: «Мне очень понравилось. Спасибо тебе».

Конечно, можно начать спорить, что забота о тебе – это их обязанность. Конечно, можно возразить, что благодарить их стоит начинать только после того, как они научатся говорить «спасибо» тебе. И все же теперь мы выяснили, о чем они все время думают.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Если хочешь сблизиться с родителями, попробуй почаще говорить им «спасибо»... и объяснять, за что ты их ценишь. И благодаря тебе жизнь у них заиграет новыми красками.

Друзья



Друзей выбирай с умом

Скажите, случалось ли кому-нибудь из вас оказываться в общественном туалете, где так воняет, что дышать невозможно? Однако если сильно приспичит, то выбирать не приходится.

И вот что можно заметить. Когда минут через пять оттуда уходишь, кажется, что пахнет там не так-то уж и противно!

А если вдруг в кабинке сломается задвижка и придется просидеть там час-другой? К концу этого случайного заточения вообще никакого запаха чувствовать не будешь.

В чем здесь суть? Да в том, что **мы адаптируемся к среде, в которой находимся.**

Если ты не куришь и постоянно находишься в компании некурящих, то начать курить не придет и в голову. Но если дымят все твои друзья, а время вы проводите в прокуренных барах, то все это со временем войдет в привычку, и рано или поздно ты тоже возьмешься за сигарету.

Если твои приятели не прочь приврать или кого-нибудь обмануть, то поначалу это, конечно, будет вызывать у тебя определенное беспокойство. Но спустя какое-то время ты привыкнешь к факту, что некоторые люди могут жить во лжи. Потусуйся в этой компании подольше и начнешь врать сам.

Поведешься с мрачными и унылыми людьми и вскоре станешь таким же... причем будешь думать, что такое отношение к жизни – норма! Начнешь общаться с любителями критиковать все и вся вокруг и со временем тоже начнешь ныть и жаловаться, считая такое поведение вполне нормальным.

А если будешь проводить максимум времени со счастливыми и заряженными на успех друзьями, то и сам станешь позитивным и жизнерадостным человеком... и будешь считать, что такой и должна быть нормальная жизнь.

Не стоит обманывать себя, говоря, что друзья не имеют на тебя никакого влияния.

Если у тебя в семье царит негатив и недовольство жизнью, надо найти позитивных и жизнерадостных друзей. Хотя в одной области своей жизни обязательно надо иметь возможность общения с позитивными людьми, иначе пессимисты утянут тебя на дно, а ты даже и понять не сумеешь, как это произошло.

КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Каждый день окружающие люди влияют на нас своими взглядами и заражают своими настроениями. И иногда, пока мы еще в состоянии сказать, что «как-то здесь дурно пахнет», бывает необходимо срочно что-то предпринять.

Что думают другие

Правило № 1: Не все и не во всем с тобой будут соглашаться.

Правило № 2: И это нормально.

Правило № 3: Не все будут относиться к тебе с симпатией.

Правило № 4: И это тоже нормально. От этого не умирают!

Стоит ли задумываться, что о тебе думают окружающие? Конечно! И это волнует нас всех. Всем нам хочется, чтобы нас считали модными, умными, привлекательными и приятными в общении. Но буквально всем понравиться невозможно. Что с этим делать? Да просто относиться к этому спокойнее!

Не перестараться бы

Вы никогда не задумывались, почему все так любят грудных детей? Отчасти потому, что этим малышам наплевать, нравятся они тебе или нет. Они едят, орут, издают разные звуки и запахи, совершенно не задумываясь о том, что о них могут подумать окружающие.

Они даже не пытаются произвести на кого-то благоприятное впечатление. Грудному младенцу ни к чему прикидываться крутым, умным, приятным в общении или неотразимым.

Просто поразительно, правда? Ребенку все равно, что о нем могут подумать... и именно за это мы его и любим.

Какой из этого всего можно сделать вывод? Надо просто быть самим собой. Это не значит, что можно всем хамить или быть эгоистом. Это значит, что не надо чрезмерно стараться работать на публику.

Не надо отчаянья...

ПРИМЕР: Мэри отчаянно ищет мужчину, способного безумно любить и боготворить ее. Много ли у нее шансов такого найти? Не очень. Во-первых, именно этим своим отчаяньем она будет распугивать всех претендентов. А во-вторых, женщина в таком состоянии просто не слишком-то привлекательно выглядит.

ПРИМЕР: Знакомишься на какой-нибудь вечеринке с восхитительной девушкой, она тебе обещает: «На неделе обязательно позвоню!» И вот целую неделю не вылезает из дома, ждешь звонка. От телефона даже в туалет боишься отойти! И что? Звонит кто угодно, только не она! Когда сидишь и дожидаясь какого-нибудь события, создается впечатление, что оно никогда не случится.

Какой отсюда следует вывод? Никогда и ни для кого не ставь свою жизнь на «паузу». Живи в текущем моменте. Занимай себя какими-нибудь делами. Никого и ничего не жди, затаив дыхание.

Продолжай жить нормальной жизнью, даже ожидая звонка бойфренда, ответа от потенциального работодателя или очередной зарплаты.

Логического объяснения всему этому нет, но закон этот, как все мы убеждаемся почти постоянно, работает. Когда чего-то хочется до невозможности, ждать приходится целую вечность.

Людей бояться не надо



С вами такое когда-нибудь случалось? В школе появляется новенький... назовем его Джо.

Сталкиваешься с ним в первый же день в коридоре и думаешь поздороваться, но потом вдруг решаешь: «Я ему скажу «привет», только если он сделает это первым».

Но он с тобой не заговаривает, а посему и ты тоже от приветствия воздерживаешься и уже к вечеру того же дня думаешь: «Какой-то не очень дружелюбный тип!» На следующее

утро ты опять принимаешь решение: «Я, конечно, с ним поздороваюсь, но только после него». Но Джо снова ничего тебе не говорит, а значит, молчишь и ты.

На третий день вы оба втягиваетесь в какую-то непонятную игру. Вы притворяетесь, что друг друга даже не замечаете. Встречаясь с ним в коридоре, ты упираешься взглядом в пол, а он притворяется, что его что-то заинтересовало на потолке.

Спустя неделю ты говоришь себе: «Ну и ладно, он мне и так не слишком-то нравился».

Но что же все это время думает Джо? «Я с ней, конечно, поздороваюсь, но только пусть она заговорит первой». То есть пока ты боялась заговорить с ним, он точно так же боялся заговорить с тобой.

Очень часто человек кажется нам живым воплощением спокойствия и хладнокровия. Но внутри почти ни у кого этого покоя нет. Каждый внутри, как правило, бесконечно изводит себя все теми же, знакомыми всем нам, вопросами... «Достаточно ли я умен? Не слишком ли я толстая? Нос у меня, кажется, великоват...»



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Людей бояться не надо. Чаще всего они точно так же боятся тебя.

Есть вещи, которые никого, кроме тебя, не касаются

Совершенно не обязательно отвечать на вопрос только потому, что тебе его задали. Понятное дело, что родителям и учителям часто приходится рассказывать все, что они хотят узнать, хотя бы из чистого уважения. Но во время общения со сверстниками или одноклассниками надо помнить, что какие-то вещи касаются только тебя и никого больше.

Ни к чему постоянно объяснять мотивы своих поступков или оправдываться. Если друзья начинают спрашивать:

- Ты зачем это надел?
- Ты почему это сделал?
- Зачем ты с ним дружишь?
- Почему ты такую дурацкую музыку слушаешь?

Бывает полезно просто сказать:

- А мне так нравится.

Или:

- Я просто так хочу.

И достаточно.



КОРОЧЕ ГОВОРЯ

Совершенно ни к чему постоянно объяснять свои действия или оправдываться, почему ты поступаешь так или иначе. Если тебе нравится

делать то, что делаешь, и это не вредит окружающим, то у тебя на это есть полное право.

Не нужно сердиться

Иногда братья, сестры, друзья или одноклассники будут подначивать тебя, только чтобы проверить пределы твоего терпения. Они могут говорить что-нибудь типа:

- Чего-то ты растолстела!
- Ну и уродина же ты!
- Да у тебя в команде никто и играть-то не умеет!



«Тебя кто-то рассердил?»

– Твой парень – законченный ботан.

Чаще всего они говорят все это, чтобы посмотреть, как ты среагируешь. Они экспериментируют, чтобы узнать, легко ли тебя разозлить или обидеть. Таким образом, если ты выйдешь из себя, считай, что они в этой игре победили!

Как это ни странно прозвучит, злиться на них совершенно не обязательно. Ты же не робот с фиксированной программой и можешь сам выбирать, как себя повести.

Вести себя в таких ситуациях можно одним из двух способов:

А) широко улыбнуться и заявить:

– А знаешь, может, это и правда!

Ведь меньше всего они ожидают, что ты с ними согласишься.

Б) притвориться, что ничего не слышал, – не увидев желаемой реакции, они, как правило, просто от тебя отстанут.

Чем ныть, лучше промолчать

Почему мы обожаем киношных героев? Да потому что они никогда не жалуются! Даже когда ему в спину всадили нож или попали в ногу стрелой, он просто вытаскивает их и продолжает заниматься своим делом. Нам очень нравятся мужественные люди.

А вот чего мы слушать терпеть не можем:

- У меня голова болит.
- У меня такое поганое настроение.
- Прошлой ночью почти не спал.
- Никто меня не любит.
- Я себя просто ненавижу.
- Мне скучно.
- Я в депрессии.
- Почему именно на меня валятся все беды?

Хочешь, чтобы тебя любили друзья? Для этого не обязательно быть гением или все время блистать остроумием. Иногда достаточно просто вовремя промолчать.

Вот что нередко происходит между людьми. Тед знакомится с Тиной. Оба в прекрасном настроении и ведут себя соответственно. Он шутит и смеется. Они разговаривают на всяческие позитивные и приятные темы. И Тина думает: «Какоооой же он чудесный! У нас с ним так много общего!»

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.