

ИРИНА УДИЛОВА

АНТОН УСТУПАЛОВ

СЕКРЕТЫ УСПЕХА

Как легко
изменить свою жизнь,
стать счастливой
и успешной женщиной

...по-женски



По-женски

Ирина Удилова

**Секреты успеха по-женски.
Как легко изменить свою
жизнь, стать счастливой
и успешной женщиной**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9
ББК 88

Удилова И. А.

Секреты успеха по-женски. Как легко изменить свою жизнь, стать счастливой и успешной женщиной / И. А. Удилова — ИГ "Весь", 2016 — (По-женски)

ISBN 978-5-9573-3116-2

Секрет женского успеха существует – универсальный, подходящий женщинам любого возраста, профессии и социального положения. И неважно, хочет женщина быть успешной и реализованной, как бизнес-вумен, жена или мама: авторы уверены, что успех в одной области незамедлительно влечет за собой успех в другой. Книга состоит из 42 глав – маленьких шагов навстречу женскому успеху. В каждой из них авторы рассматривают проблему, мешающую женщинам стать состоятельной, любимой и реализованной. Как перестать сомневаться в себе, каковы реальные причины женского плохого настроения, чем опасен перфекционизм, что лучше: быть сильной или слабой, как избавиться от собственного и чужого негатива – об этом и многом другом вы узнаете из книги. А практические задания к каждой главе помогут закрепить теорию и сделают ваш путь к успеху по-настоящему интересным.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-9573-3116-2

© Удилова И. А., 2016

© ИГ "Весь", 2016

Содержание

Что говорят об этой книге?	7
Введение	9
Как начать жизнь с чистого листа?	10
Как перестать сомневаться в себе?	12
Причины плохого настроения	14
Как перестать откладывать дела на потом	17
Почему вредно себя жалеть	19
Как научиться говорить «нет»	21
Уметь просить не значит проявлять слабость	23
Как не бояться провалов?	25
Прощение как путь к счастью	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Ирина Удилова, Антон Уступалов
Секреты успеха по-женски. Как
легко изменить свою жизнь, стать
счастливой и успешной женщиной

© ИГ «Весь», 2016

* * *

Что говорят об этой книге?

Хочу поблагодарить Ирину и Антона за их искреннюю любовь к людям и готовность помочь своей книгой нам, закрутившимся в суете дней и рутине событий.

Очень приятно осознавать, что твои проблемы – не только твои, что о тебе уже позаботились, потому что в этой книге есть ответы на еще даже не заданные самому себе вопросы!

Рекомендую всем, кому некогда задуматься о том, почему вы живете именно так и что надо изменить в ваших отношениях с миром, близкими и самим собой. И задать себе порой такие важные вопросы.

Анна Хацкевич,

зам. главного редактора журнала «Идеи вашего дома». Член Совета экспертов дизайна интерьерера и архитектурной среды. Коуч по межличностным отношениям

Для меня особенно актуальна тема того, как достичь успеха по-женски. У меня трое детей, я много времени трачу на них и на домашнее хозяйство, и бывает сложно совместить семью и работу.

Меня поразило открытие, что даже при этом возможно все! Что у меня много внутренних ресурсов, что мне есть куда расти, и при этом я уже много что имею прямо здесь и сейчас.

Меня удивил факт, что прежде чем идти вперед, важно понять, что то, что есть сейчас, нам и подходит больше всего, и нужно начать это ценить!

Особенно я рекомендую книгу мамам с маленькими детьми, которые уже засиделись дома, но не хотят оставить свою семью без внимания, желают оставаться мягкими, женственными и при этом реализовываться в своем любимом деле.

Инна Шукшина,

мама троих детей, автор книги «Верю – не верю – диалог с атеистом», православный психолог

Я была в отчаянии, когда мой бизнес, который был связан с перевозками товаров из Украины в Россию, пошел под откос. Я привыкла быть на коне, зарабатывать деньги, а тут грянул кризис...

В этот момент произошло мое знакомство с материалами Ирины и Антона, я была воодушевлена настолько, что нашла в себе силы заняться новым направлением, которое оказалось более успешным, а главное – прибыльным!

Всем удачи! Не нужно биться лбом в стену, нужно искать новые пути решения! Эта книга об этом!

Анна Бодеристова,

бизнес-леди, коуч, счастливая жена и мама двоих детей

*У каждого человека в жизни бывают взлеты и падения. Я уверена, что встреча с Ириной Удиловой и Антоном Уступаловым состоялась именно в тот момент, когда мне было очень **надо**.*

Эта книга для меня находка! Мудрость, заложенная в ней, способна наполнить жизнь позитивными эмоциями! А на позитиве хочется и поступки совершать только позитивные! Рекомендую всем!

Валентина Смычкова,

депутат городского совета г. Могилева, руководитель Школы ораторского мастерства

Спасибо огромное Ирине и Антону!

Они вдохновили меня на мою новую, интересную жизнь консультанта!

Очень давно вынашивала мысль начать консультировать, но моя неуверенность не оставляла мне никакой надежды.

Прочитав книгу, пройдя курс их школы и побывав на тренинге у Ирины и Антона в Черногории, я сделала решающий шаг и теперь уже смело заявляю о себе, написала книгу и провожу консультации! Спасибо за ценные знания, которыми вы делитесь от сердца!

Марина Симбиркина,

предприниматель, женский тренер, автор книги «12 шагов от простолоудинки к королеве»

Мне повезло одной из первых прочесть книгу «Секреты успеха по-женски». Я хотела просто просмотреть несколько глав, но уже через 10 минут не могла оторваться от чтения, настолько книга меня захватила.

Прочитала весь текст очень внимательно от начала до конца, размышляя над каждым принципом. И была тронута тем, насколько легко Ирина и Антон смогли донести суть метода и дать важные рекомендации.

Я нашла много ценного и полезного для себя и для работы с клиентами. Я – клинический психолог, и книга стала для меня прекрасным пособием.

Рекомендую ее как психологам, так и остальным людям, любящим психологию и стремящимся помочь себе и близким!

Людмила Шатаева,

клинический психолог, женский коуч, НЛП-практик

Хочу выразить огромную благодарность за те уникальные знания, которыми делаются с нами Ирина и Антон.

Я восхищаюсь их жизнеутверждающей энергетикой и тем, с каким принятием и любовью они делятся своим опытом и мудростью.

Они помогли мне поверить в свои силы и с большей уверенностью двигаться к своим целям – помощи людям в обретении физического и духовного исцеления.

Эта книга очень полезна для самой разноплановой аудитории, в ней раскрыты общечеловеческие ценности, необходимые для самореализации, достижения успеха и обретения счастья через любовь.

Наталья Ширяева,

специалист социальной геронтологии, целитель

Порядка 25 лет я работаю психологом и являюсь тренером групп. Меня привлекает работа с женщинами. Однако мне не хватало какой-то организованности, широты взгляда на мою аудиторию.

Ирина и Антон стали теми учителями, благодаря которым я совершенствуюсь, учусь более четкой организации в работе, более объемному пониманию моей роли в жизни.

Их оптимизм стал неоценимой поддержкой для меня. Я рекомендовала бы книгу тем людям, кто работает с детьми и молодежью, кто нуждается в простоте и глубине познания жизни и взаимодействий между людьми.

Наталья Щепеткова,

психолог Отделения помощи женщинам г. Санкт-Петербурга, автор книги «12 правил, как остаться молодой»

Введение

Дорогой читатель!

Эта книга для тех, кто внутренне проснулся, кто не хочет прозябать в бездействии и растрчивать свою жизнь по пустякам. То, что вы сейчас читаете эту книгу, говорит о том, что вы уже начали слышать свое сердце и готовы делать реальные шаги на пути к своему успеху и предназначению.

Почему в нашем огромном мире так важна скромная судьба каждого человека?

Дело в том, что каждый из нас является чем-то намного бóльшим, чем он себе это представляет. За свою жизнь мы влияем примерно на 1800 человек, а с появлением различных социальных медиасетей возможности каждого неизмеримо возросли.

Одновременно с ростом наших возможностей увеличилась и наша ответственность за то, что мы делаем или не делаем в своей жизни. Хотите вы или нет, но каждый момент вы влияете на свое окружение тем, как вы себя чувствуете, что думаете и делаете.

От вашего успеха зависит слишком многое, чтобы пренебрегать им. От него зависит то, как будут чувствовать себя вы, ваши дети и сотни других семей в этом мире.

Тысячи незримых ниточек связывают вас с огромным количеством других судеб, вы являетесь центром своей вселенной, и от ваших действий зависит гармония и красота этого мира.

Сейчас на нашей планете критически не хватает людей с открытым и добрым сердцем. Вернее, не хватает открытости: добрые сердца часто прячутся за «железным панцирем» страхов и недоверия. И это ведет к продолжению войн и разногласий в нашем мире.

Многие считают, что стать успешным и влиятельным, отбросить свои опасения и сомнения – это огромный риск. Но на самом деле опасно быть наблюдателем, не приносить ничего созидательного в мир и именно этим увеличивать проявления невежества.

Встать на путь своего предназначения гораздо проще, чем вы себе представляете, – просто нужно слушать свое сердце, делать то, что нравится, и обязательно приносить пользу другим людям. Посвящать себя этому тотально!

Время, когда уделом женщины была только семья, осталось далеко позади. Перед вами открылся великолепный путь, когда вы можете влиять на мир, в котором будут жить ваши дети. Влиять по-разному: через семью, творчество и свой бизнес.

В этой книге мы собрали и описали для вас главные принципы, которые помогут вам легко изменить свою жизнь и прийти к успеху. Вы можете прочитать эту книгу за несколько часов, однако и в этом случае мы рекомендуем не забывать фиксировать важные идеи и выполнять практические задания. Разумеется, вы можете читать и по главе в день, ежедневно вдохновляясь новыми идеями!

Также рекомендую вам воспользоваться советами Антона, ведь это не просто мужской взгляд на женский успех, но и рекомендации опытного профессионала, под руководством которого более тысячи женщин стали успешными консультантами и предпринимателями.

Все, что вы узнаете из книги, мы прошли в своей жизни. И сейчас мы видим, как многие люди встают на этот интересный путь. Помните: вы не одиноки, сотни тысяч людей уже стали путеводной звездой для своего окружения, и сейчас настало ваше время засиять в полную силу!

С уважением!

Ирина Удилова и Антон Уступалов

www.grc-eka.ru

ustupalov.ru

Как начать жизнь с чистого листа?

Многим из наших читательниц знакомы мысли о том, как здорово было бы начать все заново, с чистого листа. Стремление к развитию, обновлению, каким-то изменениям – это совершенно естественное состояние для каждого человека.

Но сама фраза «начать новую жизнь» звучит как-то очень глобально и пугающе. Непонятно, как на это решиться, с чего начать, возможно ли это в принципе и получится ли в итоге.

Новая жизнь – это отнюдь не означает проснуться совершенно другим человеком, перечеркнув все свое прошлое. Ведь на самом деле вы уже не раз проходили через обновление, изменение своего жизненного уклада, статуса, привычек: когда пошли в школу, поступили в институт, устроились на первую работу, создали семью и стали жить отдельно от родителей.

Можно вспомнить еще множество примеров, когда ваша жизнь кардинально изменялась, – так что же мешает вам сделать это еще раз? Ровным счетом ничего.

Однажды я поругалась с пьяным водителем и попала в аварию. Долгое время я лежала в больнице и через два с половиной месяца буквально заново училась ходить! В тот момент я поняла, что на самом деле необязательно ждать какого-то несчастья или особенных знаков, чтобы что-то изменить в своей жизни!

Итак, поговорим о том, с чего же стоит начать изменения. Что важно сделать в первую очередь, чтобы проститься со старой жизнью и отправиться навстречу своему будущему?

Конечно, в первую очередь важно определиться с тем, куда вы хотите прийти, и поставить перед собой цель. Но перед этим стоит также обозначить исходный пункт, понять, где вы находитесь в данный момент.

Можете в буквальном смысле посмотреть себе под ноги. Начните с места, где вы в данный момент находитесь физически и, постепенно расширяя круг, постарайтесь увидеть полную картину своей нынешней жизни.

Важно заметить, что к желанию начать новую жизнь людей зачастую подталкивают неудачи, накопившиеся проблемы, неудовлетворенность текущим положением вещей.

«Меня все достало», «Никого не хочу видеть», «Я больше так не могу»... Если вы ловите себя на этих или подобных мыслях, если чувствуете, что хочется все бросить, разрушить и ничего больше не видеть, – это означает, что у вас серьезный стресс.

В таком состоянии никогда не стоит принимать какие-либо решения, а уж беспристрастно оценить свою жизнь в целом – и вовсе невозможно. Поэтому если вы чувствуете стремление разрушить все, что вас в данный момент окружает, то первым делом вам нужно успокоиться и восстановить душевное равновесие. В стрессовом состоянии кажется, что у вас плохо абсолютно все, хотя на самом деле это не так.

Отдохните, расслабьтесь, побалуйте себя чем-то приятным, примите ароматную ванну, полежите на диване с книжкой, посмотрите фильм, сходите в сауну, в кафе или погуляйте в парке – словом, постарайтесь выключиться из режима «загнанной лошади» и просто побыть собой. Для того чтобы восстановиться, достаточно просто уделить себе немного времени.

После этого можно вернуться к оценке текущего положения вашей жизни. В спокойном состоянии вы сможете увидеть, понять и оценить то, что есть у вас полезного и ценного, что вам дорого на данный момент, за что вы держитесь.

Оцените свой опыт, свое имущество, отношения и задайте себе вопросы: что это все для меня значит? почему ценно? что черпаю из этого?

Для женщины очень важно домашнее пространство, поэтому необходимо обратить внимание в первую очередь на него: что происходит у вас дома, в семье, нравится ли вам происходящее?

Даже если вы в чем-то не удовлетворены вашей текущей ситуацией, поблагодарите жизнь, высшие силы, вселенную за то, что имеете прямо сейчас. Уважение и благодарность – это фундамент, на котором вы сможете выстроить дальнейшую жизнь.

Всем нашим ученикам я рекомендую практиковать поклоны, благодаря своих родителей каждый день в течение трех месяцев. Это действительно наполнит вашу жизнь энергией!

Возьмем, к примеру, ваши отношения с партнером. Вы можете быть благодарны за любовь, поддержку, заботу и понимание, которые ощущаете. Даже если эти отношения не устраивают вас и вы думаете, что подобных моментов в вашей жизни почти не бывает, постарайтесь начать замечать то хорошее, что есть сейчас.

После этого вы можете переходить к перечислению того, что вас не устраивает, что вы хотели бы изменить или добавить в отношения. Но первый шаг – это вдумчивая инспекция фундамента, основы, на которой вы стоите.

Поняв, что для вас в жизни является важным, вы сможете правильно поставить перед собой цель. Определите, что именно ценно для вас в данный момент, и вы поймете, в каком направлении следует двигаться дальше.

Но главное – ощутите благодарность за все, что уже есть. Это позволит вам чувствовать себя счастливее и получать больше удовольствия от жизни!

Практическое задание

Возьмите чистый лист бумаги. Нарисуйте на нем большой круг и разделите его на пять сегментов.

Это пять основных сфер вашей жизни: семья, отношения, карьера, личностный рост и духовный рост. Напишите наверху сегментов названия сфер, можете раскрасить их или приклеить рядом с каждой «долькой» подходящую картинку (нарисовать что-то).

Затем в каждом сегменте напишите, за что вы можете быть благодарны в каждой из этих областей жизни. По количеству записанных слов в «дольках» вы поймете, что для вас сейчас более важно, а что второстепенно, а также в какой сфере у вас все хорошо, а в какой ситуация «провисает».

Этот «круг ценностей» не только поможет вам определиться с направлением дальнейшего движения, подскажет, что и в какую сферу вам стоило бы добавить, но и приободрит в трудную минуту, напомнив о том хорошем, что у вас есть.

Как перестать сомневаться в себе?

Один из самых серьезных врагов на пути к личному и финансовому успеху для женщины – это привычка сомневаться, раздумывать, пребывать в нерешительности. Сомнения в собственных силах, решениях, способностях, знаниях заставляют вас топтаться на месте, вместо того чтобы просто что-то сделать. Поэтому мы хотим отдельно остановиться на теме сомнений и правильного к ним отношения.

Сомнения чаще всего возникают тогда, когда человек боится принять неверное решение. В детстве нас наказывали или осуждали родители за то, что мы допускали ошибки. И сейчас мы любыми способами избегаем ситуаций, в которых можем ошибиться, чтобы нас никто не наказал.

Один наш клиент пришел на тренинг с проблемой глубокой депрессии и апатии. Выяснилось, что в детстве его родители часто наказывали ремнем. Именно из-за этого во взрослой жизни ему было страшно принимать любые решения и заявлять о себе. Однако и такая ситуация – не приговор, а хороший стимул для личного роста.

Сомнения – это неуверенность, растерянность, нерешительность. Словом, ощущения, которые сложно назвать комфортными. Они знакомы каждому, ведь любой человек хочет сделать правильный выбор.

Если вы склонны подолгу сомневаться, то важно понять: *любое решение на самом деле является правильным*. Даже если в результате вы получите совсем не то, что ожидали, это будет шагом вперед.

К примеру, вас не устраивает ваша работа: вы тратите на нее слишком много сил, получая не такие уж большие деньги, перспективы карьерного роста отсутствуют, да и от самого трудового процесса вы уже давно не получаете никакого удовольствия. Казалось бы, уволиться и найти себе какое-нибудь другое занятие – совершенно логичное и очевидное решение.

Но вы привыкли считать, что умный и рассудительный человек взвешивает все плюсы и минусы решений, и начинаете сомневаться: а вдруг я прогадаю, вдруг не смогу быстро найти другую работу и тогда лишусь стабильного, пусть и маленького, дохода, а также статуса, перспектив?

Подобные размышления приводят к тому, что вы так ничего и не меняете. Многие люди годами трудятся на нелюбимой работе, но не решаются уйти, загоняя себя в состояние непрерывной угнетенности.

Тут, повторимся, важно помнить: неправильных решений не существует. Даже если после ухода с работы у вас наступит временное затишье в финансовой сфере, это окупится сполна, когда вы найдете дело, которое вам действительно по душе.

Тем более что для женщин крайне важен именно душевный, эмоциональный комфорт. Мужчины чаще способны работать исключительно на результат, даже если сам процесс достижения цели не доставляет им удовольствия. Женщине же важно наслаждаться тем, что она делает, и только тогда она получает хорошие результаты.

Кем я только ни работала в своей жизни: библиотекарем, воспитателем, учителем, методистом и психологом. И всегда сталкивалась с тем, что, отдавая все силы работе, я не могла посвятить достаточно времени ни своей семье, ни себе.

После долгих сомнений я решила открыть свой бизнес, и спустя некоторое время новая форма работы не только подарила мне больше

свободы, но я смогла и помогать тысячам семей. Сейчас я вдохновляю других женщин стать предпринимателями и заниматься любимым делом!

Очень важно научиться принимать решения быстро. Разумеется, это не означает, что надо поступать бездумно и наугад, но постарайтесь прийти к тому, чтобы размышления о своих следующих действиях не занимали у вас больше пяти минут.

Задайте себе простые вопросы: чего я хочу, что меня больше всего привлекает, что вызывает воодушевление? Эти ответы и будут правильными подсказками. А следуя зову сердца, вы обязательно придете к цели.

В сомнения и длительные раздумья нас погружает страх ошибиться, потерпеть неудачу. Но ведь ошибки – это бесценный опыт, а значит, они не так уж страшны.

На самом деле благодаря ошибкам мы можем понять, что нам следует скорректировать в своем плане, своих действиях, продукте или услуге, в результате чего мы сможем развиваться и идти вперед еще быстрее. Заикливаясь же на стремлении принять стопроцентно верное решение, мы топчемся на одном месте и в итоге остаемся ни с чем.

Поэтому не бойтесь рисковать, старайтесь доверять своей интуиции и помните, что неправильных решений не существует. Как говорится, лучше сделать и пожалеть, чем жалеть о том, что не сделал. Чем меньше вы сомневаетесь, тем быстрее продвигаетесь вперед на пути к своему успеху.

Практическое задание

Вспомните какое-либо из своих решений, которое вы считаете нестандартным для себя. Что угодно: от кардинальной смены стиля одежды до выбора необычной темы для курсовой – неважно, насколько это было значимое решение. Подумайте, какие вы получили в итоге преимущества: что и где стало лучше, чему вы научились, что прояснилось лично для вас.

Причины плохого настроения

Думаю, все наши читательницы согласятся с тем, что хорошее настроение всегда прекрасно. Это энергия, силы, бодрость, оптимизм, уверенность в своих силах и, как следствие, успешность.

К сожалению, очень часто мы сталкиваемся с людьми, для которых больше характерно плохое настроение, подавленность, угнетенность. Напряженная мимика, тусклый голос, отсутствие всякого энтузиазма и интереса к жизни – все это неперенные спутники человека, который главным образом пребывает в плохом настроении.

При таком раскладе не может быть и речи ни о счастье, ни об успешности. Ведь если нет энтузиазма, вдохновения, искры в глазах, то зачем тогда вообще что-то делать и к чему-то стремиться?

Пессимисты по этому поводу обычно говорят: «Не мы такие – жизнь такая».

Однако мы сами создаем свою жизнь, поэтому так важно научиться относиться ко всему с оптимизмом, даже если текущее положение вещей далеко от ваших представлений о желаемом. Давайте разберемся в причинах постоянного плохого настроения и рассмотрим способы борьбы с ним.

Одна из клиенток жаловалась нам на постоянные страхи и нерешительность. Ей хотелось много путешествовать и чувствовать себя спокойной и уверенной.

На самом деле причина ее страхов скрывалась в том, что все свое внимание она сосредоточивала на возможных трудностях и опасностях, с которыми в действительности никогда не сталкивалась.

Разумеется, очень сложно сиять как ясно солнышко, когда в жизни что-то идет не так: возникают проблемы с деньгами, на работе или в семье. Но важно понимать, что расстраиваясь из-за этого, вы проблему не решите. Поэтому лучшее, что вы можете сделать, это принять неудачу как свершившийся факт и двигаться дальше, не тратя время и энергию на страдания.

Это не значит, что вы вообще не должны расстраиваться и грустить. Негативные эмоции – такая же часть нашей жизни, как и позитивные, их ни в коем случае не стоит подавлять.

Иногда люди загоняют себя в жесткие рамки, стараясь не проявлять вообще никаких эмоций. К примеру, на вопрос о том, как дела, они неизменно отвечают: «Хорошо», «Нормально», хотя по их голосу, мимике и поведению совершенно очевидно, что они подавлены, расстроены или угнетены. От таких людей хочется держаться подальше, поскольку они не только сами пребывают в плохом настроении, но еще и заражают им других.

Корни плохого настроения кроются в неверном убеждении, что проявлять негативные чувства неправильно и неприлично. Испытывая печаль, раздражение или гнев, такие люди начинают сами себя убеждать в том, что на самом деле этих проявлений у них нет.

И в этом есть определенная логика: ведь все знают, что выливать негатив на окружающих плохо, нужно относиться ко всем с пониманием и контролировать свое поведение. Просто многие путают понимание, рассудительность и самоконтроль со стремлением подавлять в себе абсолютно все негативные эмоции. В их голове есть установка: злиться, раздражаться, конфликтовать – это некрасиво и неправильно. Поэтому, когда что-то не нравится, когда кто-то тебя обидел, когда ты с чем-то не согласен, ни в коем случае нельзя этого показывать.

Но «отнестись с пониманием» и «промолчать» – далеко не одно и то же. Разумеется, не нужно кричать и скандалить, когда вам что-то не по нраву, но и делать вид, что ничего неприятного не происходит, тоже не стоит.

Постоянно подавляя свои негативные чувства, мы одновременно задавливаем и позитивные, становимся зажатými, отстраненными, отучаемся искренне радоваться. А когда мы не получаем радости от жизни, нам неоткуда черпать энергию, и тогда плохое настроение, подавленность и апатия становятся нашим обычным состоянием.

Поэтому важно научиться выражать свои чувства, но делать это правильно: без криков, обвинений и оскорблений. Конечно, не всегда удастся следить за тоном или словами, но это не страшно: если вы чувствуете, что перегнули палку, просто извинитесь перед собеседником за то, что погорячились, и повторите сказанное уже спокойным тоном.

Честно и открыто говорить о своих негативных чувствах просто необходимо, ведь без этого человек, вызвавший ваше недовольство, не узнает, что сделал что-то не так, и будет повторять эти действия снова и снова. А если спокойно и с уважением объяснить другому, в чем вы видите проблему, то в подавляющем большинстве случаев она разрешится сама собой.

Умение контролировать свои эмоции и не срывать на крик – это искусство, которое необходимо освоить, чтобы с наибольшей эффективностью взаимодействовать с людьми и улаживать конфликты. И в этом нет ничего невозможного: достаточно просто начать обращать внимание на то, что и как вы говорите, привыкая высказывать свое недовольство осознанно, по существу и без оскорблений.

Итак, резюмируем: *негативными эмоциями важно управлять, но не подавлять их.*

Теперь еще немного поговорим о том, почему вредны негативные эмоции. Не считая того, что плохое настроение и подавленность мешают наслаждаться жизнью и чувствовать себя счастливыми, они еще и препятствуют нашему успеху.

Например, в компании необходимо выполнить какую-то необычную и ответственную задачу, что позволит решившему ее повысить свой авторитет и подняться по карьерной лестнице. Разумеется, руководитель скорее доверит ее энергичному человеку, лучшему энтузиазмом, нежели грустному, зажатому и вялому.

Вы можете быть замечательным специалистом, но если весь ваш облик демонстрирует апатичность, усталость и угнетенность, то вам будет сложнее достичь успеха. Перспективную работу всегда получают энергичные, уверенные в себе люди, которые одним своим видом дают понять, что они «хотят и могут».

Когда мне был 21 год, я проводил мастер-классы для предпринимателей, рассчитанные на 50–70 человек. Внутри у меня все дрожало от страха, когда я выступал перед аудиторией гораздо более зрелой и опытной, чем я. Но я притворялся уверенным, и это помогало мне находить хороших клиентов и помогать им в их бизнесе.

Бывает, что люди используют состояние подавленности, чтобы получить свою порцию жалости, заботы и внимания. Корни такой привычки уходят в детство: каждый ребенок помнит, как начинали суетиться вокруг него родители, если он заболел или постоянно ходил как в воду опущенный.

Но взрослый человек, все время пребывающий в унынии, производит впечатление беспомощного: ведь если человеку грустно, следовательно, у него есть проблемы, а если его проблемы нескончаемы, значит, он не хочет их решать.

И наоборот: энергичный, уверенный в себе и позитивный человек вызывает доверие. Глядя на него, люди автоматически думают, что он со всем справится, ведь у него столько сил.

Для женщины настроение особенно важно. Когда вы полны энергии, вы совсем по-другому выглядите: глаза светятся, осанка прямая, движения уверенные и плавные. На такую женщину смотреть – одно удовольствие.

Плохое настроение, это наоборот, тусклый взгляд, поникшие плечи. И никакое красивое платье и изысканный макияж ситуацию не спасут.

Таким образом, мы приходим к выводу, что хорошее настроение и энергичность – важные составляющие успеха. Поэтому не поддавайтесь унынию, своевременно заботьтесь о себе, смотрите в будущее открыто и с оптимизмом. И перемены к лучшему не заставят себя ждать.

Практическое задание

Чтобы зарядиться бодростью и позитивом на весь день, выполняйте по утрам следующую эмоциональную зарядку. Встаньте перед зеркалом и во весь голос повторяйте: «Доброе утро, страна! Доброе утро, солнце! Доброе утро, четверг! Доброе утро, работа!» Не так важно, кому или чему вы будете желать доброго утра, главное – говорить громко и весело, не меньше трех минут. Искренне приветствуйте все, что ждет вас в этот день, и не сдерживайте себя – заодно потренируетесь ярко проявлять свои эмоции и индивидуальность.

Как перестать откладывать дела на потом

В своих книгах и на тренингах мы часто говорим о том, что в любом деле, будь то бизнес, обучение, путешествие или организация вечеринки, очень важно получать удовольствие от самого процесса. Ведь от достигнутой цели куда меньше радости, если она достается вам ценой невероятных усилий, страданий и жертв.

Но получить результат, разумеется, тоже важно, поскольку даже если занятие вам очень нравится, но усилия не приносят никаких плодов, то рано или поздно у вас пропадет энтузиазм. Поэтому давайте поговорим о том, что мешает нам достигать результатов быстро и легко.

Один из самых страшных врагов вашего успеха – это привычка откладывать дела на потом. Она формируется еще в детстве. Наверняка очень многие вспомнят, как в школе родители заставляли их делать уроки, а делать совершенно не хотелось, и появлялись разнообразными отговорками: «Я сначала погуляю / посмотрю мультики / поиграю с друзьями, а вот потом...»

Я был мастером по откладыванию решений и жизни на потом. Это происходило до того момента, как я попал в одну палату с больными раком легких. После этого события я понял, что людям свойственно откладывать все до крайней точки: решение проблем в личных отношениях, в самореализации и здоровье.

Именно эта склонность откладывать на завтра, на послезавтра, на когда-нибудь зачастую и мешает нам достигать целей, отдаляет от вожеленного результата. Этот процесс может протекать совсем незаметно для вас, потому что откладываются зачастую всякие мелочи: звонок клиенту, подготовка к выступлению, приведение в порядок бумаг или счетов.

Но все эти на первый взгляд незначительные вещи имеют свойство накапливаться и превращаться в огромный ком не сделанных дел.

Откладывая все на потом, вы каждый раз подвергаете себя стрессу, пытаетесь успеть все в последний момент, и в итоге даже самые простые дела получаются кое-как: ведь, как известно, поспешишь – людей насмешит.

Поэтому очень важно научиться изжить в себе этот механизм вечного откладывания. Тренируйтесь на мелочах, это не обязательно должны быть важные задачи, связанные с работой и бизнесом.

И это гораздо легче, чем вы можете представить. Ведь когда вам хочется чаю, вы сразу же отправляетесь на кухню, наливаете и пьете. Выполняйте все важные задачи с такой же легкостью и предвкушением. Подумали, что важно сделать звонок, – звоните прямо сейчас, а не отговаривайтесь: «вечером», «завтра» или «на выходных».

Существует интересное исследование американских ученых, которые пытались определить общие черты успешных людей, миллионеров. Оказалось, что все они обладают одним навыком – не откладывать реализацию своих мыслей и идей на потом. Так что совершенно очевидно: умение оперативно осуществлять задуманное – прямой путь к успеху.

Этот распространенный механизм откладывания таит в себе еще одну опасность: слишком затянув с выполнением какого-нибудь дела, мы рискуем перегореть, потерять воодушевление и вообще забыть об этом. А может быть, именно этот шаг отделял нас от следующей ступеньки на пути к цели.

Мы уже упоминали, что одна из важных составляющих женского успеха – удовольствие от процесса. Но есть еще один важный момент – это наличие системы в приложении усилий, умение следовать плану.

Есть женщины, которые без ежедневника и шагу не сделают: у них все ходы записаны, они никогда ничего не забывают и не откладывают. Но большинство представительниц слабого пола – натуры творческие и увлекающиеся. Например, они могут начать с простенькой задачи – разложить высохшее белье, а в итоге потратить полдня на то, чтобы разобрать все шкафы, рассортировать вещи, перемерить одежду для следующего сезона и т. д.

В этом нет ничего плохого, если это не мешает завершению текущих дел и не превращается в систему. Но зачастую подобные необязательные, но приятные мероприятия пожирают время, необходимое для более актуальных задач.

Поэтому возьмите за правило никогда и ничего не откладывать на потом без крайней нужды. Вспомнили, что нужно позвонить родителям – сразу же звоните. Захотели записаться на тренинг или курсы – запишитесь. Пришла в голову идея оптимизации рабочего процесса – займитесь этим немедленно.

Вы удивитесь, насколько быстро все изменится к лучшему, как только вы выработаете в себе привычку не откладывать. Этот навык удивительным образом дисциплинирует, автоматически приводит ваши дела в порядок, и вы начинаете успевать в разы больше за то же самое время.

Практическое задание

Заведите себе специальный блокнот и в течение месяца каждый день записывайте в него 2–3 ключевые задачи, которые помогут вам достичь успеха. Отмечайте галочкой или вычеркиванием каждое дело, которое вы сделали сразу, не откладывая. Следите за своим прогрессом. По статистике, новая привычка формируется где-то за месяц, но вы можете продолжать контролировать себя подобным образом и дальше, если почувствуете, что вам так удобнее.

Почему вредно себя жалеть

Еще один враг на пути к успеху – это чувство жалости к себе.

Сразу оговоримся, что не стоит путать ее с заботой, которая как раз совершенно необходима каждому. Скажем, отказываясь работать по ночам или в выходные, вы не жалуете себя, а просто пытаетесь сохранить баланс и гармонию в своей жизни. И это совершенно правильно: для того чтобы счастье было полным, важно уметь не только ударно трудиться, но и расслабляться, отдыхать, проводить время с близкими и друзьями.

Но жалость к себе – это совершенно другое. Наверняка в вашем окружении есть хотя бы один человек, который постоянно стонет и жалуется на жизнь, у него все время какие-то неприятности, проблемы и огорчения. И вот даже если первое время его хочется как-то поддержать, утешить, помочь, то рано или поздно постоянное нытье начнет раздражать, и вы будете стремиться избегать общения с этим человеком.

Женщины в целом куда более ранимы и эмоциональны, чем мужчины, поэтому часто сталкиваются с такими душевными провалами. Например, сломался ноготь, и на волне легкого расстройства они начинают вспоминать всякие мелкие неудачи последних дней, а потом и более крупные, и вот уже кажется, что весь мир настроен враждебно.

Для маленьких детей совершенно нормально, как чуть что случилось, бежать за утешением к маме, ведь они еще беспомощны и неопытны. Но когда взрослый человек ведет себя как маленький ребенок, это уже совсем другая история.

Нередко встречаются и такие истории: 65-летняя женщина верит своему здоровому 30-летнему сыну, что он не может найти работу. И не только содержит его самого и его жену, но еще выплачивает взятую им ипотеку, работая на полную катушку.

Жалость к себе, постоянное нытье и жалобы – своеобразный способ привлечь внимание: мол, я такой несчастный, у меня все плохо, помогите, спасите. Это может происходить даже неосознанно: человек «подсаживается» на внимание и сочувствие окружающих, и с каждым днем чужой энергии требуется ему все больше и больше.

С одной стороны, такое поведение упрощает человеку жизнь: он ведь особенный, у него трудности и проблемы не как у всех, поэтому с ним все носятся и многое ему прощают.

Но, с другой стороны, эта же привычка жаловаться и ныть закрывает для него любые возможности достичь успеха. Превращая жалость к себе в стиль жизни, человек становится слабее. Ведь если он чего-то добьется, то не сможет говорить окружающим, как у него все плохо.

Причем зачастую реальное положение вещей далеко не так трагично, как пытается представить «страдалец». Более того, нередко записные нытики встречаются как раз среди людей, чья жизнь всегда складывалась вполне удачно. И это понятно: ведь те, кому действительно пришлось столкнуться с горем и лишениями, прекрасно умеют отличать настоящую беду от пустяков.

Тем не менее жалость к себе в той или иной степени знакома каждому из нас. У кого-то она проявляется чаще, у кого-то – реже, но любой человек нет-нет да и поймает себя на этом чувстве, если будет до конца честен с собой.

Как мы уже говорили выше, манера поведения формируется в детстве. Когда малыш разбивает коленку, он с ревом бежит к маме, и та обнимает его, успокаивает, утешает. В сознании ребенка создается связь: жалеет – значит, любит. И вот уже став взрослыми, мы продолжаем хотя бы на подсознательном уровне воспринимать жалость как проявление любви.

Мы начинаем жалеть себя именно тогда, когда нам кажется, что нас не любят. Мы начинаем выражать недовольство жизнью – и на нас обращают внимание, а мы принимаем жалость за проявление любви и временно успокаиваемся.

Но это тупиковый путь: чем больше мы ноем, тем больше раздражения вызываем у окружающих, и тем меньше им хочется нас поддерживать.

Я родился в обычной семье: папа – рабочий, мама – продавщица. Мои родители развелись, когда мне было полтора года.

Словом, детство у меня было не сахар, и никаких предпосылок для того, чтобы стать предпринимателем, у меня не было. И так было до тех пор, пока я не понял, что важно перевести фокус внимания со своих сложностей и обид на оказание помощи в решении проблем другим людям.

Гораздо эффективнее – открыто попросить внимания, любви, поддержки и заботы. Любящие вас люди с готовностью откликнутся на такую просьбу, а вот регулярные манипуляции жалостью скорее заставят их от вас отдалиться.

Жалость к себе негативно отражается и на внешности: у женщины опускаются плечи, потухает взгляд, появляются «унылые» мимические морщины, портится фигура. Словом, если вы будете постоянно себя жалеть, то через какое-то время ваша привычка станет заметна с первого взгляда, еще до того как вы начнете ныть.

Важно понимать, что вечно несчастные люди никому не нравятся. Они могут «выдобрать» из окружающих какое-то количество внимания и заботы, но тянутся люди всегда к светлым, счастливым, позитивным личностям, дарящим тепло и радость.

Получается, что жалость не идет на пользу ни окружающим, ни вам, ни вашему бизнесу, ни вашим отношениям. Это черная дыра, поглощающая вашу энергию, лишаящая сил и тормозящая вас на пути к цели. Поэтому почаще подбадривайте себя и близких вам людей!

Практическое задание

Вспомните какую-нибудь ситуацию из своей жизни, когда вы испытывали жалость к себе, когда казалось, что все плохо, а вы – самый несчастный человек в мире. Затем постарайтесь припомнить, что помогло вам распрощаться с этим чувством и сколько времени это заняло.

Скорее всего, окажется, что решение проблемы заняло у вас в разы меньше времени, чем переживания по ее поводу. Это укрепит ваше понимание нерациональности и бессмысленности жалости к себе и поможет в будущем быстрее справляться с негативом.

Как научиться говорить «нет»

Почему нам бывает так сложно сказать «нет»?

Действительно, в жизни встречаются абсолютно безотказные люди, которые просто не могут сказать слово «нет». Им кажется, что если он откажут кому-нибудь, то отношения испортятся, человек обидится и в следующий раз обязательно откажет им самим.

Женщинам в этом плане еще сложнее: воспитание во многих патриархальных семьях изначально подразумевает, что покладистость и послушание – это положительные черты. И женщина чувствует себя просто обязанной на любую просьбу отвечать: «Да, конечно».

Страх обидеть человека отказом – зачастую идет из бессознательного и формируется в детстве. вспомните, как вы обижались на родителей, когда они говорили «нет» в ответ на просьбу что-нибудь купить или, например, сводить вас в кино.

Помните, с каким раздражением говорили это слово родители? В этот момент, скорее всего, они злились не на нас, а на себя: ведь это очень расстраивает, когда ты не можешь порадовать своего ребенка.

В итоге слово «нет» еще с детства ассоциируется у нас с негативом. Нам кажется, что если мы кому-то откажем, нас перестанут любить, к нам перестанут обращаться. Но так ли это на самом деле?

Буквально в этом месяце в Черногории во время проведения программы для консультантов мы разделили участников на две группы. Представители одной группы просили выполнить их желания. Члены другой группы, выслушав, спокойно отвечали «нет».

Одним из ярких открытий для всех участников тренинга было то, что отказ помог им понять, насколько сильно они хотят реализовать свою цель. Кроме того, он укрепил в них уверенность в том, что они справятся сами.

Но для начала важно понять, что, когда взрослый отказывает в чем-то ребенку, это совсем не то же самое, когда взрослый отказывает взрослому. Ребенок – маленький, он не может что-то сам себе купить, многого не умеет, ему действительно важна помощь. Взрослый же с большинством повседневных проблем способен справиться сам.

Понаблюдайте за собой: способны ли вы сказать «нет» в ответ на просьбу одолжить денег, посидеть с ребенком, помочь перевести мебель? Если вы обнаружите, что в большинстве случаев не можете отказать, хотя совершенно очевидно, что человек может попросить помощи у кого-то другого или вообще сделать все сам, то вам пора серьезно поработать над умением отказывать.

С одной стороны, безотказность, конечно, дает некоторые преимущества: с вами стараются дружить, вы чувствуете себя востребованными, важными и нужными другим. Но, с другой стороны, при этом ваше личное время тратится на чужую жизнь, а не на вашу собственную.

Постоянно занимаясь проблемами других людей, вы отбираете у себя время, силы и энергию, которые могли бы направить на реализацию своих проектов, идей и желаний.

У многих слово «нет» ассоциируется с эгоизмом. Но это далеко не всегда так. Подумайте, что происходит с человеком, которому вы постоянно во всем помогаете? Он привыкает рассчитывать на вас и в итоге отучается решать проблемы сам. То есть, не отказывая, вы делаете его слабее и мешаете ему приобретать опыт.

Да и так ли плох эгоизм в разумной степени? В конце концов, это ваша жизнь и вам решать, как вы ее проживете, и последствия непрерывных трудов на ниве чужих задач и проблем разгребать тоже вам.

Итак, совершенно очевидно, что говорить «нет» иногда необходимо. Но важно также уметь говорить это правильно.

Один из ключевых рецептов правильного отказа – это уважение к себе и к другому. Говоря «нет», вы демонстрируете уважение к себе, к своей жизни, времени, силам и деньгам. И в то же время это уважение и к другому человеку: вы показываете, что уверены в его силах и знаете, что он справится без вас.

Говорите спокойно, уверенно и доброжелательно, не пытайтесь оправдываться или извиняться за свой отказ. Если человек уважает вас, он все воспримет спокойно. Поверьте, люди умеют с пониманием относиться к отказам и не считать их личной трагедией. А если это не так, то подумайте: нужны ли вам в вашем окружении подобные люди?

Разумеется, мы не призываем вас отказывать всем, всегда и во всем. Научитесь анализировать поступающие к вам просьбы: возьмите небольшую паузу и подумайте, есть ли у вас возможность и желание что-то сделать, есть ли у человека возможность решить эту проблему без вашего участия? И на основании своих выводов примите решение: «да» или «нет».

Помните, что ваше согласие в чем-то помочь вовсе не означает, что вы сделаете всю работу за этого человека. Помощь подразумевает вашу эмоциональную поддержку или, в крайнем случае, не более 30 процентов от процесса выполнения дела.

Начните чаще говорить «нет» ненужным отношениям, рутинным делам, неинтересным проектам, маленьким доходам. Благодаря этому вы освободите огромное количество времени, сил и денег для себя, реализации своих желаний и проектов.

Практическое задание

Потренируйтесь уверенно, спокойно и доброжелательно говорить «нет» в ответ на просьбы других людей, для начала хотя бы на мелкие. Понаблюдайте за реакцией на ваш отказ. Скорее всего, вы обнаружите, что ничего катастрофического не происходит. Совершенствуйте это умение, оно очень пригодится вам на пути к успеху.

Уметь просить не значит проявлять слабость

В прошлой главе мы с вами учились правильно отказывать в просьбах, а в этой будем осваивать ничуть не менее важный навык – просить.

Уверенность в том, что просить стыдно, это значит унижаться, проявлять свою слабость – очень серьезная проблема, встречающаяся буквально у каждого бывшего советского человека. Поэтому считается, что просить можно только тогда, когда все уже совсем плохо.

Такой была моя мама. Она была очень сильной, волевой женщиной, старалась все на свете делать сама. И попросить 10 рублей до получки было для нее целой трагедией, она могла пойти на это только в самом крайнем случае.

Подобное отношение к просьбам – далеко не редкость. Очень многие люди не умеют просить, воспринимая такой поступок как нечто плохое, неправильное, стыдное. Это простая, но в корне неверная ассоциация: сильный человек ни у кого не просит, он все делает сам, со всем справляется.

На самом деле это далеко не так. По-настоящему сильный человек умеет просить, ему это дается без всякого труда. Для него просьба – это не унижение, а сотрудничество.

Женщинам особенно важно уметь просить, поскольку бывают жизненные ситуации, с которыми мужчина объективно справляется лучше. Подход «все сама», с одной стороны, может добавить уверенности, вызвать даже какую-то гордость за себя: приятно ведь чувствовать себя самостоятельной. Но, с другой стороны, такой подход чреват перегрузками, переутомлением, выгоранием и усталостью.

По-настоящему сильная женщина в первую очередь ценит себя и свое время. Сознывая свою силу и здраво оценивая свои способности, она спокойно попросит помощи, если знает, что есть человек, который выполнит задачу лучше и быстрее. И сама не будет воспринимать чью-то просьбу как проявление слабости.

Когда я училась на тренера, я занимала деньги у знакомых, потому что у меня нужной суммы не было. Когда я открывала свой центр, то просила денег у мужа. И если бы не просьбы, мне бы, наверное, никогда не удалось выучиться, стать экспертом, открыть свое дело, переехать в Черногорию. Зато как приятно потом возвращать долги – с благодарностью людям за их поддержку и помощь!

Многих людей пугает само слово «долг». Быть должным, кому-то обязанным – почему-то это кажется очень страшным.

Но в этом нет ничего плохого. Долги, материальные они или нет, учат нас ответственности, самодисциплине, придают сил. Они помогают не сдаться и не опустить руки: ведь человек нам помог, поверил в нас, и вот теперь уже становится стыдно ничего не достичь.

Итак, повторим: вопреки расхожему убеждению, что просьба – это слабость, сильный человек не боится просить. Он не боится признать силу другого, признать, что в этом деле кто-то сильнее, опытнее него. Он не боится быть должным – ведь он уверен в себе и знает, что рано или поздно, так или иначе он вернет этот долг.

Еще одна причина, по которой люди боятся чего-либо просить, это страх отказа. Как и многое в нашей жизни, этот механизм вырабатывается еще в детстве, когда не получить желаемое – это огромная личная трагедия.

Любой человек может вспомнить какой-нибудь случай из детства, когда особенно остро переживали отказ родителей или взрослых: не купили игрушку, которую очень хоте-

лось, не отпустили гулять с друзьями или в поход с классом, не разрешили остаться с ночевкой у друзей.

Да, пожалуй, в детстве это действительно так: родители решают за вас, такова данность, и без их позволения вы не можете ничего сделать, поэтому отказ – это страшно.

Но мы уже говорили в предыдущей главе, что отношения между взрослыми совершенно другие, нежели между родителями и детьми. Когда вам отказывают в просьбе, вам дают понять, что уверены – вы справитесь сами, у вас достаточно сил и возможностей. Разве не здорово, когда в тебя кто-то верит?

У нас есть соседка, которая принципиально ничего не просит. Мы всегда говорим ей: «Звоните, если что-нибудь нужно». Но она на нас обижается, потому что уверена, что если мы ее уважаем, то сами догадаемся, что ей необходимо, и ей не надо будет просить.

Это очень частая ситуация: люди ничего не просят, но при этом обижаются, что им не дали желаемое. «Неужели сложно было догадаться?» – думают они, а иногда даже спрашивают напрямую. Что ж, догадаться бывает сложно или не очень, в зависимости от ситуации, но вот попросить – определенно легче.

Есть такое замечательное мнение: «Если чего-то попросишь, то с вероятностью минимум пятьдесят процентов получишь желаемое, а если не попросишь, то с вероятностью сто процентов не получишь ничего».

Поэтому не стесняйтесь просить о помощи, это важный навык, который пригодится вам на пути к успеху. Умение не только оказывать помощь, но и принимать ее очень обогащает наши отношения с людьми и расширяет возможности.

Практическое задание

Возьмите за правило каждый день просить кого-нибудь хотя бы о небольшой услуге. Очень скоро вы заметите, как это экономит время и силы, а также поймете, что люди, как правило, очень рады почувствовать себя важными и нужными.

Как не бояться провалов?

Еще один опасный враг вашего будущего успеха – это страх неудачи, провала. В той или иной степени он знаком всем: страх провалиться на выступлении, страх не справиться с задачей, страх произвести плохое впечатление.

Мы с детства привыкаем, что нас оценивают: наши знания в школе, в институте, на работе, наши навыки. У женщин этот комплекс недостаточно высокой оценки особенно силен: их волнует, как воспримут их внешность на первом этапе отношений, или на новой работе, или во время выступлений. Далее подвергаются рассмотрению их навыки, по которым мужчин обычно не оценивают: женщина боится, что ее осудят за то, что она недостаточно хорошо готовит, что у нее дома не очень чисто, что она плохо следит за собой.

Самое печальное то, что в итоге мы или заикливаемся на чем-то одном, стараясь довести какое-то качество до недостижимого совершенства, или вообще отказываемся что-либо делать – строить отношения, карьеру, бизнес.

Наверное, все смогут вспомнить какой-либо момент из своей жизни, когда именно страх неудачи в итоге привел вас к провалу. Например, когда на экзамене от волнения из головы вылетел выученный материал, или во время публичного выступления напал ступор, или когда брали в руки что-то очень ценное и думали: «Только бы не разбить!» – и обязательно разбивали!

Например, когда я только начинала выступать перед аудиторией, мне было очень страшно. Но я изо всех сил старалась делать вид, что не боюсь, что для меня это привычное дело. И вот выхожу я перед всеми, вся такая умная и красивая, начинаю уверенно говорить и понимаю, что у меня от волнения непроизвольно изо рта пузыри идут.

С каждым от волнения происходит что-то свое: кто-то заикается, кто-то слова забывает, а кто-то нервно теревит что-то руками, я же только и думала: как же скрыть эти пузыри, но говорить продолжала. Сейчас смешно об этом вспоминать, а тогда было до ужаса неловко!

На самом деле страх провала, страх неудачи очень нас ограничивает, многого лишает. Мы боимся получить негативную оценку окружающих и поэтому стараемся как можно меньше выделяться, как можно аккуратнее действовать. Боимся выглядеть глупо, нелепо, и поэтому живем от силы на десять процентов из ста возможных, ограничивая себя везде и во всем, упуская ценный опыт.

Почему так происходит? Дело в том, что мы очень любим переносить сиюминутные неудачи на всю свою жизнь. То есть не умеем справляться с расстройством в случае какого-то промаха и продолжать свое дело дальше.

Где-то что-то пошло не так, и вот уже у вас появляются мысли в духе: «Я – неудачница, все-то у меня в жизни не так, ничего не получается». Нам очень страшно потерять лицо, оказаться в смешной ситуации – самооценка сразу падает ниже плинтуса.

Но на самом деле, чем больше мы стараемся сделать все идеально, чем сильнее пытаемся скрыть волнение, тем хуже все получается и тем больше это заметно окружающим.

Этот эффект очень легко проследить на примере отношений. Наверняка многие женщины вспомнят случаи из ранней юности, когда было очень страшно подойти к понравившемуся мальчику и позвать гулять: краснеешь, бледнеешь, заикаешься, глупости говоришь – в общем, ужасно неловко.

Причем бывает так, что обычно человек очень обаятельный, остроумный, просто душа компании, а в присутствии объекта интереса – будто язык проглатывает.

Словом, страх провала закрывает перед нами множество дверей. Поэтому для женщины невероятно важно не заикливаться на этом ощущении, иначе она потеряет ценность в собственных глазах, уверенность в своих силах.

Существует такое социологическое исследование: сколько в среднем серьезных провалов бывает в жизни у обычных людей и у миллионеров. Цифры получаются очень интересные: если человек скромного достатка может припомнить 2–3 крупных провала за всю свою жизнь, то у людей, достигших большого успеха, счет идет на десятки и сотни в год.

И это действительно так работает: один человек предпочтет ничего не сделать, не рисковать, боясь неудачи, а другой будет пытаться достичь своего, раз за разом извлекая из каждой неблагоприятной ситуации необходимый опыт, и в итоге добьется целей.

Поэтому очень важно разрешить себе ошибаться. Не стоит бояться быть смешными или глупыми, не нужно вообще чрезмерно заботиться о том, кто и что подумает, кто как посмотрит на вас. Например, очень многие женщины воспринимают развод как катастрофу, апокалипсис, вечный позор и унижение, и поэтому всеми силами стараются его избежать, продлевая агонию невыносимого брака на долгие годы.

И это при том, что есть множество реальных историй, когда женщины после развода расцветают: добиваются успеха, открывают свой бизнес, преображаются внешне и находят новую любовь.

Одна из наших клиенток после болезненного развода с мужем потеряла все. Осталась одна с двумя детьми, без средств к существованию, в съемной комнате в незнакомом городе. И с этой отправной точки она решила кардинально изменить свою жизнь.

Она избавилась от страха, поверила в свои силы, стала крупным предпринимателем и яркой женщиной. И сейчас помогает другим женщинам в самореализации.

Есть такая старая, но абсолютно верная поговорка: «Все, что ни делается, – к лучшему». Это действительно так: любой, даже самый грандиозный провал дает новый опыт и делает вас сильнее. Относитесь к возможным неудачам с интересом, а не со страхом, и вы добьетесь больших успехов в жизни.

Практическое задание

Вспомните историю какого-нибудь серьезного провала из своего прошлого, например, школьных или институтских времен, когда вы очень переживали и были уверены, что вам этого никто никогда не забудет. Вспомните, какой глобальной катастрофой это казалось тогда, и насколько смешным и несущественным видится сейчас.

Прощение как путь к счастью

Умение прощать – одна из фундаментальных основ счастливой жизни. Без него невозможно завершить определенный жизненный этап и двигаться к следующему.

Труднее всего бывает простить, когда речь идет об отношениях, о предательстве друга или об измене партнера – эти поступки наиболее глубоко затрагивают чувства и эмоции, вызывая самую сильную обиду.

Вообще сложности с обидами возникают по простому и понятному механизму: партнер повел себя как-то не так, как мы привыкли, в нашем мировоззрении что-то резко меняется. В этот момент мы испытываем негативные чувства: обиду, злость, раздражение, ярость. Мы не можем справиться с негативом, который провоцирует неожиданный выход из комфортного состояния.

Здесь важно понять, что на самом деле ничего никогда не происходит «вдруг». Все, что случается в нашей жизни, – это результат наших поступков, наших решений. Поэтому если мы будем внимательными к мелочам, которые происходят каждый день, то таких неожиданностей не будет.

Любая кризисная или конфликтная ситуация – это поворотная точка, когда жизнь словно дает нам оплеуху и говорит: «Взгляни на ситуацию трезво. Вот, что происходит у тебя на самом деле!» Это сигнал о том, что мы замерли в привычном, комфортном состоянии и перестали обращать внимание на то, что происходит вокруг, перестали развиваться.

Поэтому важно выйти за пределы этого уютного, ограниченного мирка и понять, что все уже не так, как прежде, увидеть новые грани жизни, открыть новые горизонты. И прощение – один из важных шагов на пути к этому.

Кого нам важно простить?

Сначала нам необходимо простить самих себя за то, что мы вообще попали в конкретную ситуацию. Это *первый шаг* к изменениям в данном вопросе. То есть нужно перестать себя ругать, гнобить, перестать бесконечно пережевывать произошедшее раз за разом, а просто сказать себе: «Да, это случилось, надо идти дальше».

Мне, к примеру, до сих пор не удалось полностью избавиться от привычки автоматически ругать себя, когда что-то идет не так. Когда у моей мамы что-то не получалось, она часто говорила: «Эх, балда!» И я невольно переняла у нее это словечко, ругать себя стало моей привычкой. Полностью изжить в себе такие фундаментальные вещи очень сложно, но их необходимо замечать и контролировать, это вполне реально, знаю по собственному опыту.

Второй шаг – прощение другого человека. К примеру, одна наша клиентка написала на занятии: «Как можно такое простить? Муж ушел, у него любовница... Как вообще с этим жить?»

Здесь важно понять: жить с этим можно, но не нужно. Это просто один из этапов вашего пути. Ваша задача – освободить себя и свои отношения от налета боли, злости, ненависти. Только прощение может дать вам свободное пространство для дальнейшего развития, для продвижения вперед.

Ваша обида и злость на партнера не смогут изменить то, что уже произошло. Насколько бы плохо с вами ни поступили, в первую очередь вам следует простить человека – вне зависимости от того, продолжатся ваши отношения или нет.

Одна женщина никак не могла простить измену мужа, который ушел к молодой сопернице. Все, что она была в состоянии после этого делать – думать, что мир несправедлив и все мужчины – предатели! К сожалению, через четыре года она умерла от рака.

Даже если вы решили, что после этого поступка продолжение отношений невозможно, очень важно расстаться спокойно, без груза обиды за плечами. Это необходимо, чтобы оставить ситуацию в прошлом и двигаться дальше. И это относится к любым участникам ваших отношений: детям, партнерам, родителям, родным, коллегам, сотрудникам.

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.