



 **Нина Рубштейн**
Елена Султанова

Тренинг управления судьбой

68 упражнений,
которые сделают вас
ХОЗЯИНОМ
ВАШЕЙ ЖИЗНИ



**Нина Валентиновна Рубштейн
Елена Султанова**

Тренинг управления судьбой

текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=175208

Тренинг управления судьбой. 68 упражнений, которые сделают вас хозяином вашей жизни: Эксмо;

Москва; 2008

ISBN 978-5-699-25382-1

Аннотация

Управлять своей судьбой – неотъемлемое право каждого человека. Такое же, как право жить, дышать, любить. Но иногда мы передаем управление своей судьбой в чужие руки: мы идем на поводу у родителей, учителей, соседей, общества. Мы стремимся к вершинам, которые нарисовал перед нами кто-то другой, мы строим свою жизнь по правилам и моделям, изобретенным не нами, мы руководствуемся стереотипами, сложившимися в чужих умах... А потом оказывается, что жизнь прошла мимо.

Хотите стать хозяином своей жизни? Хотите взять свою Судьбу в собственные руки? Хотите достигать поставленных вами целей и реализовывать свои мечты? Тренинг управления Судьбой сделает вас автором сценария собственной жизни. 44 правила, которые легко запомнить, 68 упражнений, которые интересно выполнять. И, как всегда, удовольствие от чтения!

Содержание

Предисловие	4
Глава 1	7
КРАТКИЕ ВЫВОДЫ	15
Глава 2	16
КРАТКИЕ ВЫВОДЫ	23
Глава 3	24
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Нина Рубштейн, Елена Султанова

Тренинг управления судьбой. 68 упражнений, которые сделают вас хозяином вашей жизни

Предисловие

*Если ты не идешь (бежишь, стремишься, мчишься) к своей
звезде, то ты служишь СРЕДСТВОМ для достижения целей других.*

Способность управлять собственной судьбой всегда была уделом сильных личностей. Среди таких людей можно встретить и монахов, и писателей, и актеров, и бизнесменов, и людей, принадлежащих к различным ветвям государственной власти, и наверняка лидеров каких-либо группировок, формальных и неформальных. Собственно, совсем неважно то, кем именно они стали, а важно то, что это их собственный сознательный и желанный выбор. Жить по собственному выбору, делать то, что хочешь, – не в этом ли счастье?

Существует поверье, что прерогатива управления судьбой принадлежит людям, имеющим способность манипулировать другими, управлять окружающей действительностью, то есть людям, наделенным магической силой, харизмой, влиянием. Это и так, и не так одновременно.

Рассмотрим одну сторону поверья. Обратившись к истории, можно увидеть, что к магическим искусствам древних времен принадлежали все направления современной науки: из умения врачевать, лечить тело и душу выросли медицина и психология; из умения взаимодействовать с окружающим живым миром выделились биология, зоология; из умения взаимодействовать с «неживым» миром – химия, физика, астрономия, география и другие науки. И конечно, в русле магических искусств развивались философия, математика, геометрия, литература, теология. Часто магические искусства развивались при храмах – вспомним Египет, Шумер, Вавилон, Индию, цивилизации инков и ацтеков, подаривших миру чудеса техники, не разгаданные до сих пор. Таким образом, обладатели «магических» способностей были прежде всего образованными людьми, которые осваивали различные направления познания мира, расширяли и углубляли их. Они искали обстоятельства возникновения разнообразных явлений, исследовали причинно-следственные связи между событиями, принципы и закономерности протекания различных процессов. Поэтому вовсе не магическими способностями, а стремлением к знаниям, увеличивающим арсенал средств, необходимых для управления собственной жизнью, объясняется умение таких людей владеть судьбой. Недаром еще в древности возникла поговорка «Предупрежден – значит вооружен».

С другой стороны, среди тех, кто сам выстроил свою судьбу, встречается немало людей, далеких от оккультных или научных сфер. Все они чего-то добились: кто-то взлетел на Олимп – профессионал в своем деле, кто-то достиг иных поставленных перед собой целей. Нельзя сказать, что **только** тот, кто, с точки зрения окружающих, значительно преуспел, умеет управлять судьбой, – это зависит от потребностей человека. Для кого-то цель – покой вдали от мирской суеты в монастыре или домике в Крыму, а кто-то претендует на виллу в Малибу и портрет на обложке модного журнала.

► Правило 1.

Главное отличие людей, умеющих управлять судьбой, – это реализация своего собственного потенциала, того, что они действительно хотят, что продиктовано их потребностями и желаниями, а не тем, что диктуется обществом и окружающими людьми.

Проанализировав условия и закономерности, воздействующие на способность человека управлять судьбой, можно вывести законы, по которым это управление осуществляется.

1. Знание себя, понимание своих желаний и потребностей.
2. Умение ставить перед собой цели и достигать их.
3. Наличие картины мира, в которой присутствует возможность управления судьбой.
4. Готовность к внезапностям жизни.

5. Наличие физической и психической силы, высокий уровень энергии, необходимый для того, чтобы воплощать в жизнь свои мечты.

6. Осознание себя Причиной, а не Следствием, умение быть автором своей жизни и брать на себя ответственность за то, что в ней происходит.

В нашем с вами совместном пути мы будем объединять все эти элементы: магию и немагию, теорию и практику. Возможно, какие-то идеи, которые вы встретите на страницах этой книги, покажутся вам знакомыми. Действительно, то, о чем мы будем говорить, уже давным-давно успешно используется разными людьми в своей жизнедеятельности. Кто-то пришел к этому интуитивно, кто-то обучается этому у близких, а кто-то постигает законы управления судьбой через собственный опыт проб и ошибок, и каждая книга, поясняющая эти законы, является источником, проливающим свет. Когда-то именно с таких книг начинали изменять свою жизнь и мы, авторы этой книги. Здесь мы собрали воедино все, что нам известно об управлении судьбой из книг, собственного опыта и практики терапевтической работы с людьми различных профессий, возрастов и убеждений.

Ценность нашей книги в ее практическом значении. Мы предлагаем ряд упражнений, которые помогут вам осознать бессознательные потоки вашей жизни, мешающие управлять своей судьбой; сформировать навыки отслеживания собственных действий, эффективных или неэффективных; управлять этими действиями, выстраивая свою жизнь по собственному сценарию.

В этом путешествии вашим главным спутником, свидетелем и помощником станет дневник наблюдений за собой.

Приготовьте тетрадь и разлините ее следующим образом:

Дата	Произошедшее событие	Что мне удалось сделать	Чего мне не удалось сделать	Что помогло мне сделать новые шаги	Какие мысли и чувства оставили меня
------	----------------------	-------------------------	-----------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

В первой графе вы будете записывать дату, во второй – события дня, в которых вам встретилась стандартная ситуация, в которой обычно вы испытываете трудности. Это может быть любое жизненное обстоятельство, связанное с общением или принятием решений. Опишите событие подробно, записав все, что вы помните: ваши слова и действия, слова и действия вашего партнера по контакту, условия и факты, осложняющие ситуацию. В третьей графе вы будете фиксировать действия, которые вам удалось совершить по-новому, в четвертой – то, что изменить пока не удалось. В пятую графу полезно занести те ресурсы, чувства, мысли, внешние обстоятельства, которые помогли вам сделать что-то по-новому, а в пятой (пожалуй, это самая важная графа!) вы будете записывать ваши чувства, мысли, состояния и внешние обстоятельства, которые вас **останавливали делать что-то по-новому**.

Многие люди, пытаясь изменить свою жизнь, ищут причины возникающих трудностей или способы изменения. Тогда как часто оказывается, что самым важным является не причина и не способ, а ответ на вопрос: «Что меня останавливает жить так, как я хочу, делать то, что я хочу?» Мы предлагаем вам почаще задавать себе этот вопрос и исследовать ваше

препятствие. При ближайшем рассмотрении может оказаться, что препятствие иллюзорно или не так важно, как тот результат, который вы можете получить, если решитесь на следующий шаг.

Кроме этих записей, в дневнике наблюдений вы будете регистрировать результаты экспериментов (упражнений), о которых пойдет речь в книге. Поскольку книга рассчитана на самостоятельную практику, интерпретировать результаты упражнений вы будете сами, и мы думаем, что это правильно: кто, как не вы сами, знает вас, вашу жизнь, ваши приоритеты, ваши способы жить и ваши желания? Часто к нам приходят клиенты и говорят: «Научите меня жить», «Скажите, что я делаю неправильно», «Как мне лучше поступить?», «Что значит мой сон?», «Почему я делаю так?» Эти люди не доверяют себе, привыкнув ориентироваться на мнение других. Наша задача – помочь вам осознать, что вы знаете себя лучше, чем другие. А если вы знаете себя – вы можете следовать себе и своим желаниям.

Плохой учитель преподносит истину, хороший – учит ее находить.

Дистервег

Дневник поможет вам внимательнее следить за процессами, которые с вами происходят, и научиться ими управлять. А когда вы закончите процесс работы с этой книгой, вы сможете перелистать дневник и отметить динамику ваших изменений. Это послужит прекрасной поддержкой для того, чтобы продолжать работать над собой самостоятельно. Кроме того, дневник помогает выработать привычку к эффективному самонаблюдению, которая сослужит вам неоценимую службу во всех сферах вашей жизни. Прочтя ваши записи через несколько месяцев, вы обязательно получите заряд удивления и радости.

Возможно, вам будет полезно использовать для некоторых упражнений диктофон – записывая свои диалоги с окружающими, вы сможете потом их анализировать по предложенным в книге упражнениям и схемам.

Есть еще одна важная вещь, которая помогает меняться: это эмоциональная поддержка людей, разделяющих ваши взгляды. И если в вашем окружении таких людей мало – добро пожаловать к нам в психологическую группу или на индивидуальную встречу с опытным психотерапевтом. Итак, начнем.

Глава 1

Знание себя, понимание своих желаний и потребностей

Чтобы делать, нужно быть.

Н. Козлов

Знать себя необходимо. Один из базовых законов самой жизни гласит: «Познай самого себя». «Я сам» – это всегда отправная точка для всего, что с нами происходило, происходит и будет происходить в жизни. Я – это единственное, что у нас по-настоящему есть и что будет до последней минуты, чем мы обладаем полностью в отличие от всего окружающего мира. Я – это одновременно базис, опора, генератор идей и желаний, проводник воли и инструмент исполнения. Самое главное, что делает человек, намереваясь управлять своей судьбой, – это производит манипуляции **в себе самом**. Потому что именно так, через нас и наши неосознанные решения, и происходит в жизни все, что происходит. Большая часть предстоящей работы будет заключаться в том, чтобы мы научились это делать осознанно.

1. Отложите сейчас книгу и задумайтесь о себе. Ответьте на вопросы:

- Что вы видите, думая о себе? • • Вы можете сказать, кто вы? Какой (какая) вы?
- Каково ваше жизненное пространство, атмосфера, которую вы создаете вокруг себя или позволяете создавать другим?

- • Какой стиль действий вам присущ?

- Как вы разбираетесь с возникающими в вашей жизни проблемами?

Как радуетесь приятным событиям?

Как воспринимаете события негативные?

Как относитесь к неожиданностям и сюрпризам?

- Каков ваш стиль взаимодействия с другими людьми – открыты вы или закрыты?

Часто ли вас задевают? Что вас задевает и как вы на это реагируете?

- Напишите в вашем дневнике небольшой рассказ о себе, пользуясь ответами на эти вопросы. Прочтите его.

Как вам это описание? Что вы чувствуете, читая его? Что вы думаете о самом себе после этого небольшого самоанализа?

Если вы почти ничего не можете о себе сказать или думаете о себе с неуважением, значит, вы еще и не начинали быть. Возможно, вы приняли решение, что проще и лучше не быть тем, кем вы являетесь на самом деле. Обычно это происходит в раннем детстве, когда из желания быть любимым и одобренным близкими взрослыми или просто из желания выжить ребенок отказывается от своих проявлений, чувств и желаний. Тот рассказ, который вы получили, отвечая на эти вопросы, – результат вашего творческого приспособления к агрессивной или неподдерживающей среде. Если сейчас ваша жизнь не в вашей власти – то это значит, что вы до сих пор чувствуете себя тем ребенком, которому приходилось быть удобным для взрослых, между тем как ваши права и возможности изменились, поскольку вы уже выросли. Теперь вернемся ненадолго в прошлое и посмотрим, кем вы были, когда ваши желания и чувства были живее, чем сейчас.

2. Попробуйте вспомнить себя в раннем детстве. Ответьте на вопросы:

• Каким вы тогда были? Опишите ваш характер, привычки, потребности, интересы, любимые занятия.

Каким было ваше самовосприятие? Как вы относились к себе? Что вы думали о себе? Как ощущали себя в мире?

Как ваше восприятие себя в детстве отличается от нынешнего? Опишите сходства и отличия.

• А теперь попробуйте вспомнить, когда вы решили, что быть самим собой – напряжно (плохо), невыгодно или, может быть, страшно, опасно?

Что произошло или происходило для того, чтобы вы приняли такое решение?

Господи! Зачем такая бесконечная Вселенная внутри?

Когда мы были детьми, мы совсем-совсем не могли управлять своей жизнью, поскольку не могли обеспечить собственное существование. Мы зависели от взрослых. Все, что мы могли делать, – это изменять самого себя и свои способы поведения для того, чтобы окружающая среда в лице других людей не причиняла нам боль. Мы кроили из себя удобную для взрослых конструкцию, которая вписывалась в их картину мира. Тогда это был наш творческий способ приспособиться и сохранить себя. Но сегодня все иначе! Вы можете обнаружить, что вы – взрослый человек. Если вы в этом сомневаетесь – пощупайте свое тело, особенно те места, которые явно свидетельствуют о вашем возрасте. Посмотрите в зеркало: тот ли вы маленький ребенок, которому необходимо приспосабливаться к взрослым для того, чтобы они не отвергали и не унижали его? Может быть, вы с нами не согласитесь, но вы – взрослый человек. Отличие взрослого от ребенка состоит в том, что взрослый может сам о себе позаботиться и не нуждается для этого в помощи других людей в такой мере, как ребенок. А это значит следующее:

► Правило 2.

Вы можете делать все, что вы хотите делать, и не зависеть от одобрения других, поскольку для взрослого человека одобрение других почти ничего не значит, в отличие от ребенка.

Для того чтобы выживать в социуме, важно соотносить наши действия с требованиями общежития и принимать во внимание мнение *значимых* людей, но при этом мы не обязаны от этого *зависеть*!

Вероятно, до сих пор вы не могли управлять своей судьбой постольку, поскольку все еще верили, что вы – маленький ребенок, который зависит от одобрения окружающих. А если вы так до сих пор думали – то так и жили.

Каждому будет по вере его.

Иисус Христос

Позитивное мышление не зря считается залогом успеха. Потому что именно **наше** мышление производит в **нашем** мире необходимые преобразования. Говоря себе, что все будет плохо, мы начинаем готовиться к плохому и ожидаем плохое. Помните поговорку: «Пришла беда – отворяй ворота»? Эта житейская мудрость основана на том, что, как только с нами случается что-то нехорошее, мы открываемся новым неприятностям и тем самым притягиваем к себе то, о чем думаем. Наше сознание устроено так, что мы получаем именно то, к чему готовы и что можем принять.

☺ *Поймал рыбак золотую рыбку. Говорит она ему:*

– *Загадывай любое желание, я его тотчас исполню! Рыбак на радостях закричал:*

– *Я хочу, чтобы у меня все было!!! Рыбка вздохнула:*

– *Исполнено. Иди, мужик, домой. У тебя уже все БЫЛО!*

Если мы привыкли жить так, чтобы другие люди решали, что нам делать, как выглядеть, где работать, как общаться и так далее, – то мы мастера этого стиля жизни. Мы знаем все законы подобных взаимодействий, они для нас привычны и удобны. Мы все умеем жить, не управляя своей жизнью. Это мы принимать умеем, к этому мы готовы. А для того, чтобы научиться жить иначе, необходимо быть готовым встать на другую позицию – позицию собственной ответственности за происходящее в жизни.

Любое событие может вступать с нами в резонанс или диссонанс. Если событие *вписывается* в наш усредненный координат, то есть согласуется с тем, чему нас учили, чего мы привыкли ожидать от жизни, во что мы верим, оно находится с нами в резонансе. Как только это происходит, мы начинаем работать на одной частоте, начинаем искать в окружающем мире точно такие же вибрации как «правильные» и привлекать их к себе. На этом же принципе основана и другая не менее известная русская пословица: «Рыбак рыбака видит издалека». А мы, психотерапевты, говорим так: «Зависимый зависимого видит издалека». Это значит, что для нас комфортно то, к чему мы привыкли. Так, если мы привыкли к общению с людьми, с которыми мы постоянно находимся в состоянии борьбы, хаоса, неопределенности, напряженности или которые решают за нас, как нам жить, то нам эта атмосфера знакома, и, встречая такого человека, интуитивно определяем его как «своего». Обычно это происходит за счет бессознательной подмены качеств человека. Например, мрачный и отстраненный мужчина может показаться женщине, привыкшей к отсутствию тепла и близости в отношениях, ранимым и чувствительным (и именно такой образ мужчины чаще всего фигурирует в дамских романах), а холодная и высмеивающая женщина привидится мужчине, не привыкшему получать любовь, поддержку и одобрение, загадочной и вызывающей. Если мы привыкаем находиться с окружающими в ситуации постоянного конфликта, то, встречая других людей – уважающих, деликатных, ненавязчивых, начинаем испытывать в их обществе попросту скуку: ведь никто не наступает нам на мозоль, не сыпет соль на рану, не заставляет нас маскироваться. Как общаться с такими людьми?

► Правило 3.

Если мы мыслим позитивно: с уважением и любовью относимся к себе, людям, миру, то мы начинаем привлекать к себе то же самое: «Что посеешь, то и пожнешь».

Дзенский коан: что внутри, то и снаружи.

Есть мнение, что, для того, чтобы начать мыслить позитивно и любить себя, нужно что-то особенное, например, «найти себя настоящего» или выявить все причины своего деструктивного поведения. Некоторые пытаются переделать себя «снаружи»: сделать пластическую операцию или прикинуться кем-то другим, надеть маску.

В результате до тех пор, пока «мы себя не обретем вновь», или «не обнаружим все причины», или «не станем другим человеком», жизнь откладывается, откладываются счастливые моменты, невозможна полнота ощущений. И вот мы решаем проблемы, решаем. А они все не кончаются и не кончаются. Проблемы можно решать до бесконечности, и на их месте будут возникать новые.

А что, если идти с другой стороны? Можно начать разбираться со своими проблемами, например, с помощью психолога. А можно найти самое лучшее, что есть у нас в жизни, и отталкиваться от него. Можно просто говорить себе, что мир вокруг прекрасен, что вы прекрасны. И улыбаться. Если вам кажется это глупым, попробуйте. Мы проверяли на себе, и уверяем вас, это работает. Стоит улыбнуться самому себе, пусть даже через силу, и через какое-то время настроение и тонус действительно повышаются, и мышление само собой

начинается формироваться положительное. А внутреннее положительное настроение притягивает к себе положительные события извне. То, как мы живем сегодня, – результат многолетних тренировок. И для того чтобы изменить свою жизнь, приходится упражняться в обратную сторону, например, не ожидать нападения и не строить убежищ от несуществующих опасностей, а улыбаться.

3. Каждый день по несколько раз подходите к зеркалу и улыбайтесь самому себе.

Улыбаться нужно некоторое время, чтобы почувствовать обращенную к себе улыбку и дать время своему организму настроиться на новый лад. Назовем это внутренней настройкой. Состояние внутренней улыбки – это правильный тон или правильный лад, как бывает правильный тон у музыкального инструмента. Как только инструмент настраивают, он начинает по-настоящему звучать. То же самое и с нами. Стоит нам поймать нужный тон, мы точно так же начинаем звучать. И этот тон – улыбка. Сделайте следующее: вдохните глубоко и выдохните. Вместе с выдохом «выдуйте» наружу ваши переживания и негативные эмоции, недовольство собой и раздражение. Вдохните так несколько раз, пока не почувствуете, что дышите свободнее. Опустите плечи вниз, приподнимите грудь вверх. И теперь попробуйте расслабиться и улыбнуться. Может быть, ваша улыбка вначале покажется вам глупой, – не обращайтесь внимания, вам нужно привыкнуть к ней. Кроме того, в улыбке задействованы мышцы, которые нужно развивать. Развитые мышцы складываются в красивую, естественную улыбку. Наблюдайте за тем, что с вами происходит, когда вы улыбаетесь, как меняются ощущения вашего тела.

После этого возьмите свой дневник наблюдений и зафиксируйте то, что вам удалось обнаружить: наблюдайте и записывайте ваши телесные и эмоциональные переживания, запишите также, как долго вам удастся сохранить эту настройку в течение дня.

Первое время это будет очень короткий период – может быть, несколько минут. И это нормально. Все большие дороги начинаются с одного маленького шага. А теперь сделаем еще один небольшой шаг в следующем упражнении.

*«Пессимист видит трудности при каждой возможности; оптимист
в каждой трудности видит возможности».*
Уинстон Черчилль

4. Напишите для себя несколько позитивных утверждений, например: «Я люблю землю, и земля любит меня», «Я знаю, что у всех моих проблем есть решение», «Мой дух спокоен. Я знаю, что жизнь всегда отвечает на мои запросы», «Что бы я ни сделал – я сделал это наиболее совершенным образом, как только мог. Несмотря ни на что, я – хороший человек». Поищите свои собственные варианты таких фраз-аффирмаций. Слова должны быть справедливы и *важны* именно для вас. Повторяйте их про себя регулярно в течение дня и прислушивайтесь к изменениям в себе так же, как вы это делали в предыдущем упражнении. Помните, что со временем вы привыкнете к этим утверждениям, и они станут для вас нормой вместо утверждений негативных.

Несмотря на то что сохранение позитивного настроения является своеобразной целью, это не означает, что вы должны игнорировать и подавлять другие состояния – гнев, досаду, раздражение, обиду, грусть. Важно любое ваше состояние, поскольку ваше настроение – это индикатор того, что с вами происходит, индикатор того, насколько вам подходит или не подходит то, с чем вы в настоящее время соприкасаетесь. Подавление или игнорирование любых чувств лишает вас важной информации о себе самом и о том, как вы относитесь к тому или иному явлению.

Иногда приходящие к нам клиенты говорят: «Избавьте меня от этих чувств, я не хочу чувствовать страха или гнева, я не хочу обижаться». Эти люди еще не знают, что наши эмоции – это часть организма, и избавляться от них не полезно.

Если вы запретите себе гневаться, для вас может стать нормой, чтобы вам наступали на ногу, оскорбляли, игнорировали вас и ваши потребности. Важно помнить о том, что наши эмоции, которые тесно переплетены друг с другом, – это механизм выживания. Например, страх отвечает за безопасность, за выживание. Если бы мы не чувствовали страха, то постоянно попадали бы в самые неприятные ситуации, от которых сейчас именно страх нас удерживает. Сигналы человеческого тела читаются мозгом, и мозг откликается на них эмоциями. Эмоции наполняются энергией для определенных действий, направленных на достижение комфорта и равновесия. Эмоции – это то, что побуждает к действию. Эмоции непосредственно связаны с предпринимаемыми нами действиями. Если к действию нет эмоциональной предпосылки, то оно не может быть сделано. Можно сколько угодно внушать себе, что нам нужно сделать то-то и то-то, но если вы не чувствуете эмоциональной предрасположенности к тому, что нужно сделать, то вы будете продолжать сидеть на диване и рассматривать обои.

Эмоции связаны с действиями не только как мотиватор, но и как генератор энергии. Например, тот же страх – это энергия. У животных отсутствие мыслей помогает использовать его конструктивно – либо драпать, либо драться. У людей же принято считать, что страх – это плохо: «Мальчик, ты что – слабак?» Еще хуже с агрессией, на которую навешано огромное количество ярлыков – «плохо», «зло», «грех» и т. д.: «Девочки должны быть добрыми и покладистыми.

Драться, сердиться, возмущаться – это плохо». Агрессия же на самом деле – это тоже энергия, необходимая на биологическом уровне для борьбы за место, за территорию, для присваивания из окружающей среды важного материала, который является для человека питательным. Нет агрессии, значит, нет борьбы и, следовательно, нет места, нет территории, нет жизненного пространства. Агрессия – это всегда действие и всегда Сила. Грызть яблоко – это тоже агрессия и тоже выживание. Недаром, когда мы находимся в ситуации стресса, мы часто не отходим от холодильника (вместо того чтобы использовать родившуюся агрессию на преодоление препятствий). Агрессия – такой же механизм выживания и обеспечения жизнедеятельности, как и созидание, творчество. Она необходима. Кроме того, агрессия – это еще и выход нерастраченной физической или психической энергии. Например, если грудной ребенок ест из очень мягкой материнской груди, после еды ему еще необходимо сосать соску, чтобы сила в организме не оставалась нерастраченной и не беспокоила его.

Страх – весьма важное чувство. Его нельзя игнорировать, им нельзя не пользоваться. Ведь его поместили в человека, для блага человека. Это хорошее, полезное чувство, которое не только может унижить человека, низведя его до животного, но может и возвысить. Из страха бросить тень на друга могут и собственной жизнью пожертвовать.

В.Тарасов

В следующем упражнении мы будем исследовать и присваивать свою агрессию, отторгнутую, отчужденную когда-то под влиянием взрослых.

5. Для этого упражнения вам понадобится уединиться подальше от других людей в комнату, где вы никого не испугаете и не разрушите материальных ценностей, а также не повредите себя.

Вспомните какую-либо ситуацию, связанную с чувством агрессии – гневом, злостью, раздражением, ненавистью. Ощутите в себе это чувство, дайте ему развернуться внутри вас. Оставайтесь со своим чувством наедине, увидите его перед собой, посмотрите ему в глаза.

Рассмотрите его внимательно, детально. А теперь станьте им. Если вы в ярости, дайте ей развернуться в своей душе, почувствуйте себя на ее крыльях. Чувствуйте, контактируйте с ней, погружайтесь в чувство. Изучайте его, отслеживайте его, как охотник. Отмечайте, как вы проживаете свои чувства. Возможно, вы будете рычать или строить гримасы – отлично! Сейчас вы исследователь, а не деятель, поэтому, если ваша агрессия хочет, чтобы вы, скажем, ударили кого-то или оскорбили, не стоит делать этого. Вам сейчас важно не отреагировать на то, что вызвало вашу агрессию, а *присвоить себе ее энергию*. Просто исследуйте себя и свое чувство. Чем меньше вы будете делать и больше замечать, ощущать и принимать, тем сильнее будут ваши ощущения и выше энергетический потенциал. Теперь проанализируйте, какая она, ваша агрессия, – сильная, слабенькая, вялая, энергичная? Изобразите ее в движении – это взмах крыльев, или движения пантеры, или рев раненого зверя? Побудьте в этом состоянии, изучите его. Что хочет от вас это состояние? Какое в нем есть для вас сообщение?

Теперь попробуйте проникнуть на более глубокий уровень этого состояния, ощутите Силу, стоящую за ним. Какова эта Сила? Как ею можно воспользоваться? Для чего она в вас?

После выполнения упражнения, чтобы лучше усвоить его опыт, возьмите свой дневник и ответьте на вопросы:

- Как изменилось ваше восприятие себя?
- Как изменилось ваше восприятие агрессии?
- Запишите ваши наблюдения в дневник.

Теперь вы знаете, что в вашем арсенале всегда есть сила, которой вы можете управлять. Это легко, если вы не считаете ее злом и чем-то плохим или некрасивым. Когда мы говорим о чем-то, что оно плохое, мы тем самым ставим между этим «плохим» и собой границу, барьер и отчуждаем это от себя. И тогда у нас нет никакого шанса этой энергией управлять и распоряжаться.

► Правило 4. Когда мы присваиваем себе чувство, мы можем с ним что-то делать. Но если мы не хотим считать его своим, то ничего не можем с этим поделать – ведь оно чье-то, не наше.

Любая вещь имеет несколько смыслов. Типичный пример – эзотерический смысл и экзотерический. Экзотерический – это явный, внешний смысл. Эзотерический – это тайный смысл, смысл не для всех. Агрессия в экзотерическом смысле – это зло. Авэзо-терическом смысле, на более глубинном уровне, где энергия еще не делится на хорошую и плохую (вообще ни на какую не делится), агрессия – это просто энергия, Сила.

В книгах Пратчетта, в его цикле про ведьм, одна из главных героинь, матушка Ветровоск, считала умение гневаться главным своим достоинством, потому что, таким образом, в ее распоряжении всегда была энергия, необходимая для того, чтобы производить магические действия.

В следующем упражнении попробуем присвоить энергию других чувств.

6. Поэкспериментируйте подобным образом с другими эмоциями: радостью, счастьем, азартом, спокойствием, уважением, любовью, ленью. Проживите их внутри себя, разверните, раскройте. Визуализируйте: в какие образы эти чувства у вас складываются? В какие ощущения в теле превращаются? Таким образом, вы ближе познакомитесь с самим собой и увидите, как много энергии окажется в вашем распоряжении, если вы будете свободно испытывать и присваивать себе разнообразные чувства.

Давайте теперь вернемся к тому, с чего начали, – к важности позитивного мышления. Мы обещали вам, что наряду с психологическими практиками будем использовать магиче-

ские способы управления судьбой. Так вот, позитивное мышление – самая что ни на есть магия.

Дон Хуан, персонаж серии книг К. Кастанеды, мексиканский шаман, говорил: «Делать что-то в мире магов – это не то же самое, что учиться управлять автомобилем. Для того, чтобы что-то делать, это надо намереваться».

Если вы просто повторяете про себя одни и те же утверждения, вы свыкаетесь с ними. Если вы делаете это с намерением, то есть вкладываете в это желание, чтобы ваши утверждения стали реальностью, и энергию, которую вы знаете теперь, откуда можно брать, вы творите магию.

К. Кастанеда

Самовнушение, аутотренинг – не более чем направленное, концентрированное внимание. Если воля хорошо развита, это будет намерением, если плохо – бесполезной тратой времени. В актерской игре, для того чтобы актер мог творить на сцене, перевоплощаясь в самых разных героев, он использует свои собственные чувства, извлекая их из глубин своей души, и свое внимание. Это внимание имеет несколько видов:

1. Внимание к себе и своим чувствам.

2. Внимание к партнеру и его действиям. Актер верит в то, что делает его партнер, в искренность чувств и переживаний роли партнера. Когда актер видит партнера и откликается на его действия своими искренними чувствами, рождается истинное перевоплощение, и тогда мы говорим: «Я верю!»

3. Внимание к зрителю: чувства актера настолько сильны, что мы заражаемся ими, в нас откликаются похожие переживания, и опыт героя фильма или спектакля кажется нам до боли знакомым.

► Правило 5.

Доверяйте своим чувствам и их энергии.

Чтобы ваши чувства и их энергия могли реализоваться, необходимо любить их, считать их нужными и правильными и ни в коем случае не осуждать себя за них, какими бы они ни были. Чувства, которые осуждены, которые подвергаются презрению, человек подавляет и прячет, пытаясь их уничтожить. А это самый лучший способ сделать их бесконтрольными, неуправляемыми. Подавленные, они никуда не исчезают – они копятся, и в какой-то момент, когда вы теряете равновесие, они взрываются, сметая все на своем пути. А когда этот приступ проходит, вы снова осуждаете себя за свои же чувства, и вновь возникает заколдованный круг: подавление – взрыв, подавление – взрыв.

► Правило 6.

Для позитивного мышления необходимо подкрепление, а именно – любовь к себе.

Недостаточно говорить себе, что вы красивы, не следя при этом за своим внешним видом.

7. С сегодняшнего дня начните одеваться в красивую и удобную одежду и перестаньте носить что попало – проявите уважение к своей внешности. Начните есть хорошую и полезную пищу и перестаньте есть лишь бы что – проявите уважение к своему организму. Начните общаться с теми людьми, которые вам приятны, и перестаньте общаться с теми, кто вам неприятен. Тщательно выбирайте книги, которые вы читаете, дела, которыми вы занимаетесь. И проверяйте каждый раз: то, что вы сейчас делаете, – это действительно то, что вы хотите, или нет?

Выполняя это упражнение каждый день, записывайте ваши наблюдения в дневник: что вам удалось, а что нет, какие чувства и мысли поддержали вас, а какие остановили.

В заключение этой главы, чтобы подвести итоги и наметить направления движения, сделаем еще одно упражнение.

8. Запишите 10 качеств, умений, черт характера, которые помогли вам добиться каких-либо положительных изменений в жизни. После того как вы составите этот список, взгляните на него и осознайте: это – ваши ресурсы, ваша сила, ваш арсенал средств, ваши достоинства.

КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

1. Самое главное, что делает человек, намереваясь управлять своей судьбой, – это производит манипуляции в себе самом. Для того чтобы получить то, что я хочу, нужно сначала понять, что я хочу. Поэтому прежде всего необходимо познать самих себя, собственное устройство.

2. Любое ваше состояние важно, это информация о вас и вашем контакте с окружающим миром, а также информация о мире.

3. Ваши эмоции – это мотиватор для действий и генератор энергии. Когда мы присваиваем себе чувство, мы можем с ним что-то делать.

4. Если мы мыслим позитивно: с уважением, заботой и любовью относимся сначала к себе, а затем – к людям, миру, то мы получаем в ответ то же самое.

Глава 2

Умение ставить перед собой цели и достигать их

☺ *Учитель объясняет на уроке: «Начнем с техники безопасности. Пальцы в розетку не совать...»*

Ученик: «Так они у меня туда и не влезают».

Учитель: «Так ты гвоздики возьми, придурок».

В общем, логично, что, для того чтобы получить то, что я хочу, нужно сначала понять, что именно я хочу. Это первый этап любого начинания – этап сканирования себя на предмет определения истинной потребности. И на этом этапе нас подстерегают многочисленные ловушки.

Ловушка первая. Не понять, что я хочу. Отказаться или испугаться знания об этом.

Это очень распространенная ловушка, так как нас долго и методично приучали не доверять своим чувствам. Помните, как вам говорили: «Да нет, ничего тебе не жарко, надень сейчас же варежки». Или: «Нет, это сладкая каша (соленая котлета)». Со временем мы привыкаем не доверять тому, что мы чувствуем, не считаем информацию, полученную нашими органами чувств, достоверной. Так рождается привычка не доверять себе, а верить другим, верить в то, что другие лучше знают, в чем вы нуждаетесь.

9. Отложите книгу и расслабьтесь. Замечайте в течение 5 минут все, что происходит в вашем теле: почесывания, щекотание, зуд, затекание, прикосновение одежды или волос к коже, давление внешних предметов, холод, тепло и другие ощущения. Отмечайте, если вам захочется поменять положение тела. Начните проговаривать вслух (или про себя) то, что замечаете: «Сейчас я замечаю, что кончик моего носа замерз и чешется».

После выполнения этого упражнения возьмите дневник и запишите ответы на вопросы:

- Что вы поняли из этого упражнения о своем теле и о том, как вы его замечаете или не замечаете?
- Что вы поняли о восприятии себя, о своем теле?
- Как чувствовали вы свое тело?
- Каким вы воспринимали свое тело?
- Чувствовали ли вы его все или только какие-то отдельные части?
- Что было трудным в выполнении этого упражнения?

Может оказаться, что вы чувствуете только «нормально» или «напряжение». Может оказаться, что вы замечаете боль, когда прислушиваетесь к своему телу, – это знак того, что вы слишком выносливы, претерпевая в течение жизни слишком большие нагрузки или слишком плохое отношение к себе, и когда вы начинаете прислушиваться к своему телу, вы замечаете, как же оно от этого устало и болит. Вы также можете заметить, что вам хочется занять более комфортное положение, но вы этого не делаете! В группе, на тренинге, когда участники замечали, например, что им душно или что пояс брюк давит на живот, они говорили о том, что им и в голову не приходило, что можно расслабить ремень или спросить, не будет ли против кто-то, если будет открыто окно. Многие ведь считают, что это некрасиво, неприлично или может доставить неудобство другим, даже не пытаясь изменить ситуацию!

Ловушка вторая. Перепутать желаемое с чем-то другим. Неистинное желание.

Это тоже довольно распространенная ловушка, так как с самого детства нас учат хотеть того, что хотят мама с папой. Наверняка вы не раз слышали, как родители говорят детям: «Да нет же, вот это хорошая машинка. Давай ее купим» или: «Ты должен заниматься танцами.

Я всегда мечтала, поэтому ты должен». Объясняя, что плохо, а что хорошо, что желать правильно и положено, а что нет, нас приучают не замечать и игнорировать свои «неправильные» желания.

Мы приходим в этот мир индивидуальностями, отличными от других, и на раннем этапе жизни это осознается, причем осознается как нечто правильное и естественное. У младенца еще нет понимания, «что такое хорошо и что такое плохо», что нужно быть как Петя или Маша, как мама или папа. У него есть свои индивидуальные потребности и желания, о которых он конкретно и недвусмысленно сообщает. Если близкие уважают и поддерживают его индивидуальность и его потребности, то ребенок растет, продолжая осознавать свое Я и развивая его. Но зачастую еще до рождения малыша родители имеют свой образ того, каким будет их ребенок. И когда мы появляемся на свет, нас начинают лепить по образу и подобию. Родители *знают*, когда ребенок хочет кушать, когда ему холодно или жарко, какие у него способности и кем ему надо стать, когда он вырастет, с кем ему дружить и на ком жениться. Так мы забываем, кто мы есть на самом деле, и начинаем жить чужими желаниями и потребностями, забывая свои.

В следующем упражнении мы попробуем прочувствовать истинные потребности и желания.

10. Возьмите краски или фломастеры и лист бумаги и нарисуйте себя в виде растения. Это может быть дерево, куст, цветок, словом, все, что угодно, из мира флоры. После того как вы его нарисуете, опишите его так, как будто оно обладает характером, мировоззрением и может говорить. Очеловечьте его.

Теперь возьмите ваш дневник и запишите ответ на вопрос, перечислив несколько важных вещей:

что нужно этому растению, чтобы нормально расти?

Составьте список из этих необходимых условий по пунктам, размещая их по степени важности.

А теперь расшифруйте эту метафору, вставляя вместо «растения» в ваш рассказ слово «я», и подумайте, что эти условия значат в вашей жизни, что вам необходимо. Например, если вы написали, что цветку нужно солнце, подумайте, что является солнцем в вашей жизни.

Расшифровав свою метафору, задумайтесь о том, каким образом вы можете обеспечить себе все то, в чем нуждаетесь?

Ловушка третья. *Внутренние запреты иметь то, что желается. Неспособность сметь.*

Различные морально-этические правила, нормы, совесть, а также неверие в собственные силы и способности, в то, что мы имеем право что-либо желать или иметь, мешают нам определить, чего именно мы хотим. Эти запреты также накладываются взрослыми, и вот сейчас у вас есть замечательная возможность: пересмотрите их. Актуальны ли они сейчас для вас? Кто-то все еще стоит за вашей спиной и говорит вам, что хорошо, что плохо, что вам нужно делать, а что нет? Если в вашем окружении действительно есть такие люди – запретите им решать за вас и давать вам советы. Вы имеете право прожить свою собственную жизнь так, как вы того сами хотите. Ваша жизнь принадлежит только вам и больше никому.

Все изменения, которые вы будете вносить в свою жизнь, будут проходить через вас самих. Поэтому для того, чтобы управлять своей жизнью, необходимо управлять самим собой. Недостаточно знать объективные условия и закономерности реализации мечты. На пути ее реализации лежат, как правило, субъективные препятствия в нашем лице, в наших «не могу», «нельзя», «не получится», «это плохо», «а что скажет мама?». А еще наша способ-

ность брать на себя ответственность, замечать причинно-следственные связи в цепи событий, признавать свои успехи и неудачи, свое авторство в том, что с нами случается, и т. д.

Что мешает взрослым, умным, образованным людям осознать до конца все, что связано с воздействием? Прежде всего знаменитая вещь под названием «извините, я, некоторым образом, артистка»... Люди часто пытаются выдать воздействие за что-нибудь другое, потому что эта деятельность противоречит их же собственным нравственным установкам, но и отказываться от силы не хочется.

И. Калинаускас

Если человек не уверен в себе, считает, что он недостаточно компетентен, умел, талантлив, что у него что-то не получится или получится не совсем так, как надо, его картина мира постоянно будет содержать в себе противоречивые сообщения, например, «я хочу занимать руководящую должность» – «я ни на что серьезное не способен». Или «я хочу выйти замуж за мужчину своей мечты» – «я не достойна ничего хорошего». Неуверенный в себе человек – тот, в сознании которого присутствует множество ограничивающих убеждений, услышанных от других. Эти убеждения относительно себя самого никогда не дадут человеку получить то, что он хочет, даже если желаемое будет идти к нему прямо в руки.

Пример из практики. Не так давно на прием пришла молодая девушка, у которой не складывались отношения с молодыми людьми. «Я очень хочу встречаться с умным, интересным, симпатичным молодым человеком. Но как только я такого встречаю и он начинает за мной ухаживать, я делаю все, чтобы мы с ним расстались: я не беру трубку, когда он звонит, придумываю предлоги, чтобы не встречаться». Таких историй в нашей практике много. Это часто происходит в связи с тем, что человек, считающий себя недостойным любви, встретив партнера, разрушающего его негативное представление о себе, оказывается не готов изменить свою негативную самооценку! Для того чтобы получать то, что мы хотим, мы должны быть свято убеждены, что имеем на это право.

11. Это упражнение мы уже использовали в предыдущей книге «Полный тренинг по развитию уверенности в себе» (М., Эксмо, 2007), но и здесь оно не теряет своей актуальности. Если вы уже прочли ту книгу, вы можете попробовать здесь выписать другие предложения, сделав упражнение, таким образом, еще более глубоким для себя.

Напишите 10 предложений, которые начинаются словами «Я должен (должна)»:

1. Я должен...
2. Я должен...
3. Я должен...
4. Я должен...
5. Я должен...
6. Я должен...
7. Я должен...
8. Я должен...
9. Я должен...
10. Я должен...

Затем напишите второй список, который начинается словами «Я не могу»:

1. Я не могу...
2. Я не могу...
3. Я не могу...
4. Я не могу...
5. Я не могу...
6. Я не могу...

7. Я не могу...
8. Я не могу...
9. Я не могу...
10. Я не могу...

Продолжение упражнения следует делать только после того, как оба списка готовы. Постарайтесь не заглядывать в следующие строчки, пока не составите эти списки.

Итак, после того как вы дописали последнее предложение, сделайте следующее. Зачеркните все «могу» и «должен» и вместо них впишите слово «хочу». Прочтите измененные списки и прислушайтесь к тому, какие чувства у вас возникают при чтении нового варианта. Вероятно, с какими-то предложениями вы согласитесь и подумаете: «Да, я действительно этого хочу!» или: «Да, если честно себе признаться, я этого не хочу», а при чтении каких-то испытаете протест и захотите вписать перед словом «хочу» слово «не» или, наоборот, слово «не» зачеркнуть. Если у вас возникнет такое желание – немедленно сделайте это, исправив предложения на верные для ваших чувств. Вероятно, вы обнаружите предложения, в которых правильнее сказать «я не умею», например, «я не умею кататься на велосипеде». Так и впишите слова «не умею». Или вы обнаружите предложения, про которые вернее сказать «мне недоступно», например: «мне недоступно достать до звезды рукой». Внесите изменения и в эти предложения, сделав их *честными*.

Прочтите снова ваши списки от начала до конца, не торопясь.

Ответьте на вопросы:

Что изменяется для вас, когда вы читаете эти предложения в таком виде?

Что вы чувствуете, когда говорите «я хочу» или «я не хочу» вместо «я не могу» или «я должен»?

Запишите ваши наблюдения в дневник.

В результате выполнения этого упражнения вы можете почувствовать больше свободы в том, чтобы хотеть или не хотеть чего-то. Когда мы говорим «я должен», подразумевается, что мы должны кому-то то, что мы делаем. Тогда как реально мы сами этого хотим или не хотим, но страх наткнуться на противодействие других заставляет нас делать вид, что мы делаем что-то не по своей воле.

Наверняка, когда вы делали это упражнение, вам хотелось написать: «я хочу, но...» или: «я не хочу, но...»

► Правило 7.

Мы совершаем действия по своей воле, но не признаем себе в этом. Мы сами выбираем, подчиняться этому «но» или нет, но часто этого не замечаем или не хотим замечать.

Так происходит потому, что признание того, что я что-то делаю по своей воле, вынудит также признаться в том, что никто, кроме меня, не несет ответственности за события моей жизни. Это бывает неприятно узнать: ведь тогда мне некого обвинить в том, что я живу так, а не иначе. Кроме того, если мы признаемся в том, что мы сами выбираем свои действия, поступки, становится очевидным, что **не нас пугают и заставляют**^ **мы пугаемся и подчиняемся**. Но ведь мы можем этого и не делать!

Точно так же, когда мы говорим «я не могу», это звучит так: «меня можно заставить». Весь фокус в том, что мы своим поведением решаем: можно ли нас заставить или нельзя, а своей речью предъявляем это окружающим!

Практический смысл этого упражнения в том, чтобы почувствовать, что ясность наших высказываний для других, наша конкретность напрямую зависят от того, позволяем ли мы **сами себе** решать, что нам нужно, чего мы хотим, что нам не подходит. Если вы сами точно

ощущаете, что вам нужно, что для вас важно, что вам не подходит и чего вы точно хотите от окружающих, а чего не хотите, вы сможете ясно говорить об этом.

Недавно у одной из нас, авторов книги, на приеме была пара молодоженов. Их принципы семейной жизни не совпали, и они начали конфликтовать друг с другом. Жена периодически хлопала дверью и убегала к маме. Муж был уверен, что она хочет уйти от него, и периодически говорил ей: «Если тебе так трудно уйти, я сам уйду», – и она воспринимала его слова так, как будто он хочет от нее уйти. Терапевт задает им обоим прямой вопрос: хотите ли вы расстаться?

Жена (обращаясь к мужу): Ты хочешь, со мной развестись?

Терапевт: Вместо того, чтобы ответить самой на этот вопрос, ты задаешь его мужу. Сперва ответь на него сама.

Жена: Нет, я не хочу расставаться. **Терапевт** (мужу): А ты? Ты хочешь с ней расстаться? **Муж:** Если бы я хотел, я бы давно ушел. **Терапевт:** А ты можешь просто ответить на этот вопрос «да» или «нет»? Хочешь ли ты с ней расстаться? **Муж:** Нет.

Наступила пауза. Оказалось, что они к этому не были готовы. Все их ссоры происходили из-за того, что им казалось, что один предаст другого.

Осмеливаясь хотеть, вы можете что-то менять в своей жизни: вы можете настаивать на своем, вы обладаете властью.

Заметьте, что возможность сказать что-то ясно опирается прежде всего на ваши чувства.

*Выполняя непрерывно свой сиюминутно-локальный максимум по «хочу» и «могу», не имеешь шансов не только быть счастливым, но и прийти туда, куда тебе надо прийти в жизни.
(С просторов Рунета)*

Когда мы говорим себе «я не могу» или «я должен» – это блокирует энергию, потому что с «не могу» ничего нельзя поделать, а «должен» напоминает ярмо, надетое на шею. И совсем другое дело «я хочу» или «я не хочу». Мы всегда в любой ситуации либо хотим, либо не хотим что-то делать. И важно знать, насколько мы этого хотим.

*Говорите точно, сколько вешать в граммах.
(Реклама)*

Если ваша цель – признание окружающих, хорошие отношения с другими людьми, любовь близких, то стоит определить, что для вас значит это признание, в чем оно будет для вас выражаться, по каким признакам вы поймете, что сейчас вас признают, любят.

После того как вы поняли, чего вы хотите добиться, проверяйте ваши желания на истинность. Возникло желание – задавайте уточняющие вопросы: «зачем мне это?», «чтобы что?», «я хочу именно этого?». Только тогда, когда вы будете уверены, что правильно (для себя!) поставили цель и ясно видите ее перед собой, можно переходить ко второму этапу – этапу изучения окружающей среды с целью найти то, что вам больше всего подходит для реализации вашего желания.

На втором этапе происходит поиск того, что нужно, чтобы удовлетворить вашу потребность, как, где можно достичь цели. На этом этапе целесообразно посмотреть, каким способом вы можете это сделать, какой метод для этого подходит, какие средства нужно задействовать. Необходимо предусмотреть препятствия, которые могут встретиться вам на пути. Нужно уметь видеть не только результат, но и возможные последствия, к которым приведет процесс достижения результата, а также сам результат.

Пример из практики. На тренинге участники прорабатывали по этой схеме достижение одной из своих целей. Одна участница очень хотела съездить в отпуск на Мальдивские острова, это было ее мечтой. В ходе работы, когда мы просчитывали возможные последствия, в

том числе минусы достижения своей цели, участница вдруг поняла, что, если она поедет на Мальдивские острова отдыхать, ей придется урезать ежемесячно в течение определенного срока часть своих доходов. Подумав, участница заявила, что иметь возможность каждый месяц тратить столько денег, сколько она хочет, для нее несравнимо важнее, чем поехать на Мальдивы. Таким образом, она отказалась от первоначальной цели. Настоящим желанием этой участницы было позволить себе свободно тратить деньги, что в ее сознании и символизировали Мальдивы. Однако оказалось, что она и так может позволить себе это!

Никогда не делайте того, чего делать не хочется, – это является предательством самого себя и отпугиванием удачи.

Всегда просчитывайте минусы и плюсы достижения цели. Выстраивайте в уме систему вероятностей, дающую возможность просмотреть, что может быть, если вы сделаете вот так. Просчитывайте заранее сложности. Может быть, есть что-то, что может помешать? Как вы можете это изменить? Что вам может в этом помочь? Заметьте: искать препятствия и помехи необходимо не для того, чтобы отказаться от цели (как делают многие), а для того, чтобы заранее придумать способ преодоления трудностей.

Проанализируйте, нет ли в вас контржелания, другой потребности, которая является препятствием для исполнения первой? Скажем, вы можете хотеть купить хлеба, и точно так же вы можете хотеть продолжать лежать в постели.

Охотник отмеряет каждый поступок. И, поскольку он обладает глубоким знанием своей смерти, он совершает поступки взвешенно, как если бы каждый поступок был его последней битвой.
К. Кастанеда

► Правило 8.

Цель для лучшего достижения полезно разбивать на «шажки», поскольку она действительно зачастую содержит в себе ряд последовательных этапов, действий.

Разбивая цель на этапы достижения подцелей, вы делаете свое движение вперед выполнимым, реализацию ваших шагов доступной. Маленькие цели всегда более достижимы, чем одна большая цель. Если вы достигнете подцели, успешно сделав первый шаг, вам легче будет сделать второй. На поэтапном достижении цели построена работа музыканта, по тактам разучивающего этюд, работа танцора, разучивающего движения, многие другие виды деятельности.

12. Напишите в своем блокноте 50 целей и задач, которые вы хотите реализовать в своей жизни. Писать нужно максимально подробно. В одном пункте – не больше одного желания. То есть вы должны писать не «обновить гардероб», а «купить брюки», следующим пунктом «купить новые туфли» и т. д. Каждое желание должно быть по возможности очень конкретно, например, не просто «съездить в отпуск», а «съездить в отпуск в Болгарию».

Теперь отметьте те желания, которые вы хотите реализовать в первоочередном порядке, затем во вторую очередь. Таким образом, проранжируйте ваши желания по значимости. Повесьте листок с желаниями на стену около вашего рабочего стола. По мере исполнения желаний вычеркивайте пункты. Также полезно составить список подарков, которые вы хотите получать на праздники (так называемый виш-лист). Повесьте его на видном месте так, чтобы ваши близкие и друзья могли его видеть. Таким образом, вы решите сразу две задачи: начнете получать в подарок то, что вы действительно хотите, и одновременно избавите близких от головной боли на тему «что вам подарить?».

В вопросе постановки цели есть один небольшой нюанс.

► Правило 9.

То, что вы хотите, может несколько отличаться от того, что вы хотите делать.

Человек может всё, пока не начинает что-то делать.

Если с желаниями и потребностями мы худо-бедно разобрались, то вопрос практической деятельности может оказаться действительно трудным. Если в детстве что-то и вызывает столько беспокойства родителей, так это деятельность детей. В детстве мы то и дело слышим от родителей: «не трогай то», «не трогай это», «не вертись», «не прыгай», «не ходи туда», «стой на месте», «посиди спокойно», «помолчи». Дети постоянно хотят что-то делать, для них практически не стоит вопрос, чем себя занять и как провести свое время.

Сначала от детей ждут, чтобы они заговорили и начали ходить, а потом – чтобы сели и замолчали.

После того как детская активность укрощена, для ребенка уже неактуально, что он хочет делать. Из активной (деятельной) позиции он переходит в позицию пассивную. Зная, что он хочет, он не умеет, не способен самостоятельно это добыть. Его родители или запретили ему действовать самостоятельно, не доверяя его ресурсам и способностям, или «спроецировали» на него собственные неудачи, или сами сделали все за него (гиперопекающие родители). В итоге получаем типичных неудачников. Чем меньше потребностей человека находят свое удовлетворение, тем более расплывчатым становится «хочу». В крайних случаях человек впадает в какую-либо зависимость: алкоголизм, игроманию и т. д. Если эта история нашла отклик в вашей душе, если эти слова про вас – снова и снова вспоминайте, что вы – взрослый человек и вам не запрещено более то, что запрещали вам родители. И теперь ответьте на вопросы:

Вы можете хотеть разных вещей, но что при этом вы хотите **делать**?

И что вы хотите делать для того, чтобы получить то, что вы хотите?

13. Посмотрите на 50 пунктов, которые вы прописали в предыдущем упражнении. Подумайте по каждому из пунктов, что вы хотите делать, чтобы это получить. Запишите ваши ответы в дневник.

Теперь вы можете составить план действий для реализации ваших желаний.

КРАТКИЕ ВЫВОДЫ

1. Для того чтобы получить то, что вы хотите, нужно сначала понять, что именно вы хотите.
2. Сформулировав цель, определите, как, какими способами вы можете и готовы ее достичь.
3. Проанализируйте последствия достижения цели, возможные минусы и плюсы.

Глава 3

Картина мира, в которой присутствует возможность управлять своей судьбой

Самое лучшее, что есть у нас в жизни, самое заветное и интимное – это наша мечта, та, ради которой мы живем. В мечте содержится все самое прекрасное, самое возвышенное, что может для нас существовать.

Даже злодей думает о любви, и даже вор мечтает о жизни, в которой ему не пришлось бы зарабатывать воровством. За мечтой обычно стоит очень много энергии, грамотно воспользовавшись которой мы вполне могли бы ее реализовать.

Суверенностью можно сказать, что ни один из тех, кто привычно предается боязливому и мрачному воображению, не смог когда-либо достичь честолюбивой цели. Человек, сделавший своей привычкой фантазировать о счастье, развивает в себе необычную ментальную атмосферу, которую лучше всего назвать словом «очаровательная» (от слова «чары»), и наиболее внушаемые люди из числа тех, с кем этот человек общается, попадают под его влияние и видят его таким, каким он себя воображает в своих фантазиях, а не тем, кем он является на самом деле. Верно говорится, что успех влечет за собой новый успех.

Д. Форчун

Но зачастую мечта воспринимается людьми как мираж, нечто, что никогда не исполнится, бессмыслица. Жить с таким представлением крайне тяжело. Вообразите себе во всех цветах, скажем, идеальные отношения с любимым человеком, войдите в эту картинку, ощутите ладонь любимого в своей руке, его плечо, касающееся вашего плеча... и скажите себе, что это невозможно. Возьмите вашу заветную мечту и вычеркните из вашей жизни. Что после этого остается? Пустота? Да, а в лучшем случае – заменитель, суррогат. Избавляясь от мечты, мы все равно продолжаем ею жить, только неосознанно. Мы все равно мечтаем иметь хорошие отношения, хорошую работу, много денег. Но когда мы не осознаем, для чего живем, мы рискуем все перепутать или заменить не тем. Скажем, мы довольствуемся посредственными отношениями, посредственной работой, небольшими деньгами – хоть сколько-то... А между тем какие потребности – такая и активность, такие и телодвижения мы совершаем. И получаем соответственные результаты. Устраивает ли вас это? Нет? Тогда свою мечту надо знать, надо ее холить и лелеять.

14. Осознайте свою самую заветную мечту. Представьте ее во всех красках, уделите ей минут 5-10, чтобы глубже понять ее, лучше увидеть, чего конкретно вы хотите. Опишите ее поподробнее в вашем дневнике. Ответьте на вопросы:

- Какое сопротивление возникает, когда вы представляете себе свою мечту?
- В каких словах, мыслях, образах и чувствах это сопротивление выражается?

Поймите негативные сигналы по поводу своей мечты – какие они, что они вам говорят? Может быть, ваша мечта кажется вам неосуществимой, или глупой, или эгоистичной? Запишите все слова, которые приходят вам на ум. Прислушайтесь к голосу, который их проносит: чей он? Мамин, папин, бабушкин, тетин? Попробуйте ответить этому голосу то, что вы действительно хотите ответить, защитите свою мечту.

Мечта – это главный ориентир в управлении своей судьбой. Потому что мечта обычно содержит в себе мини-концепцию нашей жизни. Именно осуществлению мечты бывает подчинена наша жизнь, именно ради нее мы желаем управлять своей судьбой, и если мы ее не знаем, не видим, то получается карикатура или досадное недоразумение.

Куда тебя ведет то, что ты делаешь каждый день?

Надежды или представления о жизни формируются у нас еще в детстве, основываясь на том опыте, который мы получаем, на объяснениях взрослых, которые мы принимаем для себя как истинные. Интерпретируя полученный опыт, мы создаем свой жизненный сценарий, несущий в себе информацию о том, каков мир, в котором мы живем, каковы люди, населяющие этот мир, что ожидать от жизни и от окружающих, каковы мы сами и каковы наши способности, насколько мы вписываемся в социум. Если наш опыт положителен, объяснения взрослых грамотны и объективны, их отношение к нам наполнено любовью и уважением, мир представляется нам благожелательным.

Обнаружив свою мечту, мы можем целенаправленно к ней двигаться, используя препятствия как трамплины или интересные задачи, а не как непреодолимые трудности. Но если детство содержит в себе травмирующие ситуации, из которых нам пришлось выбираться самим, без помощи взрослых, и никто не подсказал нам, как их избежать и как правильно относиться к произошедшему, тогда детское сознание может создать сценарий, в котором жизнь представлена полосой препятствий, наполнена опасностью и враждебностью других людей, где от нашей воли ничего не зависит, и все, что мы можем сделать, – это худобно вписаться в те ситуации, которые создаются другими людьми.

Люди, пережившие войну или другие бедствия, возвращаясь к мирной жизни, не готовы в ней жить: они ищут препятствия, страх, ужас, голод там, где их нет. Наличие такого жизненного сценария является одним из основных препятствий, возникающих на пути самостоятельного управления своей судьбой. Мечта может казаться неосуществимым идеалом, который реализуется у кого угодно, но только не у нас. Таковы механизмы зарождения болезненных проявлений ревности, зависти, неуверенности в себе.

Для того чтобы ваша мечта не превратилась в то, про что говорят, что мечтать вредно, она должна удовлетворять двум правилам.

► Правило 10.

Мечта должна быть достижима в вашей персональной реальности.

Мечта должна предполагать возможность ее осуществления, иначе она останется пустым звуком, химерой, мыльным пузырем, который рано или поздно лопнет, оставив вас разочарованным и опустошенным. Для ее осуществления необязательно *получить ее на руки*, она может быть достижима потенциально, если вы, скажем, религиозный человек и искренне верите в Бога и единение с ним после смерти. Поэтому мы неслучайно употребили слова *персональная реальность*. Реальность у каждого своя – у кого-то магическая, у кого-то мистическая, у кого-то самая что ни на есть обыденная. Главное – не водить себя за нос и четко понимать, насколько ваша мечта согласуется с вашей персональной реальностью, насколько она вписывается в вашу картину мира. И можете ли вы от нее отказаться.

15. Выберите самую заветную, самую возвышенную вашу мечту. Опишите ее и ответьте на вопросы:

- Кажется ли она вам нереальной, неосуществимой?
- Что именно в ней нереально? Почему она кажется вам неосуществимой?
- Что мешает ее осуществлению?
- Как вы думаете, каким образом к ней можно приблизиться?
- Что может значить это нереальное в реальной жизни?

Например, если вы выбрали в качестве мечты ваши отношения с Богом, то посмотрите, как божественная сила может проявляться в нашем мире, посредством чего, в каком виде? Как здесь и сейчас вы можете осуществлять единение и взаимодействие с Богом?

Если вы выбрали вечную любовь, то конкретизируйте, что это для вас значит на практике, что конкретно вы хотите получить под видом вечной любви.

Как правило, мечта представляется нам в виде чего-то «святого». А если оно святое, то разве можно это трогать руками, рассматривать, проверять на истинность? Нет, только молиться! Собственно, это относится не только к мечте, но ко всему, на что мы вешаем ярлычок «святое». Именно поэтому среди религиозных деятелей или последователей так много фанатиков: вера имеет статус святости, а значит, не обсуждается. И именно поэтому среди верующих так много людей, которые на самом деле ничего не знают о предмете своей веры и в итоге разочаровываются в ней. Когда мы разбираем наши желания на составляющие, мы получаем возможность определить конкретный способ для их достижения. Или понимание – почему получить невозможно. А когда мы хотим чего-то эдакого, большого и светлого, то можно всю жизнь прождать его наступления (и, вероятнее всего, так и не дожидаться). В этом случае у нас просто не будет шанса понять, оно это или не оно – мы же никогда на это вблизи не смотрели.

► Правило 11.

К мечте нужно стремиться.

Мечта, для достижения которой вы ничего не делаете, является тем самым мыльным пузырем, который в один прекрасный день лопнет. Скажем, если мужчина лет 60 с семью классами образования в глухой сибирской деревне за бутылочкой самогонки мечтает быть президентом – это мечта без опоры на реальность. То, что в принципе, не имея образования и живя в деревне, можно добиться многого, доказал уже Ломоносов. Но вспомните, что он для этого сделал.

Когда мне (Нине Рубштейн) было 17 лет и я работала уборщицей спортзала в школе, у меня были такие условия: многодетная нищая семья, учеба в вечерней школе и единственная радость в жизни – занятия балетными танцами. Я шуровала огромной шваброй с размахом крыльев метра полтора по спортзалу и думала: «Вот бы стать тренером по танцам...» Единственной опорой было то, что я любила танцы и посвящала им все свободное время. С тех пор прошло много лет, я воспитала много учеников и сама вволю потанцевала на чемпионатах, окончила университет по специальности «педагог-балетмейстер спортивного танца»... Или вот другая мечта была. Учась в Московском институте гештальта и психодрамы первый год, я очень бы хотела в будущем там работать... и я работаю в МИГИП. Сбылась даже мечта моего мужа! В 1996 году он очень хотел, чтобы я стала писательницей. А я ведь тогда не умела ничего писать, кроме писем... Зато какие были письма! Правда, он мечтал о художественной литературе.

Прежде чем пойти дальше, посмотрите, как сегодня вы выстраиваете свою жизнь, на основе чего вы ее выстраиваете, что на нее влияет, на что опираются ваши решения. Для этого сделайте следующее упражнение.

16. Возьмите большой лист бумаги и цветные ка" рандаши (или краски, фломастеры) и нарисуйте ваш жизненный Путь – символически, так, как вы его представляете: спиралью, отрезком, узлом, тропинкой, поднимающейся в горы или спускающейся вниз, межгалактическим путем, железной дорогой или сибирским трактом – главное, таким, каким вы его видите и как себе представляете. Не стоит заботиться о том, чтобы он был «реальным», – он будет символическим отображением того, что происходит с вами в жизни.

Теперь отметьте на рисунке Пути точку, в которой вы находитесь в настоящее время. Нарисуйте ее в виде какого-нибудь символа, отражающего ваше понимание и видение настоящего момента вашей жизни. Теперь отметьте 8 точек на Пути – 8 этапов или 8 событий, которые были наиболее важны в вашей жизни, а также будут важны. Например, 4 точки могут находиться в прошлом, а 4 – в будущем. Нарисуйте их также символически в виде какого-нибудь небольшого рисунка, фигурки определенного цвета, формы. Раскрасьте ваш жизненный путь так, как вы его видите. По окончании отложите принадлежности для рисования и изучите ваш Путь.

Ответьте письменно на вопросы:

На что похож ваш Путь?

Каков он? Охарактеризуйте его несколькими прилагательными. Не бойтесь предполагать, интерпретировать и трактовать самостоятельно, ведь это именно вы его таким нарисовали, а значит, только вы знаете, что он собой представляет.

Почему он таков?

Почему вы его изобразили в виде этого рисунка?

Что это означает для вас?

Какие чувства, эмоции вызывает у вас рисунок? Почему?

Как, по каким признакам и событиям вашей жизни вы понимаете, что находитесь сейчас в той точке, где изобразили себя?

Почему вы находитесь там?

Что позади вас? Что впереди?

Вспомните о тех событиях, которые вы отметили на рисунке в прошлом. Чем они так важны для вас?

По какому признаку вы выбрали именно их из всех событий вашей жизни?

Какое влияние они оказали на то, где вы находитесь в данный момент?

- Чему они вас научили?

- А что вы думаете о событиях, лежащих впереди вас, в будущем?

Как вы собираетесь их достигать, если хотите их наступления?

- Как они изменят вашу жизнь?

Что вместе с ними вы приобретете, а что потеряете?

- Если вы не желаете их наступления, то что можно сделать, чтобы их не было?

- Взгляните еще раз на рисунок: что сейчас вы думаете о вашей жизни?

Что нового вы узнали из этого упражнения о себе, о том, как и из чего складывается ваша жизнь?

Так же, как есть гипотетический жизненный Путь, который уже начертан, причем начертан вами, также и сценарий вашей жизни уже написан, и тоже вами, правда, не без помощи ваших родителей.

Попробуем из неосознанного сценария, который управляет в данный момент вашей судьбой, сделать сценарий осознанный. А потом разберемся, что с ним делать. Вы начали писать этот сценарий с момента вашего рождения. К пяти годам вы уже решили, каким будет в общих чертах его сюжет, а в начальных классах школы вы его практически завершили. Потом, в течение жизни, вы туда что-то добавляли, исправляли некоторые детали, а какие-то выделяли и подчеркивали как нечто важное и значимое, что исполнится непременно или, наоборот, ни за что с вами не случится.

17. Теперь возьмите еще один лист бумаги и напишите рассказ о становлении этого сценария, ответив на следующие вопросы:

- Как называется ваш рассказ?

Начните с самого начала, с вашего рождения. Как оно прошло? Кого вы видите вокруг себя? Что вы чувствуете? Как вам этот мир? Как он к вам относится?

- Теперь расскажите о своем детстве. Что с вами происходит? Что вы видите вокруг себя? Видите ли вы людей? Говорят ли они что-то вам? Как они к вам относятся? Какие чувства преобладали у вас в этот период? Как прошло ваше детство? Было ли оно радостным или, наоборот, грустным? Может быть, вы что-то почувствуете в теле – тогда опишите ваши телесные ощущения, например, «я в детстве все время зяб».

- Теперь по этому же плану опишите свои школьные годы, юность, молодость, зрелость.

Что менялось со временем в вашей повести?

Какой она становится?

Кто исчез из нее, а кто вошел?

- Опишите свою старость, а затем закончите повесть. Какова будет ваша смерть?

Теперь, когда вы записали ваш сценарий, зачитайте его вслух самому себе или кому-то из близких, кому вы доверяете. Ответьте письменно на следующие вопросы:

Какие чувства вызывает у вас рассказ?

Что вы чувствовали, когда писали его?

В каком жанре он получился?

Интересный ли он, захватывающий или скучный?

Печальный или радостный?

Выделите главную ветвь повествования и вторичные, побочные сюжетные линии. Кто главные действующие лица повести? Насколько вам важны и

дороги люди, играющие главные роли в вашем жизненном сценарии?

Каков получился герой повести? Что вы можете о нем сказать? Таков ли он, каким вы себя обычно воспринимаете?

Что нового вы узнали о себе из повести?

Что вызывает у вас сопротивление в представлении о себе?

Если бы вам предложили сделать постановку вашего сценария в театре, какую роль вы бы себе отвели: актера или режиссера-постановщика? Почему?

А как это происходит у вас в жизни на самом деле: вы сами режиссируете вашу жизнь или играете по чьим-то указаниям? Кто в вашей жизни актер, а кто режиссер? Насколько важно для вас мнение «публики»?

Теперь у вас есть некоторое представление о своей судьбе, о том, кто или что ею управляет, из чего она складывается и каковы ее тенденции. Далее следует принять стратегические решения на основе того, что вы увидели.

18. Глядя на ваш рассказ, ответьте письменно на вопросы:

- Что вы думаете об этом?
- Насколько вас это устраивает?
- Что именно вы хотите изменить в своей судьбе, в ее тенденциях, направлениях?
- Как, каким способом вы хотите изменить свою судьбу?
- Чего вам для этого не хватает?

Изменение жизненного сценария осуществляется по тому же принципу, по которому он был написан. Мы говорили, что в основе жизненного сценария лежат наши детские убеждения и выводы, сделанные нами на основе значимых ситуаций. Задача следующего упражнения – обнаружить те убеждения, которые формируют ваш жизненный сценарий.

19. Выберите несколько детских воспоминаний. Письменно составьте краткий конспект событий, с которыми связаны эти воспоминания, по следующему плану:

1. Условное название события. Пример: «Я сломала свою любимую игрушку» или «Меня укусила собака».

2. Время, когда это происходило, сколько вам было лет. Пример: 1976 г., мне 4 года, лето, вечер.

3. Место, где все произошло. Пример: на даче у бабушки.

4. Кто принимал участие в этом событии.

5. Расстановка фигур. Пример: я играла с куклой, папа смотрел телевизор, мама читала книгу.

6. Само событие. Опишите его кратко, сухо, констатируя лишь факты, словно вы пишете заметку в газетную колонку «Хроника событий». Избегайте эмоций.

7. Перечитайте еще раз то, что вы написали. Запишите выводы, сделанные вами в связи с этим событием по следующим категориям:

1) Жизнь. Пример: опасна/удивительна/непредсказуема/трудна.

2) Я. Пример: Не в состоянии распознать опасность/Играю в чудесную игру/Не в силах справиться с трудностями/Не похожа на других людей.

3) Мужчины.

4) Женщины.

После этого сформулируйте вывод, постулат, установку, которые с тех пор руководят вашей жизнью. Пример: Я должна доверять суждению других, больше, чем своему / Если я буду поступать таким образом, я буду получать подобные результаты.

Ответьте письменно на вопросы:

На основании анализа своих воспоминаний что вы можете сказать о своей жизни?

Как повлияли эти события на вашу жизнь?

Как повлиял сделанный вами вывод о событии на вашу жизнь?

Теперь вы видите, что вашей судьбой уже давно управляют определенные законы. Эти законы отражают те решения, которые вы когда-то приняли.

Любое принятое вами решение в вашей Вселенной принимает силу Закона.

На основании этих законов в нашей жизни выстраиваются определенные цепочки по автоматическому ал-

горитму: «если А, то Б, тогда С», представляющие собой конкретную последовательность событий. Этот алгоритм мы еще называем закономерностью, подразумевая, что в основе наступления конкретного события лежит конкретный закон. Однако, как правило, мы его не осознаем и сознательно или бессознательно подменяем другим законом, оправдывающим неудачный результат каких-то наших манипуляций, например, «не делай добра, не получишь зла».

☺

Рассыпалась соль – к ссоре.

Рассыпался сахар – к миру.

Рассыпался кокаин – к феерическим ощущениям и фантасмагорическим видениям.

Упала вилка – кто-то придет.

Упала ложка – у кого-то руки растут от бедра.

Упал член – всё, никто никуда не спешит.

Упало мыло – ждите неожиданностей.

*Ласточки низко летают – будет дождь.
Коровы низко летают – рассыпался кокаин.
Треснуло зеркало – к беде.
Треснула резинка от трусов – к большому стыду, ну, или к маленькому.
Треснул презерватив – лучше бы треснуло зеркало.
Чешется нос – к пьянке.
Чешется в паху – к врачу.
Чешется попа – к приключениям...*

На основании таких законов, которые на самом деле являются когда-то принятыми нами решениями, складывается алгоритм наших отношений с людьми противоположного пола, создается семья, на основе этого мы воспитываем своих детей, общаемся с окружающими, реализуемся или не реализуемся в профессии. Таких законов в нашей жизни много, и для того, чтобы эффективно управлять своей судьбой, их нужно знать. Это важно постольку, поскольку, как известно, «незнание закона не освобождает от ответственности». Порой мы о них и не подозреваем, а они между тем работают. И хорошо еще, если они целесообразны и конструктивны... однако часто оказывается, что они разрушают и нас, и нашу жизнь.

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.