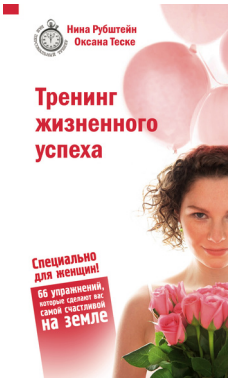
Нина Рубштейн
Оксана Теске
Тренинг жизненного успеха
Специально для женщин!
66 упражнений, которые сделают вас самой счастливой на земле

Нина Валентиновна Рубштейн
Оксана Теске

Тренинг жизненного успеха

Текст предоставлен издательством «Эксмо»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170290
Тренинг жизненного успеха. Специально для женщин! 66 упражнений, которые сделают вас самой счастливой на земле: Эксмо; М.:; 2008
ISBN 978-5-699-26143-7

Аннотация

Эта уникальная книга дает вам в руки инструмент, с помощью которого вы сможете выстроить свою собственную, подходящую именно вам стратегию достижения успеха.

Романтическая любовь, крепкая семья, успешная карьера и достаток, открытые отношения с окружающим миром – для каждой женщины это важно, но как часто мы не можем понять, чего именно мы хотим, что сделает нас счастливой, достигнув каких высот, мы сможем с гордостью сказать: «Жизнь удалась!»?

Мы боимся признаться себе в своих желаниях, мы сомневаемся, что можем позволить себе наслаждаться жизнью, ведь вокруг столько бед, забот и хлопот…

Эта книга поможет вам найти ключик от самой себя. Под руководством известного психолога Нины Рубштейн и одного из лучших российских бизнес-тренеров Оксаны Теске вы разберетесь в себе, поймете, что именно сделает вас счастливой, научитесь управлять своей жизнью и отношениями с окружающими людьми так, что сможете с полным правом говорить о себе: «Я – успешна!»

Содержание

Предисловие 4
Правило 1. 6
Правило 2 7
Упражнение 1 8
Упражнение 2 11
Глава 1 13
Правило 3 14
Упражнение 3 19
Упражнение 4 21
Упражнение 5 22
Правило 4 23
Правило 5 24
Упражнение 6 25
Упражнение 7 27
Краткие выводы 28
Глава 2 29
Что такое цель? Виды целей (долгосрочные, краткосрочные) 29
Правило 6 29
Правило 7 30
Типы целей (личные, профессиональные) 31
Упражнение 8 31
Упражнение 9 31
Правило 8 32
Упражнение 10 33
Упражнение 11 35
Упражнение 12 36
Упражнение 13 37
Упражнение 14 38
Упражнение 15 38
Упражнение 16 39
Правило 9 40
Конец ознакомительного фрагмента. 42

Нина Рубштейн, Оксана Теске Тренинг жизненного успеха. Специально для женщин! 66 упражнений, которые сделают вас самой счастливой на земле

То, что мы думаем, определяет то, во что мы верим.
То, во что мы верим, влияет на то, что мы выбираем.
То, что мы выбираем, определяет то, что мы имеем.
Джим Рон

Предисловие

Что такое успех? Из чего он состоит? Каждый из нас как уникальная личность со своими ценностями, представлениями о мире и своей личной историей имеет свое собственное представление об успехе. У каждого из нас есть свои стремления, свои цели, однако, наверное, представляется интересным выделить те общие условия, при которых человек может считаться успешным.

Первое условие, определяющее успешность, – это умение планировать свою жизнь, а не плыть по течению. Если мы сами не выстраиваем свою жизнь внимательно, шаг за шагом, то обстоятельства это делают за нас. Успех состоит из ступенек, каждая из которых является короткой и достижимой целью. Для того чтобы достигать их, полезно ставить и крупные цели.

Второе необходимое условие – это умение взаимодействовать с окружающим миром, с тем, чтобы окружающий мир поддерживал нас в наших стремлениях, целях и усилиях. Каждой из нас необходимо, чтобы ее понимали, любили, чтобы она чувствовала себя в обществе комфортно и безопасно, чтобы ее ценности были уважаемы окружающими, – тогда она способна свернуть горы.

Третьим важным условием успешности является профессиональная деятельность. Женщина, которую ценят, которая востребована, которую уважают и прислушиваются к ее мнению, уверена в себе, в своих силах. Профессиональная деятельность, карьера в самом широком смысле этого слова, самореализация, призвание (даже если это призвание – материнство) является тем полем деятельности, вспахивая которое каждая из нас осознает, что она не зря живет на земле и что ее жизнь имеет смысл.

По сути, все эти элементы – фрагменты мозаики, складывающиеся в общую картину успешной женщины.

Так или иначе, мы всю жизнь учимся: получать поддержку, достигать успеха в той или иной сфере, реализовывать свои потенциалы – личностные и профессиональные. Процесс обучения происходит у всех по-разному: одну из нас учат родители, другую нещадно бьет жизнь, заставляя учиться на трудностях и боли, третья осваивает жизнь сама.

> Диалог священника и садовника. Священник, глядя на ухоженный и красивый сад, радостно восклицает:
>
> – Чудесны дела рук твоих, господи! Какую же ты красоту создал на радость нам!
>
> На это садовник с улыбкой отвечает:

– Посмотрели бы вы на это творение в прошлом году. Когда только один господь здесь прикладывал руку.

Правило 1.
Любое чудо, любой успех складываются из конкретных действий.

Эта книга дает инструмент, с помощью которого вы сможете выстроить свою индивидуальную стратегию достижения успеха. Она содержит упражнения, которые помогут вам понять себя, наладить отношения с окружающими, найти союзников, обрести уверенность в себе. Для успешной работы вам понадобится тетрадь (дневник самонаблюдений) и ручка, чтобы вести летопись ваших изменений, выполняя наши упражнения.

Когда участницы приходят к нам на тренинг, оговаривается определенный график встреч, например: 3 встречи по 3 часа ежедневно или 5 встреч по 3 часа. Участница тренинга и тренер заключают договор о том, что эти условия принимаются и, соответственно, соблюдаются обоюдно. Мы призываем вас отнестись всерьез и ответственно к изменениям вашей жизни и заключить договор с самой собой о том, что вы беретесь за эту работу.

Работа с книгой – это самостоятельная работа, формат вы будете выбирать сами, мы только дадим вам совет, который, возможно, поможет вам. Как и во всякой деятельности, работа с собой предполагает, что вы будете переживать как подъем энергии, когда все интересно и занимательно и от книги не оторвешься, так и ее (энергии) спад, когда и в руки брать ее не хочется. Сразу скажем, что это нормально, не пугайтесь, но следует замечать, где и когда возникло такое явление. Обычно это и есть то самое место, которое является главным препятствием в достижении успеха. Наша энергия в работе над собой может падать, если следующий шаг кажется слишком сложным, или если вы встречаетесь с конфликтом разных представлений о том, что нужно делать и как воспринимать окружающее.

Однако это может быть и просто лень. С ленью можно просто «договориться», например так: «Ну да, я еще немного, минут 10, полежу, поплюю в потолок, а затем встану и займусь делом». Наверняка это весьма распространенный метод, который применяем не только мы.

Возможно, у вашей лени другая причина. Например, вы услышите такие мысли в своей голове: «Зачем мне это нужно? Тут напрягаться надо. А я так хорошо лежу в своем болоте, здесь тепло и никто не тревожит, и на еду хватает». Это важный момент. Если вы осознаете, что вам больше хочется спокойствия, но периодически у вас возникает мысль, что это – плохо, что «все нормальные люди» чего-то достигают, а вы нет – возможно, следует признаться себе в том, что **вы уникальны в том, что не желаете успеха**. И не тратить свои силы на это.

Но если вы – другая женщина, если для вас важна жизнь, наполненная действием, помните:

Правило 2
Стремление к спокойствию – начало пути к полному спокойствию.

Для того чтобы справиться с ленью и победить ее окончательно или бросить эту затею, убрать книгу в полной уверенности в том, что именно та жизнь, которой вы живете, и есть ваша мечта, предлагаем вам следующее упражнение.

Упражнение 1

Посмотрим на жизнь масштабно и поговорим о глобальной цели, которой является ваш будущий успех. Давайте помечтаем… Итак, у вас замечательная семья, дом – полная чаша, дети – просто чудо, муж – понимающий и принимающий вас такой, какая вы есть, на работе вас ценят, вы – авторитет, впереди хорошая карьера, и так далее… (по вашему сценарию).

1. Возьмите лист бумаги и ручку. Нарисуйте таблицу.

Опишите события, которые вы хотите видеть в своей жизни: ваши цели, достижения	1. Что случится, если событие произойдет?	2. Чего не случится, если событие произойдет?	3. Что случится, если событие не произойдет?	4. Чего не случится, если событие не произойдет?
1				
2				
3				

Напишите 6 —10 ответов на каждый из перечисленных вопросов. (ВАЖНО! Избегайте копирования ответов, не переносите их слепо из одной графы в другую, каждый раз отвечайте на вопрос.) Несмотря на кажущуюся похожесть вопросов, они задают разные точки прицела, и ответы, соответственно, будут разными. Некоторые ответы могут повторяться, но чем больше будет разница угла зрения, тем лучше.

Начните с того, что, прочитав первый вопрос, сразу попытайтесь найти ответ и записать его и только тогда переходите ко второму вопросу.

Например: цель: устроиться на высокооплачиваемую работу.

1. Что случится, если событие произойдет?
– я смогу отдать ребенка в платную школу;
– моя семья сможет путешествовать;
– я буду чувствовать себя уверенно;
– я не буду считать копейки.

2. Чего не случится, если событие произойдет?
– я не смогу достаточно времени уделять ребенку;
– я не смогу запланировать и родить второго ребенка;
– я не смогу планировать свой день так, как хочу.

3. Что случится, если событие не произойдет?

– я не смогу оплатить свою учебу в институте;
– я буду зависима;
– в семье не будет разногласий;
– у меня может начаться депрессия;
– я смогу запланировать и родить второго ребенка;
– я смогу посвятить свое время семье.

4. Чего не случится, если событие не произойдет?
– я не смогу сделать карьеру;
– я не смогу взять кредит в банке;
– я не смогу помогать родителям.

Написав все ответы, проранжируйте их по значимости.

Таким образом, вы можете понять, какие плюсы и минусы ожидают вас после осуществления этого желания. Теперь расставьте приоритеты для ваших целей.

Приоритеты расставляются по мере значимости событий, на данный период вашей жизни.

Пример:
Плюсы от достижения цели (нумерация по степени значимости):
1. Я буду чувствовать себя уверенно.
2. Я смогу отдать ребенка в платную школу.
3. Моя семья сможет путешествовать.
4. Я буду экономически независима.

Минусы от достижения цели:
1. Я не смогу запланировать и родить второго ребенка.
2. Я не смогу уделять ребенку достаточно времени.
3. Я не смогу планировать свой день так, как хочу.

Плюсы от того, что все останется так, как есть:
1. Я смогу запланировать и родить второго ребенка.
2. В семье не будет разногласий.
3. Я смогу посвятить свое время семье.

Минусы от того, что все останется так, как есть:
1. Я буду зависима.
2. Я не смогу сделать карьеру.
3. Я не смогу помогать родителям.
4. Я не смогу оплатить свою учебу в институте.
5. Я не смогу взять кредит в банке.
6. У меня может начаться депрессия.

Допустим, для меня важно в данный период жизни рождение ребенка и, как следствие, – на первом месте стоит семья. Понятно, что нельзя одновременно обзавестись ребенком и выстроить карьеру бизнес-леди.

Ну, а теперь оценим результаты собственной работы.

Как расширилось ваше представление о вашей цели?

Запишите ваши мысли и наблюдения в ваш дневник самонаблюдений.

Возможно, вам хочется достичь не единственную цель, а много различных целей, тогда это упражнение и следующие за ним помогут вам выбрать, чем заняться в первую очередь, и определиться с приоритетными направлениями на данном этапе жизни.

Может случиться и так: даже если от достижения цели получается большая выгода, это не значит, что вы примете решение в пользу достижения цели, как в данном случае.

Побудительная сила одного главного желания может перебороть все преимущества других.

> Человеку нередко кажется, что он владеет собой, тогда как на самом деле что-то владеет им; пока разумом он стремится к одной цели, сердце незаметно ведет его к другой.
>
> *Франсуа де Ларошфуко*

Цель, с которой вы работали, может отойти на второй план, и обнаружатся цели (желания), которые вы не считали главными.

> Одного заключенного приговорили к смертной казни, но он не помещался на электрический стул.
>
> Тогда решили подождать, когда он похудеет, не кормили его 3 дня. Через 3 дня он по-прежнему не влезал. Подождали еще 4 дня, но он все так же не помещался.
>
> Когда его спросили, почему он не худеет, ведь его не кормят, он ответил: «А мотивации нет худеть…»

Вернемся к одному из главных препятствий на пути к успеху – лени.

Лень – это всего лишь определенные шаблоны поведения, привычки. А привычки можно менять. Существует заблуждение: «Лень – это когда я ничего не делаю». Это неправда. Потому что, когда вы говорите: «Я ленюсь», вы делаете очень много:

1. Едите.
2. Смотрите телевизор.
3. Слушаете музыку.
4. Смотрите кино.
5. Бродите по Интернету.
6. Играете в компьютерную игру.
7. Читаете книги.
8. Валяетесь на диване.
9. Болтаете, гуляете или выпиваете с друзьями и соседями.
10. И т. п.

Все это – действия. Другое дело, что, когда эти действия отнимают по 6 и более часов в день, они мешают жить. Поэтому более верным определением будет следующее: «Лень – это бесполезные действия».

Упражнение 2

Это упражнение заключается в одной-единственной фразе: «Чтобы перестать лениться, надо ничего не делать».

Запишите на листе бумаги те действия, которые вы можете занести в список: «Когда я ленюсь, я делаю».

Допустим, вам надо совершить какое-то действие. Вы записываете на бумаге, в котором часу вы это дело начнете и сколько времени будете им заниматься. К примеру, вы начнете этим заниматься в 11:00 и будете им заниматься последующие два часа (то есть до 13:00).

В 11:00 вы начинаете бороться с ленью, а именно ничего не делать. То есть вы прекращаете все вышеперечисленные в списке дела. Вообще перестаете что-либо делать. Просто сидите или стойте в комнате. Лежать не надо, это приведет организм в состояние сна.

Вскоре вы почувствуете, что можете приняться за работу. В голове наступит прояснение, что прямо сейчас надо сделать. И вы приступите к выполнению.

Сразу предупреждаем вас о возможной ошибке: чтобы приниматься за работу, достаточно определить ближайшее действие. Не нужно представлять весь объем работы. Если первый шаг – нажать кнопку «Пуск», нажмите кнопку «Пуск», даже если не знаете, каким будет следующее действие (или не хотите его совершать). После того как сделаете первый маленький шаг, вскоре и вспомните, и захотите.

Если же во время работы вы снова почувствуете приступ лени – опять прекращайте что-либо делать. И тогда вы вскоре снова вернетесь в работоспособное состояние.

Этот способ можно применять в любое время для любых дел. Не нужно убеждать себя, что надо работать. Не нужно «совершать над собой усилий». Не нужно, более того, нельзя подавлять свои мысли. Мыслям надо позволить течь свободно в любую сторону.

Многие участницы тренингов спрашивают нас: «А как скоро решатся мои проблемы? Как скоро я достигну того, чего хочу?» Ответ всегда один: для каждой это индивидуально, поскольку каждая движется со своей скоростью.

> Приехала молодая пара за город, а до пункта назначения еще своим ходом надо добираться. Навстречу им идет местный житель, муж спрашивает:
>
> – Скажите, сколько идти до деревни?
>
> Мужчина отвечает:
>
> – Вы идите…
>
> – Так вы скажите, сколько по времени?
>
> Им мужчина:
>
> – Идите…
>
> Махнули рукой на мужика и пошли. А он им вдогонку кричит:
>
> – Час идти.
>
> – Почему вы сразу не сказали?
>
> – Мне надо было посмотреть, как вы ходите…

Самая тяжелая работа – это работа над собой. Она подобна тренировкам в спортивном зале: если хочешь получить результат, необходимо прилагать усилия. Эта работа может быть **внешней** или **внутренней**.

«Внешняя» работа – это ваша реакция на внешние обстоятельства: то, как вы реагируете на поступающую из окружающего мира информацию. Вы можете научиться по-новому

реагировать на окружающий мир, иначе поступать с ним, совершать другие действия, чтобы добиться изменений в своей жизни.

«Внутренняя» работа – это реакция на переживаемые ощущения, переработка получаемой информации. Вы можете научиться иначе интерпретировать окружающий мир, находить в нем другие смыслы и в результате иначе выстраивать отношения с ним.

Результат «внутренней» работы – это контурный набросок вашего будущего. Если вы видите мир так, как привыкли, вы поступаете с ним привычным образом. Если вы меняете свой взгляд на мир – вы строите свое будущее по-новому.

Эта книга направлена на изменение вашего внутреннего мира и изменение привычных способов взаимодействия с окружающим миром. В добрый путь!

Глава 1
Что такое успех?

В предисловии мы уже коротко описали, из чего состоит успех. И говорили о том, что к основному костяку условий могут быть причислены и ваши индивидуальные пункты успешности.

Правило 3
Успех – это принятие правильных решений и переход к действию.

Многие думают, что чувствовали бы себя преуспевающим человеком только в том случае, если бы стали похожи на кого-то другого. Чего бы это ни касалось: бизнеса, интеллекта, красоты, семейного благополучия, признания, – каждая из нас может назвать несколько авторитетов, на которые она ориентируется.

Но понятно и очевидно, что ни мы, ни вы не сможем стать кем-то другим, так же как и рецепт успеха каждая женщина находит для себя сама. В каждой из нас есть внутреннее знание о том, что желаемо и как этого достичь. Однако все мы приобрели определенный жизненный опыт: сначала родители, затем социум наложили на каждую из нас массу запретов на желания и даже на знание своих желаний, и поэтому многие давно потеряли ключ от самих себя под гнетом внешних социальных оболочек. Подробно о том, как именно это происходит с людьми, читайте в наших книгах этой же серии «Полный тренинг развития уверенности в себе» и «Тренинг управления судьбой». В этой же книге мы с вами будем работать над собой, снимая с себя оболочки, приобретенные в ходе нашей личной истории, закрывающие тот потенциал сил, который у всех нас есть.

Каждый человек, появившись на свет, является индивидуумом, неповторимой личностью, чем-то новым, никогда не существовавшим. В человеке заложено все: потенциал для развития, силы для борьбы. Каждый человек рождается способным выигрывать. Человеческая личность имеет свои особенности восприятия и переработки полученной информации, свои способности и ограничения. Каждый человек способен быть творческой, продуктивной и полезной личностью, способен быть выигрывающим. Каждая женщина может быть успешной.

> Не бывает обстоятельств столь несчастных, чтобы умный человек не мог извлечь из них какую-нибудь выгоду, но не бывает и столь счастливых, чтобы безрассудный не мог обратить их против себя.
> *Франсуа де Ларошфуко*

Кто такая «Успешная женщина» и кто такая «Неуспешная женщина»? Как они выглядят? Чем характеризуются?

Начнем с Успешной женщины.

Часто можно услышать идею о том, что Успешная женщина – это та, кто всегда идет впереди всех, у кого сильная воля; это та, кто заставляет других проигрывать. Но может ли человек всю жизнь быть в выигрыше? Никогда. Ведь для того, чтобы все время выигрывать, нужно заранее знать результаты лотереи, коей является жизнь, а это невозможно. Мы можем только делать все, что от нас зависит, для того, чтобы приблизиться к результату, а получив ответ, как-то с ним обходиться, корректируя свой курс дальше, в сторону успеха. Жизнь – это отношения между «Я» и «МИР», отношения между людьми, всегда непредсказуемые и меняющиеся.

Для нас Успешная женщина – это та, которая знает, чего она хочет, совершает действия, призванные достичь желаемого, а, встретившись с препятствиями, обращает их себе на пользу. Успешная женщина выигрывает, прежде всего, у самой себя.

Для победителей (Успешных женщин) не столько важны результаты, сколько возможность быть собой, – не казаться кем-то другим, а быть теми, кто они и так есть.

Победители не посвящают свою жизнь фантазиям о том, кем бы они могли быть, если бы НЕ стечение обстоятельств:

«Если бы только я вышла замуж за кого-нибудь другого…»;

«Если бы только я имела другую работу…»;

«Если бы только я окончила школу с золотой медалью…»;

«Если бы только я была красивой, как Синди Кроуфорд…».

В жизни Успешная женщина может раскрыться сама, не втискиваясь в образы, которые будут нравиться окружающим и устраивать их. Успешная женщина не надевает на себя масок, потому что она знает разницу между тем, чтобы казаться любящей и любить по-настоящему, казаться знающей и быть знающей. Она не возносится над другими, не считает себя лучше или хуже других, она независима и самодостаточна.

Успешные женщины – такие же, как и мы с вами, в их жизни тоже случаются неудачи и поражения. Их отличие лишь в том, что, несмотря на препятствия, Успешные женщины не теряют главного – веры в себя.

Успешные женщины не боятся самостоятельно мыслить и применять свои знания.

Они умеют отделять факты от мнений и не претендуют на знание ответов на все вопросы. Они прислушиваются к мнению других, оценивают, что им говорят, но приходят к своим заключениям и решениям, беря на себя ответственность за собственное решение и его последствия. Успешные женщины могут восхищаться и уважать других людей, но они никогда не зависят от них полностью, никогда не связаны ими и никогда не испытывают унижения перед другими.

> Живи так, чтобы не было стыдно, если что-то, что ты говоришь или делаешь, станет известно всему свету, даже если то, что станет известно, будет неправдой.
>
> *Ричард Бах*

Успешные женщины берут ответственность за свою жизнь на себя, они никого не обвиняют в неудачах, они строят свою жизнь сами.

Успешные женщины умеют быть непосредственными. У них нет раз и навсегда предопределенного, жесткого образа действий, они могут менять свои планы, когда этого требуют обстоятельства. Успешные женщины испытывают интерес к жизни и получают удовольствие от работы, игры, от общения с другими, от природы. Без чувства ложной скромности они радуются собственным достижениям. Без зависти радуются достижениям других.

Успешные женщины дорожат своим и чужим временем. Они не убивают его, а живут по принципу «здесь и теперь». Жить в настоящем не означает бездумного пренебрежения прошлым или неумения подготавливаться к будущему. Скорее, наоборот, зная свое прошлое, они осознают и глубоко чувствуют настоящее и смотрят вперед в будущее, совершая действия в настоящем.

Теперь поговорим о том, как выглядят и ведут себя Неуспешные женщины.

Рожденные выигрывать, они все-таки появляются на свет беспомощными и полностью зависящими от своего окружения. Успешные женщины закономерно и последовательно осуществляют переход от полной беспомощности к независимости и затем к взаимозависимости. Неуспешные женщины – нет. С какого-то момента своей жизни они начинают избегать ответственности за собственную жизнь. Это начинается просто: когда рядом оказывается кто-то, кто может позаботиться о вас. И даже там, где вы способны самостоятельно проявить себя, вы уступаете инициативу другим.

Чтобы оправдаться в собственных глазах, мы нередко убеждаем себя, что не в силах достичь цели, на самом же деле мы не бессильны, а безвольны.
Франсуа да Ларошфуко

Как уже говорилось выше, каждый человек в жизни может как проигрывать, так и выигрывать. Большинство из нас выигрывают в одних областях и проигрывают в других. Но что именно будет преобладать в нашей жизни, зависит от того, что в нас вложили в детстве. Известно, что вкусы, пристрастия, характер формируются на 90% семьей, на 9% – школой и обществом и на 1% – культурой и искусством.

Недостаточная отзывчивость на потребность в заботе, плохое воспитание, конфликты в семье, грубость, болезнь, длительные неприятности, чрезмерная физическая работа, травмирующие события являются только некоторыми из многих факторов, способствующих формированию Неуспешных женщин. Эти условия мешают, сдерживают или останавливают нормальное развитие независимости и самореализации. Чтобы совладать с этими отрицательными переживаниями, дети приучаются манипулировать собой и другими. Чтобы избежать болезненных переживаний, маленькая девочка делит себя на две части: «хорошую девочку» и «плохую девочку». В хорошей она поддерживает те черты, которые нравятся близким, а в плохой подавляет те качества, которые близким не нравятся. Например, она может всегда прикидываться вежливой и доброй (даже когда ее бьют и обижают) или больной (поскольку родители внимательно и нежно к ней относятся только тогда, когда она нездорова).

Важно не то, что из нас сделали, а что мы сами делаем из того, что из нас сделали.
Ф. Ницше

Неуспешные женщины не могут осознать, что в большинстве случаев они сами роют себе яму и сами себе наскучили. Неуспешные женщины редко живут в настоящем, они его уничтожают, сосредоточиваясь на воспоминаниях о прошлом или на ожиданиях будущего. Неуспешные женщины, живущие воспоминаниями, пребывают в старых добрых временах или в прошлых личных несчастьях. Тоскуя по прошлому, Неуспешные женщины или цепляются за то, как «могли бы» произойти те или иные события, или оплакивают свою несчастную судьбу. Неуспешные женщины бесконечно жалеют себя, перекладывая ответственность за свою неудовлетворительную жизнь на других. Отметим здесь, что жалеть себя – это не плохо, это может быть полезным для того, чтобы заботиться о себе и своей защите, но, когда вы заняты этим все время, это не поддерживает вас. Яд от лекарства отличает только доза. Обвинение других и оправдание себя – характерная черта Неуспешных женщин.

Люди, которые живут в будущем, нередко мечтают о каком-либо чуде, после которого они смогут «зажить счастливо». Вместо того чтобы следовать своей собственной жизни, Неуспешные женщины ждут волшебного спасения. Какая замечательная жизнь начнется:

«Когда наконец явится прекрасный принц…»;
«Когда я окончу школу…»;
«Когда вырастут дети…»;
«Когда представится новая работа…»;
«Когда босс умрет…»;
«Когда я разбогатею…».

В противоположность живущим с иллюзией волшебного спасения некоторые Неуспешные женщины живут со страхом будущих несчастий, вызывая в воображении картины того:

«Что, если я потеряю работу…»;
«Что, если я лишусь рассудка…»;

«Что, если что-нибудь упадет на меня…»;
«Что, если я сломаю ногу…»;
«Что, если я не понравлюсь им…»;
«Что, если я допущу ошибку…».

Непрерывно концентрируясь на будущем, такие женщины испытывают тревогу в настоящем. Они беспокоятся сверх меры из-за своих предчувствий – реальных или воображаемых – проверок, уплаты счета, любовной истории, кризиса, болезни, увольнения, погоды и т. д. Женщины, слишком погруженные в свои сомнения, упускают реальные возможности настоящего, проходят мимо них. Они занимают голову мыслями, не относящимися к делу в текущий момент. Их беспокойство искажает восприятие реальности. Следовательно, такие женщины сами себе мешают видеть, слышать, чувствовать и понимать.

Неуспешные женщины неспособны полностью использовать возможности своих ощущений, их восприятие неточно и неполно. Они видят себя и других в кривом зеркале. Эффективное использование их способностей в реальной жизни затруднено.

Большую часть времени Неуспешные женщины играют роли, притворяясь, манипулируя, дублируя старые роли своего детства; они расходуют энергию на сохранение масок, пряча свое настоящее лицо. Для Неуспешной женщины сама игра той или иной роли часто важнее реальности.

Неуспешные женщины подавляют возможности непосредственно и адекватно выражать полный спектр своего поведения. Они могут не подозревать о возможности иного, более продуктивного, наполненного жизненного пути. Неуспешные женщины боятся оказаться в новых обстоятельствах и, прежде всего, стремятся сохранить статус-кво, свой характер, принципы и привычки, повторяя не только собственные ошибки, но не менее часто и ошибки своей семьи и культуры.

Неуспешные женщины избегают взаимной близости (привязанности), честных и откровенных отношений с другими. Вместо этого Неуспешные женщины пытаются манипулировать окружающими так, чтобы те поступали в соответствии с их ожиданиями. Их поглощают мысли о том, что о них думают другие – Полиция Мыслей. Силы такой женщины также часто направляются на то, чтобы жить, следуя ожиданиям других.

Неуспешные женщины используют свои умственные способности не лучшим образом, направляя их либо на оправдание своего бездействия, либо на постройку интеллектуальных конструкций, объясняющих им, что «просто мир так устроен, что в нем нет места для моей реализации».

> Закоренелый холостяк, живший на пятом этаже, решил себе на ужин пожарить картошку, т. к. сковороды у него не было, то он пошел к соседке с первого этажа, чтобы одолжить у нее на время сковороду. Спускаясь на первый этаж, он думал: «Вот приду я к ней, попрошу сковороду, она поинтересуется, зачем она мне, придется признаться, что хочу приготовить на ужин жареную картошку, естественно, приглашу ее к себе, а без выпивки гостей не принимают. Ну выпьем мы с ней, а после выпивки мало ли что случиться может… Потом скажет: „Женись!“»
>
> Он звонит в дверь, и ему открывает соседка. Мужчина говорит ей: «Да пошла ты со своей сковородой!»

> Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем.
>
> *Пифагор*

Неуспешные женщины пытаются придать своим действиям благовидные предлоги или стремятся засыпать других пустым красноречием. Поэтому большинство их возможно-

стей – скрытые, нереализованные и неосознанные. Подобно сказочной Царевне-лягушке, Неуспешные женщины заколдованы, и живут, являясь кем-то другим, а не самой собой.

> Люди, верящие в свои достоинства, считают долгом быть несчастными, дабы убедить таким образом и себя, и других в том, что судьба еще не воздала им по заслугам.
> *Франсуа де Ларошфуко*

Давайте проверим, кем вы являетесь в собственной жизни – капитаном или кораблем.

Упражнение 3

Просмотрите следующий список черт, не слишком задумываясь. Используйте метку (V) для тех черт, которые соответствуют вашему мнению о себе. Используйте крестик (X), чтобы отметить черты, не свойственные вам, и знак вопроса (?), если вы не уверены в ответе. Итак:

– Я нравлюсь себе.
– Я остерегаюсь других или обижена ими.
– Люди могут доверять мне.
– Я всегда сохраняю хорошее выражение лица.
– Я обычно высказываю правильное мнение.
– Я недовольна собой.
– Я завишу от чужого мнения.
– Я теряю время зря.
– Я использую свои способности.
– Я думаю сама за себя.
– Я не могу найти работу.
– Я верю в свои силы.
– Я обычно высказываю ошибочное мнение.
– Люди мне нравятся.
– Мне не нравится мой пол.
– Я обескуражена жизнью.
– Я не люблю находиться среди людей.
– Я не развиваю своих способностей.
– Я довольна своим полом.
– Я часто поступаю неправильно.
– Я знаю свои чувства.
– Я не понимаю себя.
– Я чувствую себя скованной.
– Я хорошо использую время.
– Люди избегают меня.
– Я не интересуюсь общественными проблемами.
– Я довольна своей работой.
– Я получаю удовольствие от природы.
– Я участвую в решении общественных проблем.
– Люди любят быть около меня.
– Я компетентна в работе.
– Я владею собой.
– Жизнь мне нравится.
– Я не умею сдерживаться.
– Я не нравлюсь себе.
– Я недовольна своей работой.

Теперь посмотрите на отмеченные вами черты (V) и ответьте на вопросы:
* Отражают ли они ваш характер?
* Это черты Успешной женщины, Неуспешной или смешанные?
* Какие черты вы хотели бы изменить?

В процессе чтения книги возвращайтесь к этому списку черт.

Просматривая отмеченные вами черты, пытайтесь исправить те, которые вы решили изменить.

А теперь определим, как далеко вы находитесь от своей способности выигрывать.

Упражнение 4

Оцените ваши чувства к себе, к тому, чего вы достигли в своей жизни и в отношениях с другими, поместите свою оценку (отметив ее знаком «V») где-либо вдоль следующей линии. Считайте, что один конец линии соответствует трагической Неуспешной женщине, а другой конец – совершенно благополучной Успешной женщине. Итак:

* Какой вы себя чувствуете?

Успешная_____ Неуспешная

* Как вы относитесь к своим достижениям?

Успешная_____ Неуспешная

* Как вы воспринимаете свои отношения с другими людьми?

Успешная_____ Неуспешная

Теперь ответьте на вопросы и запишите ваши ответы в дневник самонаблюдений:

* Вы удовлетворены тем, где вы себя расположили?

* Если нет, то что бы вы хотели изменить?

* Посмотрите на свой значок. Что значит для вас, что он находится именно в этом месте? Какие обстоятельства вашей жизни или другие признаки вам говорят о том, что вы находитесь именно в этом месте шкалы? Опишите эти обстоятельства, признаки, события.

* Что помогает вам двигаться вправо?

* Что мешает вам двигаться вправо?

То, что вы ответите на последние два вопроса, очень важно. Если вы обнаружили, что вам что-то помогает двигаться к более успешной жизни, значит, вы нашли свои главные ресурсы. Если вы понимаете, что именно вас останавливает в движении вперед, – это ваши главные препятствия. Самыми серьезными оказываются не внешние препятствия, а именно внутренние, которые могут выражаться в виде страхов, опасений, предубеждений. Обычно эти препятствия звучат в голове в виде голосов, предупреждающих, что определенным образом поступать плохо, неправильно или бесполезно.

Чтобы обезвредить этого врага успеха, сделаем следующее упражнение.

Упражнение 5

Выполняя это упражнение, постарайтесь не отвлекаться на происходящее вокруг вас, не прислушиваться к чему-либо постороннему, так как вы будете вести диалог, повторяющийся в вашей голове, и начнете осознавать смысл этого диалога.

* Вслушайтесь в него. Кто говорит в вашей голове? Вы говорите с определенным человеком? Кто это?

* Теперь постарайтесь «вывести» этот диалог наружу. «Рассадите» спорящие стороны в разных местах в комнате и побудьте каждым из них, произнося присущий каждой фигуре текст.

* Попытайтесь привести этот диалог к какому-либо заключению.

Закончив упражнение, ответьте на следующие вопросы:

* Удалось ли вам обнаружить, с кем конкретно вы спорите?

* Этот диалог проходил как обычно, когда вы «рассадили» фигуры спорящих, или в нем были какие-то изменения?

* Был ли в этом диалоге «побежденный» и «победивший»?

* За что они борются между собой?

Может оказаться, что вы спорите с кем-то из своих родителей или других значимых для вас людей. Если это так, вероятно, вашему спору уже не один год. Хотите ли вы его наконец закончить? Если так, найдите наиболее убедительную фразу для вашей значимой фигуры и ответьте то, что никогда не отвечали. Если этой фигурой является кто-то из ваших близких, с кем вы часто общаетесь, не всегда стоит устраивать реальный разговор об этом, поскольку этот диалог в большей степени идет внутри вас, а не между реальными людьми. Произнесите эти фразы наедине с самой собой, представив перед собой человека, которому они адресованы, и обращаясь к нему на «ты».

Многие люди, принимая те или иные решения, объясняют свои действия тем, что на них кто-то повлиял или кто-то заставил их сделать.

Жена приходит к мужу и говорит:
– Милый, мой папа обанкротился!
Муж отвечает:
– Я всегда знал, что твой папа нас разлучит!

Однако это всего лишь отговорки, такой человек просто делает вид, что это не его ответственность. Если вы знаете за собой такую привычку, обратите внимание на то, что в вашей жизни нет свободы, что вами управляют обстоятельства и другие люди, не так ли? Лучший способ лишить себя свободы и сделать свою жизнь душной – это не отвечать за свои действия, не признаваться себе в том, что вы – автор своей жизни.

Лучший способ избежать ответственности – сказать: «Я за это отвечаю».
Ричард Бах

Правило 4
Нельзя чужим ключом открыть свою дверь.

Обычно быть автором своей жизни мешает страх не справиться с последствиями своего выбора, своего решения. И кажется, более легкий способ свалить ответственность на кого-то другого – мол, «тогда ко мне никаких претензий». Однако это заблуждение. Вероятно, что кто-то, перед кем вы не признали ответственность за свои действия, благодаря вашей отговорке не станет открыто на вас злиться или негодовать, но в душе будет относиться к вам с недоверием. Так или иначе, вы все равно получите негативную реакцию. Дело в том, что невозможно избежать негативной реакции окружающих, если вы хоть что-то делаете. Всегда найдутся как те, которые вас одобрят, так и те, которые вас осудят. Весь мир не может вас любить, поскольку «на вкус и цвет товарища нет». И если вы ставите свою жизнь и чувство свободы в зависимость от общественного мнения и не рискуете быть открытой в том, как вы живете, то вы обречены чувствовать себя несвободной и не влияющей на свою жизнь.

Недавно ко мне (Нине Рубштейн) пришел клиент с жалобой на «повышенную нервную активность». Когда я расспросила его о том, что он имеет в виду, оказалось, что он часто чувствует себя раздраженным, уставшим, много беспокоится. Я попросила его рассказать об обстоятельствах его жизни, и выяснилось, что он никогда ни с кем не бывает честным, поскольку для него важнее быть хорошим для всех, получая при этом свою выгоду. На работе он вертится, как уж на сковороде, между клиентом и поставщиком; жене говорит, что много работает, и ездит к любовнице; любовнице говорит, что много работает, и ездит к жене. Из-за постоянного вранья его вечным фоном стал страх, что его раскроют, и он потеряет свои «удобства». Его кожа от беспокойства периодически покрывается экземой, а руки он в приступе тревоги раздирает ногтями. При этом он прекрасно обеспечен, но и деньги не спасают его от чувства несвободы и страха.

Когда разговор заходит об успехе, многие люди думают, что успех можно измерить количеством денег, находящихся в личном пользовании.

Правило 5
Богатство и все, что с ним связано, непостоянно.

После того как вы достигаете определенного уровня, деньги теряют смысл. Единственное, что имеет значение, – это успех.
Аристотель Онассис

Это может звучать неубедительно, однако мы проверим это экспериментально. Приступим к выполнению упражнения, которое поможет вам понять, какое количество денег вы бы хотели иметь у себя в распоряжении.

Упражнение 6

Итак, вам необходимо взять три стандартных листа и подробно расписать свои ежедневные, ежемесячные и годовые затраты. Не те, которые есть сейчас, а те, которые должны быть. Ваша задача – подробно, в деталях представить картинку того, как ваша семья должна жить. Возможно, вам необходимо будет обсудить это с членами семьи. В любом случае постарайтесь прочувствовать, какой должна быть ваша жизнь как можно подробнее. Не делайте обобщающих записей, например «продукты», а укажите, какие именно. Только в том случае, когда вы, потратив достаточное количество времени, составите подробный список, он станет настоящим стимулом для вас. Напротив каждой позиции укажите необходимую сумму.

1-й лист: ежедневные затраты.

Укажите подробно, какими должны быть ваши ежедневные расходы. Например, транспорт, хлеб, молоко, другие продукты (какие?!), сигареты, пиво, жвачка, перекус или обед, если вы обедаете в столовой. И так далее. Важно при этом указать все предполагаемые затраты.

2-й лист: ежемесячные затраты.

Разумеется, лист начинается с квартплаты. Сюда заносится стоимость тех продуктов, которые целесообразно приобретать 1—2 раза в месяц. Проездной на троллейбус. Затраты на досуг. Стиральные порошки, предметы личной гигиены, туалетная бумага – не пренебрегайте ничем. Одна из причин того, что средний человек живет на 125% своей зарплаты, состоит в том, что при оценке семейного бюджета объем мелких затрат оценивается лишь приблизительно. Вы можете на этом листке прикинуть реальное количество колготок, которые износятся вами за месяц. Не забудьте и о семейном отдыхе – он позволит вам сохранить силы и заработать требуемую сумму.

3-й лист: план годовых затрат.

О нем поговорим особо. Дело в том, что он начинается полным списком ваших долгов. Ведь год – это тот срок, за который необходимо полностью рассчитаться с кредиторами. Дальше следует перечень начатых дел, которые вы планируете завершить в течение года: достроить гараж или дачу, закончить ремонт в квартире или наконец-то капитально отремонтировать любимое авто. Затем следует приятное приобретение – возможно, вы давно мечтаете о стиральной машине, сыну нужен музыкальный центр, или же на семейном совете в этом году было решено заменить в квартире обычные окна на пластиковые. Не обойтись здесь и без суммы, которую вы затратите на свой ежегодный отпуск. Следующий раздел – плановые накопления. Возможно, вы предполагаете за пять лет заработать на квартиру и начать жить отдельно от родителей. Возможно, ваша цель другая – за оставшиеся три года заработать сумму, достаточную для платного поступления ребенка в вуз. Более состоятельные (и те, кто рассчитывает ими стать!) наверняка включат в этот раздел сумму взносов на накопительное пенсионное страхование или страхование жизни. И, наконец, самый приятный раздел – дни рождения ваших знакомых. Укажите их всех. Оцените при этом сумму, которую предполагаете истратить на каждый подарок.

Просуммируйте то, что получилось на каждом листе. Первую сумму (ежедневные затраты) умножьте на тридцать (в месяце 30 дней). Вторую оставьте без изменения. Третью поделите на двенадцать (по числу месяцев). И сложите все три суммы. Результат и будет ответом на вопрос, сколько вам нужно денег.

То есть вот эта сумма – то, в чем вы действительно нуждаетесь. Попробуйте понять, зарабатываете ли вы столько, а если нет – то что вам мешает? Ответьте на этот вопрос и запишите свой ответ в тетрадь. «Так что же такое успех?» – спросите вы.

На наш взгляд, успех не является самоцелью. Успех – это что-то эфемерное, не имеющее конкретного образа, а так как нам в нашем большом эксперименте будет необходимо задействовать воображение, то все будет зависеть от того, какой образ у вас получится. И если говорить о том, что вы должны представить успех как конечный результат ваших стараний, то каким вы его представите?

Упражнение 7

Закройте глаза и представьте себе кумкват продони.

Ну как? Получилось?

Нет. Конечно, нет. Поскольку у вас в памяти нет такой абракадабры. Вы ни с чем подобным раньше не сталкивались.

Как это выглядит? С чем это едят? Как это пахнет?

НЕ ЗНАЮ.

А теперь закройте глаза и представьте у себя в руке ярко-желтый, блестящий, сочный, ароматный лимон. Вы берете нож и начинаете резать его на дольки. Вы чувствуете его запах, видите, как по мере того как вы его режете, во все стороны брызжет сок.

Вот у вас началось обильное слюноотделение. Это в работу включилось ваше воображение.

Вы знаете, что это такое. Знаете, как это пахнет, держали лимон в руках и, конечно, помните его вкус.

На основе этого эксперимента можно сделать вывод о том, что представить мы можем только то, с чем знакомы, с чем сталкивались, что видели, трогали, ощущали. Если вы не можете представить свой успех – скорее всего, вы не сможете его достигнуть. В последующих главах займемся препятствиями, которые могут помешать вам увидеть свой успех и опереться на эту картину для уверенности реальных действий.

Краткие выводы

Успех – это побочный, довольно приятный эффект от ряда последовательных, продуманных действий, которые ведут нас к цели.

Успех всегда приходит к той, кто следует именно своим целям, а не чужим.

Направление успеха всегда задается вашими истинными желаниями и потребностями.

Успех полезно представлять в виде вполне конкретных (и чем конкретнее, тем лучше) явлений, событий, предметов, людей и других признаков.

Глава 2
Основные составляющие успеха

Что такое цель? Виды целей (долгосрочные, краткосрочные)

Цель – это ваши мечты, надежды, желания, стремления. Это то, от чего у вас горят глаза, появляется энергия, радость и смысл в сегодняшнем дне, от чего сердце бьется быстрее.

Правило 6
Мечта от цели отличается лишь тем, что имеет конкретные сроки.

Рассматривать цели мы с вами будем от простого к сложному. Так, в жизни каждой женщины существуют повседневные дела: сходить в магазин, приготовить обед, проверить уроки у детей и др. – это краткосрочные цели (на день). Есть цели, которые намечены на неделю, например сходить в театр в субботу, посетить собрание в пятницу. Легко планировать свою деятельность на день и неделю, мы каждый день только этим и занимаемся, ложась в постель: начинаем думать о том, как бы нам не забыть сделать то-то и то-то завтра.

Итак, какими по срочности бывают цели:

Краткосрочные цели – до одного года.

Среднесрочные цели – до пяти лет.

Долгосрочные цели – до десяти лет.

Сложнее планировать свою жизнь на год, а что говорить о том, чтобы планировать на пять, а то и десять лет вперед!

Предполагаем, что некоторые из вас негодуют, ссылаясь на то, что сейчас не то время и вообще невозможно планировать на пять лет, когда в жизни от вас ничего не зависит: экономика неустойчивая, время не то, в мире происходит черт знает что и так далее, и тому подобнее…(добавьте сами).

Время **всегда** не то, что надо. Жизнь вообще непредсказуемая штука. Прямо сейчас (или через час) на голову может упасть кирпич – и все закончится. Можно вернуться к тому, о чем мы с вами говорили в первой главе, что «вот бы мне ее смекалку, а у этой еще ума занять, ее бы ноги, ее бы папу…». Нам тоже не нравятся некоторые законы природы, однако с ними приходится считаться. У вас есть только то, что есть, и это – прекрасная стартовая площадка для того, чтобы развиваться и двигаться к целям.

О ваших сомнениях мы еще поговорим, этому будет посвящена отдельная тема.

Но вы же не будете отрицать тот факт, что и в наше время, и в нашем государстве существуют успешные женщины?

Слышим голоса самых ленивых: «Им повезло, они оказались в нужное время в нужном месте». И снова отсылаем вас к описанию типажа «Неуспешная женщина».

Хорошо, им повезло, мы согласны, они оказались там, где надо. А как они там оказались? Почему они в это время не лежали на диване и не смотрели телевизор?

Сидели на ветке три птички.

Две из них решили улететь. Сколько птичек осталось на ветке?

Ответ: три.
Мораль: решение – еще не значит действие.

Самое трудное – это начать действовать. Прочесть книгу мало, материал так и останется у вас в памяти в виде кирпичей, которые со временем покроются пылью, а затем превратятся в тлен.

В мире много людей теоретически подкованных. Они могут очень много и правильно говорить об успехе, читать книги, подобные этой, рассуждать о достойных целях, об их достижении, но это только слова, которые так и остаются теорией.

Не будем оригинальными, когда скажем:

Правило 7
Под лежачий камень вода не течет.

Поэтому вернемся к нашим целям.

Типы целей (личные, профессиональные)

Итак, цели бывают личные и профессиональные, нам интересны и те и другие.

Упражнение 8

Личные цели – это ясное понимание того, чего вы хотите достичь в жизни. Это цели развития, роста личности, достижения ценностей и выработки мировоззрения.

Допустим: «Я хочу иметь семью, двух детей. Затем хочу посмотреть мир. Хочу в совершенстве овладеть английским, французским и японским языками. И, наконец, моя мечта защитить докторскую диссертацию по философии».

Ваше право.

Профессиональные цели – это цели, связанные с профессиональной реализацией.

В прояснении своих профессиональных потребностей вам помогут следующие вопросы.

1. Какого уровня доходов я хочу добиться? (Напишите точную сумму и сроки.)
2. Устраивает ли меня организация (фирма), в которой я работаю?
3. Какого профессионального положения я хочу добиться (какую должность хотела бы занять)?

Ответив на эти вопросы, вы получите стратегические цели вашей профессиональной деятельности.

Следующий вопрос, который вы можете нам задать: «А что я должен сделать для этого?» Отвечаем.

Напишите напротив каждой цели (личной и профессиональной) цепочку из действий, которые вам необходимо совершить, чтобы реализовать эти цели. Звенья этой цепочки будут вашими средними целями, подцелями.

А вопрос «С чего бы я могла начать?» поможет вам наметить ближайшую зону действий, т. е. ближайшие цели.

Каждая из цепочек действий – это не единственный путь движения к цели. Вероятно, вы видите один-два пути. Но, чтобы найти наиболее оптимальный путь, полезно бывает отключиться от привычных ограничивающих убеждений о том, что вам доступно, а что нет. Для этого сделаем следующее упражнение.

Упражнение 9

Представьте на своем месте другую женщину. Например, вашу подругу, сослуживицу, соседку, конкурентку. А теперь напишите, что им нужно было бы сделать для того, чтобы достигнуть этих целей.

Какие цепочки у вас получились?

Сравните ваши собственные подцели и подцели персонажей, которых вы выбрали. Чем они отличаются? Какие вы видите возможности у других, которых не видите у себя? Запишите свои мысли на этот счет в тетрадь.

Важным этапом в постановке цели является умение правильно сформулировать желаемый результат.

Правило 8
Правильная постановка цели – это уже половина ее достижения.

1. Ваша цель должна быть сформулирована позитивно.

Она должна нести в себе то, чего вы хотите, а не то, от чего вы хотите избавиться. Например, высказывания типа «Я не хочу болеть» построены на мысли о том, чего вы хотите избежать. Существует закономерность: если человек думает о негативном, то именно это и происходит в его жизни, так как концентрация внимания происходит именно на негативных мыслях. Правильно будет мыслить так: «Я хочу, чтобы у меня было сильное сердце, ясный ум, чтобы мои ноженьки бегали быстро и далеко, и др…». А еще лучше, если вы сформулируете вашу цель в настоящем времени, а не в прошлом.

Поймал рыбак золотую рыбку. Говорит она ему:
– Загадывай любое желание, я его тотчас же исполню!
Рыбак на радостях закричал:
– Я хочу, чтобы у меня все было!!!
Рыбка вздохнула:
– Исполнено. Иди, мужик, домой. У тебя уже все БЫЛО!

По сути, формулируя свою цель, вы пишете жизненный сценарий на будущее.

2.Цель должна иметь конечные сроки.

Цели, сформулированные следующим образом: «Мне бы хотелось когда-нибудь достигнуть небывалых высот в профессиональной сфере, и, если получится, заработать много денег», – НЕ РАБОТАЮТ!

Как вы думаете, почему?

Во-первых, «Мне бы хотелось когда-нибудь….» – когда хотелось? Может, в следующей жизни? Будьте смелее! Осмеливайтесь хотеть сейчас!

Во-вторых, «небывалых высот…» – каких именно? Вспомните наш эксперимент с лимоном: наш разум понимает только конкретику. Например: я —генеральный директор, у меня есть крутая машина, загородный дом, квартира, счет в швейцарском банке.

В-третьих, «много денег…» – у каждого из нас разное представление о том, что такое «много», для кого-то и тысяча долларов – богатство.

Давайте посмотрим, что получилось: «Я хочу получить пост генерального директора на предприятии таком-то и получать доход в 15 000 у. е. в месяц. Срок реализации моего плана – до 2018 года».

Вот это и есть стратегическая цель.

Просыпается новый русский в своей шикарно обставленной спальне, подходит к зеркалу, смотрит на свое отражение. Толстый, лысый такой, волосатый, кривоногий… Потом оборачивается к кровати, где лениво потягивается юная длинноногая блондинка небесной красоты, и с чувством так, задумчиво произносит:
– Это надо же так деньги любить…

3.Цель, конечно, должна быть реально достижима.

Говорить о том, что и мечтам есть предел, наверное, не надо.

Если вы поставите перед собой цель слетать на Луну, при этом вам шестьдесят лет, вы никогда не занимались спортом и вас укачивает даже в лифте, то, как бы вы правильно

ни формулировали свою цель и ни выставляли конкретные сроки реализации, скорее всего, ничего у вас не получится.

Наша книга не из раздела «Фантастика».

4. Цель должна быть письменно зафиксирована.

Да, мысли материальны, и когда ваше желание записано и находится постоянно у вас перед глазами, вы начинаете жить так, как будто вы это уже имеете.

Важным моментом в работе с целями является диагностика целей. Поясняем.

Все мы когда-то были детьми, нас воспитывали родители, у них, так же как и у всех людей, были мечты, которые, быть может, осуществились, а быть может, и нет. Известно, что это отражается на детях, так как некоторые родители хотят реализоваться через детей.

Следующее упражнение поможет вам проанализировать, как именно устроен ваш собственный процесс получения знаний и навыков.

Вы можете его использовать и для упорядочивания своих мыслей.

Оно позволяет сопоставить разные аспекты ваших знаний: что вы узнали и получили от своих родителей, от других людей, и что ценно лично для вас.

Упражнение 10

Возьмите лист бумаги и ручку. Разделите лист на четыре равные части, проведя вертикальную и горизонтальную линии.

В первой части кратко опишите или символично изобразите, какие цели в жизни вам ставили ваши родители. Какое отношение к деньгам было заложено в вас воспитанием?

Во втором прямоугольнике кратко запишите и символично изобразите, чему вас научили другие люди, встречающиеся у вас на жизненном пути, что вы узнали от значимых для вас людей.

В третьем прямоугольнике кратко запишите, чему вы научились сами. К чему вы пришли на основе собственного жизненного опыта? Что вы прочитали, что узнали, наблюдая за другими?

В четвертом прямоугольнике подумайте и запишите свои мечты, которые под грузом жизненных догматов и опыта других людей вы «похоронили» и забыли об их существовании.

Например, вот что может получиться в первом секторе; цели, которые сформировали в вашем сознании родители:

– получить высшее образование;
– посещать уроки хореографии (чтобы быть красивой);
– выучить английский язык (повышает шансы устроиться на «хорошую работу»);
– выйти замуж не позднее 25 лет;
– завести друзей, на которых можно опереться.

Во втором прямоугольнике вы можете обнаружить вот такой опыт других людей:

– чтобы чего-то добиться, необходимо постоянно действовать;
– высшее образование иметь не обязательно, если у тебя есть «голова»;
– человек может чего-то добиться только тогда, когда в его жизни не все так гладко, как хотелось бы;
– как ребенка «заведешь» (в смысле, как заводную игрушку), так он по жизни и пойдет.

В третьем прямоугольнике запишите выводы на основе своего жизненного опыта и полученной информации из книг:

– человек сам выбирает дорогу, по которой ему идти;
– окружение человека говорит о нем больше, чем он сам о себе;
– легко просто захотеть, трудно заставить себя что-то делать;
– успешная женщина одинока.

В четвертом прямоугольнике свои забытые мечты:
– стать продавцом мороженого;
– слетать на Северный полюс;
– купить себе катер и отправиться в кругосветное путешествие;
– стать знаменитым дизайнером;
– открыть свой салон красоты;
– купить участок земли и построить дом;
– издать свой сборник кулинарных рецептов.

Посмотрите внимательно на результаты этого упражнения и ответьте на вопросы, а ответы запишите в вашу тетрадь.

Что у вас получилось?

Удалось ли вам отделить цели родителей от своих собственных?

Чего больше в вашей жизни – собственного опыта или установок родителей?

Смогли ли вы вспомнить свои детские мечты?

В первом и втором секторе речь идет о «навязанных» целях, в формулировке которых присутствуют слова: «должен», «правильно», «все», «всегда», «нужно».

Например, «Каждый приличный человек должен получить высшее образование», «Все успешные люди должны жить на Рублевке», «Муж должен обеспечивать семью», «Нужно обязательно поддерживать отношения – так заведено», «ВСЕ живут на зарплату».

Часто оказывается, что такие цели могут противоречить тем, что вы написали в третьем и четвертом секторе. И тогда пора осознать, от каких целей, прописанных в первом и втором секторе, вы бы хотели отказаться, чтобы реализовать то, что нужно лично вам.

Это не значит, что нужно отказываться от образования или жизни в престижном месте. Важно, является ли подобная установка вашей «родной» целью или это всего лишь штамп, навязанный окружением.

Результаты этого упражнения можно использовать при определении приоритетов в жизни и в том случае, если у вас уже есть цели, и в том случае, если целей пока нет.

В погоне за ложной целью многие люди подсознательно цепляются за любые препятствия и лишние дела: в итоге они могут стать оправданием неуспеха *(«Я не могу участвовать в этом проекте, потому что надо дописать доклад».)* Но в таком случае разумнее осмыслить происходящее и признать, что вы ошиблись с выбором цели, а затем переориентироваться на то, что действительно греет душу.

> Как-то раз одна дама пришла к знаменитому магу-волшебнику с просьбой: «Сделайте, пожалуйста, так, чтобы мой муж не смотрел на женщин». – «Хорошо, я так сделаю. Но я хочу уточнить – на всех женщин?» – «Договорились. На всех!» Маг поколдовал положенное время, и муж на сороковом году жизни переменил сексуальную ориентацию. Дама с претензиями. Маг ее выслушал и ответил: «Так ведь вы сами сказали, что „на всех“! Я же в ваши разборки не влезаю. На всех – значит, на всех! Если бы вы хотели исключить из „всех“ себя, вы бы так и ответили на мой вопрос».

Предлагаем вам сделать следующее упражнение, опираясь на условия постановки цели, которые приведены выше.

Упражнение 11

Возьмите лист бумаги и напишите вверху: «Чего я хочу для себя больше всего на свете?» Напишите ответ.

Затем представьте, что вы уже имеете это, и ответьте на вопрос снова.

Затем снова представьте, что вы уже имеете это, и ответьте на вопрос опять. Повторите такой порядок действий 5 раз. Переписывайте список, пока все не будет стоять согласно приоритету.

Возьмите новый листок и напишите вверху: «Что я могу сделать, что приблизит меня к цели?» Напишите 20 ответов.

Спросите себя: «Если я буду делать только одну из этих вещей, какая из них даст наибольший результат в сравнении с затраченной энергией?» Поставьте (1) рядом с выбранным действием.

Повторите для себя этот вопрос и поставьте (2) рядом со следующим выбранным действием и так далее, пока все не будет иметь свой приоритет.

Поставьте большую красную букву «Д» рядом с действиями, которые вы можете делать каждый день. Они имеют особое значение, потому что дают вам постоянную энергию для движения вперед. Когда объект движется, он обладает инерцией. Инерция означает, что небольшое количество энергии необходимо, чтобы поддерживать объект движущимся. Покоящийся объект обладает нулевой инерцией. Чтобы привести такой объект в движение, приходится затратить максимум энергии.

Производя какое-то действие, каждый день вы поддерживаете движение/инерцию, сохраняя при этом тонны энергии и усилий. Этот лист действий – ваш план.

Возьмите новый лист. Напишите: «Типичный план на день». Отчертите линию времени слева. И запишите действия, которые вы решили делать (с наивысшим приоритетом). Это ваша программа на день.

Посмотрите на ваш план. Найдите действия с наивысшим приоритетом и начните их делать. Забудьте про все и сконцентрируйтесь на том, чтобы делать это с максимальной эффективностью. Когда сделали, начинайте следующее. Смотрите на программу на день и включайте ежедневные действия.

Начинайте каждый день с чтения своих целей, записи нескольких действий из плана и запоминания программы на день. Всегда, когда что-либо делаете, концентрируйтесь на 100% и делайте каждое дело максимально эффективно. Если в ваших приоритетах начнет что-то меняться (так бывает: вдруг, достигая одной цели, вы понимаете, что другая для вас уже не актуальна), меняйте свой план.

Просматривайте детально свои цели/планы раз в неделю. Когда достигнете успехов в своих действиях, у вас будет больше свободного времени и вы сможете начать искать действия для достижения вашей второй наиболее важной цели и включить их в вашу программу на день и план. Когда достигнете цели, найди новые и запишите их.

> Еврей Мойша всю жизнь просил бога о том, чтобы тот помог ему выиграть в лотерею много денег. Всю жизнь он ждал, что выиграет много-много денег. Ни на день не отпускала его эта мечта. И вот он состарился, умер и попал на небеса. В первую очередь он отправился к богу, чтобы высказать все, что он о нем думает. «Я столько лет просил тебя, – сказал он гневно богу, – чтобы ты помог мне выиграть много денег в лотерею, я так верил в тебя и молился. А ты так и не помог мне. Какой же ты после этого всемогущий бог?» На что бог не менее гневно ответил: «Ах,

ты неблагодарный старикашка! А ты хоть раз за всю свою жизнь додумался купить хоть один лотерейный билетик?!»

Работа в направлении своих целей – единственная вещь, способная поддерживать вас в счастливом/уверенном состоянии и наполнить вашу жизнь смыслом.

По такому примерно сценарию работают спортсменки, бизнес-леди и другие женщины, выбравшие путь достижения успеха.

Чтобы быть успешным в мире импровизированного театра, нужно научиться задавать вопросы самому себе. Надо понять себя и свои цели.
Кьелл А. Нордстрем, Ионас Риддерстрале

Для достижения цели очень важно воссоздать картинку себя в будущем от противного, то есть по принципу «чего мне сейчас не хватает». Отсутствие чего-то в жизни человека заставляет его мечтать. Один из важнейших этапов достижения успеха – этап построения видения будущего, включающий в себя анализ того, чего именно сейчас не хватает. Для этого надо знать, что мы имеем и чего не имеем на данный момент жизни.

Упражнение 12

Предлагаем вам примерный план ценностей. Примерный постольку, поскольку ваша задача в этом упражнении состоит в том, чтобы «обогатить» этот список своими жизненными ценностями. Наш список таков:

– интересная работа;
– общественное признание;
– материальный достаток;
– любовь;
– семья;
– удовольствия, развлечения;
– самосовершенствование;
– свобода.

Дополните этот список своими ценностями, затем выберите из списка пять самых важных для вас пунктов и два пункта, которые не очень значимы в данный момент.

Ответьте на вопросы и запишите ваши ответы в тетрадь:

Что в вашем списке стоит на первом месте?

Легко ли вам было расставлять приоритеты?

С какими трудностями вы столкнулись при выполнении этого упражнения?

Однако приоритеты, на которые вы опираетесь в жизни осознанно, которым вы следуете изо дня в день, могут не отражать всей картины ваших желаний и потребностей. Есть и другая наша часть – бессознательные потребности. Они могут быть не осознаны по разным причинам: потому, что вы видите слишком много препятствий для их выполнения; или поскольку вам кажется, что вы еще успеете их реализовать; или потому, что вы не находите для них места в вашей сегодняшней жизни. Когда такие потребности не реализуются, можно столкнуться с очень популярными переживаниями: наверняка вы не раз наблюдали, как старушки брюзжат о том, что «вот раньше…, а вот сейчас…».

Ждут своего времени только те, для кого оно никогда не наступит.
Григорий Ландау

Это брюзжание обычно связано с нереализованными потребностями, которые эти люди «отложили», или посчитали неуместными или неважными по сравнению с некоторым жизненным сценарием, программой, которую они выполняли в жизни, не сильно задумы-

ваясь, насколько она отвечает их потребностям. Они унаследовали эту программу от своей семьи, так и не встретившись с тем, в чем они сами действительно нуждаются. Незавершенные дела, нереализованные потребности, отложенные желания – вот то, что не дает им с радостью принимать старость.

Маленький мальчик загадал желание: «Хочу, чтобы у меня каждый день был день рождения». Через два месяца он состарился и умер.

Наша жизнь конечна. Мало того, в ней есть несколько периодов и событий, которые могут происходить только один раз. С возрастом наши возможности сделать что-то уменьшаются, поскольку в организме происходят необратимые изменения. И если мы не сделали что-то своевременно, то остается только оплакать и похоронить непрожитую возможность, проститься с ней.

Состарившись, Колобок смело гулял по всему лесу, понимая, что зубы ломать никому неохота.

Чтобы не сталкиваться в своей жизни с такой потерей и не убиваться по ней всю жизнь, мы предлагаем вам упражнение, призванное обнаружить те незавершенные потребности и желания, которые вы еще можете реализовать.

Упражнение 13

Найдите время и место для этого упражнения так, чтобы вас никто не беспокоил, пока вы будете делать его.

Итак, закройте глаза и приготовьтесь поработать вашим воображением.

Представьте, что вы умерли. Ваши близкие и друзья пришли к вам на похороны. Вглядитесь внимательно в эту картину.

Какая у вас могила?

Какой памятник? Что на нем написано?

Что вы видите вокруг своей могилы?

Кто пришел к вам на похороны? Как они себя ведут? О чем говорят?

Что они говорят о вас?

Откройте глаза и запишите ответы на эти вопросы в свою тетрадь.

Прочтите ваш рассказ и попробуйте отследить свои чувства: как вам то, что вы увидели? Нравятся или не нравятся вам отзывы других о себе?

В результате этого упражнения вы можете обнаружить, что о вас говорят вовсе не то, что вы бы хотели услышать. Возможно, тот путь, который вы выбрали, совсем не подходит для вас?

Однажды русский путешественник попал на кавказское кладбище. И, проходя между надгробий, заметил, что на одном из них следующая надпись: «Здесь похоронен Магомед Магомадзе, родился в 1825 году, умер в 1880-м. Прожил 3 года». На другом же он прочитал: «Здесь похоронен Ахмед Ибрагим-оглы. Родился в 1830-м, умер в 1855-м. Прожил 80 лет». Как вы думаете, что хотели сказать люди, оставляя эти надписи? Существует время жизни физическое и психологическое, которое зависит от того, насколько насыщенной и плодотворной была жизнь человека.

Упражнение 14

Вернитесь еще раз к предыдущему сюжету и попробуйте сами ответить на вопросы так, как будто вы уже на небесах и можете проанализировать прожитую жизнь. Ответьте на вопросы и запишите ваши ответы в тетрадь:

Кто я?

Кем я была?

Кем я стала?

Что я успела?

Куда опоздала?

Что совершила?

Что упустила?

Какую память я оставила о себе в своих собственных глазах?

Не важно, что там сказали о вас люди, а важно, что вы сами можете сказать о себе. Только вы сами можете дать адекватную оценку прожитой жизни, так как со стороны видно только вашу скорлупу, а не вас. Только вы знаете свое истинное лицо, свое истинное призвание. И только вам судить, были ли вы в этой жизни собой или слепо стремились быть кем-то иным.

Прочтите ваш рассказ и попробуйте отследить свои чувства: как вам то, что вы увидели? Нравятся или не нравятся вам собственные выводы?

Если не нравятся – самое время начать что-то менять!

Сделаем еще одно упражнение, которое поможет в этом лучше разобраться.

Упражнение 15

Возьмите листок бумаги и попробуйте представить, что вас уже нет в живых. У вас сейчас есть возможность написать себе эпитафию или надгробную надпись. Написать так, чтобы было понятно, что жизнь вы прожили не зря.

Взгляните на этот список: что вам ближе всего?

Здесь покоится женщина, всю жизнь подававшая надежды.

Прожила женщина, оставила много бед.

Во всем хотелось мне дойти до самой сути.

Жизнь прекрасна!!!

Не сожалею ни о чем.

Старалась жить.

Спешите жить, ведь жизнь одна.

Покой нам только снится.

Смеялась сквозь слезы, плакала с улыбкой.

Из жизни ты ушла в мгновенье, а боль осталась навсегда.

Жизнь моя! Иль ты приснилась мне?

Живи и помни: жизнь прекрасна.

Покойся с миром.

Закончилась зебра жизни.

Все?!

Хотела жить – и жила.

А жизнь короткая такая.

Жила, работала, училась. Скончалась рано – так случилось.

Пропустите меня вперед!
Отомстите за меня!
Это не я!
Хочу жить.
Я люблю тебя, жизнь, ну а ты меня – снова не очень.

Как не упустить свою жизнь? Как начать жить в своем времени, в настоящем моменте? Кто там мечтал попасть в будущее? Попробовать попасть в настоящее – вот в чем задачка!

Жизнь проходит. От одной цели до другой. В любой момент времени есть некая черта, которую мы стремимся пересечь, и редко кого из нас увлекает сам процесс движения. Обычно важнее факт получения того, к чему стремишься, и именно поэтому там, за чертой, поджидает разочарование. Стоит поставить себе цель, тут же попадаешь в ловушку: не достигнешь цели – расстроишься, достигнешь – разочаруешься. Знакомы ли вам эти переживания?

Кажется, жизнь еще впереди: еще можно успеть сделать то, что надо успеть. А можно ли?.. Жизнь утекает сквозь пальцы! Вот она, прямо сейчас идет – вы живете. Здесь и сейчас – вы живете. Но это только мысли – на самом деле вы живете ожиданиями и воспоминаниями: «Вот достигну очередного рубежа, тогда и начнется жизнь». Достигаете и понимаете, что жизнь отчего-то так и не началась. Ставите следующую цель и по новому кругу того же сценария… а время идет, и ему безразлично то, куда вы идете и идете ли вы вообще. Оно не будет ждать вас, оно пройдет… мимо.

В любой момент на голову может упасть еще один кирпич.

В чем смысл жизни? А в чем смысл реки, например? Знающий человек ответит, что смысл реки в самой реке. Река есть. Она течет. Она бурлит. В ней живут рыбы и растут водоросли. Она омывает берега. В ней купаются люди. Она впадает в море. Она – река, и в этом ее смысл. Живи, как живется. Еще короче – будь.

> Число годов еще не свидетельствует о длине жизни.
> Жизнь человека измеряется тем, что он в ней сделал и прочувствовал.
>
> *С. Смайлс*

Для того чтобы не упустить свою жизнь, мы предлагаем вам выполнить следующее упражнение, не менее жесткое, чем предыдущие.

Упражнение 16

Представьте, что вы знаете, когда наступит конец вашей жизни. Допустим, это случится через 4 года. У вас есть еще время до того, как вам на голову упадет кирпич, поэтому пора ответить на следующие вопросы:

Кто я есть сейчас?
Кем я хочу быть?
Что мне важно успеть?
Куда мне важно не опоздать?
Что мне важно совершить?
Что мне важно не упустить?
Какую память я хочу оставить о себе?
Представьте, как именно вы живете эти четыре года:
Что вы делаете?
С кем именно изменили отношения? С кем продолжаете общаться, а с кем – закончили?
Какие дела для вас стали неважными, а какие – приобрели первостепенную значимость?

Запишите ваши ответы в тетрадь.

То, что вы обнаружили в этом упражнении, и есть ваши неосознанные потребности.

Есть ли что-то, что остановит вас сейчас их реализовать?

> Все можно отнять у человека, за исключением одного: последней частицы человеческой свободы – свободы выбирать свою установку в любых данных условиях, выбирать свой собственный путь.
>
> *В. Франкл*

Одной из самых серьезных сложностей в жизни каждого человека являются даже не сами потребности и их реализация, а необходимость выбрать **главную** потребность на текущий момент. Представьте, что вы одновременно хотите с кем-то общаться, спать, кушать, идти в туалет, заниматься сексом и смотреть кино. Все потребности сразу удовлетворить невозможно. Как выбрать ту, которая прямо сейчас наиболее актуальна?

Существует золотое правило:

Правило 9
Не человек выбирает потребность, а потребность выбирает человека.

Это значит, что над своими потребностями мы не властны. То есть властны до какой-то степени. Мы можем только выбирать из потребностей те, что прямо сейчас наиболее важны, но не можем выбрать сами потребности. Их выбирает наш организм. Обнаружить это можно, прислушавшись к своим чувствам и задав себе вопросы: что я чувствую прямо сейчас, в эту минуту? В чем я нуждаюсь в связи с этим прямо сейчас? Что бы могло мне помочь, что помогло бы мне завершить мои переживания?

И, если вы ответите на эти вопросы, вы выделите главную потребность, без удовлетворения которой невозможно перейти к другим своим делам.

Мы не можем назначать актуальную потребность – она сама руководит нами. Но мы можем ранжировать их, осознанно решая, какую потребность сейчас считать актуальной, а какую отложить или совсем от нее отказаться. Например, вы разозлились на начальника. Вы можете сообщить ему об этой злости в такой форме, которая конструктивно решила бы вашу проблему, а можете отказаться сообщать и продолжать злиться на начальника. Или можете просто «выпустить» пар, рассказав об этой злости подруге. Но вы **не выбираете злость**, **она выбирает вас** постольку, поскольку, так или иначе, начальник нарушил ваши личностные границы и ваш организм на это реагирует естественной злостью, призванной восстановить равноправие.

> Блажен, кто ничего не ждет, – он обрадуется всему.
>
> *Св. Франциск Ассизский*

Давайте же разберемся, какие же бывают потребности и какова их иерархия в нашем организме.

Самыми главными, базовыми, являются физиологические потребности. Физиологические потребности являются необходимыми для выживания. Это потребность в еде, воде, убежище, отдыхе, а также сексуальные потребности.

Следующим уровнем потребности, который вступает в силу после того, как физиологические нужды удовлетворены, становится потребность в безопасности. Уровень безопасности и уверенности в будущем включает: потребности в защите от физических и психологических опасностей со стороны окружающего мира (например, жилье, отсутствие унижения и оскорблений, физического насилия над собой); уверенность в том, что физиоло-

гические потребности будут удовлетворены в будущем. Проявлением потребности в уверенности в будущем является покупка страхового полиса или поиск надежной работы с хорошими видами на пенсию, а также создание семьи.

После того как удовлетворена и потребность в безопасности, и потребность в уверенности в будущем, на первый план выходят социальные потребности. Социальная потребность, иногда называемая потребностью в причастности, – это понятие, включающее чувство принадлежности к чему– или кому-либо, чувство принятия себя другими, чувство социального взаимодействия, привязанности и поддержки. Известно, что человек, лишенный социального окружения, рано или поздно становится психологическим калекой: или сходит с ума, или вынужден вырабатывать такое представление о мире, в котором другие люди выступают для него как опасные, вредные или ненужные. Тогда в каждом встречном он видит врага или обесценивает его значимость в своих глазах, приписывая ему качества, которыми тот не обладает. При этом такой человек, не удовлетворяя своей потребности, продолжает отчаянно нуждаться в социальных контактах и страдать. Наверняка вы встречали таких людей – оглядитесь вокруг, их много.

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.