

БЕСТСЕЛЛЕР
1
№ на
amazon.com

UNFU*К YOURSELF

ПАРЬСЯ МЕНЬШЕ,

ЖИВИ БОЛЬШЕ

ГЭРИ ДЖОН БИШОП

Книги, которые нужно прочитать до 35 лет

Гэри Бишоп

**Unfu*k yourself. Парься
меньше, живи больше**

«ЭКСМО»

2016

УДК 159.922
ББК 88.52

Бишоп Г. Д.

Unfu*k yourself. Парься меньше, живи больше / Г. Д. Бишоп —
«Эксмо», 2016 — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет)

ISBN 978-5-04-093701-1

Эта книга взорвала мир англоязычной non-fiction литературы. За рекордно короткий срок UNFU*K YOURSELF попала в топ-20 самых покупаемых нехудожественных книг США и вот уже 26 недель не собирается его покидать. Ее автор предлагает своим читателям максимально простой подход к достижению счастья – управление внутренним монологом. Гэри Джон Бишоп, эксперт по саморазвитию мирового класса, утверждает: каждый человек разговаривает с собой, и от того, как он это делает, зависят его карьера, уровень дохода, семейная жизнь и другие маркеры личного успеха. UNFU*K YOURSELF – это максимально практичное руководство по улучшению своей жизни. Оно помогает раз и навсегда избавиться от подсознательных ограничений, бесконечного самобичевания по разным поводам, разорвать порочный круг неудач, научиться фокусироваться на цели и жить в удовольствие.

УДК 159.922
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-093701-1

© Бишоп Г. Д., 2016
© Эксмо, 2016

Содержание

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ	6
01	8
Разница между успехом и провалом	10
Как язык меняет нашу жизнь	11
Улучши свой мозг, меняя всего одну установку в день	12
Как пользоваться этой книгой	14
02	15
Найти нужную дверь	17
Когда дверь закрыта	18
Сила цели	19
Дотянуться до звезд	20
Скорректируйте свой путь	22
Новый девиз	23
03	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Гэри Джон Бишоп

Unfu*k yourself. Парься меньше, живи больше

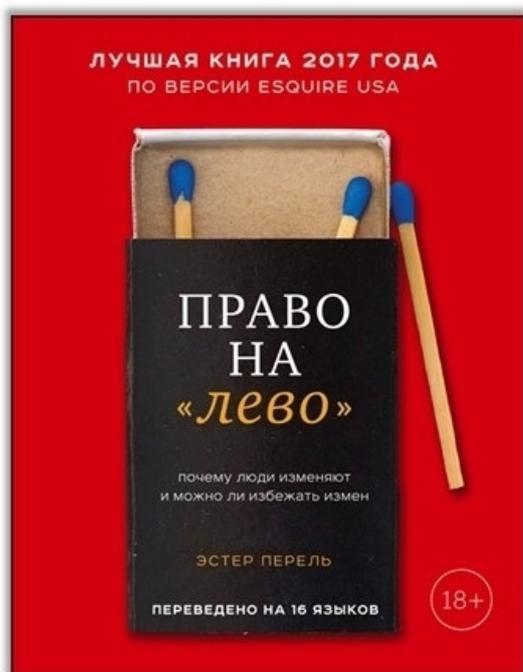
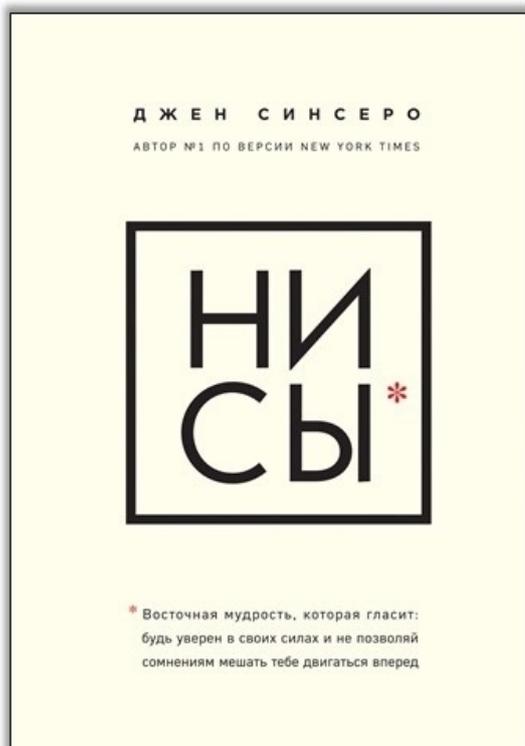
Эта книга посвящена моим сестрам Пауле, Элизабет и Сандре, моей маме Агнес и отцу Патрику. Вместе мы росли, становились на ноги и боролись. Я тот, кто я есть, только благодаря вам.

Я обращаюсь к пессимистам и к тем, кого побила жизнь, к одиноким матерям и безработным отцам, к мечтателям и идеалистам – я такой же, как вы. И если я чего-то добился, то сможете и вы.

Gary John Bishop
UNF*CK YOURSELF
Copyright © 2016 by Gary John Bishop

© Спирина Ю.А., перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2018

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БЕСТСЕЛЛЕРЫ



1. НИ СЫ. Будь уверен в своих силах и не позволяй сомнениям мешать тебе двигаться вперед

Эта дерзкая и невероятно искренняя книга Джен Синсеро заставляет проснуться, засунуть свои страхи куда подальше и начать действовать. В ней вы найдёте сразу 25 подходов, которые дают реальный результат. Испытайте на себе систему полного преобразования жизни.

2. Хакни рутину. Как алгоритмы помогают справляться с беспорядком, не тупить в супермаркете и жить проще

Каждый день на рутинные дела вроде похода в магазин или сортировки почты уходит куча времени и энергии. Математик Али Альмоссави предлагает решать повседневные задачи самым интересным способом: с помощью алгоритмов, с которыми любой процесс станет в разы быстрее и эффективнее.

3. Право на «лево». Почему люди изменяют и можно ли избежать измен

Почему люди изменяют? Что заставляет их заводить вторые семьи и разрабатывать сложные схемы ведения двойной жизни? Эстер Перель, практикующий психотерапевт, в течение 10 лет работала с сотнями пар, которые столкнулись с неверностью. Ее книга – это всестороннее исследование желания, возникающего при взгляде на сторону.

4. Игра в возможности. Как переписать свою историю и найти путь к счастью

Мы строим свою жизнь, опираясь на страхи и обиды прошлого – такие шаблоны поведения мешают вам наслаждаться настоящим. Талантливый психотерапевт и коуч Розамунда Зандер расскажет, как избавиться от своих детских травм, развеять старые предубеждения и стереотипы и обрести душевный покой.

* * *

Благодаря этой книге вы узнаете:

1. Как правильно беседовать с самим собой (Гл. 1)
2. Как подготовиться, выбрать цель и не видеть препятствий (Гл. 2)
3. Как превратить любое поражение в победу (Гл. 3)
4. Как преодолеть барьеры подсознания (Гл. 4)
5. Для чего нужно смотреть на проблемы издалека? (Гл. 4)
6. Почему так полезна неопределенность? (Гл. 5)
7. Человек действующий или человек мыслящий? (Гл. 6)
8. В чем сила упрямства? (Гл. 7)
9. Почему ожидания опасны для жизни? (Гл. 8)
10. Как работает жизнь? (Гл. 9)

01

Поехали!

Эта книга подобна пощечине, которую отвешивает Вселенная, чтобы разбудить вас, прочистить мозги и вернуть к настоящей жизни

Вы когда-нибудь ощущали себя белкой в колесе? Той, что изо всех сил бежит, преследуя некую цель, но в итоге остается на месте?

День за днем голос внутри вас нашептывает: «ты ленивый», «ты глупый», «ты недостаточно хорош» – и вот вы уже не можете выбраться из замкнутого круга осуждения самого себя. Вы даже не замечаете, насколько сильно начинаете верить собственным словам! Каждый день на работе вы пытаетесь преодолеть стресс и начать жить нормальной жизнью, а вместо этого выходите из офиса еще более опустошенным. Вы понимаете, что если не выберетесь из этого чертова колеса, то никогда не получите того, чего хотели: ощущения радости от потери веса, удовлетворенности своей карьерой, счастья в по-настоящему теплых отношениях – всего того, что пока кажется вам недоступным.

Эта книга написана для тех, кто день за днем ведет разрушительный внутренний монолог. Кто изводит себя бесконечным потоком сомнений и отговорок, ограничивающих и усложняющих повседневную жизнь. Она подобна пощечине, которую отвешивает Вселенная, чтобы разбудить вас, прочистить мозги и вернуть к жизни.

Поэтому давайте сразу двинемся в правильном направлении. Существуют две разновидности разговоров: одни мы ведем с окружающими, а другие – с собой. Сейчас вы можете воскликнуть: «Эй, приятель, я не разговариваю сам с собой!» Но даже не замечая этого, вы разговариваете с собой постоянно – в собственной голове, где никто не может вас потревожить.

Не важно, творческий вы человек или практичный, экстраверт или интроверт – все равно большую часть времени вы проводите, разговаривая... С СОБОЙ! Вы делаете это, когда тренируетесь, работаете, едите, читаете, пишете, гуляете, набираете сообщения, плачете, спорите, составляете планы, молитесь, медитируете, занимаетесь сексом (с самим собой или с другими). И да, даже когда спите.

Вы делаете это и сейчас.

Все в порядке – вы не сумасшедший. Или, наоборот, мы все немного не в себе. В любом случае, все люди делают это, поэтому расслабьтесь и добро пожаловать в наш странный мир.

Исследования показывают, что каждый день нас посещает порядка 50 тысяч мыслей. Интересно, от скольких из них вам бы хотелось избавиться? Некоторые возникают у нас сами по себе, в ответ на ту или иную ситуацию – мы практически не в силах на них повлиять. Существуют и значительные, масштабные размышления, которым мы придаем большое значение. Увы, почему-то именно они не загружаются автоматически!

Специалисты в области нейробиологии и психологии все чаще приходят к выводу, что то, какие разговоры вы ведете, непосредственно влияет на качество жизни. Профессор Уилл Харт из университета Алабамы провел четыре эксперимента, в ходе которых участники рассказывали о радостных, грустных или нейтральных событиях своей жизни. Он обнаружил, что люди, описывающие нейтральное событие в предложенной им бесстрастной манере, чувствовали себя спокойно. В то время как те, кто рисовал печальное событие в темных красках, испытывали грусть. Проще говоря, язык, который мы используем, чтобы описать те или иные вещи, определяет наше мировоззрение и чувства. Произнесенные нами слова сильно влияют на то, как мы видим свою жизнь и как справляемся с проблемами, большими и маленькими.

О существовании связи между тем, что мы говорим и что чувствуем, известно сотни, если не тысячи лет. Такие философы, как Витгенштéйн, Хáйдеггер и Гадамер, понимали всю важность языка в нашей жизни. Витгенштейн писал: «...гармонию между мыслями и реальностью можно найти в грамматике языка».

Хорошая новость: ученые доказали, что позитивные внутренние монологи могут значительно улучшить настроение, а также повысить уверенность в себе и производительность труда. И даже больше! Как показывают опыты профессора Ханта, ободряющие беседы с самим собой могут стать ключом к счастливой и успешной жизни.

Но есть и плохая новость. Это правило работает и в обратную сторону: внутренний монолог, наполненный отрицательными эмоциями, может не только испортить настроение, но и заставить чувствовать себя беспомощным. Таким образом вы будете раздувать маленькие трудности до невероятных размеров или видеть проблемы там, где их нет. Вы даже не представляете, насколько сильно такие мысли могут испортить жизнь!

А теперь давайте проясним одну вещь. Несмотря на то, что эта книга о том, что благодаря языку вы можете улучшить свою жизнь, я вовсе не советую резко начать думать позитивно или упражняться в аффирмациях.¹

И то и другое работает с переменным успехом, но пишу я не для этого.

Я не предлагаю повторять про себя: я – тигр, я – тигр, чтобы дать выход внутреннему зверю. Во-первых, вы не тигр. А во-вторых... нет, вы все-таки не тигр. Возможно, у кого-то это сработает, но во мне слишком много шотландской крови, чтобы верить в подобную ерунду. Как по мне, сказать человеку такое – то же самое, что заставить его съесть целое ведро прошлогодних леденцов, плавающих в кленовом сиропе. Так что спасибо, но нет.

Заранее прошу прощения у тех, кто искал на этих страницах «позитивные мысли» – их здесь не будет. Я поведу вас в другом направлении. Эта книга задумана как некая опора, которая придаст вам уверенности, поможет выйти на новый для себя уровень и раскрыть свой потенциал.

¹ Аффирмация – это убеждающие высказывания, содержащие вербальную формулу, при многократном повторении закрепляющую в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни. (Прим. ред.)

Разница между успехом и провалом

«Если эмоции человека являются результатом его мыслей, то значит, контролируя мысли, мы можем контролировать и чувства. Другими словами, внося коррективы в свой внутренний монолог, мы в первую очередь меняем собственное мироощущение».

Это слова Альберта Эллиса – одного из основателей современной поведенческой психологии. Он доказал, что то, как мы описываем определенное событие, имеет непосредственное отношение к тому, как мы к нему относимся. Проще говоря, наши мысли сказываются на наших эмоциях. Эллис также доказал, что природа этих мыслей часто может быть совершенно иррациональна.

Вспомните, сколько раз вы говорили себе: «Я идиот!», «Я всегда во что-то вляпываюсь!», «Жизнь окончена» или «Это самое худшее, что могло со мной случиться»?

Поднимите руку, если когда-нибудь чересчур остро реагировали на то, на что спустя некоторое время не обратили бы внимания. Если вы оглянетесь назад, то вспомните, что за несколько мгновений до этой вспышки вы что-то сказали самому себе и... БАХ!... вышли из себя.

Многое из того, что мы говорим и делаем, не слишком рационально, тем не менее мы продолжаем вести себя по-прежнему. И даже не замечаем, что эти негативные установки оставляют неприятный осадок у нас в душе.

Даже обычная фраза способна лишить вас сил. Если вы работаете над каким-то проектом, то в голову могут закрасться такие мысли: «Это так сложно. А вдруг я не успею вовремя?» Вы становитесь озабоченным и раздражительным, обдумывая все варианты того, как вы можете «облажаться». Иногда подобные внутренние монологи порождают гнев, печаль или фрустрацию,² которые проявляются в самых неожиданных ситуациях.

Это не делает вашу жизнь легче, не правда ли? Чем больше вы говорите о том, с какими сложностями сталкиваетесь, тем сложнее кажется задача. К сожалению, мы так привыкли прислушиваться к произвольно возникающим в голове критическим мыслям, что уже не осознаем, что именно они влияют на наше поведение и настроение. И в результате мы делаем (или не делаем) то, что велит нам наш рациональный ум.

Простой пример. Сделайте глубокий вдох и подумайте о ежедневных делах, которых вы больше всего боитесь. Этот страх связан не с реальными делами, а с их проекциями, которые вы создали у себя в голове. Порой мы начинаем избегать элементарных вещей, которые не требуют от нас ни времени, ни усилий, таких как сложить белье или вытащить тарелки из посудомоечной машины. Эти мелочи накапливаются и в конечном итоге превращаются в одну большую проблему, которая выматывает настолько, что однажды вы оказываетесь на грани нервного срыва.

Так почему же мы все-таки сопротивляемся тем или иным вещам? Некоторые дела так прочно укоренились в нашем сознании как скучные и неприятные, что мы сознательно обходим их стороной. Приглядитесь повнимательнее к своей жизни и поймете, о чем я говорю. Поняли?

Поздравляю, у вас стоит блок на самостоятельную мотивацию.

² Фрустрация (от лат. frustratio – обман, неоправдавшиеся ожидания, разочарование) – психическое состояние напряжения, тревоги, отчаяния, возникающее при столкновении человека с непреодолимыми препятствиями (реальными или воображаемыми) на пути к достижению значимых целей. (Прим. ред.)

Как язык меняет нашу жизнь

Наша манера речи имеет не сиюминутное значение. Слова проникают в подсознание и влияют на мысли и поведение в течение продолжительного времени. Произнесенные фразы и даже интонации меняют восприятие жизни. Все это сказывается на нашем поведении здесь и сейчас. Попробуйте не обращать внимания на свои ощущения или – еще хуже – представьте, что у вас нет никаких ощущений совсем!

Если вы жалуетесь, как несправедлива жизнь, то неосознанно начинаете видеть проблемы там, где их нет. И руководствуясь этими убеждениями, прилагаете все меньше и меньше усилий для достижения цели, так как заранее уже обрекли себя на провал. Подобного рода «несправедливость» быстро становится вашей реальностью.

С другой стороны, человек, который изначально настроен на успех, не только делает все от него зависящее, чтобы поскорее его достичь, но и все время заряжается своими оптимистичными планами. Давайте еще раз проясним: вера в победу – одна из главнейших составляющих успеха! Конечно, можно достичь невероятных результатов и без этой веры, но дорога к ним будет гораздо более сложной.

Если вам кажется, что в вас такой уверенности изначально нет, – **ПРОДОЛЖАЙТЕ ЧИТАТЬ!**

Марк Аврелий, философ, ставший римским императором, сказал: «Когда ты испытываешь печаль, помни, что счастье – это умение мужественно переносить свое несчастье».

Только в нашей власти решать, как думать и говорить о своих проблемах. Они могут быть препятствием или, наоборот, ступенькой вверх. Могут сдерживать нас или приближать к цели.

На самом деле такие философы, как Марк Аврелий, считали, что внешние события не оказывают на нас совершенно никакого воздействия. Мы создаем мир у себя в голове.

Абстрагируйтесь от чувства боли, и тогда боль исчезнет сама.

Обдумайте это утверждение.

Вы готовы признать, что ваша жизнь такая, какая есть, не из-за груза обстоятельств, а из-за тяжелых мыслей, которые тянут вас вниз? Ваша уверенность в том, что вы можете и чего не можете, гораздо больше влияет на результат, чем объективная реальность!

Если вы будете обращать внимание только на внешние обстоятельства (вне вас самих), то даже упорная работа над ними не приблизит вас к цели. Все останется по-прежнему: ни сил, ни радости, ни жажды жизни. В лучшем случае вы увидите свой успех со стороны, но вместо радости испытаете разочарование.

Вам не нужно искать ответ, ответ – это вы сами!

Да, иногда обстоятельства не меняются, и вы застреваете в нерешенной проблеме, как в болоте. Что, если мечта, к которой вы идете, которая сделает вас счастливее и увереннее, никак не исполняется? Что тогда? Даже если она исполнится однажды, что будет происходить в вашей жизни между сегодняшним и тем эпохальным днем?

Эта книга заставит вас искать ответ, но не снаружи, а внутри себя. Хотя на самом деле вам не нужно его искать: ответ – это вы сами! Я много, очень много раз говорил своим клиентам, что люди проводят жизнь в ожидании чуда, не осознавая, что чудо – это они сами. А тем временем ваша жизнь только и ждет момента, чтобы заявить о себе.

Улучши свой мозг, меняя всего одну установку в день

Все эти разговоры о подсознании – не просто психологическая болтовня. Ученые выяснили, что наши мысли могут на самом деле изменить структуру мозга. Открытие этого феномена, который получил название *нейропластичность*, стало революцией в науке.

Постоянно сталкиваясь в жизни с чем-то новым и непривычным, наш мозг образует новые и разрывает старые нейронные связи. Это влияет на наши мысли и поведение. Но самое приятное, что таким образом мы можем выстраивать эти связи самостоятельно. И самый простой путь к этому – научиться осознанно беседовать с самим собой. Беседовать, чтобы отсечь все лишнее и взять под контроль свою жизнь.

Мы закрепляем привычки, повторяя одно и то же действие и доводя его до автоматизма, – и можем использовать этот прием по отношению к собственному сознанию. Например, разговаривать с самим собой сильным и уверенным голосом. Не поверите, но с этого начинаются глобальные перемены.

Это больше, чем просто позитивные мысли (помните, что я говорил вам о праздничных леденцах?) – это прямое воздействие на структуру мозга.

Мы можем задавать направление эмоциям, управляя собственными мыслями. Для этого нужно осмысленно подбирать слова, которые мы используем в повседневной речи. Кстати, они будут отражать ваше отношение к окружающему миру и готовность измениться.

Для начала вам нужно принять решение разговаривать в приятной манере, употребляя как можно меньше «вредных» слов. Научившись обрисовывать проблемы в светлых красках, мы начинаем смотреть на них под другим углом и иначе взаимодействовать с миром. Уверен, вы слышали рассказы о том, что можно «создавать собственную реальность». Так вот, это не только возможно – миллионы людей по всему миру уже делают это! Но самое классное, что они не просто создают реальность, а по-настоящему живут в ней!

Запомните, какими бы сложными и непреодолимыми ни были обстоятельства, только вы сами влияете на то, чем они обернутся для вас на самом деле. Повторяю: ответ не снаружи, а внутри вас. То, как мы говорим, думаем о ситуации и реагируем на нее, и есть основа нашей реальности.

Создайте мир, о котором вы мечтаете, начав говорить на подходящем языке.

Самый простой способ начать относиться к жизни проще – это воспринимать свои проблемы как возможности. Возможности научиться чему-то новому и реализовать себя. Лично мне в подобных ситуациях всегда становится любопытно, что же будет дальше. И испытывать себя таким образом гораздо интереснее, чем переживать или упиваться жалостью к самому себе! Рассуждения или напор?

Как человек может улучшить собственную реальность? Всего лишь изменив внутренний монолог с неспешного повествования о самом себе и других на уверенное выступление опытного оратора, который отбрасывает все лишнее и чувствует свою силу здесь и сейчас. Одна из главных ошибок, которую мы допускаем на первом этапе, – начинаем говорить о том, что собираемся сделать и кем станем в будущем. А действовать нужно иначе. Даже не начинайте предложения со слов «должен» и «попытаюсь». Используя эту конструкцию, мы подсознательно программируем себя на то, что событие произойдет когда угодно, но только не сейчас.

Знаете, почему так много людей не выполняют новогодних обещаний? В своих формулировках они употребляют слова «собираюсь», «буду», «попробую» и т. д. Но еще чаще в списках на год встречаются слова «НЕ буду». О да, поначалу вы полны энтузиазма, но потом оказываетесь лицом к лицу с реальностью и воодушевление сдувается как воздушный шар. И

вот вы уже стоите перед огромной дырой, которая образовалась в вашей жизни на месте прежних привычек, и не знаете, что с ней делать. В этот момент ваш внутренний голос поднимает бунт! Что, если вы ставили себе задачу похудеть, но уже тянетесь за соблазнительным кусочком пиццы? Или собирались накопить денег, но увидели на распродаже пиджак, без которого не можете жить? Ваши новые планы и прежние привычки тянут вас в разные стороны. Как же поступить в таком случае?

Уверенный внутренний голос апеллирует не к будущему, а к настоящему. Фразы «Сейчас я...», «Я принимаю...» или «Я утверждаю...» звучат гораздо сильнее и убедительнее, чем неопределенные «Я сделаю...», «Я постараюсь...».

Физическое и психологическое воздействие здесь-и-сейчас-выражений имеет здесь-и-сейчас-эффект.

Существует огромная разница между фразами «Я непреклонен» и «Я буду непреклонен». Одна становится частью вашей жизни, другая больше похожа на описание того, что могло бы однажды случиться. Надеюсь, эти доводы убедили вас говорить с самим собой твердым и уверенным голосом и ловить себя на моментах, когда вы размышляете о себе в будущем времени.

Как пользоваться этой книгой

Эта книга познакомит вас с моими личными рассуждениями о том, как придать себе сил, энергии, создать настрой и подтолкнуть к реальным действиям.

Также вы найдете здесь высказывания известных исторических личностей, философов и ученых – они приведены для того, чтобы придать веса моей точке зрения, но вовсе не для того, чтобы доказать, что она единственно верная. Потому что, как бы хорошо ни звучали мои слова, вы не сможете убедиться в их правильности, пока не испытаете на себе. Потратьте время на этот эксперимент. Ведь нет лучшего знания, чем то, что приобретено на собственном опыте.

Если вы начнете воспринимать эту книгу как руководство к действию, а не как очередную теорию, то испытаете на себе самые сильные перемены, которые когда-либо случались в вашей жизни. Некоторые упражнения, возможно, будут вас раздражать, выводить из себя или бросать вызов вашей устоявшейся жизни. Это нормально, переступите через себя и продолжайте читать. Как и в хорошем кино, вся картинка сложится лишь в самом конце.

Но если вы слишком обидчивы, то сейчас же бросайте чтение и передайте эту книгу кому-нибудь, кто потом скажет вам спасибо.

Надеюсь, эта книга поможет осознать всю сложность и силу внутренних монологов и научит правильно ее использовать. Пока мы не будем углубляться в созидательные и разрушительные возможности языка. Просто посмотрим, как жизненный опыт формирует ваши ежедневные мысли.

Эти страницы заставят вас задуматься и увидеть связь между вашей манерой речи и вашими чувствами. Эта связь поистине волшебна!

Я рекомендую читать книгу, вооружившись стикерами, маркерами – чем угодно, что бы помогло вам отмечать места, которые покажутся по-настоящему важными. Задумывая ее, я хотел принести пользу как можно большему количеству людей. Несмотря на то, что все главы являются частью большого замысла, каждая из них представляет собой законченную мысль, и вы можете перечитывать ее по отдельности столько раз, сколько пожелаете. Используйте эту книгу по максимуму, ищите в ней нужные слова, чтобы изменить свою жизнь, не бойтесь зачитывать до дыр. Не нужно заглядывать сюда за ответом на каждый вопрос (хотя, если вам хочется, – пожалуйста, в этом нет ничего плохого). Главная задача книги – научить вас пользоваться идеями, которые будут сдвигать вашу жизнь с мертвой точки и толкать вперед.

Погрузитесь в нее и разрешите себе быть таким, каким вас еще никогда не видел мир!
Вперед!

02

Я ГОТОВ

*Перестаньте винить судьбу. Перестаньте обвинять других.
Перестаньте сваливать все на внешние обстоятельства*

Вы получаете ту жизнь, с которой готовы мириться.

Подумайте об этом. Какие проблемы бросают тень на вашу счастливую и прекрасную жизнь? Вы ненавидите свою работу? Испортились отношения с близкими? Есть проблемы со здоровьем? Окей, найдите новую работу. Прекратите отношения. Поменяйте диету и комплекс упражнений или обратитесь за медицинской помощью. Так просто, не правда ли? Даже то, на что никак не могут повлиять ваши слова, например, смерть близкого человека или потеря работы, может измениться благодаря тому, как вы отреагируете на эти вещи и как будете жить дальше.

Если вы не готовы предпринимать никаких действий, чтобы изменить ситуацию, другими словами, **готовы мириться** с ситуацией, то, нравится вам это или нет, это именно та жизнь, которую вы выбрали сами.

Прежде чем вы подумаете: «Да, но...» или начнете придумывать всякие отговорки, позвольте мне сказать вот что. Придумывая оправдания своим обстоятельствам, вы **сами создаете** мир, в котором живете. Заканчивайте с этим.

Никаких но. Вы не можете себе этого позволить. Это слишком тяжелый багаж для того, кто собрался путешествовать налегке.

Обстоятельства не создают человека, они лишь открывают ему самого себя.

Эпиктет³

Эпиктет говорит о том, что величие человека определяется не ситуациями, в которые он попадает, а тем, как он из них выходит. Поэтому, чтобы начать новую жизнь, вам прежде всего нужно распрощаться со старой. Для этого:

Перестаньте винить судьбу

Перестаньте обвинять других

Перестаньте сваливать все на внешние обстоятельства

Перестаньте искать проблемы в своем детстве или городе

Это относится ко всему, что я тут говорю. Вы не можете, я повторяю, **НЕ МОЖЕТЕ** всю жизнь искать виноватых. Даже обвинять самого себя не имеет никакого смысла. Конечно, в вашей жизни будут случаться вещи, на которые вы никак не способны повлиять. Возможно, вы даже столкнетесь с такими печальными обстоятельствами, как инвалидность, тяжелая болезнь или смерть любимого. Но поверьте, всегда можно что-то сделать, даже если вы миритесь с ситуацией уже много лет и не видите никакого выхода. Правда, для этого вы должны быть готовы.

Чтобы до конца понять мою точку зрения, вам необходимо примириться с тем фактом, что даже в случаях, когда вы бессильны, вы всегда несете 100 %-ную ответственность за свою реакцию на то, что произошло. Всегда. Без исключений.

³ Эпиктет (ок. 55–135) – философ-стоик из Фригии, вольноотпущенник, занимавшийся преподаванием в Риме, впоследствии – в Никополе, имел большой круг учеников (Словарь-справочник по Древней Греции и Риму).

Слово «готовность» в словаре определяется как состояние, когда вы полностью готовы к какому-то действию.

Иными словами, готовность – это чувство, благодаря которому мы можем правильно взаимодействовать с жизнью и воспринимать обстоятельства под верным углом. И это зависит от вас.

Никто не может стать готовым за вас, да и вы сами не сможете сделать ни шагу вперед, пока не будете к этому полностью готовы.

Когда вы, наконец, подготовитесь, вы почувствуете невероятную внутреннюю свободу. И наоборот, можете увязнуть в нерешительности как в болоте, а внутренний страх будет тянуть вас к земле, словно тяжелый камень.

Поверьте, я уже слышу, как вы говорите: «Я готов, но...» Каждый раз, когда вы добавляете «но» в конце предложения, вы превращаетесь в жертву. На протяжении многих лет, работая коучем, я слышал миллионы историй о темном прошлом, тяжелом настоящем и пугающем будущем. Я слышал это снова, снова и снова. Я хочу, чтобы вы услышали: мир так и задуман. У меня совсем нет намерения задеть вас этими словами (разве что совсем немного), но я хочу, чтобы вы осознали всю мощь своего потенциала, а не просто разозлись!

Представьте на мгновение, что эта «готовность» присутствует в вашей жизни. Не овечья покорность, а настоящая решительность, когда вы знаете, что делать, и идете вперед. Готовность меняться, отпускать, принимать. Настоящая, волшебная, вдохновляющая.

Найти нужную дверь

*Судьба ведет покорного и тащит непослушного.
Сенека*

Не важно, контролируете вы свою судьбу или судьба контролирует вас. Жизнь не останавливается, когда вы решаете взять паузу и предаться прокрастинации.⁴ Она не тормозит, когда вы находитесь в замешательстве или испытываете страх. Она просто течет без вас. Шоу продолжается, независимо от того, принимаете вы в нем участие или нет.

Поэтому первое, чему я учу своих клиентов, это говорить фразу «Я готов».

Прежде чем вы сможете честно сказать это, задайте себе вопрос: «А готов ли я?» Этот вопрос требует ответа. Его нельзя просто задать Вселенной. Готов ли я? Это призывает к ответу. Готов ли я? Сила этого вопроса невероятна; невозможно выдержать давление и солгать.

Готов ли я идти на фитнес?

Готов ли я работать над этим проектом?

Готов ли я взглянуть в лицо своим страхам?

Готов ли я просить повышения или уйти с этой чертовой работы?

Скажите, готовы ли вы перестать жить прежней жизнью и начать с чистого листа? ВСЕ начинается с появления готовности, этого нестабильного, пульсирующего состояния, влияющего на жизнь. И чтобы достичь его, нужно только нажать на языковой переключатель.

Жизнь не останавливается, когда вы решаете взять паузу и предаться прокрастинации. Она не тормозит, когда вы находитесь в замешательстве или испытываете страх. Она просто продолжается без вас

Мы часто кажемся сами себе ленивыми, прокрастинирующими или немотивированными. На самом деле мы просто не готовы. Мы откладываем дела в долгий ящик или стараемся их избегать лишь потому, что не хотим или не считаем себя в состоянии их выполнить.

Вместо того чтобы рассматривать это как свой недостаток, давайте создадим чувство готовности там, где его, по-видимому, нет. Так сказать, зажжем искру потенциала. Вы, и только вы, – генератор собственной креативности и открытости. Когда-то эти чувства давались вам легко. Этому способствовали живая энергия молодости и детское любопытство. Но потом, с годами, мы перестали испытывать это волшебное состояние души.

Известный философ и политик Никколо Макиавелли сказал:

«Не бывает серьезных трудностей у того, кто серьезно готов».

Подумайте об этом. Не важно, с чем вам придется столкнуться в жизни, какие препятствия придется преодолеть – если вы способны генерировать это чувство готовности, вы на верном пути! Вы сможете приложить усилия и справиться с неудачами, изменяя свою жизнь к лучшему и осуществляя мечты.

Поэтому простое заявление «Я готов» такое важное. Вы обретаєте силу и жажду жизни благодаря его очарованию.

Я снова задаю вопрос: «Вы готовы?»

⁴ Прокрастинация – понятие в психологии, обозначающее склонность к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел.

Когда дверь закрыта

Может быть, вы на самом деле просто не готовы? Во многих случаях это самый простой и честный ответ, который вы можете дать.

Иногда признание своей неготовности действует гораздо эффективнее признания готовности.

Вы готовы жить с нездоровым телом? Нет. Вы готовы жить от зарплаты до зарплаты? Нет. Вы готовы продолжать встречаться с человеком, отношения с которым не работают и совсем вам не подходят? Нет.

Я НЕ ГОТОВ!!

Состояние неготовности рождает решительность и смелость, желание переосмыслить свою ситуацию. Чувство неготовности – как полоса на песке, за которую вы больше не хотите возвращаться.

Только когда вы действительно **не готовы** больше владеть жалкое существование, чувствуя себя неудовлетворенным и ненужным, вы начнете предпринимать попытки что-то изменить. Только когда вы **не готовы** мириться с этим дерьмом, вы возьмете лопату и начнете его разгребать. Иногда нет лучшей мотивации, чем неготовность терпеть «Это» и дальше. Так что же сейчас вам больше подходит? Я готов или я не готов? Вы видите, что иногда неготовность гораздо более действенна, чем готовность.

Некоторые из нас больше вдохновляются фразой «Я готов», в то время как другим силу и решимость дает обратное утверждение. Вы можете использовать как мотиватор и то и другое – в зависимости от ситуации и обстоятельств.

Независимо от того, в какую категорию вы попадаете, вы можете не просто поменять посыл с одного на другой, а переосмыслить свое отношение к насущным проблемам.

Например, вы готовы искать новую работу? Да. Я готов. Вы готовы остаться на работе, которую ненавидите? Нет, я не готов.

Оба утверждения могут быть весьма эффективны. Вам решать, какое из них больше подходит вашему характеру или ситуации. Какое сработает именно для вас?

Сила цели

Есть еще один вариант, когда неготовность может разорвать замкнутый круг неудач. И не важно, что именно вы у себя спрашиваете и как много раз вы повторили про себя то или иное утверждение. У вас не хватит терпения день за днем набираться готовности что-то изменить. Может, вы один из тех, кто берется за тысячу дел и ничего не доводит до конца? В конце концов вы окажетесь готовы лишь к тому, чтобы оставить все как было.

У вас нет настоящего желания изменить свою жизнь и избавиться от лишнего, потому что в глубине души вас все устраивает.

Серьезно, если бы это было не так, вы бы давно уже предприняли какие-то действия. На каком-то уровне вам даже нравится такая жизнь.

На самом деле все в порядке. Решение ничего не менять иногда такое же мощное, как решение все изменить. Почему? Потому что осознание, что вы готовы быть несчастными, открывает глаза и толкает на подвиги. Только сделать это нужно спокойно, не испытывая чувства вины и не изображая из себя жертву. Знаете, что будет, когда вы поймете, что осознанно и последовательно загоняете себя в трудные ситуации? Правильно, вы сможете осознанно и последовательно выйти из них! А еще это отличная основа для того, чтобы научиться принимать себя и обрести смелость для достижения невероятных высот.

Мудрец не скорбит о том, чего у него нет, но радуется тому, что у него есть.
Эпиктет

Принимая свою неготовность измениться, вы можете реально взглянуть на свою жизнь и начать создавать новый мир вокруг себя. По крайней мере, попробовать.

Секрет в том, что, когда вы отделите проблему от связанных с ней переживаний, вы сможете, наконец, принять объективное решение.

Вы будете способны выйти из вихря эмоций и проникнуть в суть самой проблемы.

Дотянуться до звезд

Некоторые наши цели не имеют никакого отношения к реальности. Не поймите меня неправильно, я всегда за то, чтобы достать с неба звезду и сделать невозможное возможным. Приведу пример. Вероятно, каждый из вас хотел бы быть несметно богатым. Но *готовы* ли вы сделать все, чтобы заработать эти деньги? Работать 60, 70 или 80 часов в неделю или не ездить в отпуск, чтобы успеть завершить дела? Вы готовы взять на себя ответственность и рискнуть всем? Думали ли вы когда-нибудь о том, на что придется пойти ради богатства? Не начнет ли оно отнимать все ваше время и мысли? Наше общество так и пестрит лозунгами: «Будь самым здоровым, умным, красивым, стильным, смешным или сильным». В погоне за первенством мы теряем способность просто быть собой и жить своей жизнью. А ведь гораздо лучше идти по своему пути, чем пытаться реализовать чьи-то ожидания. К чему же это приводит? Как минимум, к тому, что тысячи людей не добиваются высшей оценки и чувствуют себя разочарованными.

Конечно, это не значит, что вы должны перестать ставить перед собой невероятные цели. Но это также не значит, что вы должны перестать двигаться вперед и самосовершенствоваться. Нет ничего плохого и неправильного в том, что вы начнете усердно работать, тратя большую часть своей жизни на достижение высокой должности или дохода. Делайте это, если вам этого действительно хочется. Но ведь многие из нас давно забыли, ради чего конкретно они работают и живут.

Очень часто мы фокусируемся на том, чего у нас нет. Хотя по большому счету это «что-то» не очень-то нам и нужно, более того, мы этого даже не хотим. Сейчас, когда вы это прочитали, вы, возможно, киваете головой: «Он прав, мне не нужно быть миллионером» или «Я и вправду не хочу пресс кубиками». Все хорошо до того момента, пока вы не увидите классную машину и не спросите себя: «Почему у меня нет такой же?» Или взглянете на обложку журнала и не подумаете: «Почему я не выгляжу так же круто?» или «Почему у меня не такая же модная одежда?» Осознание того, чего мы хотим *на самом деле*, требует постоянной корректировки. Это не вопрос, на который всегда будет один и тот же ответ.

Если вам на самом деле хочется всех этих вещей, так идите и получите их! Начните прямо сегодня, продумайте стратегию, адаптируйте ее к реальности и, главное, начните действовать для достижения цели!

Если же вы не готовы работать 10 или 20 дополнительных часов в неделю только ради того, чтобы приехать в офис на BMW, а не на Honda, откажитесь от этого и освободите пространство в своей голове. Не притворяйтесь перед самим собой.

Примите вашу неготовность и нежелание действовать и признайтесь, что все это время обманывали и мучили самого себя.

Тогда у вас появится гораздо больше возможностей любить свою жизнь и создавать вокруг себя пространство для достижения того, чего вам по-настоящему хочется.

«Я не готов отказаться от своей любимой еды только ради того, чтобы мое тело выглядело, как 10 лет назад». «Я не готов променять время, проведенное с семьей, на дополнительную сумму на банковском счете».

Посмотрите в лицо реальности.

Однажды испробовав на себе фразу «Я не готов», вы навсегда избавитесь от чувства вины, горечи и разочарования всякий раз, когда будете видеть то, чего вы когда-то хотели.

Вы будете находиться там, где хотите, и настроитесь на волну своей собственной жизни. А если вам захочется вдруг все изменить в будущем, вы сможете выстроить свой маршрут в зависимости от новых целей.

Скорректируйте свой путь

Одна из особенностей осознанного взгляда на свою жизнь и цели – это переосмысление пути, который к ним ведет.

Подумайте, неужели заниматься фитнесом по 30 минут в день так сложно, как кажется? Да, конечно, вам придется попотеть, и вы порядком устанете, но попробуйте включить любимую музыку, и тогда время будет идти быстрее. И даже если вначале у вас будет болеть все тело, в конечном итоге вы станете выносливее и сильнее.

Что самое страшное может случиться, если вы озвучите свое предложение на собрании? Допустим, его не примут. Ну и что? Даже если вы столкнетесь с серьезными проблемами, гораздо более серьезными, чем многолетняя налоговая задолженность, необходимость разбраться в гараже или признаться человеку, что лгали ему, – путь изменений начинается с мысли о том, что вы готовы.

Имейте в виду, то или иное событие выглядит гораздо более значимо и устрашающе в нашем воображении, чем оно есть на самом деле.

Кажется, что признаться в обмане так же сложно, как пересечь пустыню Сахару.

Если в этих строках вы узнали себя, попробуйте разбить ваши большие цели на несколько маленьких. Пусть они звучат как простые пункты: проснуться, встать с постели, проверить почтовый ящик и т. д.

Конечно, возможно, вам придется столкнуться с более сложными ситуациями, чем те, о которых я говорил. Но если вы присмотритесь поближе, то поймете, что тот же метод прекрасно работает и в них.

Допустим, у вас есть страшный секрет. Возможно, вы стыдитесь чего-то, испытываете чувство вины или обиды. Может, это «что-то» в корне изменит вашу жизнь. «Готов ли я сказать правду человеку, которому до этого врал?» Когда вы формулируете вопрос таким образом, вам становится ясно, как говорить, кого слушать и как разбираться с последствиями. Возможно, вы до смерти боитесь, но вы *можете* это сделать. Это не самое страшное, и жизнь будет продолжаться независимо от того, что произойдет. Когда вы чувствуете себя способным сказать правду, не лгать, не искать отговорку, то вы живете настоящей полной жизнью.

В большинстве случаев принять проблему такой, какая она есть, гораздо проще, чем мы думаем. Загвоздка в том, что часто мы просто не даем себе времени получше разобраться с ситуацией. Да, некоторые ситуации могут бросить нам вызов, но, приняв его, мы сможем добиться исполнения всех наших желаний, начать жить жизнью, о которой мечтали.

Повторите утверждение «Я готов».

Новый девиз

Когда вы начнете смотреть на мир сквозь призму своей «готовности» и «неготовности» идти к цели, жизнь станет гораздо проще, чем когда вы оценивали все через утверждения *хочу* или *не хочу*.

Вы перестанете завидовать успехам других и сфокусируетесь на том, что действительно важно для вас. Осознаете, что как только вы замените зависть, похоть и желание на готовность преобразить свою жизнь, все начнет складываться само собой.

Когда мы поймем, чего конкретно неподдельно хотим, то возьмем под контроль наши подсознательные порывы, которые уводили нас прочь от наших настоящих желаний. У вас есть способность определить, что является для вас правдой, а что нет, отличить подсознательные сценарии из прошлого от силы настоящего, которое ведет вперед.

Готовность – это истина, красоту которой можете придать только вы.

Вас больше не будут посещать мысли «Я неудачник, потому что не миллионер» или «Я ленивая, потому что не влезаю в размер XS». Вы больше не будете чувствовать себя скверно, потому что научитесь делать выбор самостоятельно.

Привыкнув оценивать обстоятельства при помощи слов «готов» или «не готов», вы перестанете подавлять себя негативными установками и, наоборот, преодолеете барьеры, которые прежде вас сдерживали. Вы сможете отстраниться от деструктивных мыслей и чрезмерных эмоций.

Когда вы осознаете силу своих слов, все остальное потеряет значение. Вы больше не будете бросать на середине дела, в которых по-настоящему заинтересованы. Вы научитесь брать на себя ответственность, потому что будете понимать, что сами хотите этого.

Готовность – это жизненная сила для новых бесконечных возможностей, состояние, в котором вы создаете свое будущее и новую жизнь.

Задавайте себе вопрос «Готов ли я?» снова и снова. Когда просыпаетесь, когда ложитесь спать, когда ведете машину, в душе: «Готов ли я?» Спрашивайте, спрашивайте, спрашивайте. Пока слово «Да» не станет эхом отзываться в вашем подсознании. Я ГОТОВ!

Я спрашиваю еще раз: «Готовы ли вы?»

03

Настрой на победу

Правда в том, что вы в любом случае победитель в собственной жизни

Что, если я скажу, что даже когда вы думаете, что проигрываете по жизни, вы на самом деле выигрываете? Что, если все, что с вами случается, и есть победа?

Это правда. А не психологический прием, заклинание или маркетинговый ход, которым я хочу вас убедить.

Вы – чемпион! Вы добиваетесь каждой цели и бьете все немыслимые рекорды. Все, что приходит вам на ум, сбывается.

Вы, наверное, думаете, что кто-то из нас двоих сошел с ума! Или подозреваете, что я разговариваю с кем-то еще, но уж точно не с вами. Позвольте мне объясниться.

Представьте такой сценарий: на протяжении всей своей жизни вы искали любовь – того единственного человека, с которым можно разделить и горе, и радость. Но этого почему-то до сих пор не произошло. (Помните, это всего лишь пример, поэтому можете представлять любую область вашей жизни, в которой у вас что-то не ладится.) Вы знакомились с людьми, начинали встречаться, но отношения заканчивались задолго до фразы «жили они долго и счастливо...». Тот единственный никак не появляется на горизонте. Сказка неминуемо подходит к концу, который каждый раз один и тот же.

Спустя некоторое время вы начинаете терять надежду. Вы сомневаетесь, что когда-либо встретите человека из своих снов. Может быть, вы просто не созданы для отношений?

Кто-нибудь когда-нибудь полюбит меня?

Достоин ли я любви?

Почему ко мне тянутся люди одного и того же типа?

Вы оглядываетесь на свое детство, на то время, когда вам, возможно, не доставало любви. Или на период юности, когда вы чувствовали себя аутсайдером. Или на прошлые отношения, больше похожие на «День сурка», только с разными актерами. Это так обидно!

Но потом однажды вы кого-то встречаете. Два-три свидания, и вы понимаете, что вам хорошо друг с другом. Все развивается просто прекрасно, дни превращаются в недели, а недели – в месяцы.

И неожиданно наступает тот день, когда вы оба больше не в силах сдерживаться и впервые признаетесь друг другу в любви.

Вы не просто влюблены, вам уже начинает казаться, что это тот, единственный. Может ли такое быть? Ура! Счастье, возбуждение и новые возможности вдохновляют и вселяют надежду!

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.