Юрий Зачек

#UPшифтинг

Пошаговое руководство

по изменению жизни

для тех, кто потерял себя в рутине

Юрий Зачек

#UPшифтинг. Пошаговое руководство по изменению жизни для тех, кто потерял себя в рутине

«Издательские решения»

Зачек Ю.

#UPшифтинг. Пошаговое руководство по изменению жизни для тех, кто потерял себя в рутине / Ю. Зачек — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-906442-4

Эта откровенная книга про переоценку жизненных ценностей и про то, как обычный представитель среднего класса может поменять себя, своё отношение к миру, свою профессию и всю свою жизнь. Как из корпоративного работника, живущего без радости, без цели и смысла, можно превратиться в человека, нашедшего дело своей мечты и мотивацию, чтобы развиваться и двигаться вперёд. Эта книга про смелость менять свою жизнь. Она содержит много практических упражнений, позволяющих начать процесс изменений.

ISBN 978-5-44-906442-4

© Зачек Ю.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие 6
Путь юриста 6
Крякл 8
Моя личная трансформация 12
Что можно сделать за год? 13
Особенности этой книги 14
Сила вопросов 16
Что такое «апшифтинг»? 18
Планирование перемен 20
Пролог. Свет вокруг тоннеля 21
Часть I. Где вы сейчас 23
Глава 1. Жизнь в твоей голове 23
Везения нет, но есть таланты 23
Система образования. Заговор? 24
Родители и семья 25
Окружение 26
Средства массовой информации и соцсети 27
Информационная диета 28
Упражнения и вопросы 28
Глава 2. Так откуда взялась печаль? 31
Движение со скоростью потока 31
Терпение и труд 32
«Вам больно? Поздравляю, вы живы!» 32
Упражнения и вопросы 33
Глава 3. Основной инстинкт 34
Страх: благо, ограничитель, зло 34
Страх на всех этажах нашего общества 35
Страх в вашей жизни 35
Упражнения и вопросы 37
Глава 4. Отпусти себя 38
Среднестатистический человек 38
Потенциальная и кинетическая энергия 39
Психология рабства и бедности 39
Спиральная динамика 41
Упражнения и вопросы 42
Часть II. Куда вы хотите попасть? 43
Глава 5. Куда приводят мечты 43
Как понять, где ваше истинное «я»? 43
Мечтать полезно 43
Формула неограниченной энергии 45
Конец ознакомительного фрагмента. 46

#UPшифтинг
Пошаговое руководство по изменению жизни для тех, кто потерял себя в рутине

Юрий Зачек

Редактор Олеся Хроненко
Корректор Надежда Соболева

© Юрий Зачек, 2018

ISBN 978-5-4490-6442-4
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Тае, Мартину и Эмме

Нет рабства позорнее добровольного.
Сенека

Get out of your own way
Get out of your own way.

I can sing it to you all night, all night
If I could I'd make it all right, all right
Nothing's stopping you except what's inside
I can help you but it's your fight, your fight[1].
U2

[1] Уйди у себя с пути, / Уйди у себя с пути. / Я могу петь тебе об этом всю ночь, всю ночь / Если бы я мог, я бы все исправил, все исправил / Ничто не останавливает тебя, кроме того, что у тебя внутри / Я могу помочь тебе, но это твоя битва, твоя битва.

Предисловие

Are you hungry for a little more
Than what you've had before?
Are you hungry for a taste of life
To whet your appetite?
Are you hungry?[2]
Kosheen

Путь юриста

История создания этой книги не менее интересна, чем ее содержание. Я очень хорошо помню, как несколько лет назад у меня впервые родился замысел написать роман об изменении жизни.

В тот день я возвращался в Санкт-Петербург из Праги, где был в командировке.

Я работал в «Аксенчер», одной из крупнейших международных консалтинговых компаний, и руководил юридическим отделом в Восточной Европе. Большая часть моей жизни проходила в аэропортах и самолетах. За несколько лет я совершил порядка четырехсот перелетов, постоянно мотаясь из родного Санкт-Петербурга в Москву. Время от времени я посещал офисы и в других городах моего региона, который включал в себя тринадцать стран.

Внешне это была весьма успешная жизнь и блестящая карьера юриста. Но на самом деле на тот момент я был типичным представителем топ-менеджеров, которые живут без цели и смысла, подвешенные за жабры на крючке огромной, даже по западным меркам, зарплаты. Которые покупают роскошные вещи, тратят несколько миллионов рублей в год на заграничные поездки и развлечения, и при этом живут в страхе потерять высокий уровень жизни, трясутся за сохранение своего рабочего места и постепенно сохнут, сжимаются и умирают внутри.

Я вырос в обычной советской семье (мама филолог, папа инженер) и был из достаточно распространенной породы «достигаторов» – тех, кто вышел из бедности девяностых и всеми силами старается вырваться в люди. А в понимании представителей такого класса это значит много заработать. Деньги и громкие должности были моими единственными стимулами в движении вперед.

Уже после четвертого курса университета я начал работать помощником юриста в компании «Артур Андерсен» (объединившейся впоследствии в СНГ с компанией «Эрнст энд Янг»). С тех пор на протяжении семнадцати лет я не переставая работал в международных юридических и консалтинговых компаниях.

Я был целеустремлен, аккуратен и трудолюбив – и именно на этих своих качествах я тогда сфокусировался. Не больше и не меньше. То есть я был из достигаторов *автоматических*, механических, с низким уровнем осознанности. Прущих вперед на автопилоте, вместо того чтобы прислушаться к себе и задуматься: а туда ли я иду? И зачем вообще я туда иду?

Конечно, я понимал, что мне не очень *кайф*ово в процессе работы, но не придавал этому большого значения. Как каждый молодой и амбициозный юрист, для себя я решил, что счастье ждет меня *впереди*, как только я стану партнером в компании «большой четверки».

Так и вышло: в двадцать восемь лет, после восьми лет упорного, изнурительного труда без выходных, праздников и нормального отпуска, я стал партнером в «Делойт». Мое парт-

[2] Голоден ли ты, чтобы хотеть большего, / Чем у тебя было раньше? / Голоден ли ты, чтобы почувствовать, как вкус жизни / Дразнит твой аппетит? / Голоден ли ты?

нерство пришлось на самое тяжелое время кризиса 2008—2011 годов. Но даже если оставить за скобками весь страх и стресс того времени, уже тогда я понял, что я пришел куда-то не туда.

Я не обрел ни финансовой свободы, ни возможности распоряжаться своим временем. Уровень стресса лишь увеличился, и я понял, что игра не стоила свеч. В моей работе не хватало творчества, не хватало искренности, честности, позитива и какого-то глубинного смысла. Я не чувствовал, что моя работа приносит людям пользу, не чувствовал, что действительно помогаю этому миру.

В какой-то момент я совершенно остановился в своем духовном и интеллектуальном развитии и законсервировался в круге общения, который не обновлялся и не расширялся годами. Чтобы справиться со стрессом, я плотно подсел на алкоголь, здоровье начало ухудшаться.

При этом я не был достаточно смел, чтобы начать заниматься бизнесом. Я хотел играть осторожно, безопасно и наверняка. Возможно, именно поэтому я выбрал корпоративную карьеру и не сворачивал с нее семнадцать лет.

Дальнейшая пятилетняя работа в «Аксенчер», к сожалению, не придала дополнительного смысла моему существованию. Годы шли, я продолжал много и самоотверженно работать, но по-прежнему чувствовал, что не самореализуюсь и запутываюсь все больше и больше. Я не видел выхода из этой ситуации.

Крякл

В тот день я сидел в самолете, возвращаясь домой из командировки, и перечитывал одну из своих любимых книг – «Над пропастью во ржи».

Не знаю, что случилось, но на том самом месте в книге, где шестилетний мальчик поет «Если ты ловил кого-то вечером во ржи», я вдруг расплакался. Возможно, я был истощен физически и эмоционально. Но возможно, просто пришло время открыться чему-то важному в моей жизни.

Мои соседи с удивлением и сочувствием смотрели на плачущего человека в костюме и галстуке. Видимо, они решили, что у меня в жизни произошло какое-то ужасное горе.

Я же впервые за долгие годы вдруг почувствовал, что хочу идти дальше. Я хочу вернуть глубину переживаний. Я хочу снова *чувствовать*, но не быть при этом отчаянно и отвратительно несчастным. Я понял, что хочу и могу взглянуть на все со стороны.

И тогда мне пришла в голову идея художественного произведения об изменении жизни. Я очень четко увидел сюжет.

Сергей, топ-менеджер в международной страховой компании в Москве, приезжает на неделю в командировку в Санкт-Петербург. Родители Сергея живут в Северодвинске. Там он родился и вырос, а потом приехал в Петербург учиться в Финансово-экономическом университете. После окончания ФИНЭКа он переехал в Москву, там сделал карьеру, женился, завел детей и купил в ипотеку таунхаус. Короче, типичный представитель среднего класса.

И вот ему 35 лет: потерянный, запутавшийся, застрессованный и отравленный алкоголем, он вновь приезжает в Петербург в период белых ночей.

На него накатывают воспоминания о молодости и студенческих годах. Он навещает старых друзей. (Идет рассказ о том, как живут представители разных классов в современной России.) Встречается случайно со своей первой любовью, которая тоже, как и он, не очень счастлива в браке. (Идут красивые романтические вставки об их отношениях двадцатилетней давности.)

И вот, в лучших традициях подобного жанра, через семь дней герой проходит через внутреннюю трансформацию, вновь находит себя, спасает свою разваливающуюся семью и начинает новую жизнь.

Надо заметить, что для меня идея написать роман не была такой уж странной. Я писал с тринадцати лет, и это одна из тех сфер, в которых я точно наработал десятки тысяч часов практики.

Но я никогда ни с кем не делился написанным, поскольку считал, что это едва ли будет кому-то интересно. Поэтому для меня было большим вопросом, насколько вообще читабельно то, что я создавал.

Чтобы проверить это, я отправил в несколько толстых журналов один из своих рассказов под псевдонимом, и – о чудо! – он был опубликован в легендарном журнале «Нева». Эта публикация была для меня большим событием. Она придала мне уверенности в собственных силах.

Следующие три года я писал и переписывал черновик романа. Рабочее название было «Крякл».

Крякл – презрительное прозвище представителя креативного класса, «креакла». Это название появилось из диалога Сергея со своим одноклассником Русланом, сыном папы-генерала ФСБ и мамы-министра. (Да-да, в моем романе и политика тоже присутствовала, много политики – ведь тогда еще я запоем читал новости!)

Вот фрагмент диалога:

«Креативный класс… Да какой вы, в жопу, креативный класс?! Так, смех один, – сипит Руслан, отправляя в рот гигантскую зеленую оливку и смачно обсасывая косточку. Его рас-

писная льняная рубаха расстегнута до пупа. На бронзовой накачанной безволосой груди покоится золотой крест, снятый с купола храма. – Куакы эноы…

– Что???

– Кряклы хреновы! – обсосал косточку, выплюнул. – В вас креатива не больше, чем… блин… – подбирает слово, машет пятерней, поблескивая «Ролексом», – в утке! Кря-кря!!! Вы же бесплодны во всех отношениях. Как вы можете породить что-то нормальное, если вы отрицаете все здоровое и естественное, все продуктивное? Посмотри на всех этих так называемых креативщиков! В основном это какие-то претенциозные выскочки, выродки, шуты… Либо унылое офисное говно, причисляющее себя к интеллектуалам…

– Типа меня…

– Во-во! Типа тебя! – ржет он.

*Мы сидим в полумраке на большом кожаном диване, обложенные атласными подушками, пьем двадцатипятилетни*й виски и курим кальян. Руслан мощно втягивает дым, угли разгораются и меркнут в половинке грейпфрута, водруженного на верхушку кальяна, и сквозь калейдоскоп разноцветных стеклышек видно, как в сосуде с негодованием бурлит жидкость, как будто поддерживая возмущение Руслана.

– Рабочий вагонзавода, ей-богу, нужнее вас! Потому что он не трындит, а работает, ***производит****, потому что он настоящий, естественный, истинный! А вы? Вы что производите? Бумагомаратели, возомнившие о себе невесть что!*

– То есть ты отрицаешь в принципе искусство, науку…

– Да разве это искусство? Посмотри вокруг! – вопит он, подаваясь ко мне всем телом. – Инсталляции, перформансы, монстрации! Все эти ваши хипстеры-уипстеры… Это искусство – просто мода и подражание, застывшая лень и никчемность. Тьфу! Онанисты они, вот они кто! А наука и того хуже. Ни на что не способная, вшивая, бесполезная, бессильная русская интеллигенция – как была всегда такой, так и есть. Это вымирающий вид, она нежизнеспособна. Слизняки…

– Не зря их на пароход в свое время грузили… – подкалываю я его.

– Во-во! – он всерьез соглашается со мной. – Они бесят своей позорной, непроходимой беспомощностью. Исключительно неприятные люди. Исключительно!

Он отхлебывает виски из стакана, причмокивает.

– Фокусируются всегда только на негативе… Ну, тебе это хорошо знакомо, ты и сам такой! Все вы такие – правозащитники, либерасты, мля. Все вам не то, и то вам не это. Вам лишь бы постонать, пожаловаться. А как же задолбало это ваше либеральное нытье! Послушаешь это ваше «Эхо», так сразу хоть в петлю лезь. Всегда вас надо жалеть, во всем опекать. «Ай, не тронь!» Тронул, – он тычет мне в плечо пальцем, – так вы сразу в слезы, сопли, визги: «Ах, нас обидели!». Тронул посильнее, – он больно ударяет меня кулаком, – начинается такая *вонь! Бежите сразу жаловаться мамочке, несетесь вприпрыжку в Страсбургский суд. Вы не способны держать удар, не способны дать сдачи! Стыд и срам, позор! Вы ведете себя, как девчонки, а не как нормальные мужики. Тонко организованные натуры… Где тонко, там, блин, и рвется!*

Румяное лицо Руслана то появляется, то исчезает в облаке кальянного дыма, и он вещает из него, как оракул. Глядя на него, я всегда думаю о былинных русских богатырях. Руслан – воплощенное здоровье и сила. Несмотря на все наши расхождения во взглядах, я всегда рад его видеть. Потому, что в нем есть жизнь, много жизни. После общения с ним мне всегда начинает хотеться жить.

– Но послушай, – не выдерживаю я, – ведь наше государство всегда делало все, чтобы превращать нас в беспомощных и зависимых, ***не*** *самостоятельных!*

– А ты перестань во всем винить государство! – его глаза, как слизняки, выкатываются и ползают по мне. – Это ваша основная либеральная отговорка. Пресловутой борьбой за сво-

боду и права человека вы прикрываете и оправдываете свою бесплодность и никчемность. И как только вы получаете эту свободу, все сразу встает на свои места: вы не знаете, что с ней делать!

Он встает, подходит к холодильнику и подставляет к льдогенератору серебряное ведерко. Оно с грохотом заполняется сияющими кубиками льда.

*– А зачем вам эта свобода? Что вот ты конкретно будешь делать, если над тобой не будет надсмотрщиков? Если вокруг не будет полиции, не будет правительства и президент*а, которого ты можешь винить во всех своих неудачах и комплексах, сваливать не него все свои обиды? Что ты будешь делать со своей свободой, если тебе, в конце концов, не надо будет ходить на работу в офис?! Да ты сопьешься и убьешь кого-нибудь! Потому что ты ни на что не годен, ни на что не способен.

Руслан звонко швыряет в стакан лед и щедро плещет виски.

– ***Себя****, скорее всего! Потому что убить кого-то другого у тебя кишка тонка! – бутылка заканчивается, и он берет из мерцающего неоновой подсветкой бара следующую. – Впрочем, вы, ребята, и себя-то убить не способны… Очкуете.*

Мы уже изрядно насосались. А ведь еще несколько часов назад, когда я позвонил в дверь его новой квартиры на Миллионной улице, все очень прилично начиналось – с бутылочки «Пюлиньи-Монраше».

*«А может, он прав? – думаю я пьяно. – Либералы развратн*ы, ленивы и слабы. Как ни крути, во всей этой аморфной мути, творящейся вокруг нас, внутренний стержень есть только у спецслужб, долбанутых на голову патриотов да религиозных фанатиков, они и берут власть. Получается, они и есть цельные, сильные, добродетельные личности? Да, их ругают за жестокость и цинизм, но они в большей степени люди, поскольку в них есть хотя бы какое-то наполнение и содержание, хоть какая-то идея, хоть какой-то смысл их существования…»

В общей сложности я написал более трехсот страниц текста. Но роман получался очень мрачным и неоднозначным. Мой герой постоянно жаловался и сомневался. Этакий вечно страдающий «герой нашего времени», который умом все понимает, но при этом совершенно никуда не двигается и не развивается. И чем дальше я писал, тем меньше был доволен тем, что получалось, тем меньше во мне оставалось уверенности в правильности задумки. Мне казалось, что в романе не хватает чего-то важного, что я не могу ухватить ключевой кусочек этого пазла.

На самом деле, мне не хватало очень важного элемента – развязки. Я не знал, что мне делать со всем этим ворохом вскрытых и не разрешенных вопросов. Я мог досконально описать проблемы человека в кризисе среднего возраста – именно об этом и был роман, – но у меня не было решения этих проблем. Просто потому, что на тот момент *у меня не было ответов и для самого себя*.

Я не понимал, что может подвигнуть человека поменяться внутренне и как конкретно будет происходить этот процесс изменений. Все варианты, которые приходили мне на ум, были связаны с некими катастрофами, несчастьями, неизлечимыми болезнями, – короче, чем-то ужасным, что должно было произойти в жизни героя. Иначе у него не было шансов поменяться.

Я задавал себе вопрос: «Что вынесет для себя человек, прочитавший этот плаксивый, депрессивный текст, услышавший этот вопль отчаяния, этот крик о помощи?» – и не находил ответа. Еще одна книга с описанием страданий казалась мне бессмысленной. Чехов, Достоевский, Толстой, Кафка, Сартр, Хемингуэй – десятки великих писателей умели гениально ставить вопросы, но единицы из них давали ответы. Впрочем, и сами эти писатели страдали от отсутствия ответов.

Из-за того, что я не знал окончания, текст писался тяжело. Я продирался сквозь него, как сквозь заросли терновника. Не было состояния легкости, не было ясности, не было радости и потока в этом творчестве. У меня мог быть десяток вариантов написания того или иного

абзаца. Я постоянно сомневался в формулировках и выводах, увязал в деталях, подставлял бесчисленные [синонимы] и [варианты] в квадратных скобках и в целом двигался очень медленно.

Когда я осознал, что у меня нет ответов, и мне нечего предложить читателю в качестве решения проблемы, логичной концовкой романа стала авиакатастрофа, в которой Сергей погибал. Его самолет взрывался при посадке в Домодедово (сказывалась моя любовь к этому аэропорту). Как и у Печорина/Лермонтова, у героя нашего времени не было шансов выжить в этом мире с подобным негативным настроем и подходом к жизни.

Как только я увидел такой конец своего произведения, моя энергия иссякла, и летом 2016 года я окончательно зашел в тупик. Работа над книгой остановилась.

Знал бы я тогда, какие удивительные события ждут меня впереди и во что превратится мой роман!

Моя личная трансформация

Именно тогда в моей жизни начали происходить необычные события. Они привели в итоге к моей личной трансформации и появлению на свет книги, которую вы сейчас читаете.

Надо сказать, что к осени я подошел в ужасном состоянии. К тому моменту я весил уже 85 килограммов – при моем росте перевес был не менее 11 килограммов. Я употреблял алкоголь практически каждый день (что, впрочем, является обычным делом для многих юристов и топ-менеджеров), курил с друзьями и коллегами по работе, не занимался спортом, забросил свое здоровье и в целом чувствовал себя подавленным и потерянным.

Я твердил: «Я в ловушке. Я в ловушке. Я в ловушке». Я повторял это как мантру, и я *действительно* чувствовал себя в ловушке. У меня не было идей, как я могу поменять свою жизнь, чем мне заняться. Но при этом я понимал, что по-старому продолжаться не может.

В довершение всех бед у меня появились сильные головокружения. Впоследствии выяснилось, что они были вызваны спазмом мышц шеи из-за постоянного стресса. Однажды по дороге в офис, куда я каждый раз брел, как на каторгу, я чуть не упал под колеса машины на Садовом кольце. Тогда я понял, что дошел до ручки: пришло время все изменить.

В конце октября, накануне своего тридцатисемилетия, я принял решение, что следующий год будет переломным в моей жизни, и свой тридцать восьмой день рождения я встречу в совершенно ином качестве и состоянии. И это решение изменило все. В течение следующего года моя жизнь поменялась кардинально.

В этой книге я подробно остановлюсь на том, как именно можно найти свое любимое дело и поменять жизнь. Лично для меня тем выбором, к которому я шел много лет, стали коучинг и тренерство. Я довел до успешного результата многие проекты и команды. Те, кто со мной работал, знают, что моим приоритетом всегда были люди. Я всегда относился к людям с большим интересом и уважением, а живое общение – это то, что приносит мне истинную радость. Я всегда делал все возможное, чтобы те люди, с которыми я работаю, росли и развивались.

При этом в разных организациях я наблюдал сотни сотрудников, которые постоянно живут на половину, на треть, даже на четверть от своего потенциала. Прекрасных, умных, образованных людей, которые не могут найти себя, не верят в свои силы и таланты, страдают от нехватки денег. Они находят убежище и комфорт в стенах офисов, отдавая себя на милость начальников. Но за все нужно платить, в том числе за офисную стабильность, и, к сожалению, с годами люди перестают искать, перестают быть собой. Как писал Ральф Эмерсон, «оставаться собой в мире, который постоянно пытается сделать вас чем-нибудь другим, – величайшее достижение».

Я думаю, что процесс умирания человека начинается в тот момент, когда он окончательно хоронит свою мечту. Это может произойти в 40 лет, может в 70, а может даже и в 27. Умирание мечты воспринимается людьми как естественный процесс, хотя он таковым не является. Просто мы видим кругом миллионы нереализованных, несчастных людей и миримся с этой ситуацией, считая ее нормальной.

Мне повезло: моя мечта найти себя, реализоваться и принести пользу людям никогда не умирала. Даже из-под завалов лет и толстых папок с юридическими документами она все равно смогла разгореться, прорасти и вырваться на свободу. Я понял: чтобы услышать свой внутренний голос, нужно всего лишь отпустить туго натянутые вожжи и дать своему внутреннему «я» вернуться к себе. Как лошадь, которая всегда безошибочно находит дорогу домой, наше мудрое «я» знает свой путь.

Сейчас я понимаю, что был готов стать тренером еще лет десять назад, однако я запрещал себе даже думать о такой возможности. Но как только я *разрешил себе* посвятить себя тому, к чему всегда лежала душа, события начали развиваться стремительно.

Что можно сделать за год?

Я начал вести блог, где рассказывал об изменениях, происходящих в моем мироощущении и в моей жизни. Съездил в Майами на семинар Тони Роббинса «Свидание с судьбой», на котором еще раз убедился в правильности своего выбора, создал для себя план развития и модель своего бизнеса.

Через месяц я уволился, прошел несколько модулей обучения в Международном Эриксоновском Университете коучинга, сменив таким образом профессию юриста на профессию коуча, зарегистрировался в качестве индивидуального предпринимателя и начал работать с клиентами, проводить тренинги и семинары. За год я поработал с несколькими десятками клиентов из разных стран, провел полторы сотни коуч-сессий, придумал, организовал и провел девять семинаров по саморазвитию, в которых приняли участие более семисот человек.

Весь год я активно обучался инфомаркетингу и осваивал инструменты работы в интернете. Освоил запись и монтаж видео и звука в нескольких программах, освоил YouTube и бизнес-инструменты соцсетей, создание лендингов, работу с системами рассылок и оплаты товаров, запустил бета-версию своего интернет-магазина.

Я прочитал и прослушал несколько десятков книг по бизнесу и саморазвитию, посетил множество семинаров. Познакомился с несколькими сотнями интересных людей и существенно расширил свой круг общения, в том числе, развивая сообщество Тони Роббинса Meet Partners Global Club.

Я также занялся своим здоровьем и даже сделал это своим приоритетом. Завязал с алкоголем и курением, начал делать зарядку, прыгать по утрам на батуте, обливаться холодной водой, активно заниматься кундалини-йогой, освоил дыхательные практики, медитацию и настройку по утрам и вечерам.

Тая не отставала от меня. Она нашла себя в йоге и науке о здоровом питании. Благодаря ей мы полностью поменяли свой рацион: перешли на овощи, фрукты и зеленые коктейли, практически отказались от мяса, стали пить много воды, обращая внимание на кислотно-щелочной баланс в организме, и открыли для себя лечебный эффект голодания. За несколько месяцев я сбросил одиннадцать килограммов и вернулся к своему нормальному весу.

Стоит упомянуть, что в тот же год я съездил Японию, где давно мечтал побывать, полтора месяца жил с семьей на Кипре и начал учиться играть на электрогитаре. За один год исполнилось огромное количество желаний, и я сделал больше, чем за предыдущие десять лет своей жизни! В целом могу сказать, что за это время я существенно повысил уровень осознанности и энергии, а также научился эффективно управлять своими эмоциями и состоянием. Об этом я подробно рассказываю в данной книге, которая, кстати, также является плодом моей работы в том же году.

Но главное изменение, которое произошло со мной, – переход от состояния постоянного страха и недоверия миру к спокойной и абсолютной уверенности, что мир поможет мне найти правильный путь, выход из любой сложной ситуации, поддержит и направит в нужную сторону. Если только я буду слушать себя, свои эмоции, свою интуицию и действовать соответствующим образом.

В результате своих поисков я обрел настоящую внутреннюю свободу. И только сейчас, спустя год, я понимаю, что же произошло на самом деле: я вновь подключился к Источнику. Тому самому Источнику, к которому все мы подключены с момента рождения, и от которого отключаемся, когда становимся взрослыми.

Особенности этой книги

Вместе со мной трансформировался и мой роман. Из художественного произведения о *проблеме* он превратился в рассказ о реальном изменении жизни и практическое пособие по *решению* проблемы.

Как только я нашел решение для себя лично, мне захотелось поделиться своим знанием с другими. Чтобы ускорить процесс, я решил писать блог, потому что понимал: то, что происходило со мной на протяжении долгих лет, продолжает прямо сейчас происходить с миллионами людей вокруг. И если мне повезло найти выход, то я просто обязан поделиться своими знаниями с другими, обязан помочь им сделать то же самое. Спасся сам – помоги товарищу!

Когда я мечтал изменить свою жизнь и найти себя, я жадно выискивал в интернете и читал истории о том, как экс-банкир открыл кафе или как юрист уехал на далекий теплый остров и стал там артистом. Эти люди вызывали у меня сильный интерес и неподдельное восхищение своей смелостью. Я завел на компьютере папку с названием *Freedom Project*[3] и складывал в нее подобные статьи. Таких статей у меня накопилось довольно много. Я очень благодарен всем этим людям за то, что они делились с миром своими изменениями и открытиями. Мне это давало силу, надежду и мотивацию: значит, такое возможно! Значит, это работает!

Именно поэтому я решил опубликовать эту книгу, чтобы дальше передать эту силу и энергию перемен. Чтобы дать надежду, вдохновение и поддержку всем тем, кто застрял в нелюбимой работе или в финансовых проблемах, кто застрял в чужих ценностях и целях, кто опутан по рукам и ногам стереотипами, моральными и аморальными общественными установками, на чьей шее надет строгий ошейник страха. Я просто передаю эстафету дальше!

Я также понял, что мне не нужно настолько долго и мучительно пережевывать саму проблему, она и так известна людям. Мне нужно сфокусироваться на решении. На собственном примере показать, что изменения не только возможны, они *неизбежны*. Их не нужно бояться, их только нужно впустить в свою жизнь. Изменениям нужно просто позволить случиться.

На протяжении года я вел свой блог «О свободе и смысле жизни. Как найти себя и свое призвание». И однажды я понял, что моя давно заброшенная книга обрела новую жизнь и приняла законченный вид. Это был как раз тот случай, когда книга написала себя сама. Из художественного произведения она трансформировалась в набор практических решений, основанных на моих знаниях и личных открытиях.

Более того: ценность этой книги заключается в том, что она написана не врачом, не психологом, не астрологом, не йогом, не гуру, не оратором, не проповедником, не ученым и не квантовым физиком. Ее написал корпоративный юрист с семнадцатилетним стажем, куда уж прозаичнее и обычнее, куда уж дальше от чудес и волшебства!

Еще вчера я был обыкновенным офисным работником, живущим в кошмаре рутины и в плену собственного разума. И всего лишь за год я открыл для себя новый смысл своей деятельности, а также нашел способ управлять своими эмоциями и брать под контроль мысли. Качество и интенсивность моей жизни повысились в разы.

Мой пример подтверждает то, что любой человек, а не только «избранный», может в *любой момент* принять решение измениться, начать тем или иным образом выражать себя и запустить процесс перемен в своей жизни.

В отличие от черновика романа о *проблемах,* мой блог о *решениях* писался просто и легко. Я прямо говорил то, что думал и чувствовал, не пытаясь выражаться иносказательно, приукрашивать или вуалировать действительность. Это был совершенно особый опыт.

---

[3] Проект «Свобода».

Теперь я понимаю, что это и есть основной показатель в творчестве: если произведение идет тяжело, значит, нужно менять подход, менять угол зрения, пробовать другие методы. Пробовать до тех пор, пока не станет легко и пока текст (музыка, рисунок и так далее) не польется из тебя сам, как поток.

Тогда основной проблемой станут чисто физические ограничения: когда твои пальцы, ударяющие по клавиатуре, перестанут успевать за мыслью. В такие моменты слепой десятипальцевый метод печати становится необходимостью. Раньше, ни разу за всю мою карьеру, у меня не возникало такой необходимости…

Самым удивительным для меня был тот отклик, который получали мои посты в блоге. Тот неподдельный интерес, с которым люди следили за изменениями, происходящими в моей жизни. А ведь, по большому счету, не произошло ничего экстраординарного. Просто человек, который работал юристом, пускай и очень высоко оплачиваемым, решил, что он больше юристом работать не будет, и сменил сферу деятельности.

Казалось бы, смена профессии и вектора своей жизни должна быть совершенно обычным делом. Я уверен, что лет через 10—15 так и будет! Но пока это что-то из ряда вон выходящее и воспринимается как геройский поступок. Настолько негибко построено наше общество. И это очень печалит. Как поет Юрий Шевчук, «цивилизация – мать технологий, а в мозгах все тот же палеолит».

Сила вопросов

В результате своих поисков я пришел к тому, что нужно *правильно задавать вопросы* и работать в первую очередь со своим *состоянием*. Это был как раз тот ответ, который не нашел Сергей (мой герой, погибший в авиакатастрофе), но который все-таки нашел я сам.

Сейчас, я думаю, что роман «Крякл», несмотря на то, что не был дописан, сыграл очень важную роль в моей жизни. Он помог мне настолько четко сформулировать вопросы, что я сумел в итоге найти для себя верное решение.

Без вопроса нет ответа. Те триста страниц, которые я написал, были одним большим вопросом. Правильно поставленный вопрос способен трансформировать жизнь. Я узнал это, освоив коучинг. Вопрос – это, на самом деле, *и есть ответ*. Так что спасибо «Кряклу» за правильно поставленные вопросы!

Вопросы получились такие:
– В чем смысл тех действий, которые вы совершаете каждый день?
– Что управляет вами в жизни?
– Чем вы руководствуетесь? Каковы ваши жизненные ценности и приоритеты?
– Почему они для вас важны?
– Каковы ваши истинные отношения с обществом и окружающими вас людьми?
– Что полезного вы можете сделать для людей?
– Каковы ваши отношения со Вселенной/Богом?
– Каковы ваши отношения с собственным телом?
– Как вы можете вести здоровый образ жизни, при этом не теряя качества жизни?
– Каковы ваши истинные отношения с семьей, с супругой (ом) и детьми?
– Как обычный человек может найти себя?
– Как найти и использовать свои таланты?
– Как перестать бояться чужих мнений и спокойно относиться к критике?
– Как вырваться из «золотых наручников»?
– Как научиться зарабатывать своими талантами?
– Как обрести радость в жизни?
– Что такое счастье?
– Как перестать постоянно быть несчастным и как стать счастливым?
– Что конкретно нужно сделать, чтобы вдохнуть в свою жизнь новые силы?
– Как найти в себе силы вырваться из рутины и изменить течение жизни?
– Как справиться с ограничениями?
– С чего начать?

Эта книга разделена на три части, соответствующие трем самым важным вопросам, с которых начинаются любые перемены:
– Где вы сейчас, и как вы тут оказались?
– Куда вы хотите попасть?
– Как вам попасть туда, куда вы хотите?

Третья часть описывает конкретные шаги в семи ключевых сферах жизни, которые помогут вам попасть туда, куда вы хотите. Вот эти сферы:
– Тело.
– Мысли и эмоции.
– Отношения.

– Время.
– Работа.
– Деньги.
– Личностный рост и развитие.

В конце глав я предлагаю упражнения и вопросы, призванные помочь вам лучше разобраться в вашей ситуации и понять, как решить ту или иную задачу. Наиболее эффективный вариант работы, если кто-то, кому вы доверяете, будет задавать вам эти вопросы и слушать ваши ответы. Вы с удивлением заметите, что мозг начинает работать по-другому, когда вам приходится обосновывать свои слова. Ответы становятся более развернутыми и правдивыми, чем при разговоре с самим собой. Именно так работает коучинг.

Если же у вас нет возможности или желания работать с кем-то в паре, то рекомендую отвечать на вопросы письменно. Записывая ответы, вы проработаете их значительно глубже, чем если будете только проговаривать про себя. Таким образом повышается эффективность вашей работы.

Что такое «апшифтинг»?

Предвосхищая вопросы, скажу пару слов про странное «басурманское» название этой книги.

Я долго подбирал для нее название. Рассматривались кандидаты «Смелость», «Семь шагов к свободе», «Прыжок в неизвестность», «История одной трансформации» (учебник для электриков – шутка :)), «Убивая юриста» и «Освобождение из добровольного рабства». В итоге я остановился на слове «Апшифтинг», и вот почему.

Многим знаком термин «дауншифтинг». Википедия определяет его так: *«Дауншифтинг (англ. downshifting, переключение автомобиля на более низкую передачу, а также замедление или ослабление какого-либо процесса) – термин, обозначающий человеческую философию „жизни ради себя“, „отказа от чужих целей“. Родственен понятиям „simple living“ (с англ. – „простой образ жизни“) и „опрощение“. Люди, причисляющие себя к дауншифтерам, склонны отказываться от стремления к пропагандируемым общепринятым благам (постоянному увеличению материального капитала, карьерному росту и так далее), ориентируясь на „жизнь ради себя“… В России* дауншифтинг чаще всего воспринимают как переселение в развивающуюся страну (особенно популярны Индия и Таиланд), при этом источником средств к существованию часто является сдача в аренду квартиры в *России*».

Признаюсь, мне этот термин никогда не нравился, наоборот, имел негативную окраску. Для меня дауншифтинг ассоциировался с выгоранием, разрушением личности, подорванным здоровьем, отчаянием и резким снижением уровня жизни где-то на теплых островах в Юго-Восточной Азии, а также с бездельем и ленью.

Мне казалось, если я перестану постоянно *достигать* и *добиваться*, напрягая все свои силы, то превращусь в овощ. Ведь в корне дауншифтинга лежит слово down, то есть «вниз» или «замедление». Мне казалось, что дауншифтинг – это всегда падение, поражение, проигрыш. Как в боксе: ты падаешь на ринг, и это значит, что ты проиграл.

И вот, спустя всего лишь год я пишу эти строки, сидя в тепле на острове Кипр. Завтра 29 октября – мой день рождения, мне исполняется 38 лет. В Санкт-Петербурге идет снег. А я сейчас вижу из открытого окна ослепительно синее море и чувствую на лице теплый бриз, который с легким шелестом покачивает белые занавески.

Можно ли меня назвать «дауншифтером»? Формально да: я не хожу в офис, сижу на теплом острове, по внешним признакам не напрягаюсь и бью баклуши. Но на самом деле я никогда не жил более интеллектуальной, более духовной и более здоровой жизнью, чем живу сейчас. Это я пишу для тех, у кого есть такие же опасения, какие были у меня, что при дауншифтинге личность деградирует.

Я вышел на качественно иной уровень жизни, энергии и работы. Я легко встаю в 7 утра. Тот, кто меня знает, поймет: это что-то экстраординарное. Я учусь и работаю по 12 часов в день. Я пишу эту книгу, создаю тренинги и семинары, работаю с клиентами как коуч. При этом я активно развиваюсь и расту сам – читаю, медитирую, занимаюсь йогой, много общаюсь со своей семьей.

Все это сложно назвать «замедлением» и «переключением на пониженную передачу». То, что произошло со мной, – это скорее *апшифтинг*, то есть переключение на более высокую передачу, поднятие на новый уровень, на новую ступень по лестнице знания (именно она изображена на обложке этой книги). Это качественный скачок в развитии: «в тот момент, когда гусеница подумала, что умирает, она превратилась в бабочку».

Если дауншифтинг – это замедление (а многие думают, что именно в огромной скорости нашей жизни источник их стресса), то апшифтинг, наоборот, – еще большее ускорение. Но это ускорение *со смыслом* и на более высокой передаче, а значит, с меньшим напряжением.

Квантовый скачок на новый уровень, где совсем другие скорости, другого масштаба задачи. Но чтобы совершить скачок, важно научиться переключать в себе эту передачу.

Я понял, что это личный выбор каждого: жить только для себя, то есть лежать весь день под пальмой, разинув рот и ожидая, когда в рот упадет банан, курить травку на Гоа или зависать в баре где-нибудь на Карибах – или *увлеченно* и *с радостью* работать над тем, чтобы внести свой вклад этот мир и помочь другим людям. Вы сами решаете, на какую передачу переключаетесь, пониженную или повышенную. Вы сбавляете или наращиваете обороты? Будут ли ваши перемены дауншифтингом или апшифтингом?

Я уверен, что все больше и больше людей будут переключаться именно на повышенную передачу в своей жизни. Именно поэтому я добавил хэштег #UPшифтинг в название этой книги, чтобы можно было легко найти друг друга и объединить наши усилия.

Планирование перемен

Теперь disclaimer: как настоящий юрист, я должен предупредить о рисках и ограничить свою ответственность.

Только правильно спланированный ап/дауншифтинг сработает. Ни в коем случае не уходите с работы, если вы не знаете, чем будете заниматься! Не увольняйтесь и не уезжайте на далекий остров под пальму, если у вас нет четкого плана действий! Это может окончательно разрушить вас, ваше здоровье и психику.

Классический дауншифтинг, когда ты убегаешь от проблем и сумасшедшего ритма жизни на остров и снижаешь потребление, может действительно привести к деградации, поскольку от себя не убежишь. Сначала нужно разобраться со своим внутренним миром, ценностями, убеждениями, приоритетами и целями, и только потом – с местом жительства. Само по себе изменение места жительства не сделает вас счастливыми.

Мои друзья недавно навещали своих приятелей, эмигрировавших в Сингапур.

– Ну, и как им там? – спросил я. – Каков итог этого мегапроекта по переселению в далекую азиатскую страну?

– Итог такой, что нет счастья и в Сингапуре. Ребята продолжают бухтеть и жаловаться на жизнь и там! – ответили мне друзья.

Когда нет мира и спокойствия в душе, *где* вы живете, не играет никакой роли. Многим людям кажется, что источник всех бед и несчастий – это низкий уровень жизни в России, рабская психология, сложная история, полная крови и насилия, это наша традиция подавления личности государством, нестабильная политическая обстановка, суровый климат, нездоровая экология и т. д., и т. п.

Но если люди уезжают в подобном состоянии подавленности, депрессии и стресса, в который они себя сознательно вгоняют, при таком настрое и *мироощущении* в новой обстановке они могут стать еще более несчастными. Хотя бы потому, что жизнь будет поначалу сложнее с бытовой точки зрения, и они будут лишены привычного окружения.

Людям кажется, что чем дальше они уедут, тем кардинальнее будут изменения в их жизни. Но даже в таких странах, как Австралия или Сингапур, они будут несчастны, несмотря на океан, пляжи, природу, экологию и высочайший уровень жизни. И в Северной и Южной Америке, и в Азии, и в Африке не найдут они радости и счастья, пока не освоят навыки работы с собственной психикой, эмоциями и внутренним миром.

Когда сходишь с трапа самолета в далекой стране, понимаешь, что притащил с собой весь свой привычный мир, все свои проблемы, боли и обиды. Тараканы из твоей головы мгновенно разбегаются и заполняют все углы твоего нового дома. И все становится по-прежнему. Не всегда, конечно, но очень часто.

И если вы спиваетесь в Москве, работая адвокатом, вы точно так же будете спиваться, уехав на Самуй. Если только вы предварительно не нашли глубинный смысл своих действий и не научились управлять собой.

Также стоит сказать, что любые изменения требуют тщательного финансового планирования. Искать себя намного проще, когда тылы прикрыты. И если относиться к своей текущей работе и зарплате как к *ресурсу*, к средству для поиска себя, это способно придать смысл вашей нынешней деятельности, пускай и временный.

Ведь поиск цели – это тоже цель, а поиск смысла – это тоже смысл.

Пролог. Свет вокруг тоннеля

Time is a train
Makes the future the past
Leaves you standing in the station
Your face pressed up against the glass[4].

U2

Однажды темным осенним вечером я ехал в аэроэкспрессе с Павелецкого вокзала в московский аэропорт Домодедово и стал свидетелем короткого, но очень показательного диалога. Продавщица с тележкой сказала подошедшему проводнику поезда:

– Добрый вечер!

– Добрый? Какой же он добрый, если мы на работе… – хмуро усмехнулся тот и, опустив плечи, убрел куда-то в свою проводничью нору.

Я попросил стакан чая. Пока женщина прокатывала мою кредитную карточку, я поинтересовался, знает ли она, что по статистике 87% людей в мире не любят свою работу.

– Не знаю, что там по статистике, – ответила она, в пятый раз запихивая в терминал мою карточку и терпеливо пытаясь поймать сигнал, – а я люблю свою работу. Иначе зачем ходить на работу, если ты ее ненавидишь?!

«И ведь она права! – подумал я. – Бинго! Это кажется таким логичным и простым, но почему-то люди продолжают ходить на нелюбимую работу. Что же ими движет?»

У вас никогда не было ощущения, что ваша жизнь напоминает движение поезда в бесконечно длинном тоннеле метро? Ты несешься в кромешной тьме все быстрее и быстрее и понимаешь, что никак не можешь остановиться, не можешь свернуть с этих рельсов, на которые встал когда-то. Ты мог встать на них сам, добровольно, или тебя на них могли поставить. Но вот добровольно свернуть с них ты уже не можешь. Когда-то жизнь дала тебе пинок под зад и с тех пор с ускорением толкает тебя вперед и только вперед. Иногда ты видишь отходящие в сторону боковые тоннели – совершенно идентичные, такие же темные и унылые… Поворачивать туда смысла нет.

Сколько людей продолжают жить так – каждый в своем тоннеле! И все ждут и ждут с нетерпением света в конце тоннеля. Но горькая правда заключается в том, что в большинстве случаев свет в конце тоннеля – это тот же самый свет, что видят умирающие… Если ты увидел свет в конце тоннеля, менять что-то уже поздно.

На самом деле свет есть всегда – *вокруг*, снаружи тоннеля. Так же, как солнце постоянно светит над непроглядной многомесячной пеленой облаков (те, кто живут в Санкт-Петербурге, поймут меня). Это поражает нас каждый раз, когда мы, взмывая ввысь в самолете, пробиваем серую толщу и зажмуриваемся от ярких солнечных лучей, ударяющих вдруг в отвыкшие от них глаза. Точно так же и вокруг темных холодных тоннелей, в которых замурованы люди, сияет солнце, порхают птицы, бьет прибой, дует теплый бриз и шелестит сочная листва.

Каждый из нас смутно помнит, что находилось снаружи тоннеля. Мы помним эти чувства из детства: звуки, запахи, вспышки света. В детстве мы еще не катились по рельсам и не жили в тоннелях. Тогда мы беззаботно резвились в не кошенных полях, гоняясь за кузнечиками и бабочками. Поэтому у тех, кто сейчас находится в тоннеле, есть представление о той жизни, что они потеряли. Более того, они точно знают, что там, снаружи тоннеля, живут люди!

Таких людей не очень много. Они кажутся свободными, уверенными в себе, счастливыми и богатыми во всех отношениях. Их показывают по телевизору и на YouTube, про них пишут

[4] Время – это поезд, / Превращающий будущее в прошлое. / А ты просто стоишь на станции, / Прижавшись лицом к стеклу.

книги, их улыбающиеся фотографии заполняют интернет. Они состоялись. Они настоящие лидеры. Они двигают этот мир вперед. И они знают ответ.

На первый взгляд они кажутся избранными. Но на самом деле они не избранные. Они просто знают, где находится выход из тоннеля.

Часть I. Где вы сейчас и как вы тут оказались?

Глава 1. Жизнь в твоей голове

Kick out the gloom
Kick out the blues
Tear out the pages with all the bad news.

It's a perfect day for dreams come true
For thinking big and doing anything you want to do
Let's get happy[5]*!*
The Cure

Везения нет, но есть таланты

Я не открою никакого секрета, если скажу, что темный тоннель безысходности и рутины существует только в вашей голове. Когда вы находите выход из тоннеля, внешне ничего не меняется, люди вокруг поначалу даже не замечают в вас перемены, но тем не менее меняется все. Все навсегда меняется *в вашей голове*. И поиски счастья нужно начинать именно в своей собственной голове. «Сколько дней я ищу то, что вечно со мной», – поет Юрий Шевчук.

Обычно люди винят кого-то или что-то в своих неудачах и даже в том, как сложилась их жизнь.

«Конечно, – у нее богатые родители и муж!»

«Ну, он-то в Стэнфорде учился!»

«У нее талант к рисованию от Бога, с ней все понятно…»

«Если бы он не встретил тогда Петра Васильевича, где бы он был сейчас?!»

«Он оказался в нужное время в нужном месте…»

«Ей просто повезло!»

На самом деле, все обстоятельства – история, предрасположенность, материальные блага и везение – не играют ровным счетом никакой роли в вашем успехе. Точнее, они могут играть какую-то роль, но в ваших силах свести ее на нет. Изменить сценарии и установки, позволить себе быть собой и получить то, что вы хотите.

Все мы знаем удивительные истории успеха людей, поднявшихся из самых низов и добившихся высот и признания. Этих людей объединяет одно: все они занимались любимым делом.

Известна печальная статистика, что 70% людей, выигравших в лотерею, через несколько лет становятся банкротами… Так что везения не существует. Главное – правильный настрой.

По-настоящему успешен тот, кто нашел свои таланты и пользуется ими на 100% каждый день. Не успешен тот, кто пытается быть не собой, а кем-то другим: развивает свои слабые стороны, не знает, в чем его таланты. Или, что еще хуже, тот, кто знает о своих способностях, но не делает на них ставку. И я говорю не о таком успехе, как его обычно понимают в обществе: благосостояние, известность, уважение. Я говорю о счастье, о самореализации, о понимании того, что ты выполняешь свою миссию и приносишь пользу людям.

---

[5] Гони прочь уныние, / Гони прочь грусть, / Вырви все страницы с плохими новостями. / Это лучший день, для того чтобы исполнились мечты, / Для того чтобы мыслить масштабно и делать всё, что хочешь. / Давай станем счастливы!

Проводятся различные исследования об удовлетворенности людей своей работой. Например, компания Gallup[6] выяснила, что 63% людей не любят свою работу и работают спустя рукава, не вкладывая душу и энергию. Еще 24% откровенно ненавидят свою работу. И только 13% работают со страстью и отдачей. Если 87% процентов людей не любят свою работу, значит, они постоянно говорят «нет» своим способностям и постоянно подавляют в себе желание заниматься любимым делом. Получается, что девять человек из десяти никогда не находят себя! Это очень грустно, и в масштабах цивилизации это ужасно непродуктивно.

Система образования. Заговор?

Если все дело в неправильных установках в голове, то откуда они берутся? И почему так сложно от них избавиться?

В свое время я увидел выступление сэра Кена Робинсона на TED Talks, которое до сих пор является одним из самых популярных видео TED. В нем он убедительно доказывает: школьное образование во всем мире построено таким образом, что подавляет в молодом человеке любые творческие порывы, воспитывает середнячков. В школе, как все мы помним, в детях не развивают таланты, а подтягивают слабые стороны. Чем это объяснить?

Я много размышлял над несовершенством системы нашего образования, поскольку мой собственный опыт детского сада и школы был, мягко говоря, не очень вдохновляющим на свершения и подвиги и оставил у меня стойкое горькое послевкусие.

Читая различную литературу и статьи на эту тему, я наткнулся на интересное объяснение недостаточности *финансового* образования большей части населения нашей планеты. Его предлагает Роберт Кийосаки. Он развивает мысль о том, что существует заговор богатых, заговор правительств, которые намеренно препятствуют финансовому образованию людей. Бедных, обремененных кредитами, финансово безграмотных людей легче держать в страхе и контролировать. Ими легче управлять.

Представляется, что подобную логику можно применить и к ситуации с образованием в целом. Можно предположить, что по той же самой причине в школах не учат и другим практическим навыкам. Не дают нормальной профориентации. Не учат азам психологической грамотности: как управлять собой, своими эмоциями. Не объясняют, как следить за своим здоровьем и питанием.

Государству, как ни крути, не нужны десятки миллионов талантливых, смелых, креативных, независимых, здоровых и успешных людей. Ими невозможно управлять, им невозможно запудрить мозг.

«Будь, как все. Не высовывайся!» – постоянно твердит нам система нашего образования. Более того, когда молодые люди после вуза устраиваются на работу, они сталкиваются с теми же принципами и в корпоративной среде. Абсолютное большинство компаний больше всего ценят в сотрудниках не креативность и независимость, а исполнительность и лояльность. Я много раз сталкивался с убеждением в головах собственников и руководителей бизнеса, что в людей не нужно особенно вкладываться, «потому что они получат знания за твой счет и кинут тебя в самый ответственный момент». Чем более послушные и несамостоятельные ваши сотрудники, тем легче вам их строить.

Все вышесказанное может, конечно, банально объясняться так называемой «бритвой Хэнлона»: «Никогда не приписывайте злому умыслу то, что вполне можно объяснить глупостью». Но факт остается фактом: никто и никогда – ни в школе, ни в вузе, ни на работе – не заботится о раскрытии талантов людей. Ни государство, ни работодатели не делают ничего для того, чтобы люди нашли себя.

---

[6] http://news.gallup.com/poll/165269/worldwide-employees-engaged-work.aspx.

Получается, что ваше развитие никому, кроме вас самих, не выгодно. И хорошо еще, если вам попались продвинутые родители, которые обращали внимание на ваши увлечения и поощряли их! Если же нет, то вам придется изрядно попотеть, чтобы переделать себя в зрелом возрасте.

Скорее всего, проблема в том, что мы живем в смену эпох: индустриальное общество стремительно превращается в информационное, а все институты, как водится, не успевают. Послушные люди-винтики нужны были в индустриальную эпоху. Сейчас же происходят тектонические сдвиги, и в обществе будущего больше всего будут цениться индивидуальность, инициатива и креативность.

Впрочем, некоторые наиболее продвинутые государства и компании уже сейчас начинают делать ставку на таланты. В Финляндии, например, к 2020 году отменят школьные предметы и будут учить практическим жизненным навыкам. Отдельные корпорации начали внедрять системы поощрения и развития талантов сотрудников и применяют коучинговые методики при управлении персоналом. Они больше не заставляют сотрудников «прокачивать» свои слабые места, а стимулируют работу с сильными сторонами.

Это, несомненно, положительные изменения, однако посмотрим, что из этого выйдет. Сами же системы образования и структуры корпораций могут оказаться не готовы к такой кардинальной перемене. Нужно время на адаптацию. Да и каким будет эффект от того, что сотрудники вдруг узнают о своих талантах, можно только гадать.

Родители и семья

Как известно, вы – то, что вы едите. А также то, что вы пьете, вдыхаете, слушаете, читаете и видите. Вы – все это. Ничто не берется ниоткуда и не исчезает бесследно. Поэтому все, что ограничивает вас, что влияет на вашу жизнь, в том числе на выбор профессии, на развитие карьеры, на способность быть счастливым, – все взялось откуда-то в вашем подсознании.

Государство продолжает хозяйничать в вашей голове и после школы. Да и не только государство, кто только не копошится в вашем сером веществе! Есть очень могущественные и влиятельные персоны, о которых не стоит забывать.

Самые тихие, но и самые важные голоса звучат из детства. И мы даже не осознаем, как много они значат! Нет людей важнее в нашей жизни, чем родители. К сожалению, помимо полезных навыков и поддержки, от них мы берем много всего лишнего.

Все мы знаем, что оброненное ненароком скептическое замечание отца или матери может навсегда оставить болезненный шрам и определить поведение в дальнейшей жизни: «У тебя нет слуха», «Ты не умеешь рисовать», «У тебя кривые ноги». Родителям на самом деле и говорить ничего не нужно, достаточно взгляда, жеста или выражения лица.

Все это также может повлиять и на вашу профессиональную жизнь. Сколько высших образований было получено по воле родителей? Сколько карьер было построено, потому что папа/мама были врачами/юристами/актерами и так далее? Я не говорю, что эти люди обязательно несчастны. Есть, конечно, среди них и счастливые, довольные таким выбором. Но если вы недовольны своей работой, то вам точно нужно посмотреть, откуда растет это недовольство.

Имейте в виду, что у родителей тоже есть своя история. Они – это ваши бабушки и дедушки, прабабушки и прадедушки. Таким образом, вы это вся ваша большая семья до седьмого колена. Как в той шутке: «Заботливая бабушка навязала внучку к Новому году шерстяной шарф, носки, свою точку зрения и систему моральных ценностей».

Если ваши родственники не любили свою работу, то и вы, скорее всего, будете работать на нелюбимой работе, потому что привыкли считать это нормальным. Если они боялись быть уволенными, то и в вас будет сидеть этот страх. Если они твердили: «Все богатые люди – воры» и «Трудом праведным не наживешь палат каменных», то стоит ли вам удивляться, что

вы не богаты? Вам нужно будет очень постараться, чтобы найти и убрать эти установки и убеждения.

Впрочем, некоторые действуют не благодаря, а вопреки родительским установкам. Это другая крайность, тоже негативная: «Назло бабушке отморожу уши». Например, один мой знакомый исключительно неряшлив. Кажется, что он специально разводит грязь даже там, где ее нет. Когда он приезжает в гостиничный номер, он тут же открывает чемодан, вываливает содержимое на пол, а потом разбрасывает его по всему номеру. Как-то я спросил его, зачем он так делает? Он поделился, что в детстве мать постоянно заставляла его убираться, ругала за любую бумажку на полу или пятно на одежде. С тех пор он ненавидит чистоту и порядок, а в грязи чувствует себя комфортно. Это его протест, его способ обретения свободы. Но помогает ли это ему в жизни?

Другой молодой человек из бедной семьи решил, что для него главное в жизни – не быть бедным, как родители. Он решил, что самое важное – это деньги. Сфокусировавшись на этом, он переехал в Москву, получил финансовое образование и устроился работать в инвестиционный банк. К своему сорокалетию он подошел усталым, опустошенным и несчастным вице-президентом. У него были деньги, но кроме них у него ничего не было. И работу свою он по-настоящему никогда не любил.

Окружение

Не только родители влияют на нас. Супруг или супруга могут стать мощным источником как вдохновения, так и стресса. Он или она могут либо существенно ограничивать ваше развитие, либо поддерживать его. К сожалению, очень распространена ситуация, когда один из супругов (обычно жена) хочет расти и развиваться, а второй не поддерживает этого стремления: «Мне и так хорошо!», «Отстань ты со своей йогой и семинарами личностного роста, это все для девочек!»

Представляется, что нужно с большим вниманием относиться к вопросам совместного роста и развития в семье. Иначе можно оказаться в ситуации, когда один из супругов уже пребывает в самадхи, а второй постоянно лежит с пивом на диване и смотрит футбол. Не нужно говорить о том, что подобный союз в будущем не принесет радости ни одной из сторон, но будет являться источником страдания, непонимания и стресса.

Есть и другая крайность – жертвование собой ради прихотей второго супруга. В качестве иллюстрации таких нездоровых отношений можно вспомнить «Сказку о рыбаке и рыбке» А. С. Пушкина, где старик из кожи вон лез, чтобы удовлетворить завышенные требования своей старухи. Как известно, «сказка ложь, да в ней намек – добрым молодцам урок!» Ситуация, когда люди десятилетиями работают на нелюбимой работе ради желания удовлетворить требования второго супруга о высоких жизненных стандартах, не так уж редка.

Очень большое влияние оказывают на нас так называемые токсичные люди. Ваше токсичное окружение – это друзья, родственники, коллеги и знакомые, с которыми вам приходится общаться в силу привычки, профессиональной необходимости или родственных связей и которые активно забирают вашу жизненную энергию, настраивают вас на негатив, критикуют любые начинания и постоянно перемещают фокус внимания на все самое плохое и ужасное, что есть вокруг.

С кем вы общаетесь большую часть времени? Напишите список из первых 10 человек и поставьте напротив каждого имени плюс или минус. Плюс будет означать, что этот человек помогает вам развиваться, придает сил и уверенности в себе. Минус будет означать, что он замедляет ваше развитие и забирает вашу энергию. Если вы считаете, что в вашей жизни все не очень радужно и вы застряли в развитии, не удивляйтесь, если обнаружите напротив выписанных имен сплошные минусы.

Говорят, что выловленных крабов можно спокойно оставлять в ведре, не боясь, что они разбегутся. Каждый краб в одиночку мог бы с легкостью выбраться из ведра, но как только он предпринимает попытку к бегству, собратья тащат его вниз, обратно в ведро.

Таким образом, чтобы быть успешным, нужно общаться с успешными людьми, нужно погружать себя в соответствующее окружение, поскольку мы становимся теми, с кем мы общаемся. Если вы хотите открыть свое дело, то начните общаться с успешными бизнесменами, если хотите поправить здоровье, общайтесь с людьми, которые следят за своим здоровьем.

Наивно предполагать, что вы поправите здоровье и построите многомиллионную бизнес-империю, продолжая по вечерам пить пиво на скамейке в парке со своим одноклассниками Васей и Петей, один из которых трудится сисадмином в детском саду, а второй дворником, и оба они частенько уходят в запой. Так это не работает. К сожалению, вам придется сделать непростой выбор.

Чтобы облегчить себе этот выбор, подумайте: что вас связывает с вашим нынешним кругом общения? Если вы много общались с кем-то в садике, школе или университете, вы *не обязаны* общаться всю жизнь. Дружба должна двигать вперед обе стороны. А в огромном количестве «дружб» из прошлого присутствует только совместное распитие спиртных напитков «как раньше» да ностальгические воспоминания об ушедшей молодости. Заберите у Пети и Васи бутылку – им, в общем-то, и поговорить будет больше не о чем.

Средства массовой информации и соцсети

Еще одним мощным средством влияния на наши убеждения и психологическое состояние, несомненно, являются средства массовой информации и социальные сети.

Недавно я прочитал такую фразу: «Мусор порождает мусор». Действительно: откуда взяться позитиву, если все, что вы запихиваете в себя, негативно? Ваш организм при всем желании не способен произвести из дерьма конфетку – извините, но в эту сторону он не работает!

Считается, что одной из профессий будущего станет *информационный диетолог*. Но уже сейчас ничто не мешает вам провести информационный аудит своей жизни. Посмотрите на себя и оцените все, что входит в вас через ваши органы чувств. Когда вам будет грустно и плохо на душе, подумайте, а что вы загружали в себя за последнюю неделю? Новости, сериалы, страх и сомнения окружающих вас людей? Что еще вредного вы запихнули в себя? А что полезного?

Если вы пожираете новости тоннами, как это долгие годы делал я, то вы и *будете* этими самыми новостями. Вы будете голодом, войной, вы будете кризисом, воровством, цунами, смертью, болезнью. Вы будете этим всем, и при этом вы перестанете быть собой. Если вы читаете блоги с нытьем про то, как у нас все плохо, если слушаете вой друзей и знакомых о том, какой ужас и кошмар вокруг, то у вас действительно все будет плохо, и вокруг вас точно будут ужас и кошмар.

Возьмем, к примеру, очень распространенное мнение: в России нельзя заниматься бизнесом. Его отнимут, тебя посадят и т. п. Долгие годы я читал так много новостей и оппозиционных блогов на эту тему, что был буквально парализован. Это была настоящая зависимость. Я глотал все эти вопли и сопли, и руки просто опускались. Как можно мыслить творчески, как можно задумываться о своем светлом будущем, когда вокруг летают ракеты, ездят танки и невиновных людей сажают в тюрьмы?! Ничего нельзя не только планировать, но даже мечтать ни о чем нельзя при таком новостном фоне! У тебя нет будущего, ты не хозяин своей судьбы, кругом опасность, надо валить – вот какие появляются установки.

Информационная диета

Я не призываю вас заткнуть уши и надеть розовые очки. Я просто говорю о том, что нужно фильтровать и дозировать информацию.

Многие люди не готовы отказаться от новостных каналов, поскольку думают, что они пропустят информацию о чем-то важном. Они заблуждаются. В современном мире вы при всем желании не сможете оставаться неинформированными. Новости по телевизору в лобби бизнес-центра; газета, забытая кем-то на сиденье в общественном транспорте; разговор за соседним столом в кафе; вотсапы, твиты, фейсбуки, контакты, телеграмы и так далее. Самые важные новости все равно до вас дойдут, не переживайте. Все остальное – информационный шум. Предоставьте другим отфильтровать новости за вас. Уверяю, это работает!

Когда я решил изменить свою жизнь, то сразу сделал две вещи: во-первых, на несколько месяцев полностью перестал употреблять алкоголь, а во-вторых, перестал читать новости. Это далось мне нелегко. Но оказалось, что эти две вещи занимали треть, если не добрую половину, моего свободного времени!

Про алкоголь мы поговорим отдельно, поскольку это культовый предмет. А вот про новости я могу сказать следующее: уже спустя месяц после того, как я удалил РБК с айфона и не брал в руки «советских» газет, я однозначно стал спокойнее, увереннее и счастливее. И времени у меня появилась уйма.

Как видите, я не говорю ничего нового, все это очевидные вещи. Но когда начинаешь вдумчиво применять их к себе, то поражаешься, сколько чужого мусора болтыхается в твоей голове. Сколько установок мешают тебе жить. «Кругом ужас и кошмар!». А так ли это? *Только ли* ужас и кошмар повсюду? Может быть, стоит обратить внимание на доброе и хорошее вокруг нас? Ведь его не меньше, чем кошмара, просто его не показывают по телевизору.

Упражнения и вопросы

100 событий

События в нашем прошлом определяют то, как мы мыслим, как себя ведем в настоящем и каким мы видим свое будущее. Это упражнение поможет вам лучше понять себя и обнаружить то, что именно повлияло на ваше мироощущение.

Вооружитесь ручкой, бумагой, таблицей Excel, айфоном – что для вас удобнее – и составьте список из ста событий, повлиявших на вашу жизнь от рождения до настоящего времени.

Готов поспорить, что легко и быстро у вас получится вспомнить всего 10—20 пунктов, а потом вы впадете в ступор. Не переживайте – дальше будет легче! Возьмите тайм-аут, подумайте, а затем возвращайтесь к списку. Через какое-то время события потекут из вашего подсознания рекой.

Сначала вы вспомните какие-то большие, важные вещи: детство, школу, дачу, переезд в другой город, выпускной, свадьбу, рождение детей, покупку машины, и так далее. Но поскольку вам нужно именно сто событий, придется отмечать не только большие события, но и маленькие, на первый взгляд незначительные, но которые имели на вас сильное воздействие в тот момент, когда они произошли. Сейчас они могут казаться вам неважными, но тогда они были для вас очень важны. Вспомните их.

Запоминающиеся дни рождения, подарки, детский сад, школа, конкурсы и награды, ужасные или хорошие учителя, праздники, экзамены, друзья, драки, конфликты, походы, путешествия, рождение братьев или сестер, смерть кого-то из близких, неожиданности и сюрпризы,

болезни и травмы, важные люди, которых вы встретили на своем пути, интересные книги, которые вы прочли, и фильмы, которые вы посмотрели.

Не фокусируйтесь только на хорошем, позитивном, вспоминайте также о негативном опыте. Отмечайте только то, что помните сами, а не то, что вам рассказали. Пишите в хронологическом порядке. Во-первых, так проще, а во-вторых, это даст понимание, как все события в вашей жизни связаны и вытекают одно из другого.

Когда закончите, посмотрите внимательно на свой список и подумайте, *что жизнь хотела вам сказать* этими событиями? Для чего они случились в вашей жизни, чему они вас научили, какие выводы вы можете сделать?

Когда я составил свой список, то поразился, сколько старого хлама хранится в моей голове, сколько там глупых обид и установок, которые сдерживают и ограничивают меня. Когда я думал о некоторых из них, мне становилось и смешно, и грустно одновременно: много лет они давили меня, а теперь кажутся настолько несерьезными. Кое-что из того, что раньше я воспринимал как трагедию, по прошествии лет на самом деле оказалось настоящим подарком.

Недавно мой автомобиль начал показывать на дисплее предупреждение, что не работает одна из фар. Но при этом все фары функционировали нормально. Когда я заехал на сервис, понадобилось ровно две минуты, чтобы подключить машину к компьютеру и просто снять ошибку. Я подумал, что и в наших головах иногда годами горят такие «ошибки», хотя все функционирует нормально. Чтобы снять эти ложные ошибки, зачастую нужно их просто увидеть и осознать.

Вопросы, которые стоит себе задать

Все практики, направленные на изменение собственной жизни и личности, которые я встречал, строятся в первую очередь на глубоком погружении в свое подсознание и на анализе своих убеждений и установок.

Анализируя, почему в вашей жизни не все складывается так, как вы бы того хотели, постарайтесь прежде всего распознать весь хор чужих голосов, сложившийся за долгие годы в вашей голове.

Выберите одну жизненную сферу, в которой вы хотели бы существенно продвинуться в первую очередь. Например, это могут быть финансы, семейные отношения, здоровье и так далее. Запишите свои установки и убеждения из этой сферы. Например, «честный человек не может быть богатым», «мужчинам нельзя верить», «чтобы быть здоровым, нужно во всем себе отказывать» и т. п.

А теперь спросите себя:

– Что говорят мне голоса в моей голове, и чьи это в действительности голоса?

– Откуда во мне эти установки и убеждения? Кто повлиял на меня?

– Насколько эти установки и убеждения научно подтверждены и доказаны?

– Есть ли иные точки зрения?

– Насколько эти установки и убеждения помогают мне в жизни и продвигают меня или насколько они ограничивают меня?

– Чего я добиваюсь и в чем заключаются моя выгода или удобство, когда я придерживаюсь этих установок и убеждений?

– Какие новые установки и убеждения взамен существующих я могу принять, чтобы продвинуться в этой сфере?

– Кто или что может мне помочь принять новые позитивные установки и убеждения и поверить в них?

– В чем мои таланты?

– Подтягивал ли я всю жизнь свои слабые стороны или развивал свои сильные стороны?
– Кто является моим окружением?
– Кто поддерживает меня, а кто демотивирует?
– Что за информацию я в себя загружаю?
– На кого я подписан в соцсетях?
– Эти подписки продвигают или ограничивают меня?

Глава 2. Так откуда взялась печаль?

When you try your best, but you don't succeed
When you get what you want, but not what you need
When you feel so tired, but you can't sleep
Stuck in reverse[7].
Coldplay

Движение со скоростью потока

Потратив годы на самокопание, прочитав сотни историй и книг на тему личностного роста и развития, пройдя десятки тестов и тренингов, я понял, что есть две основные проблемы, от которых люди страдают чаще всего. Первая: люди не знают, чем они хотят заниматься в жизни. Вторая: они знают, чем хотели бы заниматься, но в силу разных причин этим не занимаются.

Самая мучительная проблема, конечно, первая. Нет ничего хуже неопределенности: ты понимаешь, что идешь куда-то не туда, но при этом ты не знаешь, куда идти надо. Понимаешь, что должен что-то сделать в своей жизни, но не понимаешь, что конкретно. Отвратительные ощущения! Именно поэтому почти все и предпочитают рельсы в тоннеле: оно как-то понятнее, спокойнее и уютнее. Общество за тебя все уже решило, предложило тебе путь, ты по нему спокойненько движешься и не паришься.

Те, кто получал водительские права, наверняка помнят формулировку вопроса в экзаменационном билете: «Вероятность возникновения аварийной ситуации при движении в плотном транспортном потоке будет меньше, если скорость вашего транспортного средства равна средней скорости потока». Никто не хочет рисковать, отыскивая свой уникальный путь, то есть двигаясь со своей скоростью, никому ведь не нужны аварии, правда? Двигаться со средней скоростью потока *безопасно*. Но, к сожалению, очень скучно.

Многие просто не хотят признаваться себе, что их жизнь идет не так. Живешь себе и живешь, как все. Работаешь, деньги зарабатываешь. Но чего-то все равно хочется. А чего – сам не знаешь. Достиг уже определенного положения в обществе, денег каких-то заработал, «автомашину купил с магнитофоном», квартиру в ипотеку приобрел. И все вроде хорошо, а все равно что-то не то… Как-то не радостно. А что не нравится – не понятно.

Как у Цоя: «И вроде жив и здоров, и вроде жить не тужить, так откуда взялась печаль?» Впереди все тоже какое-то скучное и блеклое. Это состояние замечательно охарактеризовал один мой друг: «Я как белка в колесе, и все мое развитие заключается в том, что колесо становится все больше и больше, и дороже…»

Если признаться себе в этом, то совсем тошно и страшно становится, как будто опору выбили из-под ног. А стоит только вслух заикнуться, что не доволен, как все вокруг выпучивают глаза и крутят пальцем у виска: «Это ты-то жалуешься?!» или «Что за блажь?!» Друзья, родственники и коллеги говорят: «С жиру ты бесишься, дорогой мой!» (Или можно сказать, вспоминая о пирамиде потребностей Маслоу: «С маслоу ты бесишься»). Жратва, кров, секс, безопасность, семья, друзья, работа есть – сиди и молчи довольно в тряпочку. Самореализацию ему, видишь ли, подавай, ишь чего захотел! Зажрались вы, батенька!

А если еще послушать бабушек и дедушек, отработавших всю жизнь на заводе и переживших блокаду, так и вообще все желания нужно засунуть куда подальше. Лишь бы не было

[7] Когда ты делаешь всё, что можешь, но у тебя всё равно ничего не получается, / Когда ты получаешь то, что ты хотел, но только не то, что тебе нужно, / Когда ты так устал, но при этом не можешь спать, / Когда ты застрял на задней передаче.

войны и революции, а остальное все суета сует. Фигня все это ваше предназначение и поиск себя.

Терпение и труд

Именно поэтому люди не парятся искать себя. Они не позволяют себе мечтать, не фокусируются на том, от чего кайфуют, что им нравится. Они стесняются даже думать об этом, потому что нас всегда учили быть скромными и терпеливыми.

В нас вдалбливали, что человек должен трудиться – и точка. С одной стороны, «труд облагораживает человека», но с другой стороны, он вовсе не обязательно должен вам нравиться. Труд – это труд. Он не должен быть sexy, не должен быть привлекателен. Не в этом его смысл. Смысл труда в том, чтобы было, что есть и где спать.

«От работы кони дохнут», «работа – не волк, в лес не убежит», «дурака работа любит, а дурак работе рад» – вот истинное отношение к труду в народе. Поэтому большинство людей всю жизнь ходят на работу через силу и терпят там, стиснув зубы. Они просто привыкли считать *нормальным*, если им на работе *плохо*.

В терпении мы вообще дадим фору любой нации. Терпение – это спасение и оно же проклятие нашего народа. Проклятие потому, что терпение совершенно не созидательно. Оно противоположно действию. Нам нужно дождаться момента, когда дом начнет разваливаться, чтобы отремонтировать его. Нам нужно, чтобы машина окончательно сломалась, прежде чем мы доедем до СТО. Нам нужно, чтобы мы сильно заболели, прежде чем идти к врачу. Воистину: пока гром не грянет, мужик не перекрестится.

Терпение хорошо в моменты катастроф и войн: татаро-монголы, Наполеон, Гитлер. Я ничуть не сомневаюсь, что при глобальной катастрофе русский народ выживет. Но в повседневной жизни излишнее терпение, граничащее с жертвенностью, мешает. Оно не стимулирует развитие и прогресс.

Терпение вообще противно человеческой природе, оно неестественно. Естественной ответной реакцией организма на боль будет действие. Действие, направленное на прекращение боли. Но никак не терпение. Терпение провоцирует застой, провоцирует болезни. Терпеть можно, когда есть ради чего, когда есть некая высшая цель. Но терпеть боль без цели – худшее, что мы можем сделать для себя и своего тела.

«Вам больно? Поздравляю, вы живы!»

Что же делать, если вы понимаете: ваша жизнь идет не так? Если вы вскарабкались на ту самую пресловутую пирамиду Маслоу, и впереди пятый уровень самоактуализации и самовыражения?

Первое, что нужно сделать – понять: то, что вам плохо, это *нормально*. С вами все в порядке. Вы не одиноки! Это даже хорошо. Нет – это просто прекрасно, что вам больно! Значит, вы еще живы и не одеревенели окончательно. Как поет Боно, «because when he hurts you, you feel alive»[8]. Второе: вспомните «закон ям»: «Если вы оказались в яме, то перестаньте копать». Хватит терпеть! Хватить подстраиваться под ситуацию!

Есть гениальная фраза «you get what you accept», то есть «вы получаете то, что вы принимаете (допускаете)». Все, что происходит с вами, – это то, что вы сами допускаете и принимаете в своей жизни. На вас орет начальник? Значит, вы это допускаете. Вас бьет муж? Значит, вы это допускаете. Вы не успешны или одиноки? Значит, вы это допускаете, принимаете и миритесь с этим состоянием.

[8] Когда он причиняет тебе боль, ты чувствуешь себя живым.

Джей Ниблик в своей замечательной книге «What's your genius?»[9] пишет о том, что по-настоящему успешные люди не подстраиваются под ситуацию, не ломают себя через колено и не стараются всеми силами изменить себя, чтобы соответствовать этой самой ситуации. Вместо этого они подстраивают ситуацию под себя, они создают сами или ищут такие ситуации, где их таланты раскрываются полностью. Они ищут те роли, которые им максимально подходят, и реализуются в этих ролях на 100%.

Это в корне отличается от того, чему нас учили всю жизнь: терпи, упорно трудись и мучительно пытайся втиснуться в заданные рамки, вместо того чтобы сказать «Fuck it!» и найти или создать идеальную рамку для себя.

Упражнения и вопросы

Вопросы, которые стоит себе задать

– Что я думаю по поводу самореализации?
– Каково мое отношение к труду и работе?
– Считаю ли я, что работа – это тяжелый труд и она не должна приносить радость?
– Считаю ли я, что работа – это помеха семейной жизни?
– Откуда во мне эти убеждения?
– Есть ли другие примеры, которые подтверждают обратное?
– Я получаю то, что я допускаю. Насколько я допускаю для себя длительное существование в моей нынешней ситуации?

[9] В чем ваш гений?

Глава 3. Основной инстинкт

Take a moment if you dare
Catch yourself a breath of air
There's another life out there
And you should try it.

So if you're careful
You won't get hurt
But if your careful all the time
Then what's it worth[10]*?*

A-ha

Страх: благо, ограничитель, зло

Что мешает нам реализовывать свои мечты? Я думаю, что это основной вопрос. И на этот основной вопрос есть один главный ответ. Единственное слово, которое объясняет все, что с нами происходит или не происходит в жизни, – это *страх*.

Когда я был подростком, родители подарили мне трехтомник Франца Кафки. Справедливости ради надо отметить, что это была не их инициатива – я сам их попросил. Долгие годы я пребывал под влиянием творчества Кафки.

Кафка, несомненно, певец страха. Есть у него одна фраза, которая сразу зацепила меня и была очень созвучна моим ощущениям все эти годы: «Основа моего существа – страх».

Действительно, все наши страдания, сомнения, неуверенность, неудачи, несчастья, браки и разводы, построенные и разрушенные карьеры и бизнесы – все объясняется нашим страхом. Мы все живем в рамках страха, и наш успех или неуспех в жизни определяется только тем, насколько эти рамки широкие или узкие.

Совсем без страха, естественно, жить невозможно. Он необходим нам для выживания. Ретикулярная формация, наш рептильный мозг, призван ограждать нас от неприятностей и отвечает за безопасность и самосохранение. Страх – основной и первобытный инстинкт.

Но страх не должен становиться *основой* существа. Он может ограничивать ваше развитие, когда вы попросту боитесь менять свою жизнь. Страх в конечном итоге может даже разрушить вас. К примеру, от хронического неудовлетворения своей жизнью вы спиваетесь или неизлечимо заболеваете.

Таким образом, страх из блага превращается в ограничитель, а затем в зло.

Никакие прорывы и достижения невозможны, если вы будете руководствоваться только разумом и страхом. Мертвую петлю нельзя сделать на автопилоте. Но ее можно сделать, отключив автопилот.

Все открытия, все изобретения, все невозможное в этом мире делается не разумом, а, скорее, вопреки разуму. Это делается сердцем. Иногда, чтобы сдвинуться куда-то, нужно отключить автопилот. Отключать свой «бортовой компьютер», который, как любая машина и программа, не способен к творчеству, – и слушать свое сердце.

[10] Остановись на мгновение, если решишься, / Переведи дыхание / Там снаружи совсем другая жизнь, / И тебе стоить её попробовать. / Если ты будешь осторожным, / Тебе не будет больно. / Но если ты будешь осторожным всё время, / То зачем это вообще нужно?

Страх на всех этажах нашего общества

Однажды я был в Братиславе на корпоративном тренинге по развитию лидерских качеств. Туда приехала прочитать лекцию одна из глобальных топ-менеджеров нашей компании. Очень крутая и высокопоставленная дама лет за пятьдесят, двадцать семь из которых она проработала в этой компании. Это было первым местом ее работы. После лекции стало понятно, что оно же будет и последним.

Она долго рассказывала о своей карьере и достижениях, о навыках лидера, о том, как управлять людьми. О том, что каждый год, получая конверт с новой семизначной долларовой зарплатой, она бежит показывать цифру своему отцу. Ей всегда было важно, чтобы отец гордился ею.

Коллеги задавали ей вопросы по теме лидерства. Я слушал все это, а потом мне в голову пришел немного неформатный вопрос. Его-то я и задал: «Мария, скажите, а почему вы всю жизнь работаете в одной компании? Что вами движет, какая у вас мотивация?» Она задумалась на несколько секунд, а потом ответила: «Страх. Я никогда не могла никуда уйти из-за страха».

Я оценил ее смелость и честность. А потом задумался – и ужаснулся: представляете, как должен чувствовать себя человек, добившийся высот из-за страха? Который *из-за страха* преуспел в своей карьере – в том, к чему он, может быть, равнодушен. Не из-за здоровых амбиций, интереса, драйва, счастья творчества, а из-за *страха*. И сколько в компаниях «лидеров», скованных страхом по рукам и ногам? Сколько бизнесов и политических карьер построено из-за страха? И эти люди управляют тысячами и миллионами других людей!

Они просыпаются по утрам в страхе, боясь все потерять. Страх гонит их все выше и выше, они лезут и лезут вверх по карьерной лестнице, а ставки только растут и растут. Но вот они достигают высот и обнаруживают, что все эти годы они карабкались на кучу грязи. А теперь стоят на ее вершине в компании с другими запуганными и запутавшимися людьми, зажимающими в кулаках чеки с семизначными суммами. И они понимают, что если упадут вниз с такой высоты, то точно разобьются. Назад пути нет… Мрачная картина, правда?

У Петрарки есть такая фраза: «Добиваться власти для спокойствия и безопасности – значит взбираться на вулкан для того, чтобы укрыться от бури». Мне кажется, это высказывание подходит ко многим топ-менеджерам, бизнесменам и политикам.

Страх в вашей жизни

Воистину, страх правит этим миром, поскольку те 87% людей, которые не любят свою работу, живут в страхе. Иначе я не могу объяснить, зачем они на нее ходят. Для многих людей самая страшная фраза «он умер в нищете». Ради того, чтобы этого не случилось, люди готовы трудиться всю жизнь на нелюбимой работе, лишь бы заработать себе пенсию или скопить немного денег.

А чем вы руководствуетесь в том, что вы делаете каждый день? Драйвом, радостью, счастьем? Или страхом? Что заставляет вас идти по жизни вперед: интерес, азарт или страх остаться без еды, без жилья, без крутой тачки?

«У меня не будет денег… Дети не смогут пойти в нормальную школу… Машина у меня будет отстойная… Квартира небольшая… В отпуск не съезжу… Вообще буду жить, как лох… А если поменяю что-то, уйду с этой работы, буду как белая ворона… Дауншифтером еще, чего доброго, обзовут… Очень это будет обидно и страшно… Как я смогу перечеркнуть свою карьеру, в которую я столько вложил? Я что, ошибался все эти годы?! Тогда я вдвойне лох…»

Страхов, которые сковывают нас по рукам и ногам, великое множество:

страх нищеты,

страх мечтать,
страх выделиться из толпы и стать заметным,
страх пойти своим путем,
страх неудачи,
страх успеха,
страх ошибки,
страх показаться смешным,
страх осуждения и критики,
страх неизвестности и новизны,
страх причинить другим неудобство,
страх попросить о помощи (гордость, по большому счету, тоже разновидность страха),
страх потерять любовь,
страх болезней,
страх старения,
страх смерти.

И все эти страхи сводятся к двум: я недостаточен и меня не будут любить.

Более того, наше общество и государство лишь культивируют и поощряют страхи. Страхи повсюду: в искусстве, в новостях, в рекламе. Реклама – это вообще концентрированный страх перед всем чем угодно: перед пятнами, бактериями, болью, импотенцией, болезнями и т. д., и т. п. Большинство людей так всю жизнь и живут в страхе,

что они заболеют неизлечимо,
что их уволят,
что сгорит их дом,
что будет война,
что лопнет банк, в котором они держат деньги,
что пропадет эрекция,
что уйдет жена или муж,
что они попадут в автокатастрофу,
что они попадут в тюрьму,
что их ограбят, изобьют,
что они станут инвалидами,
что будет землетрясение, цунами, торнадо.

Все самое страшное, самое ужасное, что есть в этом мире, напирает, лезет, наступает на них ежедневно, ежечасно и ежеминутно с экранов телевизоров и компьютеров, со страниц книг и газет, из рекламных щитов и радиопередач. Этому действительно сложно сопротивляться.

Однако в наших силах держать страх под контролем разума. Есть хорошая фраза американского бизнесмена Джорджа Эдейра: «Все, о чем вы мечтаете, находится по другую сторону страха». Это значит, что только пройдя сквозь страх, можно попасть к своей мечте.

Как поет Аланис Мориссетт:

The only way out is through
The faster we're in the better
The only way out is through ultimately.
The only way out is through
The only way we'll get better

The only way out is through ultimately[11].

Упражнения и вопросы

Проживите свой самый страшный страх до конца

В борьбе со страхом эффективно помогает упражнение, о котором я прочитал у Тимоти Ферриса.

1. Определите свой самый глубинный страх. Тот ужас и кошмар, который случится, если вы решите круто поменять жизнь или профессию и двигаться к своей цели. Например, вам нечем будет заплатить за съемную квартиру или вы не сможете выплачивать ипотеку.

Продумайте в деталях, что *конкретно* случится? Как это будет выглядеть? Например, вас и ваших детей *действительно* вышвырнут на снег вместе с нижнем бельем из комода, плюшевыми медведями и вашей коллекцией мормышек?

Это будет временная трудность или это будет конец вашей жизни?

Как вы думаете, насколько это вообще реальная ситуация?

2. Что вы можете сделать, чтобы не допустить такой ситуации или исправить ее? Какие есть варианты? Продумайте их. К примеру, если вдруг вы останетесь без работы или своего бизнеса, сможете ли вы найти какой-либо иной источник дохода?

3. Какие возможности для вас открываются, если вы достигнете своей цели? Насколько они реалистичны?

4. Чем вы жертвуете финансово, эмоционально и физически, откладывая действие?

5. Почему не действуете, чего вы ждете?

Обычно то, что мы больше всего боимся сделать, – это именно то, что нам больше всего нужно сделать.

Техника управления страхом

Эту технику предлагает профессор О. И. Жданов, который четверть века занимался психологической подготовкой российских космонавтов.

Для быстрой смены своего эмоционального состояния:

1. Измените положение: начинайте двигаться, если сидели, или наоборот, остановитесь и сядьте, если двигались.

2. Задержите дыхание как можно дольше – это даст вам возможность переключить фокус внимания.

3. Запрокиньте голову и посмотрите наверх – это улучшит отток крови от мозга.

4. Вспомните, когда вы были в ресурсном состоянии? За что вы благодарны? Кого вы любите? В вашем прошлом можно брать силу и энергию. Анализируйте все свои случаи успеха. Используйте этот опыт для создания нового успеха.

5. Подумайте, чего вы хотите вместо вашего нынешнего состояния. Начинайте сосредоточенно и в деталях продумывать то состояние или ситуацию, к которой вы хотите прийти.

6. Используйте технику «рефрейминг», то есть посмотрите на ситуацию шире. Посмотрите на нее сверху и со стороны, и ваше отношение к происходящему изменится.

7. Страх – это призыв к действию. Вместо вопроса «Что случится, когда это произойдет?» задайте себе вопрос «Что я буду делать, когда это произойдет?»

---

[11] Единственный выход – это пройти сквозь, / Чем быстрее мы это сделаем, тем лучше, / Единственный выход в конечном счёте – это пройти сквозь. / Единственный выход – это пройти сквозь, / Единственная возможность для нас стать лучше, / Единственный выход в конечном счёте – это пройти сквозь.

Глава 4. Отпусти себя

Не сказать «нет»
Тому, что дал Он.
Юрий Шевчук

Среднестатистический человек

Общаясь и работая с клиентами, я убедился: несмотря на то, что у всех людей уникальные ситуации, в них очень много схожего. Свое обычное каждодневное состояние многие описывали так:

жизнь как во сне;

недостаток осознанности;

отсутствие плана и цели в жизни;

отсутствие понимания, чем можно было бы заняться и какие есть таланты (и есть ли они вообще?);

скука;

лень;

нет времени на себя;

неорганизованность;

сомнения;

страхи, в том числе страх перед будущим и его неопределенностью;

неумение слушать и понимать себя и свое тело;

отсутствие понимания, с чего начать и куда двигаться;

ощущение, что жизнь проходит зря или так и не началась.

Хочу привести фразу из письма читателя моего блога, которая, как мне кажется, очень хорошо формулирует эти сомнения:

«Ищи свой путь в сфере своих талантов и способностей». Есть в этом здравый и мудрый посыл. Но какие таланты у обычного, среднестатистического человека? Или как их вычленить, распознать?

Когда я прочитал это, то сразу подумал: «Интересно, а что такое среднестатистический человек? Кто может навешивать такие ярлыки? Как *вообще* можно дать определение среднестатистического человека? Видимо, кроме тебя самого, никто не сможет *однозначно* назвать тебя среднестатистическим. И откуда взялся стереотип, что у среднестатистического человека нет талантов?»

Я исхожу из того, что у любого человека есть сфера, в которой он будет лучше других, в которой он может стать лидером. Лучше Эйнштейна никто про это не сказал: «Каждый – гениален. Но если вы будете судить рыбу по ее способности лазать по деревьям, она всю жизнь проживет с верой в свою глупость».

Основная проблема очень многих людей в том, что они всю жизнь играют не свои роли. Роли, навязанные семьей, обществом, школой, книгами, телевизором, друзьями и так далее, но только не те, что были уготованы им Природой (Богом, Вселенной, называйте, как хотите).

На самом деле, если внимательно прислушаться к себе, ваша настоящая роль станет вам ясна – это знание всегда было с вами. Есть техники и методики, которые могут в этом помочь.

Но чтобы играть свою роль, нужно быть смелым. Возможно, придется даже посылать куда подальше очень близких или очень уважаемых людей, которые раздают советы, как вам жить.

Или совершать странные по меркам общества поступки. Это реально сложно, если вам со всех сторон кричат, что вы безумны и нужно жить как все.

И только страх – ваш ограничитель. Сомнения и страх делают людей среднестатистическими. Когда вы поверите в то, что вы не среднестатистические, а *уникальные*, и начнете действовать соответствующим образом, вы перестанете быть среднестатистическими.

Потенциальная и кинетическая энергия

Мои скромные полузабытые познания в физике подсказали сравнение: есть потенциальная энергия, а есть кинетическая. Потенциальной энергией обладаем мы все. Каждый от рождения – как сжатая пружина. Но пока мы не отпустим эту пружину, ничего не произойдет. Если же мы отпускаем ее, то начинается движение, и наша потенциальная энергия превращается в кинетическую.

Получается, среднестатистический человек – это не тот, у кого нет талантов, а тот, кто не предпринимает никаких действий. Тот, чья потенциальная энергия никогда не превратится в кинетическую.

Сейчас я испытываю двоякие чувства. С одной стороны, очень грустно видеть, что так много людей мучается подобными вопросами и проблемами. Но, с другой стороны, раз проблемы схожие, то и решить их можно уже проверенными методами и инструментами. Ответы будут для всех одни и те же.

Пусть говорят, что все мотивационные книги и семинары похожи, это лишь подтверждает, что они дают правильные ответы, которые работают. «Что было, то и будет; и что делалось, то и будет делаться, и нет ничего нового под солнцем» (Екклесиаст 1:9).

Таким образом, не надо изобретать велосипед, нужно просто делать то, что уже помогло другим людям. И если вы в принципе задумались о своей жизни и предприняли хоть какой-то шаг, пусть самый маленький, то вы уже изменились!

А когда ты помог себе – помоги другому.

Психология рабства и бедности

Когда я думаю о собственном возвращении к себе, то поражаюсь: как долго я чувствовал, что все идет не так, но не предпринимал никаких действий, не пытался изменить свою жизнь. Чего я ждал? Что мне мешало? Что я мог бы сделать по-другому?

Некоторые считают, что нужно просто дозреть. Всему, мол, свое время, и не нужно торопить события. Но я с этим не согласен. Многие так и умирают недозрелыми – высыхают, как кислые мандарины, или гниют, как зеленые помидоры. Можно ли как-то ускорить, стимулировать процесс «дозревания»?

Я попытался докопаться до конкретных причин моего длительного дозревания. Кажется, мне это удалось. Хочу привести две цитаты, которые мне в этом помогли. При всей их, казалось бы, несхожести, они сложились у меня в голове в единый пазл.

Первую мысль озвучил литературовед, профессор Борис Аверин на лекции, посвященной жизни Чехова:

«Что писатели-дворяне брали у природы даром, то разночинцы покупают ценою молодости. Напишите-ка рассказ о том, как молодой человек, сын крепостного, бывший лавочник, гимназист и студент, воспитанный на чинопочитании, целовании поповских рук, поклонении чужим мыслям… выдавливает из себя по каплям раба и как он, проснувшись в одно прекрасное утро, чувствует, что в его жилах течет уже не рабская кровь, а настоящая человеческая». Антон Чехов, из письма А. С. Суворину от 7 января 1889 г.

Вторую цитату однажды прислала мне моя сестра Ксения и таким образом замкнула круг:

«Бедных людей удовлетворить труднее всего.

Дайте им что-то бесплатно, они решат, что это ловушка.

Предложите сделать небольшую инвестицию. Ответят, что много не заработать.

Предложите вложиться по-крупному. Ответят, что у них нет денег.

Предложите попробовать новые темы. Ответят, что у них нет опыта.

Предложите традиционный бизнес. Ответят, что это тяжело.

Предложите новую бизнес-модель. Ответят, что это пирамида.

Предложите открыть магазин. Ответят, что нет свободы.

Предложите начать новый бизнес. Ответят, что нет доказательств того, что новый бизнес пойдет.

Они имеют нечто общее: любят запрашивать Google, слушаться друзей, таких же безнадежных, как и они сами; они пребывают в раздумьях больше, чем профессор университета, а делают меньше, чем слепой.

Просто спросите их, что они могут? Они не ответят вам.

Мой вывод: вместо того, чтобы ваше сердце билось быстрее, почему бы просто не действовать немного быстрее; вместо того, чтобы просто пребывать в раздумьях, почему бы не сделать то, о чем вы думаете.

Бедные люди терпят неудачи из-за одной общей черты: «Вся их жизнь проходит в ожидании»». Джек Ма, основатель Alibaba Group.

Наконец я понял, что мешало мне сдвинуться с места все эти годы: моя психология бедного человека, психология раба, которую я недостаточно активно из себя выдавливал.

Многие люди, несмотря на очень приличный заработок, не могут избавиться от психологии бедных и рабов. В России это особенно часто встречается, поскольку рабства в нас исторически очень много и жили мы в основном в бедности.

Я думаю, что основная проблема людей с психологией бедных в их зашоренности, упертости, негибкости и закрытости. В том, что они с трудом воспринимают новое. В том, что у них есть *точка зрения*.

Очень хорошо об этом сказал математик Давид Гильберт: «У каждого человека есть определенный кругозор. Когда этот кругозор сужается до бесконечности малого, то он обращается в точку. Тогда человек говорит, что это и есть его точка зрения».

Так случилось и со мной: после окончания университета и начала работы я перестал учиться. Обучившись однажды единственному высокооплачиваемому юридическому трюку, я решил, что этого достаточно.

Действительно: мы приобретаем профессию, находим хорошую работу и думаем, что на этом можно успокоиться и пожинать лавры. Что можно будет и дальше всю жизнь ездить по ярмаркам с одним и тем же балаганом, показывать один и тоже же старый фокус с зайцем из шляпы и собирать в эту шляпу медяки и купюры. «Бегать седой старушкой по клиентам и раздавать лигал эдвайсы», – как говорила моя бывшая начальница. В обществе это даже считается почетным, поскольку человек «устроился»:

– Абрам, вы уже устроились?

– Нет, пока еще работаю…

Я понял, что нужно постоянно держать свой ум, свое тело и свою душу в тонусе. Нужно постоянно учиться, расширять кругозор, приобретать новых друзей. Это самое важное. Моя проблема была в том, я остановился в развитии. Не совсем остановился, конечно, иначе бы я сейчас этого не писал, но очень сильно замедлился.

Если бы много лет назад я не остановился на достигнутом, а сделал обучение своим приоритетом, то очень сильно ускорил бы свое развитие и в конечном итоге освобождение от психологии рабства и бедности.

Спиральная динамика

Человек – это развивающаяся система. Чтобы понять, как именно мы развиваемся, стоит познакомиться с теорией спиральной динамики, предложенной психологом Клером Грейвзом в 80-х годах XX века и развитой впоследствии его учениками Доном Беком и Кристофером Кованом.

Эта универсальная теория развития систем действительно способна описать все процессы, происходящие в обществе, в государстве, в любой организации и в личной жизни каждого человека. Используя эту «систему систем», можно определить, на каком уровне сознания находится тот или иной человек, что произойдет с ним, если он будет развиваться дальше, и что произойдет, если он *не* будет развиваться.

Я не буду сейчас сильно углубляться в ее детали, поскольку она достаточно сложна, расскажу вкратце основной смысл.

В процессе своей эволюции все системы, включая человека, проходят восемь уровней развития или «мемов»:

1-й уровень, бежевый. Выживание. Инстинкты. Здоровье. Основная тема – делать все необходимое, чтобы остаться в живых. Пример: новорожденные и инвалиды.

2-й уровень, фиолетовый. Мистика. Род. Традиции. Основная тема – умиротворять «духов» и поддерживать безопасность в племенном «гнезде». Ритуалы, табу. Пример: племя, банда, спортивная команда.

3-й уровень, красный. Власть. Сила. Война. Основная тема – делай то, что хочешь, ни с чем не считаясь. Эгоизм. Пример: военачальники, герои, завоеватели.

4-й уровень, синий. Порядок. Закон. Основная тема – жизнь имеет смысл, ориентацию и цель с предопределенными результатами. Жесткая дисциплина, мораль и правила. Пример: церковь, армия, правоохранительные органы.

5-й уровень, оранжевый. Успех. Достижения. Основная тема – действуй в личных интересах. Главное – выиграть. Потребительство, статус, материальные блага, рост. Пример: средний класс, корпорации.

6-й уровень, зеленый. Сообщество. Отношения. Социальные связи. Основная тема – искать мир в глубине души и вместе с другими развивать узы в сообществе. Связанность с другими, общение. Пример: Greenpeace, социальные и благотворительные организации.

7-й уровень, желтый. Интеграция. Поток. Основная тема – жить полной и ответственной жизнью в соответствии с тем, кто ты есть и кем ты учишься быть. Жить в Потоке, без привязки к месту и жестким структурам.

8-й уровень, бирюзовый. Целостность. Глобальное сознание. Мировое сообщество. Основная тема – ощущать целостность бытия разумом и духом. Быть связанным не только с людьми, но и со всеми вещами в мире.

В своей жизни люди, как и другие системы, движутся по спирали вверх от первого до восьмого уровня. Но это не значит, что они обязательно достигнут верхних уровней, – многие остаются на нижних уровнях или где-нибудь посередине. При этом надо понимать, что решения проблем, которые вы создали себе на определенном уровне сознания, всегда лежат на более высоком уровне.

Люди перемещаются на более высокий уровень сознания лишь в том случае, когда существующие у них проблемы становятся настолько критическими, что вынуждают их к этому. Иными словами, у людей в такие моменты нет выбора – жизнь просто вынуждает их переходить на другой уровень. Таким образом и происходит личностный рост. Часто переход сопровождается болью и ломкой сознания, но это позитивные и необходимые изменения.

Кстати, многие профессии априори находятся на определенных уровнях. Это объясняет, почему люди на том или ином этапе своей жизни могут сменить профессию или сферу деятельности. Они ее просто перерастают и переходят на другой уровень. Их ценности меняются и перестают совпадать с ценностями предыдущего уровня.

При этом все уровни важны. Невозможно перескочить какой-либо уровень, можно только прожить и принять его. Каждый следующий уровень включает в себя все нижние.

Также невозможно постоянно оставаться на одном и том же уровне. Поскольку это динамическая система, она подразумевает, что люди постоянно перемещаются между уровнями. Есть жизненные ситуации, когда с более высоких уровней люди опускаются на более низкие. Это можно увидеть, если понаблюдать за собой и окружающими в критические моменты, в минуты опасности.

Становится понятно, почему люди и организации часто не слышат, не понимают друг друга и не могут договориться: они находятся на разных уровнях сознания. Понаблюдайте за окружающими вас людьми с точки зрения спиральной динамики. Многие модели поведения и поступки станут для вас намного понятнее.

Упражнения и вопросы

1. Кто вы? Опишите себя в деталях, напишите историю своей жизни, будьте предельно честными с собой:

Я _____, мне _____ лет, я вешу _____ килограммов и т. д. У меня есть (я достиг): _____. У меня пока не получилось: _____.

Что бы вы хотели изменить в этой истории?

Напишите свою новую историю. Какой вы хотите ее видеть?

2. Спросите себя:

– Каковы мои жизненные ценности? Напишите и проранжируйте их.

– Кто такой «среднестатистический человек» в моем понимании? Напишите четкие критерии, по которым человека можно однозначно отнести к среднестатистическим.

– Если я считаю, что я среднестатистический человек, то в какой момент я решил, что это так?

– Что подтолкнуло меня к тому, чтобы принять такую точку зрения?

– Каковы мои убеждения насчет обучения?

– Считаю ли я, что учиться и развиваться нужно постоянно, или я считаю, что для успешной жизни мне хватит знаний, которые в меня заложили в детстве и юности?

3. Познакомьтесь более детально с теорией спиральной динамики и определите, на каком уровне сознания вы находитесь сейчас.

Часть II. Куда вы хотите попасть?

Глава 5. Куда приводят мечты

A head full of dreams
A head full of dreams
Into life I've just been woken
With a head full, a head full of dreams[12].
Coldplay

Как понять, где ваше истинное «я»?

Если настоящая ситуация вас не устраивает и вы хотите изменений в жизни, это означает, что вы потерялись и вам нужно вернуться к себе, снова *стать собой*. Вам будет комфортно только тогда, когда вы будете самими собой, «в своей шкуре». Если вы играете какую-то роль и испытываете дискомфорт, значит, это не ваша роль, и ваше «я» хочет вернуться домой.

Если вам *очень* плохо, то ваше «я» просто *умоляет* вас поменять ситуацию незамедлительно и взывает к вам, в том числе через ваше тело. Появляются различные заболевания (об этом поговорим отдельно), напряжения в теле, зажатости. Причем подобное состояние может продолжаться годы, поскольку мы совершенно разучились слушать как свой внутренний голос, так и свое тело. По какой-то причине мы перестали им доверять. Логика и разум подмяли под себя интуицию и бессознательную мудрость. Собственно, от этого все наши беды.

Понаблюдайте за своим телом. Когда оно особенно напрягается? Когда зажимаются шея и плечи? Когда сбивается ваше дыхание? Когда учащается ваш пульс? Когда вас бросает в пот? Происходит ли это в тот момент, когда у вас раздается звонок от клиента или начальника? Или если вам нужно выступать перед аудиторией с презентацией? Или, может быть, когда вам нужно что-то кому-то продавать? Ситуаций тысячи, у каждого они свои.

Но если ваша задача в том, чтобы *вернуться в свою шкуру*, то как понять, какая шкура – ваша, настоящая? Как понять, где ваш дом, если за всю вашу жизнь вы в нем ни разу не жили? Секрет прост: нужно его себе *представить*.

Люди говорят: «Я не знаю, чем я хочу заниматься в жизни. Я не знаю, куда себя применить». Но ответ находится у вас внутри. Он *уже* там, и всегда был там. Его просто нужно вытащить. Именно поэтому так важен самоанализ и взгляд как в прошлое, так и в будущее.

Перестаньте ожидать от других советов, как вам проживать вашу собственную жизнь! Никто и никогда не скажет вам, куда бежать и чем заниматься, поскольку путь у каждого человека свой. Тем не менее вам могут помочь получить этот ответ из вас самих. Именно так работают техники коучинга.

Мечтать полезно

У всех нас когда-то были мечты, просто потом мы предали их. Мы продались за деньги или испугались, что недостойны, или обстоятельства нас победили и так далее. «Хотел стать космонавтом, а стал… грустненьким».

[12] Голова, полная мечтаний / Голова, полная мечтаний / Я только что пробудился к жизни / С головой, полной, головой, полной мечтаний.

Мы разучились мечтать. «Мечтатель» у нас едва ли не ругательное слово. По крайней мере, оно имеет презрительный и насмешливый оттенок. Мечтатель – это какой-то неадекват, чудик, фрик. Голова в облаках, розовые очки. Поговорка «мечтать не вредно» имеет явно выраженный негативный смысл. В ней чувствуется сарказм, издевка, хотя, на первый взгляд, смысл ее вполне позитивен.

Мечтать не только не вредно, мечтать на самом деле очень полезно! Мечты нужны для того, чтобы ставить по-настоящему большие, амбициозные цели и формировать свою жизнь.

Большинство из нас не имеет большой мечты или цели. Мы просто живем механически. Плывем по течению, в лучшем случае изредка подгребая куда-то. Мы запрещаем себе мечтать. Мы сами ставим себе искусственные рамки, которые называем «здравым смыслом». «Зачем мне ставить себе цель заработать миллиард долларов, ведь она *априори* недостижима». «Зачем мне ставить цель стать известным актером, ведь я *совершенно точно* не смогу». «Зачем мне ставить себе цель помочь сделать жизнь на Земле лучше, если я и себе-то помочь не могу?»

Но откуда нам знать, каков наш потенциал? Например, в стрессовых ситуациях мы способны на многое, даже на то, чего от себя совсем не ожидаем. Это означает, что мы сами себя не знаем. Так почему тогда мы себя ограничиваем в мечтах? И, главное, зачем?

Почему мечты и цели важны? Потому что они способны определить вашу жизнь и тот уровень энергии, который будет вам отпущен на реализацию этой цели. Если ваша цель доработать до пенсии и получать 12 тысяч рублей, то вы ее достигнете. Если ваша цель сажать на даче цветы и чтобы вас никто не трогал, то вы ее достигнете (и это прекрасная цель, не поймите меня неправильно!). Если вы идете в спортзал и ставите цель подтягиваться 20 раз, вы и будете подтягиваться ровно 20 раз. А если ставите 50, то это и будет ваш конечный результат рано или поздно.

Если вы хотите найти себе работу на 200 тысяч рублей в месяц, то вы ее найдете и будете счастливы. Но вы не найдете работу на миллион, если ищете работу на двести тысяч.

Поскольку я проводил без преувеличения сотни интервью при приеме на работу, то знаю, что люди боятся озвучить высокую зарплату, которую они хотели бы получать.

Во время интервью я много раз смотрел людям в глаза и мысленно взывал к ним: «Ты отличный специалист. Ну назови же нормальную зарплату! У нас есть на это бюджет! Сейчас, именно в этот момент, решается твоя судьба. Ты можешь изменить свою жизнь и финансовое положение, и получить намного большие деньги, чем ты получал, просто поверив в свою ценность».

Но люди думали, что они не стоят так много, хотя я-то знал, что стоят! Они осторожничали и в итоге получали ту скромную зарплату, которую сами озвучивали.

Мой личный финансовый успех от работы в крупных компаниях в качестве топ-менеджера объяснялся тем, что, обсуждая желаемую зарплату, я всегда называл намного большую сумму, чем та, которую я получал на предыдущей работе. Я каждый раз мысленно *заранее* переходил на новый финансовый уровень, хотя это не давалось мне легко. Но в итоге я получал озвученную сумму.

Поэтому, чтобы менять нашу жизнь, нам нужно вновь научиться мечтать и ставить себе амбициозные цели. *Вновь*, потому что когда-то, когда мы были детьми, у нас была эта способность.

Во многих западных компаниях работников просят ставить цели на год. И работники используют некий трюк: формулируют цель таким образом, чтобы, не напрягаясь, стопроцентно ее достичь. Если начальник не заметит и одобрит цель, то все шито-крыто, достижение уже у тебя в кармане, можно ставить галочку и получать свой бонус. С формальной точки зрения цель достигнута, придраться не к чему. Это очень показательно, и это подменяет саму идею постановки целей.

В нашей жизни мы часто используем такой же трюк. Мы ставим себе обычные, осторожные и неамбициозные цели. Всегда ведь думаешь: «А вдруг не достигну? Лучше поставлю ту, что достигну наверняка. Так спокойнее как-то». А потом мы удивляемся, что наша жизнь скучна и неинтересна. Но как ей быть интересной, если наши цели обычные и неинтересные или если у нас их вообще нет?!

Поэтому относитесь к своим желаниям и целям серьезно – они имеют тенденцию исполняться. Если вы хотите прожить интересную и наполненную смыслом жизнь, ставьте амбициозные цели.

Но при этом стоит помнить, что цели, которые мы себе ставим, зачастую являются *чужими* целями. Такие цели принадлежат обществу, а не нам. Поэтому, когда мы их достигаем, то испытываем не радость, а разочарование.

Это объясняет, почему «блестящая карьера» очень часто не приносит счастья. Откуда у вас взялась цель сделать блестящую карьеру именно в этой конкретной сфере? Это *ваша глубинная* цель или это цель ваших родителей, учителей, вашей жены/мужа, вашего окружения? А может, это цель, полученная из телевизора, сериалов, книг и соцсетей?

Потому-то так важно ставить именно *свои* цели. Цена ошибки слишком велика. Если вы играете в чужие игры, то, даже выиграв в такой игре, вы проиграете в своей жизни. Как говорит профессор О. И. Жданов, «человек, ориентированный не на *свою* цель, проводит жизнь в работе для достижения целей других людей. Он постоянно занят, но редко занимается делом. Помните: одним из наихудших вариантов траты своего ресурса является прекрасное выполнение работы, которая вам не нужна».

Формула неограниченной энергии

Я замечаю, что в большинстве случаев запросы моих клиентов на поиск себя, смысла своей деятельности и постановку жизненных целей каждый раз наталкиваются на атрофированную, либо купированную – что случается чаще – способность мечтать. А ведь именно эта способность запускает жизненные и энергетические процессы в теле.

Для чего вам нужны Большие цели в жизни? Для того чтобы в вашей жизни появилось много энергии! Наличие или отсутствие Больших целей определяет ваше нынешнее состояние и ваш уровень энергии.

В основном люди жалуются на недостаток сил, на апатию, вялость и скуку. Но у вас не будет *много* энергии, если у вас нет *Большой цели*. А если у вас *вообще* нет целей (очень частая ситуация), то и энергии вам будет отпущено Вселенной ровно столько, сколько нужно для поддержания ваших базовых жизненных функций, не больше и не меньше.

Действительно, зачем Вселенной тратиться на вас и отпускать вам много энергии, если вы не знаете, что с ней делать? Давать вам много энергии, чтобы вы плелись с утра на работу, ждали с нетерпением окончания рабочего дня, закупались по вечерам продуктами в ближайшем универсаме, забирали детей из детского садика, оплачивали квитанции, готовили ужин, смотрели телевизор и ложились спать? На это вам много не надо. На это у вас энергия есть *и так*. Все честно! «По вере вашей да будет вам».

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.