

В этом году я... Как изменить привычки, сдерживать обещания или сделать то, о чем вы давно мечтали

М. Дж. Райн

Книга рассказывает о том, как перестать строить воздушные замки, откладывать дела на потом и научиться исполнять свои желания. Эта книга будет полезна всем, кто хочет изменить свои привычки, начать выполнять данные себе обещания и добиться перемен к лучшему в жизни.

© M. J. Ryan, 2006

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

Предисловие к российскому изданию

Все, о чем написано в этой книге, – правда. По крайней мере, с точки зрения компании, где я работаю.

Наша компания Business Relations & OpenForum занимается тренингами по мотивации.

Мотивация в нашем случае – это импульс, энергия, вдохновение и вектор для движения вперед, чтобы люди могли достичь своих целей и реализовать мечты.

В течение более чем десяти лет нашей работы мы слышим, как люди годами откладывают в «долгий ящик» самые желанные планы, как ждут момента наладить отношения, а он все не наступает. Мы слышим много историй о том, почему что-то не получилось или не получается у людей и у компаний, и всегда неудачам находят оправдания.

Это грустно, ведь сколько времени уходит, сколько возможностей мы упускаем, сколько людей теряем из-за страха начать действовать. А ведь нужно всего лишь сделать первый шаг, произнести важные слова.

Конечно, легко сказать – сложнее сделать. Но это и не так трудно, как кажется! Каждый из нас придумал себе эту «трудность»!

Да, мы призываем начать действовать, заметить свои привычки, поменять отношение и перейти к новому качеству жизни. Ведь не так важно, почему мы стали такими, какие есть, важно – какие мы сейчас и какими хотим быть через месяц или год.

Я очень часто говорю об этом на наших тренингах и искренне верю в то, что все в наших руках. Все в ваших руках. И все возможно. Очень важно осознать, что есть сейчас: что эффективно в ваших установках, а что нет.

В книге говорится о том, что все зависит от привычек, которые нами управляют, а также приводятся конкретные примеры того, как начать управлять ими, взять над ними верх.

Самые важные советы звучат так:

– сосредоточьтесь на главном, или будьте «как почтовая марка», – приклеенными к чему-то одному, к одной цели;

- делайте маленькие шажки – пусть они будут очень маленькие, но их обязательно нужно делать систематически;
- придумайте свою формулу успеха, которая, возможно, работала в вашем прошлом;
- четко обозначьте свое намерение – чем четче и позитивнее, тем лучше;
- ставьте перед собой цели, измеряемые качественными и временными характеристиками;
- декларируйте цели – отслеживайте свои действия;
- не нужно бояться просить помощи и т. д.

Если вы хотите начать жить по-новому, претворяя в жизнь все, что откладывали на «потом», то прочтение этой книги – самый лучший шаг, с которого можно начать увлекательный и интересный путь к своим мечтам!

И самое главное – получите невероятное удовольствие!

Арсен Рябуха,
тренер OpenForum

Самая большая возможность на свете —

это возможность улучшения.

Японская пословица

Ваши мечты и желания – первый шаг к успеху

Мы сами – это то, что мы делаем.

Таким образом, совершенство – не действие, а привычка.

Аристотель

- «В этом году я смогу побороть свои внутренние страхи».
- «Приведу себя в отличную физическую форму – раз и навсегда».
- «Не буду тратить больше, чем зарабатываю».
- «Сделаю все, чтобы наладить отношения в семье».
- «Открою бизнес, о котором всегда мечтал».
- «Буду помогать людям, стану волонтером».
- «Наконец-то выучу испанский язык».

Как часто мы даем себе подобные обещания?

Мы все хотим что-то изменить в своей жизни или научиться чему-то новому. Кто-то хочет похудеть, стать более организованным в делах или бросить курить. Другим нужны более глобальные установки, связанные с коррекцией личности, – стать целеустремленнее, суметь разграничить работу и личную жизнь, найти в себе силы уйти с бесперспективной работы и начать все сначала. Неважно, даем мы себе такое обещание под Новый год, в день рождения, после развода или просто в стремлении избавиться от того, что нам надоело в этой жизни. Важно другое – мы чувствуем, что нам нужно переступить порог и сделать серьезный шаг. Но проходит время, наши замечательные мечты рассеиваются, как дымка, и решение, которое казалось таким важным и

необходимым, остается где-то далеко позади. Так происходит не потому, что мы больше не хотим этого, а потому, что мы просто не знаем, как это изменить.

Я верю в то, что люди могут меняться. Не поверхностно или временно. Я уверена, что все мы обладаем способностью к изменению нашего внутреннего «я» – изменению нас самих и нашей жизни к лучшему. Такой подход является базисным для всех написанных мною книг и всей работы, которую я провожу со своими клиентами. В его основе – осознание того, что мы можем прекратить делать те вещи, которые удерживают нас в прошлом, заставляя страдать; что мы способны начать наполнять свою жизнь смыслом, умиротворением и, самое главное, счастьем. Мы можем воплотить наши мечты в жизнь или сделать что-то новое, чего никогда не делали раньше. Будут это грандиозные планы или скромные желания – мы все равно можем претворить их в жизнь.

Но то, о чем легко говорить, не всегда так же легко осуществить. Это скажет любой, кто хотя бы раз пытался сознательно изменить свои привычки или сделать что-то новое. Наш мозг запрограммирован на стремление выполнять одно и то же – снова и снова. Мы можем говорить о своей готовности к переменам, даже что-то делать (как правило, недолго), а затем вновь осознаем, что воз и ныне там.

Изменение своего поведения требует работы. Наш мозг обладает невероятной пластичностью – это означает, что он способен генерировать новые клетки и проводящие пути[1 - Проводящими путями головного мозга называют совокупность функционально равных нейронов, ответственных за проведение импульса к серому веществу головного мозга либо серому веществу за его пределами. Прим. пер.]. Но для того чтобы воспользоваться этими возможностями, нужны определенная подготовка сознания, ориентированность на результат, наличие установок на изменения и серьезная практическая работа. При этом большинство исследователей головного мозга говорят о периоде от шести до девяти месяцев – насколько же это отличается от рекламных обещаний семидневных тренингов!

Процесс изменений требует не только развития сознания – здесь также необходимы эмоциональное и духовное совершенствование. Изменения требуют энергии, целеустремленности, сильного желания и безоговорочной установки на результат. Мы должны уметь начинать все сначала, если появляются сомнения или возникают препятствия на пути. Вполне вероятно, что при этом могут прорываться наружу внутренние страхи. Так, один мой

знакомый во время запуска собственного интернет-стартапа однажды сказал мне:

– Всю свою жизнь я боялся выглядеть по-дурацки, боялся, что люди будут смотреть на меня так, будто на спине у меня написано «Дурак». Но для того чтобы продвигать свой проект, мне приходится общаться с множеством людей, которые говорят о том, что мой бизнес никогда не будет работать, – и только моя вера в себя и собственную идею позволяет мне идти вперед.

Если вы стремитесь к тому, чего хотите добиться в жизни, будьте готовы к подобному неприятию вашей идеи окружающими.

Заканчивая свою мысль, хочу напомнить: то, что подходит одному человеку, необязательно окажется полезным для другого, поэтому многочисленные советы, публикуемые в журналах, книгах или на интернет-ресурсах, с большой долей вероятности именно в вашем случае окажутся бесполезными. Зато как только вы найдете свою формулу успеха, откроете в себе эмоциональные, умственные и духовные ресурсы, вы сможете использовать их для получения любых навыков, которыми захотите обладать.

Продолжаете думать о том, что все ваши мечты станут реальностью по мановению волшебной палочки? Полагаете, что достаточно будет почитать журнал Shape – и ваши бедра похудеют? Я вас обрадую – вы не одиноки в своих мыслях. Большинство из нас не умеют ставить четкие цели, исходя из своих желаний, не могут определить, какие знания нужно получить для достижения цели, и не знают, как отслеживать промежуточные итоги своей работы.

К примеру, один из моих новых клиентов сформулировал то, чего он хотел бы добиться в течение трех месяцев, следующим образом:

– Перестать беспокоиться по пустякам, избавиться от внутренних страхов, стать оптимистичнее, креативнее, эффективнее, ответственнее, уметь поставить себя на место собеседника, стать здоровее и больше времени уделять заботе о себе.

– А как насчет мира во всем мире, раз уж вы в нем живете? – спросила я. – И вообще, что означают ваши сравнительные характеристики? Даже если бы все ваши задачи можно было решить за указанный период, как бы вы узнали, в чем «более» или «менее» преуспели?

Пример этого клиента наглядно показывает: как всегда, мы хотим получить все и сразу. Завтра утром мы должны проснуться теми, кем хотим быть. А когда этого не происходит и в нашей жизни ничего не меняется, мы убеждаем себя в безнадежности попыток, собственной слабости или отсутствии правильной мотивации – кому что больше нравится. Как говорит другой мой клиент, мечтающий похудеть:

– Как только я пробую первое печенье, сразу чувствую, что могу съесть всю коробку сразу.

Социологи выделяют пять этапов, которые мы проходим, когда хотим изменить свои привычки или приблизиться к мечте:

1. Предварительное размышление – мы еще не можем внятно сформулировать собственные мысли.
2. Обдумывание задачи – мы говорим себе: «Наступит время – и я это сделаю!»
3. Подготовка – мы готовимся к тому, что «скоро это сделаем».
4. Действие – наконец-то «я начинаю это делать прямо сейчас!».
5. Поддержание действия – мы продолжаем делать что-то до тех пор, пока не добьемся результата и не закрепим его.

При написании книги я выстроила ее содержание в соответствии с этими этапами, начиная с предварительной подготовки к изменениям. Я ни в коем случае не буду убеждать вас в необходимости побороть дурную привычку или взяться за что-нибудь новое. Думаю, что вы и так давно осознали необходимость перемен, если решили открыть эту книгу (хотя в начале раздела «Готовимся к изменениям» я все же предлагаю подробнее ознакомиться с несколькими вариантами целей, на которых было бы полезно сконцентрировать свои усилия). Начиная с этапа принятия решения о необходимости изменений эта книга будет вашим надежным спутником, помогая находить ответы на разные вопросы во время работы над собой. Возможно, вы и раньше давали себе обещание, которое по тем или иным причинам не получилось выполнить, и потому теперь обеспокоены

вероятностью неудачи. Или вам необходима перемена в жизни, но вы пока не знаете, как ее добиться. В любом случае моя главная задача – повысить вероятность достижения успеха!

Замечено, что примерно 45 процентов людей дают себе разного рода обещания под Новый год, но лишь восьми процентам удается выполнить задуманное. Тем не менее я уверена, что вы добьетесь успеха, вооружившись знаниями и техниками, изложенными в этой книге. В процессе ее создания я тщательно исследовала вопросы, касающиеся психологии, религии, философии и нейрофизиологии, добавив к этому свой опыт работы с клиентами, чтобы дать вам как можно больше полезных практических советов, как с успехом переместиться из точки А в точку Б вне зависимости от того, какая проблема вас беспокоит. Вместо того чтобы сконцентрироваться на решении какой-то одной задачи (например, избавиться от привычки откладывать дела со дня на день, научиться контролировать собственную агрессию, найти себе пару, похудеть или быстро выплатить кредит), я проведу вас через все этапы процесса, что позволит вам в дальнейшем реализовать любое желание.

За последние пятнадцать лет я как писатель, бизнес-коуч, мать, дочь, сестра, подруга и жена получила огромный опыт понимания того, как и почему люди меняются. Я изучила эту тематику вдоль и поперек для того, чтобы принести как можно больше пользы тем людям, с которыми работаю каждый день. Что я сделала для того, чтобы сформировать свои новые привычки (как в моральном, так и в физическом плане)? Где и когда я допускаю ошибки? Почему некоторые люди могут преодолеть внутреннее сопротивление, а другие продолжают жить с теми же проблемами? Попытки осознать эти вопросы усилились после того, когда я прочитала, что 90 процентов пациентов с сердечными заболеваниями не могут изменить свои привычки, чтобы прожить дольше и с меньшими потерями для здоровья. Даже перед самым критическим выбором – жизнь или смерть – они не в силах совладать с собой. Я никогда не поверю в то, что они хотят умереть. Нет, эти люди просто не знают, как сделать выбор в пользу жизни.

И разве можно промолчать, глядя, как со страниц газет и журналов на людей изливаются потоки безответственных советов? Взглянем на обложку ноябрьского женского глянцевого журнала. Что мы видим? «ПОХУДЕЙТЕ НА 20 КГ К РОЖДЕСТВУ!» Я прошу прощения, но кем бы вы ни были, вы не похудеете на 20 килограммов за месяц, какую бы диету при этом ни использовали! Такой безответственный «совет» принесет только один результат – огромный вред

здоровью. Давая ожидание заведомо недостижимого эффекта, он лишь увеличит вероятность того, что вы разочаруетесь в «эффективных советах» до того, как появятся какие-либо плоды подобного эксперимента.

Я пришла к выводу, что для любого успешного изменения (умственного, эмоционального или физического) необходимы три вещи: желание, решимость и настойчивость. Книга поможет вам запустить в действие механизм достижения любой из этих трех составляющих. Вы узнаете о том, как распознать свои истинные желания, сможете поставить перед собой достижимые и измеряемые цели, чтобы ваша решимость была оправданна, и научитесь проявлять настойчивость перед неизбежным желанием остановиться на полпути.

Вы узнаете, что процесс перемен означает не избавление от вредных пристрастий, а приобретение новых, положительных привычек. Не забывайте о том, что ваши существующие навыки и предпочтения формировались в течение всего ранее прожитого времени. Например, отказ от курения означает приобретение новой привычки – некурения. Да вы и сами увидите – наш мозг устроен так, что самым эффективным действием может стать стимулирование его «эмоциональной» части, наполнение ее чем-то легким, приятным, новым и отличным от старых привычек.

Некоторые вещи в этой книге покажутся вам знакомыми. Я пишу о них, потому что они эффективны. Другая информация, особенно та, которая касается исследований головного мозга, будет полезна с точки зрения практических рекомендаций. Здесь вы не найдете «обычных» советов, например таких, как предложение «наградить» себя чем-то за пройденный отрезок времени или за совершенное действие. Самое главное для вас – найти то, что позволит двигаться в нужном направлении. Кому-то нужно поощрить себя за правильное действие, а кому-то требуется совсем другое. В моей книге вы обнаружите немного противоречивые советы, такие как предложение сделать небольшой шаг и в то же время поставить перед собой грандиозную цель. Опять же, все это потому, что каждый из нас неповторим. Я всегда утверждаю: используйте только то, что работает для вас, – и забудьте обо всем остальном.

Перед вами не обычная книга, которую можно прочитать от корки до корки и отложить в сторону. Она ваш спутник во всем, что вы будете делать. Я надеюсь, что стартом новой жизни для вас станет раздел «Готовимся к изменениям», после чего вы начнете работу над собой, и все дальнейшее содержание книги

вам в этом поможет. Надеюсь, что в ходе прочтения раздела «Начинаем действовать» вам будет интересно попробовать применить описанные в нем техники на практике. И, возможно, потребуется время от времени перечитывать раздел «Продолжаем действовать», если у вас что-то будет неправильно получаться или придется начинать с нуля.

Я с большим энтузиазмом отношусь к содержанию этой книги, потому что она, как и все предыдущие мои работы, затрагивает важный вопрос, интересующий все человечество, – как воспитывать в себе новые привычки? Когда мы получаем в руки такой инструмент познания, когда точно знаем, какие усилия необходимо приложить для достижения своих целей, весь мир открывается перед нами в новом свете. Мы обретаем неисчерпаемый источник вдохновения, благодаря чему испытываем удовлетворение, видя смысл, которым наполняется наша жизнь. Мы становимся хозяевами своей судьбы, вместо того чтобы оставаться рабами старых привычек.

Я расскажу вам о Джоне, моем клиенте, который смог похудеть на десять с лишним килограммов за четыре месяца, хотя раньше у него никогда не получалось соблюдать диету. В чем его секрет? Отказываясь от вкусной жареной еды (которая была ему противопоказана), он научился видеть в этом воздержании не лишение, а лучший выбор, который приносил ему эмоциональное и физическое удовлетворение. Джон сформулировал для себя один из принципов перемен таким образом: «Помните о том, что сделает вас по-настоящему счастливыми».

Вы познакомитесь с Клеа, которая годами не могла заставить себя дописать свои мемуары, а сейчас пишет каждый день, вместо того чтобы просто говорить об этом. У нее все получилось, потому что она стала постоянно себя спрашивать: «Какова цена отсутствия перемен?» Я приведу множество примеров из жизни других людей, которые научились правильно планировать свои дела, похудели, бросили курить, нашли дело по душе, смогли совместить работу и личную жизнь и добились гармонии. Я искренне надеюсь на то, что их истории смогут вдохновить вас и вы будете действовать так, чтобы все ваши желания сбылись, ведь ваша жизнь стоит этого!

Ваши мечты и желания: десять главных ловушек

1. Неопределенность, нечеткая формулировка того, чего вы хотите.
2. Несерьезность намерений.
3. Откладывание дел, поиск оправданий: «нет времени», «не то время», «все время что-то мешает».
4. Нежелание проходить сложные этапы работы над собой.
5. Отсутствие системы напоминаний и навыков самоконтроля.
6. Ожидание совершенства, ощущение вины или сожаления.
7. Желание справиться со всеми проблемами в одиночку.
8. Заикливание на вымышленных неудачах.
9. Отсутствие запасных вариантов и планов.
10. Превращение ошибок в работе над собой в полный отказ от своих намерений.

Не отчаивайтесь! Прочитав эту книгу и последовав ее советам, вы сможете обойти проблемные участки и добиться успеха.

Вам звонят? Это ваша жизнь!

Этот миг наступает лишь однажды, когда зажигается маленький мерцающий огонек в наших руках... который потом тает, как снежинка. Надо действовать, пока не поздно.

Мэри Бейнон

Однажды один плотник решил сменить работу. У него уже было двое детей, и жена снова ожидала двойню. Семье нужен был большой дом, и плотнику ничего не оставалось, как искать более высокий заработок. Он пошел к своему шефу, чтобы объяснить это. Шефу было жаль терять такого хорошего плотника. Однако тот был непреклонен и полон решимости уйти. В конце концов шеф уговорил его построить еще один дом, плотник согласился и принялся за работу. Обремененный мыслями о своей семье и будущем, он делал привычную работу автоматически, не вникая в детали и не обращая внимания на качество работы. Он думал совсем о другом...

Наступил день сдачи объекта, и шеф пришел посмотреть на готовый дом. Когда они оба стояли в дверях дома, шеф протянул плотнику ключи со словами:

– В знак моей благодарности за многолетнюю работу я дарю этот дом тебе!

Плотник растерялся. Если бы он знал о таком повороте событий, он сделал бы все, чтобы этот дом стал самой лучшей работой в его жизни!

Очень часто мы проживаем свою жизнь так, как строил свой последний дом этот плотник, – автоматически. Мы не обращаем внимания на то, что делаем каждый день, и заканчиваем свою жизнь, как далекая угасающая звездочка на небосклоне.

Ученые утверждают, что 90 процентов времени мы занимаемся привычными, рутинными вещами. Каждый день. Это хорошая привычка. Нам не приходится задумываться о том, как чистить зубы, зашнуровать ботинки, жарить тост или вести машину. Мы достаточно хорошо изучили эти действия, благодаря чему наш мозг справляется с ними автоматически, повторяя последовательность операций и не думая над каждой из них. Это освобождает мозг для чего-то более интересного и полезного. По крайней мере, так говорит теория.

Но привычка сама по себе не всегда хороша. Некоторые привычки могут стать нашей «внутренней тюрьмой»: негативное мышление, саморазрушающее поведение, жизнь «по инерции» – преодолеть это бывает крайне тяжело! Ведь мы практикуем их каждый день, а потому, увы, они тоже становятся автоматическими. И в результате мы живем в халтурно сделанном доме собственной постройки.

Я вижу себя на кухне перед открытой дверцей холодильника с куском сыра в руке. Как я там оказалась? Внезапно по пальцам проходит неприятная дрожь. Кто-то прокрался в дом и напугал меня? Привычка делать одно и то же очень сильна, потому что нейроны коры головного мозга посылают и принимают один и тот же импульс, выполняя аналогичную последовательность действий всякий раз, хотим мы этого или нет. Я люблю цитату Эдит Уортон, которая замечательно описывает ловушку наших действий: «Привычки нужны. Но с привычкой идти по проторенной дороге нужно бороться, чтобы она не взяла верх над вами».

Склонность головного мозга к формированию привыкания при осуществлении каких-либо действий ведет к тому, что бо?льшую часть нашей жизни мы проводим как лунатики. Вот почему, если мы хотим приобрести новые привычки или покончить со старыми, нашим самым главным союзником станет «пробуждение ото сна». Нам необходимо четко осознавать, что мы делаем и что не делаем. В процессе чтения книги вам будут постоянно встречаться советы по поводу того, как выйти из состояния «сна» и контролировать его. Но первым шагом к четкому осознанию этой цели станет рассмотрение собственной жизни как ценной и ограниченной во времени возможности, каковой она, безусловно, является. И только вы можете превратить убогий домик в шикарные хоромы. Как отмечает Филип Адамс, «люди могут делать выдающиеся вещи в двух случаях: ощущая в себе достаточно уверенности или принимая на себя определенные риски. Большинство людей, однако, этого не делают, все свое время просиживая у телевизора и относясь к своей жизни так, будто она будет длиться вечно».

Один из моих клиентов в свои сорок с небольшим лет столкнулся с серьезной болезнью, которая вывела его из строя на несколько месяцев. Он недавно сказал:

– Болезнь помогла мне осознать, что всю свою жизнь до этого момента я провел как будто в сомнамбулическом состоянии. Такое ощущение, что я впервые проснулся, и мне больше не хочется возвращаться в прошлое!

Для Джессики Ядегаран «звоночек» прозвенел в день ее юбилея. За несколько месяцев до этой даты Джессика, корреспондент Contra Costa Times, решила составить список тридцати задач, которые она хотела бы выполнить до своего юбилея, и написала об этом в газете. Список отличался разнообразием: от желания научиться вести счет в бейсболе и менять масло в автомобиле до

стремления стать более благодарной людям и пойти на свидание с мужчиной (над этим пунктом из своего списка Джессика все еще работает!). Реакция читателей была бурной. Откликнулись даже люди из далекой Австралии. Джессике писали о том, что ее список был превосходной идеей и многие читатели захотели составить собственные списки.

– Все это даже немного грустно, – говорит Джессика. – Неужели для того, чтобы решиться на важные перемены в своей жизни, мне потребовалось дождаться своего тридцатилетия? Но я в любом случае рада этому.

(Далее я еще расскажу вам о Джессике в этой книге.)

Ваш «звоночек» может прозвенеть в любой ситуации: увольнение, сообщение вашего лечащего врача об ожирении, юбилей, подача заявления о банкротстве, чтение вдохновляющей истории о том, как кто-то с нуля построил гостиницу... Каким бы он ни был и когда бы он ни прозвенел, считайте его благословением. Ваша жизнь, как и моя собственная, имеет свой срок. И никто не сможет сказать, когда она закончится. Вы хотите умереть в том состоянии, в котором сейчас пребываете? С неисполненными мечтами? С дурными привычками, тянущими вас назад?

В дзен-буддизме есть такая песнь:

Жизнь проходит.
Проходит и проходит.
Проснитесь.
Проснитесь все!
Не тратьте свою жизнь попусту!

В каждом из нас есть потенциал для того, чтобы добиться совершенства. Впуская в свою жизнь положительные изменения, мы становимся ближе к тому, чтобы сделать ее насыщенной – во всех проявлениях. Неважно, идет речь о новой привычке или глобальной мечте – вместе с ними растет и ваша душа. Ведь сам по себе процесс перемен дарит нам терпение, чувство юмора, твердость характера, умение быть благодарным, принимать решения и сопереживать. Эти замечательные душевные качества стоят затраченных сил!

Вы можете добиться поставленных целей. Кристофер Рив, один из моих любимых актеров, мудро напоминает: «Многие наши мечты вначале кажутся

невозможными, затем они кажутся нам маловероятными, а потом, когда мы принимаем вызов, – неизбежными». В одном из своих последних интервью он дает совет: «Только вперед!» Пусть пример его жизни и эти слова вдохновят вас на то, чтобы начать путь к своей сокровенной мечте.

Готовимся к изменениям

Когда человек принимает окончательное решение,
Промысел Божий идет ему навстречу.

Гёте

Однажды вы принимаете решение – получить новую хорошую работу, похудеть на десять килограммов, проводить больше времени с детьми, выплатить кредит или начать позитивно мыслить. Какой бы ни была причина, вы становитесь на путь, ведущий к достижению цели. Поздравляю! Вы нашли ту отправную точку, с которой начинается дорога к вашим целям, а также к самопознанию и повышению личной эффективности.

Я понимаю, что вас переполняет энтузиазм. Вы хотите купить абонемент в спортзал, отказаться от мяса, начать активные поиски работы в интернете. В любом случае потратьте некоторое время на подготовку. Почему? Как говорит Наоми Джадд, «хорошая подготовка избавит от проблем при выполнении задачи».

Это очень важный шаг, который большинство людей игнорируют. Но вы значительно повысите свои шансы на успех, если остановитесь, оглянитесь, сконцентрируетесь и получите четкую картину своей мотивации; если осознаете, что делали до этого момента – и делаете сейчас; если подумаете над тем, что поможет вам при наступлении реальных перемен. Не бойтесь, вы не задержитесь на этом этапе надолго – понадобится лишь время для прочтения данного раздела.

Нужно очень хотеть, чтобы перемены наступили

Мне ясно только одно... Вы не можете делать все, чего бы вам ни захотелось...

Вы должны сконцентрироваться на самом важном и отказаться от всего остального. Суметь сделать этот выбор – один из величайших уроков, который нам дает сама жизнь.

По материалам сайта Reallivepreacher.com

Несколько лет назад я прочитала статью о научно обоснованном способе стирки. Оказывается, сначала нужно налить воду, затем добавить порошок и только потом – положить вещи. В течение почти пятидесяти лет я все делала наоборот, но с того момента решила стирать «правильно». Прошло шесть лет, однако я так и не научилась стирать вещи «научным способом». У меня не получилось ни разу! Я всегда вначале складывала вещи и только потом засыпала их порошком. Кстати! При этом я постоянно думала о том, что в следующий раз все сделаю правильно.

Эта небольшая история наглядно показывает две вещи. Во-первых, как тяжело изменить даже такую незначительную привычку. Если бы я на самом деле хотела ускорить процесс своего переобучения, пришлось бы везде развешивать бумажки с напоминанием о том, в каком порядке следует стирать. Замечая за собой старую привычку, я останавливалась, вынимала вещи и заново наливала воду. Я просила мужа все время напоминать мне об этом, когда он видел мою подготовку к стирке. В конце концов, если бы я поступила так много раз, «правильная стирка» стала бы моей обычной привычкой. Но, честно говоря, я не считаю это чем-то настолько важным и стоящим усилий.

Большое значение имеет то, насколько сильна ваша мотивация. Поскольку работа над собой требует существенных усилий (мы не будем говорить о полном самопожертвовании), нужно очень хотеть чего-либо добиться и при этом оставаться честным перед самим собой. Иначе вы легко вернетесь к старой привычке.

Та же проблема заключается и в обещаниях, которые мы даем себе под Новый год или в день рождения. В этом обещании нет ничего неправильного. На самом деле оно вполне может подтолкнуть вас к действию. Но, ослепленные таким замечательным началом, мы начинаем давать себе самые разные обещания – стать добрее, проводить больше времени с друзьями, каждый день делать зарядку, наконец-то научиться играть на скрипке, – и все это имеет так мало общего с тем, чего мы на самом деле хотим! А когда в итоге у нас ничего не получается, мы начинаем ругать себя за отсутствие самодисциплины.

Я работаю со многими людьми, которые рассказывают мне о своих желаниях, а также о том, что у них ничего не получилось. Я постоянно напоминаю им, что они не прошли тест под названием «На самом ли деле я этого очень хочу?». Потому что огромное желание достичь цели заставляет максимально концентрироваться на ней, невзирая на любые неудачи или помехи. Неважно, как часто при этом вы сбиваетесь с пути. Ведь если вы действительно этого хотите – и напоминаете себе о поставленной цели, – то всегда сможете вернуться на правильный путь. Здесь мне вспоминается Опра Уинфри. Становится понятно, что она на самом деле хотела сбросить вес. И пусть она иногда сбивалась со своего пути и снова набирала килограммы, но в итоге все же добилась поставленной цели!

Опра является отличным примером того, как сложно работать над собой. Несмотря на огромное состояние, она постоянно занимается самосовершенствованием. Вот почему так важно выбрать ту цель, которую вы по-настоящему хотите достичь. Настоящее желание дает вам силы. И обязательно нужно сказать себе: «Я действительно этого хочу!»

На сайте Prevention.com доктор медицинских наук Джоан Борисенко дает хороший совет – заглянуть в себя, прислушаться к себе и найти то, что она называет «велением души», основанным, по ее словам, на том, чтобы «сказать “да” своим внутренним желаниям»... Глубоко спрятанные желания мотивируют гораздо лучше, чем слова, лежащие на поверхности. Джоан приводит пример глубинной мотивации: одной женщине никак не удавалось похудеть, как бы она ни старалась. Тогда она стала искать истинную причину своего желания, и оказалось, что в глубине души ей очень хотелось ухаживать за своим телом, быть стройной и подтянутой к тому времени, когда она станет старше. Это желание оказалось выше всех препятствий – и она стала по-настоящему работать над собой!

Чего вам на самом деле хочется? Конечно, было бы замечательно иметь больше терпения при общении с детьми, перестать перекусывать на ходу гамбургерами, найти новую работу или наконец-то выплатить кредит. А на что вы готовы пойти? Что занимает центральное место в вашей жизни? На что вы будете тратить время и энергию, которых потребуется огромное количество?

Уточните, чего вы на самом деле больше всего хотите

Вы не знаете точно, что именно хотели бы изменить в своей жизни? Чтобы помочь вам, приведу ниже замечательное упражнение, предложенное Доной Марковой, автором *The Smart Parenting Revolution* («Новый подход к воспитанию детей. Делаем это правильно»):

1. Перечислите все цели, которых вы хотели бы добиться в течение следующих двадцати лет. Пишите быстро, не задумываясь.
2. Затем поставьте напротив каждой цели количество лет, которые вы отводите ее достижению (например, 1, 5, 10 или 20).
3. Обведите кружком четыре основные цели, на реализацию которых вы отвели один год.
4. Запишите все, что необходимо сделать ради достижения данных целей, несмотря на то что вы не хотели бы этого делать.
5. Выберите наиболее желанную цель, невзирая на то что напротив нее вами перечислены самые сложные задачи, которые предстоит выполнить ради ее достижения.

Какая из ваших потребностей удовлетворяется тем, что вы делаете в настоящее время?

Люди полагают, будто все, что они делают

и о чем говорят, лежит в основе их пути к счастью.

Таро Голд[2 - Крэйг Таро Голд, автор нескольких книг-бестселлеров, посвященных теме личностного развития, автор и исполнитель песен, успешный бизнесмен. Прим. ред.]

Эллен говорила мне, что хотела бы выйти из запоев. Я попросила ее обратить внимание: что происходит перед тем, как она в очередной раз прикладывает бутылку. Ведь несмотря на то, что алкоголь – плохой помощник в любом случае, благодаря ему она все-таки удовлетворяла какие-то потребности. Я хотела добиться, чтобы она хоть немного смогла рассказать о причинах своего поведения, – это помогло бы нам совместными усилиями разработать положительную стратегию. Однажды она позвонила мне, ее голос дрожал от возбуждения:

– Я поняла! Я пью, когда моя жизнь кажется мне разбитой или когда я хочу с кем-нибудь поговорить по душам. В нормальном состоянии я не могу этого сделать. Алкоголь помогает забыть об обязанностях и развязывает язык. Так мне проще говорить о том, что? я на самом деле чувствую.

– А как ты можешь по-другому добиться тех же результатов? – спросила я.

Эллен не вполне была уверена в себе, поэтому я предложила ей подсказки.

– Как насчет того, чтобы в тот момент, когда ты собираешься выпить, остановить себя, подойти к рабочему столу и записать в своем дневнике то, что ты чувствуешь в этот момент? Если ты чувствуешь, что жизнь дала трещину, попробуй составить список того, что тебе необходимо сделать. Запиши и выбрось из головы, чтобы все мысли остались только на бумаге. А если ты хочешь с кем-то поговорить, напиши этому человеку письмо – прямо там, в дневнике. Потом решишь, нужно ли все сказать ему или это сделано ради самой себя.

Эллен согласилась. И по сей день благодаря ее решительности, поддержке друзей и нашей программе, состоящей из двенадцати пунктов, у нее получается вести трезвый образ жизни.

Недавно я обедала со своей подругой Сью Бендер, автором книги Plain and Simple. Именно она напомнила мне одну простую истину: что бы люди ни делали вредного или полезного, они таким образом пытаются удовлетворить свои потребности.

– Для того чтобы изменить что-то в своей жизни, – сказала она, – человек должен сам спросить себя о том, какая потребность удовлетворяется его поведением в текущий момент. Иначе он не сможет ничего изменить, как бы ни старался.

Это очень важный урок. Мы делаем то, что делаем, поскольку это ведет к удовлетворению наших потребностей. У нас появляются особые привычки: перфекционизм, негативное отношение к окружающим, переедание, курение, трудоголизм, стремление тратить больше, чем зарабатываешь, желание скрыться от окружающих и т. д. Важно то, что любая из них соответствует нашим внутренним потребностям. Но поскольку мы не осознаем того, что делаем, все попытки решить свои внутренние проблемы становятся для нас еще большей проблемой, чем та, которую мы изначально собирались решить. Таблица, приведенная в конце этой главы, наглядно демонстрирует наиболее распространенные примеры.

Так много усилий по изменению наших привычек пропадает зря! А все потому, что мы не можем правильно установить ту потребность, к удовлетворению которой имеет отношение наша привычка. Мы не сможем добиться положительных перемен, если не будем готовы признать это и не предложим себе другой вариант удовлетворения нашей потребности.

Я впервые столкнулась с такой задачей, стараясь погасить собственные приступы гнева. Я пыталась подавлять его. Но в лучшем случае все мои попытки давали краткосрочный результат – от нескольких дней до нескольких недель. В итоге я опять срывалась, и за этим следовали чувства раскаяния и вины. Тут же я обещала самой себе, что этого больше не повторится, – и снова попадала в замкнутый круг.

Но как только я осознала, что мои приступы гнева служили непонятной внутренней потребности, я смогла начать что-то делать для исправления ситуации. Я стала понимать, что мое поведение менялось в тот момент, когда я не видела ответа со стороны мужа, и, более того, эта потребность была до такой степени неочевидна в контексте моей реальной жизни, что я даже не могла ее

определить. Вспышка гнева в тот момент была лучшим способом выражения моей внутренней потребности заявить о себе. С тех пор я работала не над тем, чтобы контролировать свое состояние, а над тем, чтобы прийти к пониманию того факта, что у каждого могут быть свои желания – и о них вполне можно заявлять. Чем больше я это признавала и заявляла о своих желаниях, тем менее разрушительным становилось мое поведение, даже если мне не все нравилось.

Никто из нас не совершает плохие поступки лишь потому, что сам плох. Просто не всегда мы знаем, как выйти из той или иной ситуации, как справиться с нашими страхами, одиночеством, необходимостью сказать «нет» или желанием побыть в одиночестве – всем тем, что определяет наше поведение.

Вспомните, как вы своими действиями удовлетворяете собственные потребности. Когда вы понимаете, что поступаете в угоду привычке, которую хотели бы изменить, но не можете ничего с собой поделать, попробуйте проиграть эту сцену в своем сознании. Представьте, что смотрите видеоролик и видите себя со стороны в тот момент, когда совершаете то, чего вам не хотелось бы. Например, попробуйте увидеть себя съедающим целый шоколадный торт или представьте себя в состоянии крайней депрессии. Прошепчите самому себе в этом воображаемом видеоролике: «Хорошо, хорошо... хорошо...» А потом честно спросите: «А чего же здесь хорошего?» Продолжайте неторопливо шептать «хорошо» до тех пор, пока вам не станет понятна связь между тем, что хорошо, а что плохо, – и пока эта связь между потребностью и удовлетворяющим ее поведением не станет для вас очевидной.

Например, моя клиентка Тесса, будучи трудоголиком, задалась вопросом о том, чем ее так привлекал напряженный темп работы, и осознала, что причиной тому была потребность в ощущении собственного профессионализма, успеха в работе и почета, оказываемого за ее достижения. Дома она постоянно ссорилась с двенадцатилетней дочерью и чувствовала, как растет отчуждение в отношениях с мужем. Неудивительно, что она старалась как можно больше времени проводить на работе! Заслуги, сопряженные с трудоголизмом, мешали Тессе чувствовать себя столь же успешной в семейных делах. Но однажды она поняла, что дома тоже можно быть на высоте – достаточно проводить больше времени с семьей и делать то, что любят ее близкие. Она начала играть с дочерью в настольные игры по вечерам, а с мужем они решили каждую неделю вместе учить испанский язык. Теперь Тесса чувствует себя дома более уверенно.

Как ваше поведение удовлетворяет ваши потребности? Ответ на этот вопрос поможет найти наиболее подходящее решение проблемы.

Сделайте все три системы мозга вашими союзниками

Любые действия, совершаемые человеком, определяются одним или более мотивами, общее число которых – семь: возможностью, характером, принуждением, привычкой, осмыслением, страстью и желанием.

Аристотель

– Вы же знаете, как я стараюсь работать над собой, как пытаюсь успокоиться, когда выхожу из себя и ругаю детей, – сказала мне однажды Синди по телефону, – но вот недавно я заметила, что, начиная разговаривать на повышенных тонах, сразу же сознательно пытаюсь уйти в сторону, однако с языка уже срывается то, чего я не хотела им говорить.

Вспомните, приходится ли вам бывать на месте Синди? Как часто вы думаете об одном, а делаете совсем другое? Например, когда вы говорите себе, что не стоит съесть больше одного пончика, проглатывая их один за другим, или когда убеждаете себя в том, что следует настроиться на работу над проектом и... одновременно включаете телевизор. Конечно, речь идет не только о вас. Все мы состоим из противоречий, особенно когда говорим о вещах, которые «обязательно надо» сделать. Повторяю: именно о тех вещах, которые мы очень хотим сделать, но почему-то не делаем. Почему?

Невролог Пол Маклин объясняет это тем, что в голове человека находятся три системы мозга, а не одна. Каждая из них отвечает за определенный этап эволюции, и, представляя собой единое целое, работает независимо от других, что часто вызывает противоречия. Первая система представлена «рептильным»

мозгом, состоящим из мозжечка и стволочной части. Он отвечает за инстинктивную часть нашего бытия, которая включает дыхание, биение сердца и другие функции, находящиеся вне сознательного контроля. Он просто повторяет наши действия снова и снова, никогда ничему не обучаясь и не делая ничего нового, его главная задача – сохранить нам жизнь любой ценой.

Второй мозг – это лимбическая система, которая имеется у всех млекопитающих. Этот мозг отвечает за наши чувства и высшие инстинкты. Благодаря ему мы ощущаем сытость или голод, желание защищаться или нападать. Нашими сексуальными инстинктами мы также обязаны лимбической системе. Именно этот мозг разделяет такие понятия, как «плохое» и «хорошее» действие. Здесь следует сказать, что этот «эмоциональный» мозг не слишком «умен». Он понимает примитивные чувства – удовольствие, боль, опасность, а также дает нам самые ранние, с рождения, модели поведения. Этот мозг поощряет наше стремление к удовольствию и желание избежать боли. Распознавая опасность, он дает нашему телу команды «драться» или «бежать». Наши мышцы напрягаются, кровяное давление повышается, происходит выброс гормонов стресса в тот момент, когда мы готовимся к драке, находимся в оцепенении или собираемся быстро убежать. У женщин выделяется еще один гормон, окситоцин, благодаря которому они способны ухаживать за детьми и/или заводить дружбу с другими женщинами.

Третий мозг – неокортекс, так называемая «новая кора», – дает нам способность думать и тем самым отличает нас от животных. Эта часть человеческого мозга отвечает за мыслительный процесс, абстрактное мышление, понимание трехмерности пространства, речевые навыки и музыкальное восприятие.

Какой же мозг отвечает за выполнение обещаний, данных самим себе, и за исполнение заветной мечты? Ответ: абсолютно все. С помощью неокортекса мы решаем сделать что-то отличное от того, что делали раньше, но наш «эмоциональный» мозг может думать совсем иначе, учитывая прошлый опыт и текущий ход наших мыслей. Помните, чем он занят? Правильно – вопросами удовольствия и безопасности. Вот почему мы так часто «саботируем» собственные решения – наш «эмоциональный» мозг начинает превалировать над «думающей» частью, и мы переключаемся на более примитивные вещи – собственную безопасность или получение немедленного удовольствия.

Если вы серьезно нацелены на результат, эта информация крайне важна. Вы должны заставить собственные чувства играть на вашей стороне. Мы меняемся не потому, что это имеет смысл с точки зрения нашей логики («я должен ходить в спортзал»), а потому, что руководствуемся чувствами и эмоциями («сбросив вес, я буду себя очень хорошо чувствовать»). Если перемена в вашей жизни вызывает опасения и сложности или не приносит приятных ощущений, та часть мозга, которая отвечает за эмоции, будет всегда против такой перемены! Поэтому то, что вы хотите получить, должно быть легким, приятным, новым и вызывающим положительные эмоции! Звучит как реклама, не правда ли? Не зря лучшие умы Мэдисон-авеню[3 - Madison Avenue – знаменитая улица Манхэттена, на которой располагались офисы крупнейших рекламных агентств США, в связи с чем ее название стало нарицательным применительно к рекламной индустрии в целом. Прим. ред.] всегда знают, что нужно сделать для того, чтобы новые товары и услуги хорошо покупались.

Не отчаивайтесь! Я понимаю, что все описанное здесь может показаться сложным, но, поверьте, мною все учтено. Прямо сейчас задайте себе вопрос: что в вашей будущей новой привычке может быть легким, приятным и вызывающим положительные эмоции? Какие позитивные моменты принесет то, что вы сумеете правильно распределить время для работы, личной жизни и отдыха? Может быть, у вас появится больше времени на общение с друзьями или наконец-то вы сможете спокойно читать любимые книги по вечерам? А как насчет погашения кредита? Выплаченный кредит наверняка вызовет у вас чувство душевного комфорта и свободы. Если вы еще одиноки, стоит подумать о том, чтобы познакомиться с человеком, с которым вам будет хорошо вместе.

Отнеситесь к этому вопросу так, будто вы слегка обыгрываете ситуацию. «Думающая» часть вашего мозга любит работать с вопросами, на которые нет прямого моментального ответа. Дайте своему мозгу (его правому полушарию, отвечающему за креативное мышление) свободно подумать над вашим вопросом в течение нескольких дней. Чем больше приятного и занимательного будет в его ответе, тем проще вашему «эмоциональному» мозгу подчиниться.

Вы можете помочь вашему мозгу сформировать новые проводящие пути

Наши привычки похожи на «установки по умолчанию» – мы настолько привыкли делать одно и то же огромное количество раз, что нервные волокна

головного мозга передают импульсы автоматически. Неврологи утверждают, что головной мозг можно приучить к изменениям – и это проще, чем вы думаете. Рисуйте в своем воображении по несколько минут в день живую картинку схемы изменений, которая должна быть усвоена мозгом для адаптации новой привычки. Представьте себе новые мосты и перемычки, которые позволят вам, например, стать оптимистичнее, правильно питаться или добиться успеха. Воображение – огромная сила. Насколько широко известна техника воображаемого разрушения раковых клеток, настолько же головной мозг в состоянии развить свою структуру для решения тех задач, которые мы перед ним ставим.

Двойственность восприятия – это нормально

Вам не обязательно быть уверенными в чем-либо на сто процентов. Пятидесяти одного процента уже достаточно.

Энтони Грант и Джейн Грин

– Мое внутреннее «я» убеждает меня в том, что я не должен уходить со своей замечательной работы, – говорит мой знакомый, который уже больше года одержим идеей открытия собственного дела. Он продолжает перечислять все достоинства своей должности в крупной корпорации, включая хорошо оплачиваемые отпуска и первоклассную страховку. И добавляет: – Буду ли я прав, если сознательно лишу себя того комфорта, к которому привык?

Софи, в ее неполные пятьдесят, тоже знакомо такое внутреннее сомнение. Она пришла ко мне на консультацию из-за своего одиночества. Софи к тому времени давно была одинока, и ей хотелось серьезных отношений. В чем заключалась проблема? У Софи выработалась устойчивая привычка расставаться с партнером сразу же – раньше, чем он при желании попытался бы расстаться с ней. Как только Софи начинала думать, что партнер по каким-то

причинам не полностью поглощен их отношениями, она моментально уходила от него. В итоге – множество знакомств, свиданий... и все безрезультатно. Но теперь Софи встретила замечательного мужчину и очень хотела бы, чтобы их отношения развивались по другому пути. Вернее, думала, что хотела. Как только ей показалось, что он недостаточно быстро отвечает на ее SMS-сообщения, она сразу же собралась прибегнуть к обычному сценарию. Когда я предложила ей запастись терпением и подождать с выводами, она воскликнула:

– А может быть, так часто менять партнеров – и в самом деле не самая лучшая идея?

Энтони Грант – практикующий психолог, коуч и автор книги *It's Your Life. What Are You Going to Do with It?* («Это ваша жизнь. Как вы собираетесь ее прожить?»). В своей книге он отмечает очень важную особенность механизма перемен: «Самое сложное состояние, с которым мы сталкиваемся на пороге перемен, – это двойственность восприятия. Мы хотим перемен – и одновременно не хотим. Мы хотим похудеть – и одновременно ленимся работать над собой. Мы хотим расстаться с партнером – и в то же время хотим быть с ним... Это нормально, даже практически неизбежно. Мы не знаем, что будет там, за горизонтом».

Мы сомневаемся, потому что не знаем, будет ли принятое решение правильным. И с опаской думаем, что, может быть, и не стоило начинать... Будем ли мы счастливы с новым партнером? Станет ли наша жизнь легче, если мы начнем точно планировать свои дела? Но следует понимать, что достижение цели требует работы над собой. Одно дело – хотеть сбросить лишний вес и совсем другое – упорно ходить в спортзал даже тогда, когда есть более приятные занятия. Вы способны жертвовать привычным образом жизни? Правильное распределение усилий между работой и личной жизнью может означать замену большого красивого дома меньшей и более практичной жилплощадью, а запуск своего стартапа заставит надолго забыть о выходных и отпусках. К тому же в нас всегда живет неискоренимый страх перед тем, что придется поставить на карту все. И стоит ли говорить о том, каким дискомфортом может сопровождаться процесс похудения!

Кроме того, единственный выбор исключает все остальные варианты. Желая что-то получить, мы всегда должны от чего-то отказываться. Нам свойственно жалеть о том пути, который мы не выбрали, даже если он был выслан десятью

тысячами вкусных шоколадок и, как следствие, дополнительными десятью килограммами веса. Где-то я однажды прочитала: «Судите о своем успехе по тем вещам, от которых вам пришлось отказаться во имя его достижения».

То, что Грант пишет о двойственности восприятия, очень важно понимать правильно, потому что многие из нас расценивают свои сомнения как знак, что дальше идти не следует. Конечно, стоит взвесить и проанализировать все, что происходит с вами, – оценить соразмерность целей и усилий, которые будут затрачены ради их достижения, а также четко понять, что вы очень хотите добиться именно этих целей. Но не воспринимайте свой внутренний голос, говорящий о том, что вам не нужно ничего менять в этой жизни, как истину в последней инстанции. Вспомните, что ваш «эмоциональный» мозг любит легкие пути. Как говорят Грант и Грин, вам не нужна уверенность на все сто процентов. Достаточно и пятидесяти одного. Понимая это, идите вперед. Когда я спросила у Софи, что, по ее мнению, лучше – разорвать отношения, как она обычно это делала, или все же остаться с новым бойфрендом, прогресс был налицо:

– Да, тяжело. Да, меня это пугает. Но не вечно же мне от них бегать?

Если мы выяснили, что сомнения – это нормально, то как нам справиться с ними и заставить себя действовать? Во-первых, примите их как данность. Грант говорит о том, что в начале пути сомнения частенько берут верх, но по мере продвижения к цели начинают стремительно таять. Вы же сами видите, какие преимущества получаете от перемен к лучшему. Следует помнить о том, что вы будете немного жалеть о прошлом. Так, Грант приводит пример человека, который бросил курить. Он выглядел отлично и чувствовал себя так же, но на вопрос о том, как прошли два года без сигарет, этот человек сказал с легким оттенком иронии:

– Ну, должен признаться, было не слишком комфортно...

Помните: людям свойственно жалеть о том, от чего пришлось отказаться. Все решения имеют свою цену.

Во-вторых, есть еще одна хорошая новость: когда вы делаете что-то необычное и интересное, ваш мозг выделяет гормон удовольствия – дофамин. Но если ваша деятельность связана с большей интенсивностью или напряжением, например с выступлением перед аудиторией или необходимостью откровенно

высказываться о серьезных вещах, то в кровь будет поступать еще один гормон удовольствия – адреналин. Поэтому, как только вы начнете активно действовать, все сомнения в правильности выбора постепенно сойдут на нет.

В-третьих, прочтите следующую главу – «Какова цена отказа от перемен?» и ответьте на вопрос, который будет задан. Чем лучше вы осознаете цену отказа от перемен в своей жизни, тем меньше сомнений останется. Если вы стремитесь к переменам всей душой, то испытаете огромное облегчение, приступив к воплощению своих целей в жизнь.

Кстати, прошло уже семь месяцев с того времени, когда у Софи еще оставались сомнения. Она до сих пор продолжает встречаться со своим бойфрендом:

– Я, кажется, по уши влюбилась, – сказала она мне вчера. – Конечно, иногда мне хочется убежать от него, но уже не так часто, как это было в самом начале!

Какова цена отказа от перемен?

Ничего нельзя изменить до тех пор, пока вы с этим не столкнетесь.

Джеймс Болдуин

Когда я думаю о своих знакомых, которым известен секрет перемен, мне сразу вспоминается Барбара. Она знает толк в диетах, регулярно занимается спортом, каждый день медитирует, у них с мужем замечательные отношения, а ведь браку уже тридцать лет! Недавно она стала заниматься эзотерической буддистской практикой, пришедшей к нам с Тибета, которая требует выполнения ста тысяч поклонов и пения огромного количества мантр. Когда Барбара приходит ко мне в гости, она может часами говорить о своей работе над собой. Недавно мы встретились, посидели у меня в кухне, и она рассказала о своем методе достижения выдающихся результатов.

– Сначала – мотивация, – объяснила она, – затем – дисциплина. Моя мотивация начинается тогда, когда я чувствую, что уже все, конец, надоело, не могу... Я ощущаю такую боль внутри себя, физическую и моральную, что понимаю –

дальше без перемен уже нельзя... я должна это сделать, иначе заплачу слишком высокую цену за то, что останусь в нынешнем состоянии. И всегда начинаю с негативной стороны. Собственное «инертное» состояние преодолеть очень сложно. Но моя боль заставляет меня действовать. Начиная что-то делать, я сразу же испытываю такое облегчение, что хочется дойти до конца, несмотря на все сложности.

Слушая Барбару, я поняла, что она говорит о том состоянии, которое алкоголики и наркоманы называют «дойти до дна», – о состоянии, где последствия того, что ты ничего не делаешь, намного хуже любого усилия. Это очень мощный мотиватор – вспомните о том, что «эмоциональный» мозг всегда старается увести человека от боли к удовольствию.

Я сама пребывала в подобном состоянии не один раз. Вспоминаю очень неприятный случай. В ходе ссоры с мужем я разбила тарелку прямо на глазах нашего двухлетнего сына. Мне стало страшно. Подобное поведение никак не вписывалось в тот образ жены и матери, который я себе всегда представляла. Мои предыдущие отношения с мужчиной закончились именно благодаря моему взрывному характеру. А здесь... Это было не в первый раз, муж уже давал мне шанс исправиться, но я повела себя так же, как всегда!

«Никогда больше так не буду», – пообещала я сама себе той ночью. И сейчас горжусь тем, что сдержала свое слово. Не без работы над собой, конечно. Я прочитала о контроле над гневом все, что смогла найти. Лучшая книга? Думаю, что *Anger: Wisdom for Cooling the Flames* («Гнев»), автор – Тит Нат Хан. Я проделала все предложенные упражнения. Больше всего помогло то, что я прочла о стрессе мозжечковой миндалины (амигдалы[4 - *Amygdala hijacks* – миндалевидное тело, область мозга в форме миндалины внутри височной доли головного мозга. Прим. ред.]), когда наш «эмоциональный» мозг чувствует такой испуг, что вынужден полностью взять верх над здоровым мышлением и послать нам сигнал «бей или беги». В таком состоянии мы можем сказать или сделать то, о чем впоследствии пожалеем. Сейчас я знаю, как можно справиться с собой в любой ситуации. Для того чтобы уровень гормонов стресса пришел в норму, должно пройти от получаса до суток, тогда наша способность трезво мыслить возвращается.

Если вы еще не дошли до крайнего состояния, задайте себе один сложный, но важный вопрос: какова цена отказа от перемен? Смерть от инфаркта? Разлад в семье? Двадцать килограммов лишнего веса? А это, между прочим, вполне

реальные последствия отсутствия работы над собой. Покопайтесь в себе – и найдете массу негативных свойств, которые возникают под влиянием текущего состояния (высокое давление, тоска, стыд, ненависть к самому себе, чувство полного истощения). Найдите в себе силы быть честным. Скажите себе правду о своем состоянии и его возможных последствиях. Сделайте это не для того, чтобы ненавидеть себя еще больше, а ради того, чтобы признаться себе, что вы действительно готовы к переменам.

Если же вы достигли того дна, о котором говорила Барбара, я вас поздравляю! Вы знаете, что попали в тупик. А тупик, по словам Наоми Джадд, – очень хорошее место для того, чтобы развернуться!

Я не хочу унести в могилу все, что накопилось в моей памяти. Поэтому я должна закончить свои мемуары

– Я не могу закончить свои мемуары в течение последних пятнадцати лет, – говорит Клеа, – пишу урывками, под настроение. Я побывала на множестве семинаров, где зачитывала отрывки из них, – и людям они нравились. Но вот с ежедневной, стабильной работой над мемуарами у меня никак не получается. Бывало, проходили месяцы и даже годы, когда я вообще не открывала этот файл в компьютере. Но однажды я проснулась очень рано и поняла: мне уже шестьдесят один год. Я подумала о том, что если не смогу ничего изменить в этой ситуации, то моя книга останется незаконченной. Мне не хочется унести все, что хранит моя память, в могилу. Этот страх заставил меня действовать, я вступила в сообщество писателей, поэтому теперь должна сочинять каждую неделю. Я стала отмечать время, когда мне необходимо садиться за работу, как важные встречи с клиентами – и в результате мой второй черновик уже закончен. Я уверена, что напишу книгу в течение года.

Идите к цели, а не уклоняйтесь от нее

Наша судьба меняется вместе с ходом мыслей: мы становимся теми, кем хотим быть, и делаем то, что хотим делать, если наши мысли совпадают с нашими желаниями.

Орисон Суэт Марден

Мне позвонила девушка, которая прочитала мою книгу *The Happiness Makeover*, и спросила, могу ли я помочь ей начать относиться проще к себе и окружающим. Я задала ей как потенциальному клиенту обычный вопрос:

– Какую цель вы ставите перед собой?

Она ответила быстро и четко:

– Я выхожу замуж через полгода. Мои родители – очень строгие и требовательные люди, их жизненная философия: «ты не имеешь права на ошибку». Вследствие такого воспитания я замечаю, что могу придраться к любой мелочи, которую делает мой жених. Я не хочу так поступать и намерена сделать все, чтобы мы были счастливы в браке с самого начала!

Я сразу согласилась начать с ней работу. Поскольку будущая невеста была очень мотивирована на результат, она имела все возможности добиться своей цели. Через несколько месяцев, когда она пришла в уныние от того, что искоренение ее давней привычки относиться к людям слишком требовательно оказалось сложной задачей, я напомнила ей, ради чего проводились наши занятия и почему они стоили этого труда. И поскольку моя клиентка очень дорожила отношениями со своим молодым человеком, она нашла в себе силы продолжить занятия.

Спустя пару месяцев результаты ее усилий стали очевидны. Однажды она призналась, что ей стало легче:

– Даже мой бойфренд теперь говорит, что я стала излучать позитив. А мне и не приходится притворяться!

Конечно, ее результаты не были совершенными – она тоже человек, как и все мы, но девушка все больше и больше продвигалась к заветной цели.

Эта история прекрасно иллюстрирует, насколько важно иметь четкое видение того, на что вы будете затрачивать свою энергию. Почему вы хотите заняться новым хобби, проводить больше времени со своей второй половиной, улучшить качество сна, сменить место жительства или полностью погасить кредит? Преимущества должны быть очевидны. Четкую цель вы уже имеете – теперь необходимо получить от самого себя осмысленный ответ, зачем вы это делаете. Он позволит вам привести свое сознание в порядок, придаст силы для того, чтобы вы справились со своей задачей. Задумываясь о том, почему вы этого хотите, помните: даже если вы достигли «дна», прежде всего вам потребуется заряд позитива, чтобы оттуда выбраться. Именно это приведет вас к желаемой цели.

Расскажу об одном случае из практики психолога и консультанта Роберта Фрица, занимающегося вопросами изучения сознательных изменений. Фриц отмечает следующую особенность: в то время как мы мотивируем себя с помощью страха в рамках краткосрочной перспективы («мне нужно бросить курить, иначе я умру», «мне нужно бросить пить, иначе я потеряю работу»), важно научиться в долгосрочной перспективе создавать положительный образ, помогающий достижению наших целей («я хочу прожить долго, чтобы увидеть внуков», «я хочу быть свободным от вредной привычки», «я хочу, чтобы моя мечта о покупке дома исполнилась»). Это происходит потому, говорит Фриц, что, мотивируя себя с помощью позитивного мышления, мы действуем созидательно и тем самым значительно повышаем вероятность успеха. Здесь нет ничего паранормального – все выводы Роберта Фрица основаны на законах физики. Если вам интересно узнать об этом подробнее, прочтите его книгу *The Path of Least Resistance* («Путь наименьшего сопротивления»).

Психологи тоже обнаружили нечто подобное. Попытка сознательной борьбы с негативным зрительным образом или дурной привычкой на самом деле только усугубляет ситуацию. Например, если человек дает себе установку «не думай о сладких пончиках», часть его мозга пытается выполнить эту установку и в то же время постоянно сканирует мысли («думаешь о пончиках?», «как насчет пончика прямо сейчас?»). В результате он постоянно вспоминает, от чего хотел бы отказаться. Напротив, если человек формирует другой, положительный образ, его мозг начинает посылать сигналы о том, какое удовольствие он получит, если этот образ материализуется.

Положительная мотивация заставляет «эмоциональный» мозг работать на перемены. Ваш мозг хочет получить удовольствие, вы помните об этом? Поэтому чем более эмоционально привлекательной будет картина вашей цели, тем больше это поможет вам ее достичь.

Попробуйте, найдите положительную мотивацию для той перемены, которая вам необходима, – и она должна быть основанной на эмоциях: улучшить самочувствие, сделать что-то значимое для мира, наладить отношения с женой или мужем, больше наслаждаться жизнью, стать хорошим примером для детей. Убедитесь в том, что ваша мотивационная составляющая несет в себе положительный эмоциональный заряд. Если вы думаете только о негативе, то запишите свои мысли и работайте над тем, чтобы их полностью изменить. Например, замените установку «я боюсь, что если не найду хорошо оплачиваемую работу, то превращусь в нищего» формулой «я хочу получить высокооплачиваемую работу для того, чтобы чувствовать себя материально защищенным».

И убедитесь в том, что это ваша собственная мотивация, а не желание тещи, мужа или кого-нибудь другого. Не предпринимайте никаких действий до тех пор, пока не поймете, почему именно это так важно для вас. Запишите осознанную вами причину и спрячьте записку куда-нибудь, чтобы вернуться к ней в случае крайней необходимости.

Расстояние между тем, где вы находитесь сейчас и где хотите быть, – это к лучшему

Наши мечты всегда большие.

Это помогает нам расти внутри них.

Джози Биссетт

Я работала с одним менеджером, назовем его Джейк, который хотел получить повышение в должности, а его компания в тот момент находилась в состоянии серьезной реорганизации. Как-то раз он пожаловался мне на отсутствие понимания со стороны руководства, а заодно и на все, что, по его мнению, было не так в компании. Я попросила Джейка подумать о том, чего он хотел, а не о том, чего опасался:

– Если бы ты мог повлиять на ситуацию, чем бы ты хотел заняться?

– На самом деле я хотел бы стать директором по маркетингу, – признался Джейк, – у меня полно идей, которые можно реализовать. Но они меня никогда не возьмут на эту должность... У меня нет опыта работы в маркетинге.

– Даже не думай об этом, – ответила я, – просто представь, что именно ты хочешь, и таким способом увеличишь свои шансы на успех.

Я рассказала Джейку о том, что прочитала у Роберта Фрица относительно модели работы позитивного сознания:

– Людям свойственно впадать в уныние или отказываться от своих целей, когда они осознают дистанцию между тем, где находятся сейчас, и тем, где хотели бы быть. Но Фриц пишет о том, что такое расстояние – к лучшему. Он называет это созидательным потенциалом. В соответствии с законами физики энергия движется по пути наименьшего сопротивления к более стабильному состоянию, которое этот потенциал реализует. И такое «более стабильное состояние» – то место, где ты хочешь быть, а не то, где ты находишься сейчас. Стоит только сильно захотеть – и ты увидишь, что все будет меняться так, как ты желаешь.

– Я правда очень хочу. Но как мне этого добиться? – спросил Джейк.

– Не знаю, – ответила я, – но не думай слишком много об этом. Возможно, не стоит загадывать. Просто делай какие-то шаги в направлении наименьшего сопротивления и периодически оценивай, насколько приблизился к своей мечте.

У Джейка были сомнения, но он хотел попробовать. Мы вместе с ним рассматривали различные сценарии, анализировали рабочие моменты, набрасывали маркетинговые планы и намечали действия для достижения его цели. Мы обсуждали тех, кто мог бы оказать ему содействие, и говорили о том, как этих людей можно привлечь на сторону Джейка. Спустя месяц он позвонил мне:

– Вы не поверите! Завтра меня официально назначат директором по маркетингу!

Я улыбнулась.

Это может показаться волшебством, но я слишком часто видела, как этот метод работает, поэтому не удивилась. Выясните, к чему вы стремитесь, честно скажите себе, где вы сейчас находитесь относительно своей мечты, – и действуйте! У вас все сложится наилучшим образом – вы сможете пройти то расстояние, которое отделяет вас от мечты.

В книге 100 Ways to Motivate Yourself («100 путей самомотивации») я прочитала о том, что Арнольд Шварценеггер использовал точно такой же подход. В те времена, когда он был еще просто накачанным бодибилдером с ярко выраженным австрийским акцентом, он сказал Стиву Чандлеру, работавшему спортивным журналистом:

– Я стану самой кассовой звездой во всем Голливуде.

Чандлер скептически поинтересовался, как он собирается этого добиться.

– Так же, как и в бодибилдинге, – объяснил Шварценеггер. – Нужно создать мысленную картину того, кем бы ты хотел стать, а затем вжиться в созданный тобой образ и чувствовать себя так, как будто ты уже всего добился.

Но если все так просто, то почему большинство людей до сих пор остаются на прежних позициях? Одна из причин, как утверждает Фриц, заключается в том, что мы не всегда достаточно сильно хотим перемен или не верим в то, что заслуживаем их. Поэтому застреваем на половине пути между тем, где находимся в данный момент, и тем, чего, по нашему утверждению, хотим добиться. Как-то мне довелось консультировать одну женщину, которая хотела сменить работу. Мы выяснили, чего она хотела, но не более того:

– Я могла бы заниматься этим, этим... ну или этим...

Когда я пыталась подтолкнуть ее к действию, у нее на все были свои отговорки:

– Это не подходит по времени, потому что я хожу в спортзал... У меня нет желания снова чему-либо учиться... И вообще, я хочу больше времени проводить со своими детьми – это для меня главное.

Мне сразу стало ясно, что она так и останется на своей прежней работе.

Ваше желание – это то, что придает вам силы для начала активных действий, направленных на достижение поставленных целей. Поэтому вы должны хотеть реализации своей цели и верить в то, что она достижима, даже если пока не знаете, каким образом это будет сделано. Фриц отмечает: «Если вы ограничиваете свой выбор только тем, что считаете наиболее возможным или разумным, то тем самым лишаете себя связи со своей настоящей целью. И тогда все, что вам остается, – это компромисс». Поэтому не бойтесь ставить перед собой большие цели – созидательная сила будет на вашей стороне!

Избавляемся от ненужных вещей. Стал бы тот человек, которым вы хотите быть, хранить это у себя?

– Я только что развелась, переехала в другой штат со своими тремя детьми и перевезла вещи, – говорит Джейн. – Впервые за последние годы все мои вещи находились в одном месте. Я посмотрела на свой маленький дом, заполненный ненужным скарбом: Барби, свадебными куклами, ангелочками, посудой, одеждой десятилетней давности, – и подумала: «О боже! У кого же это все накопилось?» Я хотела избавиться от всего связанного с прошлым, чтобы освободить место для будущего. Поэтому решила перебрать все вещи, задавая

каждый раз один и тот же вопрос: «Стал бы тот человек, которым я хочу быть, хранить все это?» В первый вечер я разобрала посуду, на следующий день принялась за кукол. В результате я собрала пять коробок: одну для продажи на eBay, другую – для друзей. Третья коробка ушла на благотворительность, четвертая – в мусорный контейнер, и только в пятую коробку я уложила то, что хотела оставить себе. Не знаю, чего мне это стоило. Я взяла день на размышления, но потом, чтобы не передумать, быстро погрузила коробки в машину и развезла туда, куда планировала. Вся операция заняла около месяца, но зато я подержала в руках каждую вещь и смогла осознать, нужна она мне или нет. Теперь, покупая что-либо, я спрашиваю себя, будет ли моя покупка отражать тот образ жизни, который я веду сейчас. Вы знаете, это на самом деле помогает мне двигаться дальше после развода и придает силы.

«Не то время» – самая прекрасная пора для начала перемен

Каждый успешный человек, о котором я когда-либо слышал, действовал в тех обстоятельствах, в которых он находился, и не ждал, что «следующий год будет лучше».

Эдгар Уотсон Хоу

Трина сидела без работы пять лет. Она не могла сконцентрироваться на поисках, потому что, по ее словам, «слишком много других вещей происходило в жизни». За это время умер ее кот, бойфренд ушел к другой, шесть раз приезжала в гости мама, лопнула водопроводная труба в квартире... Список можно продолжать. Что бы ни происходило, у Трины всегда была одна отговорка: «не то время» для того, чего она хотела получить больше всего на свете – работу, наполненную смыслом.

Но есть одна вещь, которую Трина никак не может понять, – для действия не существует «правильного времени». Жизнь идет своим чередом, с подъемами и спадами. И потому одним из секретов успешных перемен является умение находить золотую середину. Доктор Памела Пик, эксперт по фитнесу, утверждает, что если вы, например, хотите быть в лучшей форме, а ваша мама лежит в больнице, то вам стоит больше ходить пешком по больнице. Другими

словами, нужно находить баланс между тем, что является приоритетом для вас лично, и тем, что необходимо сделать для других. Вот почему так важно убедиться в том, что ваша цель очень значима. Обычно никто не заставляет нас меняться. Мы должны сами устанавливать для себя приоритеты. Иначе исполнение желаний будет всегда откладываться из-за нарастающего количества обязанностей.

Недавно я начала работать с женщиной – топ-менеджером, которая хочет сменить работу. Она замужем, у нее есть дети, а работа требует значительного напряжения. Дочь этой женщины недавно перешла в среднюю школу и нуждается в повышенном внимании. Корпорация, в которой трудится моя клиентка, сокращает численность персонала, – и на плечах этой женщины лежит большая ответственность за многое, что там происходит. Не лучшее время для перемен? И в самом деле, она была настолько занята, что до смены работы не доходили руки.

Моя клиентка на самом деле хочет измениться – и упорно идет к цели. Что она сделала ради этого? Она последовала другому моему совету (я расскажу о нем позже) и поставила себе конкретную задачу – уйти с работы к 1 ноября, для чего сосредоточилась только на этой задаче, а не на глобальной цели. Сейчас эта женщина готовится к программе аттестации, необходимой для ее новой работы, она обрела надежную поддержку (еженедельно встречаясь за обедом с подругой, у которой примерно такие же обстоятельства, и в таком же графике – со мной) и рассматривает все задержки как возможность обучения. Но никогда она не приступила бы к активным действиям, если бы сказала сама себе, что когда-нибудь наступят другие, более подходящие времена.

Конечно, бывают исключения. Если вы сломали ногу, то явно не время начинать бегать. И кстати, я недавно прочитала о том, что женщинам намного легче бросить курить в течение десяти дней начиная с третьего дня менструального цикла, чем в любые другие дни. Только 25 процентов женщин, которые бросали курить таким образом, снова возвращались к этой привычке в отличие от 75 процентов остальных, пытавшихся бросить курить в другие дни (это доказывает взаимосвязь между желанием курить и гормональным фоном).

Для большинства из нас временные рамки не значат ничего. В колледже у меня был приятель, который говорил:

– Я начну делать задание в девять.

Затем он смотрел на часы (которые уже показывали 09:10):

– Ой, ну ладно, начну через час. В десять.

И так далее. Мы смеялись над ним, но на самом деле он просто тянул время. И никакое волшебство не заставило бы его начать работу через час.

Но! То же самое происходит, когда вы хотите начать что-то делать с первого января, после отъезда гостившего у вас кузена или после того, как хорошо отдохнете во время выходных. Моя подруга Молли Фумиа смогла написать уже три книги, воспитывая при этом шестерых детей. Она сделала это, рассудив, что лучшей возможности воплотить свою мечту стать писательницей у нее не будет. Стала ли она писать больше, когда самый младший из ее детей пошел в школу на полный день? Конечно. Но она начала это делать задолго до того, как получила почти «идеальные» условия работы, а ведь при этом ей приходилось и в мячик играть, и в детский сад ездить, и за больными детьми ухаживать...

Вполне вероятно, что для вас еще «не пришло время» что-либо менять в своей жизни. Помехи этому всегда будут, поверьте. Я часто советую всем, кто ко мне обращается, рассматривать этот факт как испытание их собственной готовности к переменам. Другими словами, готовы ли вы всерьез заняться спортом, найти настоящую любовь, прекратить тратить деньги на бессмысленные покупки? И сделать все это несмотря на препятствия.

Прислушайтесь к своему сердцу. Если оно скажет «да», то у вас все получится! Как говорится в старой поговорке, «было бы желание, а возможность найдется».

«Не та неделя, чтобы бросить курить»

– Почти все помнят смешной отрывок из фильма восьмидесятых «Самолет!», где герой Ллойда Бриджеса, глава диспетчерского управления аэропорта Чикаго, сетовавший на сложную, почти катастрофическую ситуацию, сказал: «Я выбрал явно не ту неделю, чтобы бросить курить», – вспоминает специалист по связям с общественностью Сюзанн Моккиа. – А дальше, по мере нарастания опасности в течение фильма, он заявил, что это была «не та неделя, чтобы

бросить нюхать клей и принимать стимуляторы». 29 августа 2005 года я сама стала такой же, как герой Ллойда Бриджеса. В то время как по радио говорили об ужасных последствиях урагана «Катрина», я лежала в кровати с антиникотиновым пластырем на руке, со съезжившимся желудком, вся в слезах. За три дня до этого я окончательно решила порвать со своей тридцатилетней привычкой. И единственным, что я могла сама себе сказать, было: «Не та неделя, чтобы бросить курить».

Картина эвакуации из конгресс-центра в Новом Орлеане с криками пострадавших о помощи заставила меня спуститься к мужу в сад около дома, чтобы сделать несколько затяжек его сигарой в надежде ослабить мучения. Легкие сводило от боли, но я быстро поняла, что этого делать не стоило. Муки никотинового голодания не шли ни в какое сравнение с чувствами, которые я испытывала после страшных сообщений о пострадавших во время урагана. И тогда я твердо решила, что никогда не позволю себе «еще одну». Можете себе такое представить? Моя привычка была настолько сильна, что в момент стресса я моментально вернулась бы к ней. Вместо этого я снова ушла к себе наверх и легла в кровать, рыдая и молясь за жертв урагана и за себя тоже. Создавая эти строки, я думала, что прошло целых 340 дней с того момента, как я бросила курить. Совершенно точно, худшее время было уже позади. Раньше, начиная борьбу с курением, я периодически испытывала гнев или жалость к самой себе, но меня спасала бумага с лозунгом «Живи с этим!», напоминая о том, что это было решение, касающееся жизни или смерти. Предпочла бы я покурить, чтобы успокоить свои нервы и чувства во время тех страшных событий с «Катриной»? Естественно! Но я поняла одно – «тем самым временем» был именно тот момент, когда решение бросить курить стало окончательным, поэтому я удержалась, зная, что ожидать наступления подходящей недели можно было еще очень долго.

Представьте ваше замечательное будущее. И себя в нем

Такова человеческая натура. Если спасти тонущего, положить его на берегу под солнцем, дать ему горячий шоколад со сладостями в придачу, он в результате еще обвинит тебя в своей простуде.

Джон Джей Чапмен

Я всегда стараюсь находить здравый смысл в любых обстоятельствах. Недавно услышала о молодом человеке, который хотел участвовать в родео, по правилам которого нужно суметь продержаться на спине быка восемь секунд. В течение первых шести месяцев парень все время сомневался:

– А что будет, если бык меня сбросит? Или, еще хуже, затопчет?

И, конечно же, бык его сбрасывал до истечения положенных восьми секунд. Неудачливый ковбой решил поменять тактику негативного мышления. Он решил поразмыслить о позитивных моментах:

– Куда я дену столько денег? А раздавать столько автографов – тоже нелегкое занятие!

Теперь наш герой – чемпион США по родео.

Как показывает пример с ковбоем, размышляя негативно, мы создаем множество внутренних помех в своем сознании, которые повышают вероятность неудачи. Наш «эмоциональный» мозг старается увести нас от возможной боли, поэтому – намеренно или подсознательно – мы отказываемся от дальнейших действий. И напротив, если удастся концентрироваться на положительных результатах, «эмоциональный» мозг будет помогать двигаться дальше в предвкушении удовольствия. Другим доказательством действенности такого подхода является то, что, согласно исследованиям нейрофизиологов, мы, люди, мыслим шаблонами, а не фактами. Именно эти шаблоны и определяют то, как мы думаем.

– Нам могут быть предоставлены факты, – говорит Джордж Лакофф, профессор когнитивной психологии и лингвистики из Университета Беркли, – но для обретения практического смысла они должны «встроиться» в ту картинку, которая уже существует в нашем головном мозге. Иначе факты там надолго не задержатся. Мы их не слышим или совсем не воспринимаем как таковые.

Я думаю о том, что шаблоны мыслей и поведения – это плод историй, которые мы все время повторяем сами себе, поэтому наш мозг старается не воспринимать другую информацию.

Как это соотносится с переменами в жизни? Очень просто – у каждого из нас есть «шаблонное» мышление, собственный опыт или история из жизни, которые определяют наше поведение. Без изменения шаблона трудно добиться каких-либо перемен. Я знаю одну женщину, которая абсолютно уверена в том, что мужчинам нельзя доверять. И до сих пор продолжает так думать. Полагаете, так происходит потому, что рядом нет надежных мужчин? Конечно, это неправда! Но она упрямо продолжает оставаться верной своему шаблону поведения, «отфильтровывая» те случаи, когда встречает действительно стоящего мужчину.

Вот еще одна история о том, как нам мешают наши шаблоны. Я работала с Крисом, чей лишний вес составлял около двадцати килограммов:

– Мне кажется, я сейчас вешу больше, чем когда-либо, – жаловался он, – в семье меня всегда называли «жирным». Когда я смотрю на свои фотографии, сделанные в подростковом возрасте или в двадцать с небольшим, я вижу, что там выгляжу вполне нормальным. Но в моей семье все просто помешаны на своем весе. Поэтому образ «жирного мальчика» закрепился в моем подсознании. Я никогда не замечал своего веса до тех пор, пока не стал именно таким, как сейчас, – «жирным». И, возможно, причина именно в том, что моя семья всегда меня в этом убеждала.

Крис буквально «наел» свой шаблон и без изменений в собственном сознании никогда не справился бы с проблемой. Один из путей смены образа мыслей и поведенческого шаблона, как у того ковбоя, заключается в создании новой, положительной картины своего будущего. Затем процесс необходимых изменений пойдет легче, потому что у вас появится видение того, к чему вы стремитесь.

Когда Крис стал работать над картиной своего будущего, он увидел себя человеком нормального веса – не болезненно худым, как члены его семьи, но и не настолько полным, как сейчас. Интересно, что в своем позитивном будущем он увидел новое имя – Кристофер. Он представлял себя гуляющим с женой. Его сознание рисовало нормальное давление и отсутствие лишнего холестерина. Он хотел снова ездить на велосипеде – как когда-то любил мальчик Крис. Вдохновленный образом Кристофера, Крис взялся за работу над собой. Сейчас, спустя два года, он уже подумывает о марафоне!

Далее я предлагаю вам прочесть письмо «из будущего», написанного женщиной, чьей целью была покупка дома и переселение в него без лишних неприятностей, за день до своего переезда. Впрочем, смотрите сами, какой здравый смысл появляется в описании картины будущего:

Дорогая «сегодняшняя» Дина!

Как хорошо, что ты собралась переехать в другой город без свойственного тебе «нагнетания обстановки». Я знаю, что это далось тебе нелегко, но ты смогла сохранить присутствие духа в этом хаосе. Ты научилась здраво рассуждать и уже не делаешь бессмысленных покупок, чем часто грешила раньше. Ты и твоя семья теперь будете жить по-новому, в нормальном режиме, и вам больше не придется переживать из-за досадных мелочей!

Ты извлекла из этой ситуации несколько полезных уроков, благодаря чему намеченный переезд пройдет легко:

1. Ты сохранила свое личное пространство, и все необходимые вещи всегда у тебя под рукой.
2. Ты не кричишь на Сэма, как только что-то идет не так. Ведь, как правило, это не его вина. Ты теперь не кричишь и на всех остальных. Обслуживающий персонал и продавцы с большей вероятностью помогут тебе, если ты будешь разговаривать нормальным тоном.
3. Ты принимаешь помощь от тех, кто искренне хочет тебе помочь, – и вежливо отказываешься от помощи людей, которые хотят тебе ее оказать в обмен на что-то другое.
4. Ты помнишь о том, что ничто не вечно в этой жизни. «Все пройдет – и это тоже» – великие слова.

Звонок из вашего будущего...

Для того чтобы создать позитивный образ своего будущего, напишите себе письмо из собственного «далека». Представьте, что прошел год – и вы добились того, чего хотели. Вы похудели, стали счастливее, нашли свою любовь, научились воспринимать жизнь позитивнее... Вы пишете из будущего себе настоящему о том, как хорошо вам в нем живется. С чем вы столкнулись в результате изменений? Безусловно, стали на год старше и мудрее. Узнали многое, что помогло вам добиться цели. Так о чем же еще вы должны написать себе в таком письме, чтобы ваша будущая жизнь заиграла яркими красками?

О вреде понимания

Не спрашивайте человека о том, почему он такой, какой есть.

Спросите его, каким он мог бы стать.

Милтон Эриксон

Моя мама рассказывает, что моим первым словом было «почему». Охотно верю. Я провела первые сорок пять лет своей жизни в попытках раскрыть один секрет: почему люди такие, какие они есть. У меня диплом психолога, я прочитала тысячи книг, чтобы понять человеческую психологию, и провела тысячи часов, анализируя поведение людей, с которыми мне довелось общаться, включая своих друзей и друзей их друзей. Так почему же я настолько часто повторяю своим клиентам слова, сказанные мне однажды писательницей Дафной Роуз Кингма, о том, что понимание – вредно?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<http://www.litres.ru/m-dzh-rayn/v-etom-godu-ya-kak-izmenit-privychki-sderzhat-obeschaniya-ili-sdelat-to-o-chem-vy-davno-mechtali/?lfrom=156749724>) 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.

notes

Примечания

1

Проводящими путями головного мозга называют совокупность функционально равных нейронов, ответственных за проведение импульса к серому веществу головного мозга либо серому веществу за его пределами. Прим. пер.

2

Крэйг Таро Голд, автор нескольких книг-бестселлеров, посвященных теме личностного развития, автор и исполнитель песен, успешный бизнесмен. Прим. ред.

3

Madison Avenue – знаменитая улица Манхэттена, на которой располагались офисы крупнейших рекламных агентств США, в связи с чем ее название стало нарицательным применительно к рекламной индустрии в целом. Прим. ред.

4

Amygdala hijacks – миндалевидное тело, область мозга в форме миндаины внутри височной доли головного мозга. Прим. ред.