

М. Дж. Райан

# В ЭТОМ ГОДУ Я...

**Как изменить привычки, сдержать обещания  
или сделать то, о чем вы давно мечтали**

ПОХУДЕТЬ

БРОСИТЬ  
КУРИТЬ

СМЕНИТЬ  
РАБОТУ

НАУЧИТЬСЯ  
ПЛАНИРОВАТЬ

ВЫПЛАТИТЬ  
КРЕДИТ

ВЛЮБИТЬСЯ

МЕНЬШЕ  
РАБОТАТЬ

ПОЛУЧАТЬ  
УДОВОЛЬСТВИЕ  
ОТ ЖИЗНИ

НАЧАТЬ  
ЗАНИМАТЬСЯ  
СПОРТОМ

M. J. Ryan

**This Year I Will...: How to Finally Change a Habit,  
Keep a Resolution, or Make a Dream Come True**

**[ Хороший перевод! ]**

## Annotation

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.

---

- [М. Дж. Райн](#)
  - [Эту книгу хорошо дополняют](#)
  - [Информация от издательства](#)
  - [Предисловие к российскому изданию](#)
  - 
  - [Ваши мечты и желания – первый шаг к успеху](#)
    - 
    - [Вам звонят? Это ваша жизнь!](#)
  - [Готовимся к изменениям](#)
    - 
    - [Нужно очень хотеть, чтобы перемены наступили](#)
    - [Какая из ваших потребностей удовлетворяется тем, что вы делаете в настоящее время?](#)
    - [Сделайте все три системы мозга вашими союзниками](#)
    - [Двойственность восприятия – это нормально](#)
    - [Какова цена отказа от перемен?](#)
    - [Идите к цели, а не уклоняйтесь от нее](#)
    - [Расстояние между тем, где вы находитесь сейчас и где хотите быть, – это к лучшему](#)
    - [«Не то время» – самая прекрасная пора для начала перемен](#)
    - [Представьте ваше замечательное будущее. И себя в нем](#)
    - [О вреде понимания](#)
    - [Поверьте в свои силы](#)
    - [Если вы уже предпринимали попытки измениться и у вас ничего не получилось](#)
    - [Невозможно заниматься спортом, просто глядя на тренировки других](#)
  - [Начинаем действовать](#)
    - 
    - [Сосредоточьтесь на главном](#)

- Лифт не работает, идите пешком
- Бросьте вызов самим себе
- Следуйте собственной формуле успеха
- Четко обозначьте свое намерение
- Ставьте перед собой цели с измеряемыми качественными и временными характеристиками
- Заключите договор с самим собой
- Отслеживайте свои действия
- Какая поддержка вам необходима?
- Вначале будет сложно
- Вы сможете найти время
- Когда вы не знаете, что делать, поставьте себя на место того, кто «знает»
- Ой, память подвела!
- У вас должен быть запасной план, а не оправдания
- Используйте воображение для визуализации целей
- Не отчаивайтесь: пройдите три этапа обучения
- Демонстрируйте твердость духа и выдержку
- Делайте разбор полетов после игры
- Тактика анонимных алкоголиков: «делайте это каждый день – и у вас все получится»
- Благодарите себя ежедневно
- Продолжаем действовать
  - 
  - Как вы будете поддерживать темпы перемен?
  - Что мешает идти вперед?
  - Помните о том, что сделает вас по-настоящему счастливыми
  - Не дайте «им» погубить вас
  - Что делать, если вас замучили противные голоса в голове?
  - Как несовершенен этот мир
  - Вы можете изменить только то, что собираетесь сделать, а не то, что уже было сделано
  - Что делать, если у вас опускаются руки?
  - Делайте все с улыбкой и удовольствием. Это очень помогает
  - Попросите помощи у «невидимых помощников»
  - Вам не нужно съедать всю коробку печенья только потому, что вы попробовали одно
  - Посмотрите на те черты характера, которые вы развиваете
  - Новая привычка – навсегда

- [Старые привычки никуда не делись – опасайтесь источников стресса](#)
  - [Если вы сбились с пути](#)
  - [Двенадцать советов, которые помогут сдержать данные себе обещания](#)
  - [Осознанное самосозидание](#)
  - [Благодарности](#)
  - [Об авторе](#)
  - [Насколько вы готовы к переменам в жизни?](#)
  - [Над книгой работали](#)
  - [Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
    - [4](#)
    - [5](#)
    - [6](#)
    - [7](#)
    - [8](#)
    - [9](#)
    - [10](#)
    - [11](#)
    - [12](#)
    - [13](#)
    - [14](#)
    - [15](#)
    - [16](#)
    - [17](#)
    - [18](#)
    - [19](#)
    - [20](#)
    - [21](#)
- 
-

**М. Дж. Райн**

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

## **Эту книгу хорошо дополняют**

### **Сила воли**

Келли Макгонигал

### **Цельная жизнь**

Лес Хьюитт, Джек Кэнфилд и Марк Виктор Хансен

### **На пике возможностей**

Роберт Поузен

### **Работай меньше, успевай больше**

Керри Глисон

## Информация от издательства

Издано с разрешения DeFiore and Company и Andrew Nurnberg Literary Agency.

На русском языке публикуется впервые

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.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

# VEGAS LEX

© М. 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<sup>[1]</sup>. 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 удастся 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. Зацикливание 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, зашнуровывать 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 большую 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](http://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<sup>[2]</sup>*

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.

## **Потребность, лежащая в основе поведения**

Поддержка, необходимая для выявления и развития ваших талантов

Жажда любви, понимания, заботы

Ожидание ответных чувств

Признание на работе

Желание прощать себе ошибки

Стремление избежать неодобрения или наказания

Отдых и снятие стресса

Уединение

Стабильность в хаосе

Целеустремленность

## **Замещающий механизм**

Боязнь предположить, что вы можете быть в чем-то талантливы

Негативное отношение, пессимизм как способ установления «контроля» над этими ожиданиями

Переедание как попытка успокоить себя

Трудоголизм как способ заставить обратить на себя внимание

Перфекционизм «без права на ошибку»

Фокусировка исключительно на потребностях окружающих, жизнь по принципу «себе — ничего»

Алкоголизм, «вознаграждение» себя с помощью сладостей или жирной пищи

Провоцирование ссоры для того, чтобы остаться в гордом одиночестве

Беспокойство и тревожность как способ контролировать ситуацию

Расточительность как способ поиска смысла в материальных благах

## **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 стволовой 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<sup>[3]</sup> 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 выстлан 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<sup>[4]</sup>), 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 придираться 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.



## **Вы хотите избавиться от...**

Курения

Лишнего веса

Рутинной работы

Беспорядка в доме

Долгов

Стресса

Негатива

Гнева

Одиночества

Инертности, бездеятельности

Страх

Беспокойства

## **Какой результат вы хотите получить**

Прожить долгую здоровую жизнь

Хорошо выглядеть, чувствовать себя  
более уверенно

Получить дополнительные возможности  
для карьерного роста, начать больше  
зарабатывать

Сразу находить любую нужную вещь,  
содержать дом в порядке

Чувствовать свободу и контроль  
над ситуацией

Хорошо отдыхать, лучше спать

Больше радоваться жизни

Испытывать спокойствие и душевное  
равновесие

Найти свою вторую половину

Уметь отстаивать свои интересы

Быть смелее

Обрести душевный покой

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

*Наши мечты всегда большие.  
Это помогает нам расти внутри них.*

*Джозе 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 пословице, «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 сосредоточиться 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?

Я утверждаю так, поскольку пришла к выводу, что понимание того, почему мы являемся такими, какие мы есть, не просто бесполезно, но и вредно – оно может помешать двигаться дальше. Почему я не могу сделать это правильно? Почему это со мной случилось? Почему я никогда не выдерживаю трудностей? Мы продолжаем думать над подобными вещами, хотя если бы знали ответы на них, то проблем не существовало бы вовсе. Но эти вопросы имеют одно свойство: даже если мы знаем ответы на них, они ведут нас в тупик отчаяния. Ну и пусть вам кто-то сказал, будто в вашем доме такой беспорядок, что в некоторые комнаты нельзя зайти. У вас до сих пор все то же самое – и вы ничего с этим не можете поделать.

Привычка застревать на всех этих «почему» (потому что я слабый, потому я неродной ребенок, потому что я слишком слежу за всем) настолько сильна, что даже имеет название – паралич анализа. В бизнесе это определение часто дается тем людям или командам, которые делают вид, что собирают необходимую информацию, вместо того чтобы действовать. Но это может случиться с любым из нас, когда мы заикливаемся на нашем состоянии и не можем что-либо изменить. Как написал Тимоти Уилсон в New York Times, обобщая научные исследования по проблемам самозакликивания, «если нам что-то не нравится в своем поведении, то наилучшим выходом станет попытка действовать так, как

человек, которым мы хотим быть, а не сидеть на месте и копать в себе».

Тут нам помогут знания о принципах деятельности головного мозга. Спрашивая «почему», вы активизируете аналитическое мышление, за которое отвечает левое полушарие головного мозга. Аналитическое мышление, в свою очередь, несет ответственность за текущий момент – оно обрабатывает информацию, связанную с тем, какие мы сегодня. Это функция сбора данных. За прошедшие сорок лет я узнала о десятках теорий насчет того, почему мы именно такие, – от серьезных психологических до увлекательных духовных моделей. Некоторые я любила, некоторые – отвергла. Одни модели дали мне возможность проникнуть в суть проблемы и оказались полезными, а другие показались ограниченными и несерьезными. Я уверена лишь в одном – их очень много.

Но! Желая что-либо изменить в себе, сделать что-то новое, мы должны использовать другую часть мозга – наше правое полушарие, ответственное за творческое мышление и будущие действия. Именно там живут наши надежды, мечты и желания. Там рождается созидательный подход. Правому полушарию неважно, что у вас было в прошлом, – ему интересно все новое, никакой рутины! Оно хочет получать новые знания и помогает продвигаться вперед. Прогрессивное мышление не задает вопросы «почему» – оно занимается тем, чего можно достичь. Правое полушарие работает с такими вопросами, как: «чего я сейчас хочу?», «ради чего мне нужно идти вперед?», «что мне нужно для того, чтобы моя мечта сбылась?».

Готовясь к переменам, которые вот-вот должны наступить, позвольте вашему правому полушарию помочь вам. Все, что нужно, это забыть о вопросе «почему» и сконцентрироваться на вопросе «как это сделать». Спрашивайте себя «что», а не «почему»: «Что я могу сделать для упорядочения своей рабочей и личной жизни?», а не «Почему я трудоголик?»; «Какая помощь мне необходима сейчас?», а не «Почему это происходит со мной?». Замечаете разницу в подходах? Один из них приводит к длительным бесполезным размышлениям и заикливанию на себе, а второй – к созданию возможностей и движению вперед.

Для того чтобы получить результаты творческого мышления и продвинуться вперед, вам необходимо понять две вещи. Во-первых, правое полушарие любит вопросы, а не утверждения. Таким образом, чем больше вы зададите вопросов, тем больше будет понимания. Вы также можете задавать вопросы, которые требуют обдумывания, ведь ваш мозг не ответит на них сразу. Но будьте уверены, это случится!

Во-вторых, помните, что правое полушарие любит метафоры и

относительность. Поэтому ответы на ваши вопросы могут быть получены не в прямой форме. Таким ответом может оказаться песня, слова которой не будут выходить у вас из головы, или вы почувствуете что-то на интуитивном уровне. Это может быть убедительный зрительный образ. Поверьте, именно такими будут ответы на ваши вопросы.

Привожу пример. Тед просто утопает в бумагах, которые содержат много информации о новых возможностях в бизнесе. Он не просто хочет привести дела в порядок – ему важно понять, на каком из проектов следует сконцентрироваться. Он разговаривает со мной по телефону, объясняя, почему его стол завален документами, и не может выбрать ни один из проектов. Я предлагаю ему забыть о «почему» и попробовать провести эксперимент. Пусть он представит, что находится на смертном одре и смотрит на свою прошедшую жизнь. Понравился бы ему этот проект? Имели бы результаты проекта лично для него большое значение? Я предложила Теду упорядочить эти проекты по ощущениям удовлетворения и самореализации – он последовал моему совету. Теперь у него замечательная карьера и вся его работа наполнена смыслом.

### **Справляемся со стрессом: «Избавляюсь от привычки “старой крикуньи”»**

– У меня всю жизнь была привычка позволять своему стрессу управлять мной, – признает Кристина Хирльмайер Нельсон, писатель и эксперт по вопросам управления стрессами. – Рождение детей дало новый импульс моим приступам гнева. Я испытывала сильную послеродовую депрессию после рождения первого ребенка, меня одолевали ужасные мысли. Я не хотела кричать на малыша, как моя мать, боялась нанести ему физическую или психологическую травму. Вместо того чтобы спрашивать себя, почему мой характер так изменился, я стала использовать замещающие стратегии, которые оказались настолько эффективны, что сейчас я обучаю им других людей. Например, помогают часовые прогулки или посещение кафе в одиночку, чтобы собраться с силами. Или же я целую своих детей, как только у меня начинает ухудшаться настроение (при этом выделяется серотонин – гормон, который положительно влияет на самочувствие и улучшает настроение). Я проявляю сочувствие к детям, если они голодны или устали, а не думаю, будто они так говорят, чтобы досадить мне. Я ложусь спать раньше (как минимум раз в неделю), чтобы встать на час раньше, прежде чем проснутся дети, и провожу это время в расслабляющей обстановке. Также полезно слушать музыку для медитации – она помогает стимулировать альфа-волны мозга. Раз в месяц мы с мужем

устраиваем свидание и проводим ночь в романтической обстановке – это очень помогает сближению, и я чувствую себя настоящей женщиной. Мои дети редко слышат мой раздражительный тон, я сейчас избавляюсь от привычки «старой крикуньи». Теперь, как только стресс настигает меня, я сразу занимаюсь собой, а не выплескиваю свои отрицательные эмоции на близких.

## Поверьте в свои силы

*Люди становятся по-настоящему незаурядными, когда начинают думать о том, что смогут выполнить задуманное.*

*Вера в себя – это первый секрет успеха.*

*Норман Винсент Пил*

Как-то раз мы с моей девятилетней дочкой катались на велосипедах. Я рассказала ей о том, что начала работу над этой книгой и поэтому по выходным дням буду немного занята.

– Как называется книга? – спросила меня Ана.

– «В этом году я...» Далее каждый может добавить вместо многоточия то, что он захочет сделать.

– Понятно, – сказала моя дочь. – Ты, кажется, имеешь в виду, что им надо поверить в себя?

Ее ответ меня ошеломил. Как это бывало уже много раз, Ана попала в самую точку. Ведь неважно, какую привычку вы собираетесь выработать или какую мечту исполнить, – вы ничего не сможете сделать без веры в самого себя.

С 1976 года уверенность в себе как средство достижения целей была изучена вдоль и поперек – на данный момент проведено более шести тысяч исследований! Она была признана значительным (а во многих случаях – единственным) фактором успеха в работе, личной жизни, музыке, спорте... Как же так получается? Уверенность в себе позволяет «эмоциональному» мозгу выйти из состояния страха («бей или беги»), а также служит напоминанием «думающей» части нашего головного мозга о том, что мы можем добиться поставленных целей.

Если уверенность в себе – такое хорошее качество, то как быть, если оно не слишком развито? Я считаю, что мы не создаем веру в себя путем простого самовнушения. Напротив, мы ждем очевидного доказательства того, что можем многое. «Островов компетенций» – как сказал Стив Джобс, обращаясь к талантливым студентам на выпускном вечере. А лучше всего искать эти «острова компетенций» в ранее достигнутых вами же успехах.

Неважно, кто вы. Неважно, в каких жизненных обстоятельствах сейчас находитесь. У вас есть те качества и умения, которые уже обеспечивали



успех. Даже если сейчас вы никак не можете привести свои мысли в порядок, вспомните о тех вещах, которые вам удалось: вы окончили школу, были хорошим другом, покрасили дом, научились готовить – и при этом задействовали все свои чувства и способности, чтобы это сделать. Может быть, сейчас вы преуменьшаете или игнорируете свои способности, но настало время «провести инвентаризацию» и записать их.

Для того чтобы это сделать, выберите от четырех до шести своих достижений. Запишите их. Затем, глядя на этот список, перечислите свои сильные стороны и навыки, которые все время помогали вам добиваться успеха. Эти знания и личные качества помогут вам достичь любой цели.

Открывайте ваш список успешных навыков и личных качеств, когда почувствуете кризис уверенности в себе. Он напомнит вам о том, благодаря чему вы добились успеха, и поможет сейчас.

Приведу пример. Шерри постоянно волнуется обо всем и очень хочет добиться спокойствия в своей жизни. Ее достижения: окончила школу медицинских работников в то время, когда трудилась полный день; совершила путешествие по Европе; участвовала в забеге на пять километров; смогла сделать сбережения. Ее сильные стороны с учетом всего сказанного – уверенность в победе, независимость и смелость. Шерри решила относиться к своему желанию убрать причины беспокойства точно так же, как к выполнению любой другой конкретной задачи, – она будет напоминать себе о том, что может добиться успеха, помнить, что ей многое по силам, и продолжит идти вперед.

Уверенность в себе основана на ваших предыдущих достижениях. Однако если вам сложно вспомнить о собственных успехах или вы все время преуменьшаете свои способности, то нужно обратиться к тому, кто мог бы вам помочь.

Вы можете добиться успеха! Зарядитесь энергией, которую дает уверенность в себе!

### **Если вы сомневаетесь, упражнение RAIN<sup>[5]</sup> вам поможет**

Это упражнение, предложенное буддистским учителем Джеймсом Баразом, позволяет в самые тяжелые моменты сомнений вернуть уверенность в себе. Оно называется RAIN (признать, принять, выяснить, отказаться от идентификации с самим собой):

**1. Признать.** Осознайте то, что происходит с вами в данный момент («ох, думаю, что не смогу этого сделать»).

**2. Принять.** Вместо того чтобы в очередной раз корить себя за неудачи, зафиксируйте и признайте свое текущее состояние («боюсь, что у

меня в очередной раз ничего не получится»).

**3. Выяснить.** Что вы чувствуете? Какие картинки видит ваше сознание («я чувствую ком в горле и вижу себя пьяным, лежащим на дороге»)?

**4. Отказаться от идентификации с самим собой.** Скажите себе: «Эти мысли и чувства не имеют ничего общего со мной. Они проходят. Я – больше, чем эти чувства и мысли. Я не буду на них реагировать».

## **Если вы уже предпринимали попытки измениться и у вас ничего не получилось**

*За свою карьеру я пропустил более 9000 мячей.  
Я проиграл почти 300 матчей. Двадцать шесть  
раз мне представлялась возможность забросить мяч и  
выиграть матч... и я не смог ею воспользоваться.  
У меня снова и снова ничего не получилось.  
Вот почему я добился успеха.*

*Майкл Джордан*

– Я оказался опять в том же месте, с которого начал, – жалуется Йен. – Я пытаюсь контролировать расходы по кредитной карте, но долги все растут и растут.

Если вы читаете эту книгу, то, возможно, и раньше пытались что-то сделать для того, чтобы воплотить свою мечту в жизнь. Вы могли сбросить десять килограммов, а потом набрать их снова, прекратить курить на месяцы или даже годы (один мой знакомый начал снова курить через семь лет), построить схему успешной карьеры, но не реализовать ее, начать писать шесть романов... Узнаёте? Как разорвать порочный круг, в котором все начинается снова? Как поверить в то, что на этот раз изменения все-таки произойдут?

Это очень важные вопросы. Если ваш «эмоциональный» мозг увидит то, что вы уже пытались безрезультатно сделать раньше, он станет работать против ваших усилий. Поэтому наилучшим путем поиска ответов на такие вопросы будет осознание вами того факта, что вы на самом деле не начинаете все с начала. Теперь благодаря предыдущим попыткам (неважно, сколько раз вы их делали) вы имеете достаточно информации и опыта, которые следует использовать сейчас. Вы знаете, что у вас не получилось, где подстерегали препятствия. Но ничего не сможете сделать, если не поймете простую вещь – в этой жизни всегда нужно продолжать учиться.

Кэрол Двек, профессор психологии Стэнфордского университета, изучает вопросы, посвященные тому, почему одним людям удастся совершить прорыв там, где другие терпят неудачу. Кэрол сделала вывод: когда люди молоды, они культивируют в себе уверенность, которая помогает им наилучшим образом обустроить свой «внутренний мир» и

придать смысл тому, что они делают. Эта модель мышления определяет те цели, которые мы перед собой ставим, а также то, что мы делаем ради их достижения. Кэрол определила ключевые особенности модели мышления, присущей успешным людям: они любят получать новые знания, ищут перемен и охотно решают вопросы, связанные с изменениями, проявляя настойчивость перед лицом препятствий. Она называет это ориентацией на *рост* в отличие от ориентации на *ограниченность* жизненных приоритетов.

Когда люди с ограниченными жизненными приоритетами терпят неудачу, они решают, что ситуация находится вне их контроля и ничего с этим сделать нельзя. Они теряют веру в свою способность действовать. Они преуменьшают свои предыдущие достижения и преувеличивают неудачи. Опасаясь очередного фиаско, они игнорируют эффективные стратегии, имеющиеся в их распоряжении. Они попросту сдаются.

Люди, ориентированные на рост, не рассматривают неудачи как окончательный приговор их способностям. Для них проблема – это еще одна возможность чему-то научиться. Их внимание приковано к поиску возможностей для обучения. Если у них что-либо не получается, они осознают, что просто пока не нашли правильного выхода из ситуации. Они размышляют, как в следующий раз сделать свои действия более эффективными. Эти люди много работают и дают оптимистичные прогнозы: «Чем тяжелее мне приходится, тем больше нужно стараться. Я должен использовать весь свой опыт. Скоро у меня все получится!»

Откуда берутся эти модели поведения? Похоже, что они происходят из двух стратегий осознания своих возможностей – ограниченной (человек рождается таким же, каким он будет в течение всей жизни) и прогрессивной (человек постоянно меняется в течение жизни). В доказательство того, что человеческий мозг способен генерировать новые проводящие пути, можно наблюдать, как студенты с моделью ограниченной жизненной ориентации, находившиеся на грани исключения из колледжа, могли менять собственные жизненные установки в пользу роста своих возможностей и успешно оканчивать обучение.

Исследование Кэрол Двек наглядно показывает, что в случае какой-либо успешной перемены в жизни очень важно принять стратегию роста возможностей. Как в истории с упомянутыми студентами: неважно, какого мнения вы придерживались раньше, – будьте добры принять данное научно обоснованное доказательство, которое говорит о том, что вы можете стать умнее и эффективнее. Когда мы осознаём свою способность учиться новым вещам и рассматриваем жизнь как возможность дальнейшего роста, у нас все получается. Мы не пасуем перед неудачами, а, наоборот, извлекаем из

них полезные уроки и начинаем заново, уже имея за плечами ценный опыт.

Хотите еще одно доказательство того, что успех приходит ценой ошибок и нужно обязательно уметь учиться на них? Пожалуйста! Будущие нейрохирурги должны были определить, кто из них сможет учиться на кафедре, а кто – нет. Преподаватель, проводивший собеседование, сообщил, что результат будет зависеть от ответов на два вопроса: «Вы совершаете ошибки?», и если ответ утвердительный, то «Какую самую большую ошибку вы совершили?». Студенты, не прошедшие собеседование, утверждали, что никогда не совершали ошибок, или объясняли свои ошибки какими-либо причинами, которые находились все зоны их контроля. Студенты, которые впоследствии стали учиться на кафедре нейрохирургии, признались во многих ошибках и сказали, что извлекли из этого опыта много полезного для того, чтобы не повторять их в будущем.

Предлагаю вам руководствоваться позицией студентов, которые прошли вступительное собеседование. Если вы уже предпринимали попытки ранее, подумайте над тем, какой урок сможете извлечь из так называемой «неудачи» – именно он поможет вам достичь цели в этот раз. Возможно, вы снова стали регулярно злоупотреблять спиртным, потому что вас некому было поддержать в нужную минуту, или прекратили соблюдать диету из-за праздников. Теперь вы знаете, что следует поступать по-другому. Уделите этой мысли немного времени прямо сейчас и подумайте, что в этот раз можно сделать лучше, чтобы не повторять предыдущий опыт.

И не унывайте! Новые проводящие пути вашего мозга, созданные с вашей же помощью в процессе работы над собой, никуда не исчезли. Поэтому, когда вы начнете сначала, вам уже будет легче.

### **Пишем свою историю, ориентированную на стратегию роста**

Если вы уже пробовали раньше изменить что-либо в своей жизни, вам будет полезно написать то, что моя коллега Дона Маркова называет «единым изложением фактов», – историю своего прошлого, настоящего и будущего, которая ориентирована на стратегию личностного роста. Мы очень часто находимся под влиянием неудач прошлого или проблем настоящего. Если мы смоделируем собственное счастливое будущее и свяжем воедино прошлое, настоящее и будущее, то тем самым предоставим нашему мозгу цельную историю, от начала до конца, которая поможет нам добиться хорошего результата.

Вам необходимо:

– Точно изложить факты из прошлого, включая все, что вам помогло, а

также то, что не сработало.

- Написать о том, что происходит в данный момент, включая все, чему вы учитесь, для того чтобы добиться положительных перемен.

- Описать себя в будущем – таким человеком, который добился поставленных целей.

Пример: Тесса пыталась похудеть на десять с лишним килограммов в течение двух лет. Ее история, ориентированная на стратегию роста, могла бы выглядеть так:

**Прошрое.** Я пробовала различные варианты для того, чтобы похудеть. Тарелки меньшего размера с едой мне помогли, а строгие диеты – нет.

**Настоящее.** Я больше не держу в доме вредную еду и учусь следить за собой, чтобы не переесть.

**Будущее.** Однажды мои проблемы с перееданием закончатся. Я буду съедать ровно столько, сколько нужно, при этом еда будет только полезной.

## **Невозможно заниматься спортом, просто глядя на тренировки других**

*Произнося слова «сказано и сделано», намного больше говорят, чем делают.*

*Лу Хольц*

Я принимала участие в круглом столе, где обсуждалась моя книга The Happiness Makeover.

– Какой самый главный совет содержит ваша книга? – спросил модератор круглого стола.

Я взяла книгу и положила ее себе на голову:

– Взять то, что находится в ней, и перенести эту информацию в голову. Но это требует работы. Нельзя стать счастливее, всего лишь читая о счастье.

Все присутствующие закивали головами и начали улыбаться.

Мы часто мним себя профессионалами в серьезном чтении и разговорах о жизненных переменях, но во всем, что касается реальных дел, мы не более чем новички. Китайская поговорка гласит: «Словами рис не сваришь». В нашем распоряжении есть абсолютно все советы: как влюбиться, как исполнить свои мечты, как проводить больше времени с детьми, как научиться вести дела более организованно и начать позитивно относиться к окружающим. Нужно всего лишь сделать это.

Со страниц книг, журналов и сайтов на нас обрушивается огромное количество информации. Но, во-первых, этот поток советов по поводу того, что нам делать и как этого добиться, слишком большой и разнонаправленный. Должны ли мы навсегда исключить углеводы из нашего питания? Должны ли мы активно заниматься личной жизнью, или правильнее сдать на милость одиночества, а затем жалеть об этом? Нужно ли нам постоянно давать себе вербальную установку на успех или визуализировать картинки будущего, чтобы мечты сбылись? Миллион советов по поводу всего на свете – неудивительно, что запутаться в этом очень легко.

Во-вторых, мы часто не делаем различий между процессом чтения и обдумыванием прочитанного с последующим действием. И я бываю такой же.

Например, почти десять лет я запоем читала книги о буддизме и посещала занятия. Но заставить себя сесть на коврик и заняться медитацией – основным действием, совершаемым буддистами... Увы... Признаюсь, такого практически никогда не было.

Также очень легко перепутать намерение и действие. У меня были такие клиенты.

Они просили помочь им стать счастливее, найти баланс между работой и личной жизнью, определиться с планами на будущее... Я работала с ними каждую неделю, они рассказывали мне о своих желаниях, о том, почему они у них появились, а также почему они таковыми и остались.

– Хорошо, – отвечала я. – Что вы собираетесь сделать на этой неделе для того, чтобы продвинуться ближе к цели? Я предлагаю...

Они всегда соглашались с моими предложениями по поводу каких-то определенных действий, а затем, ничего не сделав, возвращались через неделю в полной готовности продолжать разговор.

Я пришла к выводу о том, что причиной их инертности был тот знак равенства, который они ставили между разговорами со мной и реальными действиями. Наши встречи давали им *ощущение работы над собой* или по крайней мере попыток работы над собой. Разговаривая с членами семьи или друзьями, рассказывая им о своих желаниях, вы также можете неосознанно подменять действия словами. Как сказал Мишель де Монтень, «говорить – это одно, а делать – совсем другое».

Недавно я услышала шутку: «Сидели пять лягушек на бревне. Одна решила прыгнуть. Сколько лягушек осталось на бревне?». Четыре? Нет, пять. Потому что желание не есть само действие.

Реальность такова, что мы можем достичь желаемого только через действие. Чтение и общение с другими людьми помогают осознавать важные вещи, получать поддержку и ценный опыт относительно эффективности или неэффективности каких-то вещей – но только наши собственные действия позволят нам добиться желаемого результата. Это происходит потому, что наш мозг получает информацию через *опыт*. Невозможно создать новые проводящие пути в головном мозге одним лишь желанием измениться. Или разговорами об этом. Или чтением.

Это как в старом анекдоте, где прохожего спрашивают о том, как попасть в Карнеги-холл. Работать, работать и еще раз работать, отвечает он. Только в тех случаях, когда, забывая о пессимизме, вы заменяете выкуренную сигарету, коробку вкусных конфет или бутылку спиртного прогулкой; когда спрашиваете себя о том, как именно добьетесь лучших результатов; когда выключаете компьютер и начинаете проводить больше



времени в кругу семьи, – можно сказать о том, что вы по-настоящему работаете над собой и ваш головной мозг принимает положительные изменения.

Исследования показывают, что независимо от причин, будь они социального, психологического или физиологического характера, женщины более склонны к размышлениям, чем к действиям. Каким бы ни был ваш пол, если вы все еще думаете над своим решением, спросите себя: «Хорошо, а что я теперь *собираюсь сделать* для того, чтобы воплотить свое решение?»

Есть хорошая китайская поговорка: «Учитель только поможет вам открыть дверь. Войти в нее вы должны сами». Настало время прекращать раздумывать о действиях и начинать действовать!

# Начинаем действовать

*Цель без плана действий – всего лишь мечта.*

*Натаниэль Бранден*

Эта часть книги – как точка соприкосновения колес автомобиля с дорогой. С этого момента вы начнете работать над приобретением новых, здоровых привычек и исполнением своих заветных желаний. Неважно, когда именно вы начнете, – главное, что вы это сделаете. У меня есть клиентка, которая в течение семи лет собиралась заняться тайцзи. После начала занятий китайской гимнастикой вместе со своим соседом она сказала мне:

– Я давно хотела заняться тайцзи. Но сейчас поняла, что без поддержки со стороны так и не смогла бы начать.

В этой части книги вы узнаете секреты, которые помогут максимально облегчить начало работы над собой. Речь пойдет о том, как важно ставить четкие и конкретные задачи, отслеживать положительные изменения, заручиться поддержкой окружающих, находить время и вырабатывать в себе положительные установки на успех, которые помогают преодолевать препятствия на пути к успеху.

Как написал Джон Рональд Руэл Толкин в «Братстве кольца», «это работа, которая никогда не начиналась и которая продлится дольше всего». Итак, начинаем!

## Сосредоточьтесь на главном

*Будьте как почтовая марка – «приклеивайтесь» только к чему-то одному для того, чтобы попасть туда, куда вам нужно.*

*Джош Биллингс*

Во время разговоров с Мэрилин я думаю о порхающей бабочке – настолько легко она перескакивает с темы на тему. В течение одной недели мы работаем над решением проблем с ее шефом, в течение другой – обсуждаем вопросы ее взаимоотношений с мужем. Третья неделя посвящается тому, чтобы выяснить, почему она не может найти приемлемый вариант волонтерской работы, несмотря на то что имеет такое желание.

– Что-то у меня пока ничего не получается, – сказала Мэрилин на четвертой неделе наших занятий. Я согласилась с ней. Нам нужно было заняться какой-то одной из ее проблем, чтобы окончательно решить ее.

Причины большинства неудач в выполнении обещаний, данных себе в канун Нового года, эксперты видят в том, что обещания эти слишком многочисленны и разнокалиберны. «Я буду правильно питаться», «я буду с большим терпением относиться к своим детям», «я научусь танцевать танго», «я закончу все работы по дому, которые обещал сделать в уходящем году».

Люди, загадывающие подобные желания, чувствуют необыкновенный эмоциональный подъем при наступлении Нового года, но, увы, все эти замечательные инициативы заканчиваются через пару месяцев так же, как всегда или даже хуже, – потому что люди не выполняют ничего из задуманного и при этом записывают себе в актив очередную неудачу.

Мне нравится, как Тим Ганн, ведущий телевизионного развлекательного шоу Project Runway<sup>[6]</sup>, призывает участников программы сосредоточиться на главном. Выберите одну вещь, а не семь. «Эмоциональный» мозг любит все простое. Если вы думаете сразу о многом, он начинает сопротивляться: «А давай мы с тобой все это бросим и вернемся к старой, знакомой привычке».

Многозадачность является помехой и для той части нашего головного мозга, которая отвечает за мышление. Проводящие пути мозга

генерируются путем *повторения*. Выработка новой привычки требует максимальной сосредоточенности на ней до тех пор, пока вы не станете каждый раз осознавать, что именно делаете. Если вы все время думаете о новых задачах, то нервные клетки не смогут создавать проводящие пути каждый раз заново: один раз – для здорового питания, второй – для терпения, третий – для танго, а четвертый – для наведения порядка в шкафу. Таким образом, ни одну из этих задач вы не сможете научиться выполнять автоматически. И в результате опять окажетесь в начале пути.

Конечно, можно работать над несколькими задачами одновременно. Но в этом случае потребуется концентрация на тех вещах, которые станут своеобразными центрами, или основными точками приложения ваших усилий. Например, вы хотите чувствовать себя лучше с помощью организации правильного питания и выполнения физических упражнений; или же вы хотите стать счастливее, поддерживая в себе позитивные чувства благодарности и оптимизма, а не беспокойства и пессимизма.

Как правильно сосредоточиться? Очень хороший вариант подсказала моя сестра Стефани. Она предлагает давать названия годам в соответствии с теми целями, которых требуется достичь в течение отведенных для этого 365 дней: «Год тела», «Год умения говорить “нет”», «Год домашних дел». Стефани использует такой подход уже несколько десятилетий. В канун каждого Нового года она дает ему соответствующее название. Какую пользу это приносит? Стефани использует ту функцию неокортекса, которая отвечает за создание шаблонов поведения и придает смысловую наполненность тому, что в иных обстоятельствах являлось бы набором случайных данных и обстоятельств, затрудняющих нормальную работу мозга. Мы все время подсознательно создаем себе такие шаблоны поведения, но, если делаем это целенаправленно, наше мышление четко фокусируется на поставленной задаче – таким образом, мы повышаем вероятность ее успешного решения.

Наш шаблон становится одновременно памяткой и мотиватором. Если это «Год домашних дел», что именно я должна сегодня сделать, чтобы не отвлекаться от цели? И если я уже начала действовать по программе, что я сделаю сейчас? Шаблон для подсознания – как Полярная звезда: он не дает сбиться с курса при наличии тысяч других дел и забот, возникающих в нашей жизни каждый день.

Я предлагаю вам придумать название определенному отрезку времени, которое отражало бы суть ваших намерений. Причем это не обязательно должен быть год. Пусть будет месяц. Или неделя. Можно придумать для себя что-то очень узконаправленное, например «Неделю отказа от сладких

десертов», или более обобщенное и при этом сохраняющее цельность задачи, допустим «Год позитивного настроения». На этом этапе не обязательно задумываться о тех действиях, которые вы осуществите. Просто сосредоточьтесь. А потом продолжайте читать дальше.

### **Как я погасил кредит? Просто я серьезно подумал над решением этой проблемы**

– Я был один в большом городе и жил от зарплаты до зарплаты, – говорит Эд. – На мне висел непогашенный студенческий заем плюс множество долгов по кредитным картам. Моя десятилетняя машина стала постоянно ломаться, но я понимал, что не смогу позволить себе выплаты по кредиту за новый автомобиль. Я рассказал об этом своему соседу по общежитию, и он предположил, что причиной моих финансовых проблем может быть привычка все время питаться вне дома. Я сел и подсчитал, что потратил за год целых 17 000 долларов на утренний кофе с выпечкой, обеденные сэндвичи с газировкой и ужины с буррито или суши. Семнадцать тысяч долларов из сорока тысяч годового дохода уходило на еду! Я хорошо подумал и понял, что если начну готовить еду в общежитии, то смогу взять новую машину в кредит и выплачу свой студенческий заем в течение года. Видите, я просто хорошо подумал над решением своей проблемы. Никогда не умел готовить, но заполнил все полки на кухне овсянкой и булочками для сэндвичей, а в холодильнике с тех пор у меня появились котлеты и курица. Я разрезал свою кредитку, чтобы избежать искушения носить ее с собой. Конечно, я иногда могу себе позволить сходить куда-нибудь в ресторан или кафе, но, самое главное, мне удалось сосредоточиться на решении своих финансовых проблем, что позволило погасить кредиты. И теперь я счастливый обладатель новой Toyota Prius<sup>[7]</sup>, которая уже наполовину оплачена из моих собственных средств!

## Лифт не работает, идите пешком

*Если «лифт к успеху» сломался, идите пешком по лестнице... шаг за шагом.*

*Джо Жирар*

Мой муж Дон собирает все подряд. Кажется, мы с ним уживаемся под одной крышей только потому, что у него есть отдельная комната, куда он все это складывает. Я даже не помышляю о том, чтобы туда войти. Он собирает эти вещи на протяжении почти пятидесяти лет. Кстати, нередко он жалуется на хаос вокруг себя, после чего обычно надолго пропадает в своей комнате. Но при этом до определенного момента я ни разу не видела его попыток хоть как-то справиться с беспорядком. К счастью, я научилась закрывать на это глаза и держать язык за зубами (или почти научилась).

На рождественской неделе в этом году Дон решил все изменить – раз и навсегда. Он исчез в своей комнате на несколько часов, затем вышел и сказал:

– За все это время я нашел только две вещи, от которых нужно избавиться.

Я благоразумно промолчала. Спустя неделю он заявил:

– Я понял, в чем проблема. Все настолько запущено, что я даже не знаю, с чего начать. И вот что я решил под Новый год. Я буду выбрасывать по одной вещи в день. Все, что мне нужно, это заглядывать в свою комнату каждый день и выбрасывать по одной вещи.

Отлично! Он сам разгадал один очень важный секрет перемен: делать шаг за шагом. Пусть это будут маленькие шаги, но их обязательно нужно делать. Один, второй... Продолжайте следовать данной методике до тех пор, пока не достигнете своей цели.

Это замечательная практика не только для разгребания старых завалов в шкафах, но и для любой задачи, решение которой сложно найти сразу. Хотите похудеть на пятнадцать килограммов? Начните бороться хотя бы с одним килограммом лишнего веса, откажитесь от жареного (один из моих клиентов похудел на 22 килограмма только благодаря этому). Или начните покупать только легкий майонез (одна женщина, в итоге похудевшая на 19 килограммов, начала именно с такого шага). Оба случая свидетельствуют об одном: начиная с небольших перемен, можно в итоге выполнить

задуманное.

Хотите поменять работу? Посетите соответствующий семинар, прочитайте книгу или поговорите с кем-нибудь. Затем определите свой следующий шаг. Хотите написать книгу? Пишите по строчке в день. В обратном случае эти задачи покажутся вам невыполнимыми или слишком сложными для того, чтобы когда-либо приступить к ним.

Это классическая *кайдзен* – японская техника, основанная на небольших постоянных улучшениях. На самом деле данная стратегия впервые появилась в США в начале Второй мировой войны, а после войны получила широкое распространение в Японии. О том, почему такой подход эффективен и как на него реагирует головной мозг, я писала в главе «Готовимся к изменениям». Если мы начинаем работу над изменениями, пусть даже позитивными, наш «эмоциональный» мозг испытывает чувство страха. Если чувство страха оказывается сильнее, наш мозг отвечает реакцией «бей или беги» и мы, таким образом, отказываемся от того, что пытались сделать. Техника *кайдзен* не вызывает отрицательных мозговых реакций и находит место нашим действиям в рамках нормального процесса мышления, где мы можем проводить созидательную работу и испытывать удовольствие.

Говоря о маленьких шагах, мы имеем в виду именно *маленькие шаги*. Некоторые специалисты, такие как Роберт Маурер, предлагают свои варианты выработки новых устойчивых привычек: чистка нитью одного зуба для того, чтобы впоследствии перейти к использованию нити для всех зубов, или бег на месте в течение одной минуты для того, чтобы со временем привыкнуть к регулярным физическим упражнениям. Нужны примеры, подтвержденные научными доказательствами? Исследователи Бристольского университета разделили 78 человек на две группы. Первую группу попросили делать 10 000 шагов в день, а вторую – 2500 шагов. Какая из этих двух групп чаще достигала своей цели? Конечно, вторая группа, члены которой делали 2500 шагов в день, причем они выполняли свое задание в два раза чаще, чем члены первой группы.

Разбивка сложного задания на небольшие шаги позволяет чувствовать успех, который придает силы для движения вперед и является хорошим средством против необоснованного откладывания дел «на потом». Вам не нужно делать сразу все – только небольшую часть. Однажды я услышала, как Дон сказал нашей дочери:

– Я не могу сейчас играть с тобой в карты, потому что мне сначала нужно зайти в свою комнату и выбросить пару ненужных вещей, которые я не выбросил вчера.

Небольшой объем ежедневных задач позволяет продолжать работу над собой все время, потому что вы не чувствуете на своих плечах «гору» забот. В тот раз моему мужу понадобилось не более двух минут для выполнения своего ежедневного «задания». Уже через десять дней после того, как он стал практиковать методику «малых шагов», его комната приобрела более аккуратный вид, чем когда-либо.

Каким должен быть ваш первый маленький шаг к достижению цели? Не приходите в восторг от своего решения. Желание добиться успеха придаст вам силы и обеспечит энтузиазмом для упорной работы над собой или даже для выхода на новый уровень задач. Сделав один шаг, приготовьтесь к другому. Как однажды сказал знаменитый тренер по баскетболу Джон Вуден:

– Когда вы понемногу тренируетесь каждый день, происходят замечательные вещи... тренируйте себя каждый день.

### **«Благодаря небольшим физическим упражнениям я снова пришла в хорошую форму»**

– На протяжении многих десятков лет я бежала от физических упражнений как от чумы, – говорит писательница Сюзанна Сетон, – но затем стала чувствовать нестерпимую боль в спине при любой попытке нагнуться. Когда мне исполнилось пятьдесят, возрастная полнота дополнила проблемы со спиной. Пришло время, стиснув зубы, заняться гимнастикой – по полчаса три раза в неделю. Я стала заниматься круговыми тренировками, которые оказывают благоприятное воздействие на сердечную деятельность и позволяют улучшить физическую форму – все «в одном флаконе». Там нельзя пропустить ни одного движения: ты переходишь к следующему упражнению строго по команде. Так прошел год. Практически сдержав данное себе обещание, я перешла на следующий уровень – стала тренироваться по полчаса каждый день. И снова у меня почти все получилось («почти» – это 75–80 % случаев, когда я заставила себя работать). В этом году я продолжаю тренироваться по тридцать минут в день, но теперь посещаю фитнес-клуб, в котором есть все необходимое оборудование для измерения уровня физической нагрузки, частоты пульса и других важных параметров. Если бы я сразу стала давать себе такую нагрузку, то не продержалась бы и недели. Но, делая маленькие шаги в нужном направлении, я смогла улучшить свою физическую форму, вернуть уверенность в себе – и теперь тренируюсь наравне с настоящими спортсменами.



## Бросьте вызов самим себе

*Я хочу напомнить всем людям, похожим на меня, о том, что в нас достаточно сил и способностей для достижения любых целей. Похудеть – это выбор, оставаться в ужасающей физической форме – это точно такой же выбор каждого конкретного человека.*

*Я выбрал жизнь! И это по-настоящему простое решение, когда ты все время о нем думаешь.*

*Стив Уот*

За несколько месяцев до своего сорокалетия 185-килограммовый Стив Уот столкнулся с суровой реальностью: он не доживет до пятидесяти лет, если не сбросит *очень много веса*. Это было совсем не такое будущее, каким его видел, по собственному описанию в своем блоге, «счастливый семьянин с двумя замечательными детьми». Но поскольку Стив прекрасно осознавал, что в его случае диета или физические упражнения не помогут, он решил, по его словам, «хорошо встряхнуть толстого парня», совершив шестимесячный марш-бросок через Соединенные Штаты из родного Сан-Диего до Нью-Йорка.

В то время как я писала эти строки, прошел год с момента, когда Стив вышел из Сан-Диего. Он преодолел 3876 километров и находился в Уилинге, штат Западная Вирджиния. По объективным причинам его поход затянулся из-за повреждения колена и стрессовых переломов<sup>[8]</sup>. Стив уже похудел на 46 килограммов и выглядел исполненным оптимизма. «Похудеть на 102 фунта – очень важно, и это знаковая цифра, – пишет он, – но измерять свою жизнь цифрами или становиться рабом весов – путь к провалу. Я научился судить о своем здоровье не по шкале весов, а по своей душевной гармонии. Как только начинаешь понимать, что контролируешь свою жизнь и свой вес... и работаешь над эмоциональной составляющей своих проблем с весом, сразу понимаешь, что тело само по себе придет в норму... Короче говоря, нужно лечить свой дух, а тело за ним само последует!»

Стив интуитивно ставит для себя очень высокую планку, еще раз подтверждая выводы исследования, в которых говорится, что резкие перемены могут быть более эффективными, чем небольшие шаги.

Пациенты с сердечными заболеваниями, которые следовали строгой диете с полным отсутствием жирной пищи, предложенной Дином Орнишем, показывали намного лучшие результаты, чем те, кто соблюдал умеренную диету. Ученые объясняют этот феномен тем, что люди, подвергающие себя резким переменам, замечают наступление немедленных результатов и потому чувствуют себя намного лучше, что вдохновляет их на дальнейшую работу над собой.

Я всегда отмечаю случаи, когда резкие перемены работают лучше теории «маленьких шагов». Особенно это касается вопросов жизни и смерти. Коронарное шунтирование, инфаркты, тяжелая наркотическая зависимость, большой избыточный вес, как у Стива, – все эти случаи предполагают резкие перемены в жизни или смерть. Все просто. Полумеры здесь не помогут. Это совсем другие ситуации в отличие от желания научиться ездить на мотоцикле или уехать куда-нибудь, чтобы побыть наедине с самим собой. Но если ваша проблема не относится к категории вопросов жизни и смерти, то небольшие ежедневные сеансы работы над собой могут быть более уместными.

Также могу отметить, что в зависимости от личных особенностей человека к нему всегда требуется индивидуальный подход. Подобные исследования мне еще не встречались, но предполагаю, что одни могут добиться великолепных результатов после хорошего пинка, в то время как другие моментально сникают перед кажущейся непосильностью задачи. Например, одна моя клиентка, которая торжественно клялась себе заниматься физическими упражнениями по двадцать минут три раза в неделю, не добилась успеха:

– Это так немного, что когда я забываю сделать упражнения, то не придаю этому никакого значения, – оправдывалась она.

Но эта женщина получила совсем другой результат, когда стала заниматься по часу три раза в неделю. А для меня, наоборот, сама мысль о том, чтобы заставить себя чем-либо заниматься целый час, кажется отталкивающей. Я бы лучше начала с получаса по три раза в неделю.

Не знаете, какой подход выбрать для себя? Прочтите главу «Следуйте собственной формуле успеха». Она поможет вам найти именно то, что будет лучше работать в вашем конкретном случае. А если у вас останутся сомнения, то попробуйте отыскать свой вариант экспериментальным путем. Если выбранный вами подход не поможет, вы всегда сможете отказаться от него и переключиться на другой. Хотите вдохновиться впечатляющей историей успеха? Зайдите на сайт [www.thefatmanwalking.com](http://www.thefatmanwalking.com) и прочитайте историю Стива.

**Меняя взгляд на свою жизнь: «Живу ли я в гармонии с собой?»**

– На выездном семинаре его ведущая Дона Маркова задала вопрос, который заставляет очень сильно задуматься, – рассказывает Холи. – «Живем ли мы в гармонии с собой?» Я тогда немедленно себе ответила: «Нет, я не живу». У меня лишний вес, я курю, не занимаюсь физкультурой, мои отношения с молодым человеком зашли в тупик, я ненавижу свою работу, мне не нравится город, в котором я живу, да и люди вокруг такие же... как я сама. А ведь я не могу жить без людей. Я поняла, что мне необходимо более здоровое окружение, где люди увлекаются спортом и правильно питаются, чтобы мне было не с кем уйти «в отрыв». И потому я решила полностью изменить свою жизнь, свое окружение и больше прислушиваться к внутреннему голосу. Так я переселилась в Парк-Сити, штат Юта. Я бросила курить, работаю над собой каждый день, ем здоровую пищу. Мы с друзьями гуляем или ходим на экскурсии, а не сидим в баре. Теперь у меня есть любимая работа, а в свободное время нам с приятелями нравится проводить вечеринки, во время которых мы готовим полезные высокопротеиновые блюда. Сейчас, пять лет спустя, я очень рада, что смогла изменить свою жизнь в лучшую сторону. Мои новые хорошие привычки – не более чем привычки. Иногда я могу вспомнить старое, но научилась быстро исправляться и продолжать жить в гармонии с собой.

## Следуйте собственной формуле успеха

*Ковчег был построен любителем, а «Титаник» – профессионалами. Не ждите «правильных» советов.*

*Мюррей Коэн*

Я недавно прочитала о том, что, когда известный певец и композитор Билли Джоэл испытывает творческий кризис, он не идет к психоаналитику и не ищет решения своих проблем у аранжировщиков. Вместо этого он надевает старую одежду, в которой когда-то написал свои лучшие песни, идет в кафе, где его всегда посещало вдохновение, заказывает свой любимый напиток, берет ручку и открывает старый блокнот.

Каким образом вы до сих пор меняли свои привычки или учились чему-либо новому? Это очень важный вопрос, ответ на который поможет вам и сейчас. К сожалению, мы часто забываем свои прошлые успехи из-за способности нашего сознания отделять одно от другого – и воздвигаем барьеры между нашими достижениями: *это было сделано* для того, чтобы научиться играть в теннис, а *это* – для того, чтобы моя семья правильно питалась. Слишком разные категории, не правда ли? Но мы даже не пытаемся представить, что успех в одном деле вполне может помочь решению других задач.

Мы забываем о своих прошлых достижениях, потому что слишком заняты рассматриванием себя со стороны в поисках нужного ответа. Например, вместо того чтобы активизировать свои внутренние ресурсы для решения какой-либо задачи, скажем, чтобы научиться делать красивую аппликацию из обрезков тканей, вы, скорее всего, попытаетесь заимствовать успешный опыт другого человека. Или другой пример: имея проблемы с сексуальной жизнью, вы наверняка последуете советам экспертов, о которых прочитали в Cosmopolitan. Нас окружает огромное количество знающих людей, которые могут рассказать обо всем и дать советы по любому поводу. Это приводит к тому, что мы следуем внешним советам вместо того, чтобы задействовать собственные ресурсы. Многие из нас слишком зациклились на чужих советах, а потому даже не представляют себе, что сами могут сделать для того, чтобы добиться успеха.

Здесь кроется большая проблема, потому что наши прошлые успехи

могут стать той палочкой-выручалочкой, которая нам нужна именно сейчас. Знание собственной формулы успеха поможет понять, какие шаги следует сделать дальше и каких ошибок стоит избегать. А самый большой плюс в том, что в этот раз вы будете воспринимать все быстрее и лучше, поскольку наш мозг всегда с большим вниманием относится к уже известным вещам и ему гораздо легче адаптировать их к новым обстоятельствам, чем начинать все с нуля.

Чтобы достичь результатов, вам нужно разрушить небольшие «стенки», возведенные сознанием между предыдущими опытами, и поверить в то, что лучший эксперт – это вы сами. Хотите попробовать? Начните с воспоминаний о чем-нибудь, чему вы очень хотели научиться – и *сделали* это. А затем подумайте о том, как вы это сделали. Возьмите один случай, второй... Картинка вырисовывается?

Пример. Я учусь быть более благодарной людям. Сначала я читала все, что писали другие с целью поддержать меня, а затем разработала два очень простых упражнения, которые нужно делать ежедневно, – благодарить своих домашних перед совместным ужином и всегда, начиная о чем-то беспокоиться, напоминать себе, за что ты им признателен. Я смотрю на все свои приобретенные привычки и понимаю, что делала то же самое, когда училась быть более великодушной, терпеливой, менее агрессивной и даже когда пробовала привести себя в хорошую физическую форму. Я сначала читаю что-либо для того, чтобы получить импульс к действию, а затем разрабатываю одно-два упражнения, которые постоянно выполняю.

Обдумывая свой шаблон действий, я понимаю и кое-что иное. Часть моей собственной формулы успеха: как только я придумываю упражнение, то сразу же неукоснительно начинаю его выполнять. Так, я до сих пор делаю упражнения по уменьшению агрессии, развитию великодушия, благодарности к людям и терпения, а также занимаюсь физическими тренировками. Я не растекаюсь мыслью по древу и не спрашиваю себя о том, хочу ли делать эти упражнения. Я просто их выполняю. Надо это понять – и все. Как я пишу свои книги? Я читаю все, что касается интересующего меня вопроса, а затем сижу за компьютером – день за днем. Я не спрашиваю себя, хочу ли рано вставать по субботам для того, чтобы продолжать писать книгу. Конечно, нет. Я просто делаю это.

Однако не думайте, будто вы только что раскрыли универсальный секрет успеха. Это *мой* секрет успеха. Я знаю людей, которые ненавидят рутину и чья формула успеха заключается в том, чтобы делать все одновременно, иначе им становится скучно. Я также знаю людей, которые ничего не читают и не стараются узнать перед тем, как начать новое дело.

Они просто вступают в бой и всему учатся постепенно, в процессе работы. А еще бывают люди, которым всегда нужно внимательно изучить все нюансы и хорошо подготовиться перед тем, как что-либо начать.

Смысл заключается именно в том, чтобы вы нашли собственную формулу успеха, которую сможете применить и в данном случае. Подумайте еще раз над своими прошлыми успехами – *как у вас получилось*, например, научиться чему-то новому? Попросите кого-нибудь из ваших друзей или членов семьи помочь вам, если не все будет получаться с видением своего шаблона действий.

Как только вы найдете подходящий вариант, нужно будет понять, что следует делать дальше, чтобы добиться перемены и закрепить ее.

## Четко обозначьте свое намерение

*Неважно, в какую игру вы оказались вовлечены, неважно, сопутствует вам удача или она отвернулась от вас, – истина заключается в том, что вы можете полностью изменить свою жизнь силой одной-единственной мысли.*

*Дэвид Грегори Робертс*

В течение последних шести лет моя подруга Линда испытывает серьезные проблемы со здоровьем. У нее не хватает сил и возможности радоваться жизни, но она намерена исправить ситуацию уже в этом году:

– Я недавно осознала, какой силой обладает позитивное мышление, – сказала мне Линда. – Я верю в то, что если мы о чем-либо думаем, концентрируем свое внимание на предмете нашего желания, то оно обязательно сбывается. Когда ты плохо себя чувствуешь, очень просто погрузиться в состояние беспокойства, думать о том, что у тебя всегда все будет плохо, и подсознательно сосредоточиться только на этом негативе. Поэтому каждый день я сознательно фокусирую свои мысли на том, что хочу, а не на том, чего не могу. Вот что я делаю, – продолжает Линда. – Просыпаясь утром, независимо от своих ощущений, я обращаю внимание только на хорошее. Например, вместо того чтобы фиксировать внимание на головной боли, я сосредоточиваюсь на том, что с ногами у меня все в порядке. Затем напоминаю себе, что моя задача на сегодня – чувствовать себя замечательно. Если в течение дня мне приходится делать выбор, я спрашиваю себя: «будет ли эта еда полезной для меня?», «будут ли эти упражнения полезными для меня?», «принесет ли мне этот разговор пользу?»

Мне нравится подход Линды. Это очень мощный и в то же время простой инструмент для обозначения своих намерений, который, как путеводная Полярная звезда, не даст вам сбиться с правильного курса и поможет получить больше положительных изменений в течение дня, учитывая то, что для этого у вас уже есть все предпосылки.

Я начала предлагать этот метод клиентам. Женщине, которая хотела большего душевного спокойствия, я предложила с благодарностью принять ту степень спокойствия, которой она уже обладала, настроиться на него и

анализировать, принесут ли действия, которые она захочет совершить в течение дня, еще больше душевного комфорта. Когда моя клиентка получает от коллеги раздраженное письмо по электронной почте или отвечает на телефонный звонок мамы, желающей получить информацию относительно предстоящего семейного уик-энда, она должна спросить себя: «Какой ответ принесет мне наибольший душевный комфорт?» В итоге эта практика позволила ей игнорировать те вещи, из-за которых она обычно расстраивалась, и отвечать окружающим более спокойно и обдуманно.

Мужчине, который хотел похудеть, я дала совет каждое утро начинать с простого размышления о том, правильно ли до сих пор он питался, концентрироваться в течение дня на своем намерении соблюдать нужную диету и всегда делать правильный выбор продуктов питания. «Поможет ли мне эта еда в моем намерении похудеть?» – таким вопросом задается теперь этот человек каждый раз, когда собирается что-либо съесть.

Оба моих клиента, о которых шла речь, обнаружили, что такое простое упражнение позволяет им добиться отличных результатов. Ведь намерение – самый главный союзник всех перемен и отличный мотиватор для совершения изменений. Намерение – это не желание или надежда, а нацеленность на конкретное действие. Намерение не позволяет нам оставаться узниками своего прошлого и дает возможность сформировать видение будущего путем силы мысли, действующей в настоящем времени. Выражая то или иное намерение, мы даем сами себе знать, что собираемся действовать. К тому же у нас есть предпосылки для осуществления своих намерений, а значит, нам будет легче добиться цели, поскольку мы признаем, что то, к чему стремимся, уже существует внутри нас. Нам нужно максимально сосредоточиться на своих намерениях, чтобы четко видеть, к чему надо стремиться, – тогда наши действия позволят превратить собственные мечты в реальность.

Еще одним хорошим путем обозначения наших намерений является создание какого-либо ритуала, подтверждающего серьезность наших поступков. Это особенно важно, если мы уже пытались изменить что-то ранее. Приведу пример. Джоан курила более двадцати лет, время от времени расставаясь с этой привычкой на короткое время. Но она окончательно осознала свое намерение бросить курить в тот день, когда решила вместе с двумя подругами устроить церемонию похорон сигареты. Они пошли на склон холма для того, чтобы покурить в последний раз. Затем зарыли в землю свои сигареты и спички и поклялись друг другу в том, что их дальнейшая жизнь будет проходить без курения.

Прошло двадцать лет с того дня, но Джоан больше никогда не



притрагивалась к сигарете. Я думаю, что та церемония ей сильно помогла, и вот почему. Когда мы даем обещание чего-либо сделать («я буду относиться к жизни проще», «я познакомлюсь со спутником жизни», «я буду делать то, что у меня запланировано в ежедневнике») и подтверждаем это каким-либо ритуалом, мы задействуем весь потенциал своего мозга в направлении реализации желаемого. Декларация намерения активизирует работу левого полушария, которое отвечает за логику и анализ. Подтверждение намерения с помощью ритуала дает работу правому полушарию, которое отвечает за визуализацию. Когда оба полушария вовлечены, вероятность успеха наших действий существенно повышается.

Церемония объявления о своем намерении не обязательно должна быть сложной. Достаточно написать это на листке бумаги, а затем его сжечь. Или найти камень в форме сердца, который будет напоминать о вашем намерении беречь себя, и поместить его в какое-то особенное место своего дома. Подумайте о том, нужно ли вам кого-нибудь пригласить на эту церемонию. Присутствие свидетеля, как на свадьбе, поможет вам еще раз убедиться в том, что вы действительно хотите добиться этой перемены.

Используйте всю мощь ваших намерений для достижения успеха. Как сказал Авраам Линкольн после своего очередного поражения на выборах перед тем, как стать президентом, «всегда помните о том, что ваше собственное решение добиться успеха является более важным, чем все остальное на свете».

### **Повышение самооценки: «Завтра я буду нравиться себе еще больше»**

– Я работал с личным тренером, который действительно помог мне прийти в хорошую физическую форму, – говорит Майкл. – Но в моральном плане я испытывал большие проблемы с самооценкой. А мой тренер, наоборот, всегда выглядел оживленным и оптимистичным, поэтому однажды я спросил, как ему удастся сохранять бодрость духа. Он мне ответил: «Каждый раз, ложась спать, я спрашиваю себя: “Что мне нужно сделать завтра так, чтобы день прошел отлично?” Это помогает сосредоточиться на том, чего я действительно хочу». Вдохновленный таким ответом, – продолжает Майкл, – я начал формулировать намерение чувствовать себя завтра лучше. Это помогает просыпаться с позитивным настроением и делать все для того, чтобы мои намерения осуществились. Каждый вечер я анализирую прошедший день и обозначаю свои намерения на завтра. Даже моя жена заметила изменения, которые произошли со мной, а также то, что я стал намного лучше относиться к самому себе.

## Ставьте перед собой цели с измеряемыми качественными и временными характеристиками

*Цели – это мечты с определенным временем их исполнения.*

*Диана Хант*

У меня есть знакомая Элис, занимающая руководящий пост в издательском бизнесе и недавно решившая научиться играть на гитаре:

– Вначале я чуть было не отвергла собственную идею научиться играть, – сказала она, – потому что у меня не было тех самых свободных семи часов в неделю, которые я могла бы посвятить практическим занятиям. К тому же я думала, что никогда не смогу достичь впечатляющих результатов. Но тем не менее решила не беспокоиться на эту тему – и начала брать еженедельные часовые уроки в течение шести месяцев, играя по пятнадцать минут в день. Теперь мне это так нравится!

Элис интуитивно поняла очень важную вещь, которую я применяю на практике, помогая людям и организациям добиваться перемен: цели должны быть **конкретными, измеряемыми, достижимыми, адекватными**, а также они должны **иметь определенные временные рамки**. Без этих пяти характеристик вряд ли вы добьетесь успеха.

**Конкретность** цели определяется тем, что ей можно дать однозначное определение или описание. «Научиться играть на гитаре» – конкретная цель, поскольку вы точно знаете, что необходимо сделать, а вот «стать лучше» – совсем не цель. Что имеется в виду? Как понять, что цель достигнута? Ставя перед собой размытые цели, мы идем навстречу неудаче, потому что не понимаем, где финишная черта. Поэтому следует ставить как можно более конкретные цели, например «научиться говорить «нет» вместо формулировки «оградить свое личное пространство» или «посвящать себе один выходной день каждый месяц» вместо расплывчатого «найти время на себя».

**Измеряемость** цели – это, другими словами, возможность ее измерить. Люди, которые приходят ко мне за помощью, всегда хотят «больше»: «больше терпения», «больше времени для общения с детьми», «больше счастья». Я всегда им отвечаю: «Как будем измерять это “больше”?» Измеряемость критически важна, ведь она делает наше

продвижение к цели видимым. Без этого очень легко сбиться с правильного курса: либо не увидеть приближения к цели, либо преувеличить собственные достижения. Если ваша цель – бросить курить или похудеть на десять килограммов, то ее можно легко измерить. Но измерению поддается все. Сейчас с одним из клиентов мы решаем задачу измеряемости результатов его свиданий с девушками. Он будет отслеживать количество разговоров с новыми знакомыми на еженедельной основе.

Измерение может быть внешним (килограммы, доллары, дни, пониженное давление и т. д.) или внутренним (чувство внутреннего облегчения или спокойствие, прилив энергии или возбуждение). Цифры в первой категории очевидны. А если вы хотите измерить что-либо связанное с вашим внутренним состоянием, можно нарисовать шкалу, например от –5 до +5, где –5 будет наихудшим результатом, который вы когда-либо имели, а +5 – самым лучшим за все время.

Приведу пример. Представьте себе, что хотите стать терпимее по отношению к родителям своей второй половины. Сначала отметьте для себя уровень раздражения, который испытываете сейчас по отношению к ним. Отметьте его прямо сейчас, до того, как получите новые результаты. Этот уровень может быть критическим, скажем –4. Далее, определите для себя меру успеха – например, задайте цель дойти до уровня +3 (это будет очень хороший результат, который существенно облегчит ваше состояние). Таким образом, вы будете знать, когда можно фиксировать достижение успеха. Да, это будет именно тогда, когда ваши отношения с родителями мужа или жены достигнут отметки +3.

**Достижимость** цели означает реалистичный подход к выполнению задачи. Несмотря на рекламу в глянцевых журналах и желтой прессе, вы никогда не похудеете на двенадцать килограммов за неделю. Не надейтесь добиться успеха, ставя нереальные задачи. Хорошо оценивайте свои силы и действуйте обоснованно. Именно так поступила Элис. Она хорошо осознавала свою загруженность на работе и понимала, что не сможет профессионально играть на гитаре, поэтому поставила перед собой более достижимую цель – научиться играть достаточно хорошо, чтобы ей самой нравилось.

**Адекватность** цели означает, что ее достижение очень важно для вас. Как вы уже прочитали в главе «Готовимся к изменениям», если у вас нет веской причины что-либо сделать, существует большая вероятность, что вы вообще забросите эту затею. Вы должны четко осознавать, зачем вам нужно то, чего вы собираетесь достичь.

**Определенные временные рамки** — речь идет о том, чтобы установить точное время для достижения своей цели. Элис будет брать уроки игры на гитаре в течение шести месяцев. Наличие конечной точки означает, что вы создали структуру, в рамках которой будете действовать. Это дает силы стремиться к решению задачи. Даже если ваша цель не имеет границ во времени, все равно лучше расставить некие временные точки, чтобы не «потеряться». Поэтому, когда вы достигнете определенного прогресса, который может быть соотнесен с какими-либо временными категориями, установите для себя следующий временной этап, если это необходимо.

Ставя перед собой цели с вышеуказанными измеряемыми характеристиками, вы будете точно знать, до какого этапа дошли и что является важным с точки зрения решения или завершения намеченных задач. Без чувства «завершенности» задачи вы будете находиться в постоянном состоянии дисгармонии. Это очень опасно не только потому, что разрушает позитивный настрой от достигнутого успеха, но и потому, что отбивает охоту у вашего «эмоционального» мозга к дальнейшей работе над чем-либо новым. И, наоборот, ставя перед собой измеряемую цель и достигая ее, вы не только испытываете огромное удовлетворение от проделанной работы, но и увеличиваете свои возможности для дальнейшего самосовершенствования.

В качестве примера посмотрите на различия между двумя новогодними обещаниями, о которых я недавно слышала. Речь идет о реальных людях. Джефф дал себе слово «ежемесячно худеть на 0,7 кг до конца года», а Морт — «проводить больше времени наедине с женой, без детей». Чья цель более конкретна, достижима и измерима? Конечно, Джеффа. Его цель конкретна, измерима с помощью весов, достижима (ученые утверждают, что человек может похудеть на 0,5–0,9 кг в неделю, поэтому сбросить такой вес в течение месяца вполне реально), адекватна (Джефф судит футбольные матчи с участием своей дочери, поэтому ему надо легко передвигаться по полю) и имеет определенные временные рамки. А Морту, если он и в самом деле хочет добиться желаемого, следует более конкретно определить свою цель и задать параметры для ее измерения.

Профессор Стэнфордского университета Кэрол Двек обнаружила нечто подобное, когда исследовала различия между людьми, ориентированными на рост и ограниченными в своих жизненных приоритетах. При написании планов «ориентированные на рост» оперировали такими понятиями, как «что», «где», «как» и «когда».

«Ограниченные» же говорили о своей силе воли («я просто пойду и сделаю это»). Как вы думаете, представители какой группы добились большего?

И вам пора поставить перед собой цели с измеряемыми характеристиками. Как у Джеффа, они должны быть конкретными, поддаваться измерению, быть достижимыми и очень важными для вас, а также иметь определенные временные рамки. Далее мы будем работать над их достижением.

### **Постановка целей с измеряемыми и достижимыми характеристиками**

Пример превращения своего хобби в цель с измеряемыми и достижимыми характеристиками:

**Конкретная цель:** начать вести блог о политике и добавлять туда свежие записи каждый день.

**Измеряемость:** по воскресеньям я буду анализировать содержание своего блога и считать, сколько раз за прошедшую неделю добавлял новые записи.

**Достижимость:** у меня будет свободное время для ведения блога, и я смогу писать сколько захочу – много или мало – в зависимости от своего желания.

**Адекватность:** я работаю на правительство в сфере информационных технологий и хочу иметь возможность высказывать свое мнение о политике. В дополнение к этому я хочу научиться лучше излагать свои мысли, чтобы впоследствии написать книгу.

**Определение временных рамок:** я оценю работу, которую сделаю за один месяц, чтобы затем внести необходимые коррективы.

## Заклучите договор с самим собой

*Успех в деле никогда не бывает случайным – это всегда результат точного расчета, добросовестной работы, грамотного руководства и умелого исполнения.*

*Уильям Фостер*

Однажды вечером в моем доме раздался телефонный звонок. Это звонил Дэйв, молодой человек, страдавший синдромом хронической усталости. Он прочитал все мои книги и теперь интересовался возможностью стать моим клиентом. Он рассказал, что уже имеет опыт общения с тренерами и психотерапевтами:

– Как вы работаете? – сразу спросил он меня.

– Вы подписываете договор насчет того, что хотите изменить в своей жизни в течение трех месяцев, и мы начинаем над этим работать, – ответила я.

– Интересно... – произнес недоверчиво Дэйв, – никто мне раньше ничего подобного не говорил.

– Может быть, поэтому вы и не добились желаемого результата, – сказала я, – поверьте моему опыту: договор помогает целиком сосредоточиться на желаемом, и, следовательно, его наличие повышает вероятность успеха всей работы.

Дэйв молчал. Это понятно, он привык к пространной психотерапии, основным предметом которой были разговоры о его проблемах. Я, напротив, настраивала его на другое – он должен сам понять, что хотел бы в себе изменить, а я, соответственно, помогла бы ему это сделать.

– Можно я подумаю над этим? – сказал Дэйв в завершение нашего вечернего разговора.

Вы уже продвинулись дальше Дэйва. Вы уже нашли свою формулу успеха и поставили перед собой цель с измеряемыми качественными и временными характеристиками. Теперь пришло время заключить с самим собой договор, содержащий те стратегии, которые вам надо будет использовать, чтобы достичь своей цели. Почему в письменной форме? Было проведено множество исследований, которые показали, что подписание договора на осуществление перемен помогает людям в работе над собой. Наличие такого договора помогает детям лучше учиться,

предотвращает самоубийства среди людей, склонных к суициду, позволяет добросовестнее выполнять физические упражнения и поддерживает должный уровень мотивации в людях, находящихся в поиске работы. Начните с чего-нибудь по-настоящему *небольшого* и установите короткие временные рамки, если это будет в вашем случае уместно (помните про кайдзен?). Когда действие вашего договора закончится, подпишите новый с учетом всего, чему вы научились в процессе выполнения условий первого договора. Или, наоборот, поставьте перед собой очень большую цель, если считаете, что так будет лучше.

Подписывать договор настоятельно советую в присутствии свидетеля, который тоже со своей стороны должен будет подписать его – обычная процедура оформления любых официальных документов. Только таким образом вы сами себе докажете серьезность собственных намерений и важность предстоящих перемен, а наличие свидетеля существенно повысит вероятность полного исполнения такого договора. Как сказала одна моя знакомая, «чтобы сохранить лицо перед теми, кому я что-либо пообещала, я должна выполнить обещанное». Убедитесь в том, что при составлении договора вы приняли во внимание собственную формулу успеха и включили в него необходимые стратегические пункты, связанные с достижением предполагаемой цели. Эти пункты помогут вам добиться желаемого. Например, в договоре, который я привожу в конце этой главы, стратегическими действиями, которые должны привести к его успешному выполнению, являются танцы, бег и езда на велосипеде.

Помните о том парне, который решил вести блог? Я рассказывала о нем в предыдущей главе. Мы с ним изучили все его предыдущие успехи и сформулировали необходимые пункты, которые он затем включил в свой договор: вставать на пятнадцать минут раньше и писать заметки по утрам, а также внимательно изучать статистику посещений блога, чтобы видеть, что он работает не зря. Когда месяц закончится, он сможет изменить тактику в зависимости от полученных результатов. Я также посоветовала ему мысленно вознаграждать себя словами «Молодец, отличная работа!» в тот момент, когда он выходит из дома после очередной удачной записи в своем блоге. Чем больше мы вознаграждаем себя за то поведение, которого хотим добиться, тем лучше оно будет проявляться в нас.

### ***Образец простого договора***

Пример взят у одного из моих клиентов.

Я, \_\_\_\_, буду находиться в движении каждый день в течение как минимум семи минут начиная (укажите дату) и заканчивая (укажите дату). Понятие «движение» включает в себя: танцы, бег, езду на велосипеде, а также прочие виды физической активности, которые стимулируют кровообращение и сердечную деятельность. Я могу осуществлять указанные действия в любое время дня, однако обязательным условием настоящего договора является то, что я должен выполнять эти действия каждый день без пропусков. Каждый вечер, перед сном, при условии выполнения указанных действий в течение дня, я должен выражать благодарность самому себе за надлежащее исполнение договора.

Подпись \_\_\_\_

Дата \_\_\_\_

Свидетель \_\_\_\_



## Отслеживайте свои действия

*Секрет успеха заключается в неуклонном следовании своей цели.*

*Бенджамин Дизраэли*

Сара мечтала чувствовать себя увереннее в ходе публичных выступлений. Она недавно получила хорошую работу, которая предполагала частые выступления перед множеством людей. Составляя качественные и временные характеристики для достижения своей цели, Сара решила измерить уровень своего комфорта в процессе выступления по шкале от –5 до +5. С тех пор как мы общались с ней, она провела несколько выступлений. Я спросила Сару о том, как у нее продвигается работа. Она ответила:

– Не знаю... Я все еще пугаюсь...

– Но ты уже поднялась выше «минус пяти» по своей шкале? – спросила я.

– Не уверена, – призналась Сара, – я так не думаю...

Сара – одна из многих, кто делает попытки что-либо изменить в жизни. Она не знает, удалось ли ей добиться каких-то успехов, потому что не отслеживала свои действия и результаты. Перемены всегда происходят постепенно. Не занимаясь планомерными наблюдениями, вы не сможете их увидеть. И особенно это относится к ситуациям, требующим наших «внутренних» измерений, где, например, присутствуют такие категории, как «больше уверенности» или «меньше беспокойства».

Ставя перед собой цель с измеряемыми характеристиками, вы уже *знаете*, какие параметры будете измерять: килограммы, чувство легкости, часы сна, время, проведенное с детьми... Теперь нужно решить, как часто вы будете проводить измерения и отслеживать их результаты. Это очень просто сделать. Вы выбираете параметры измерений и выписываете их в таблицу, разлинованную по дням недели. Обязательно найдите время для ежедневного заполнения этой таблицы. Пусть это станет привычным действием. Просто отмечайте галочкой то, что вы сделали в соответствии с данным себе обещанием. Если это еженедельная задача (например, приведение в порядок рабочего стола по пятницам), просто отмечайте этот день после того, как работа будет сделана, – таким нехитрым образом вы

сможете отследить свою обязанность. Если это будет шкала от -4 до +4, касающаяся боязни полетов, то вставляйте в таблицу соответствующую цифру каждый раз, когда собираетесь в полет. Также можно завести ежедневник. Исследователи говорят о том, что люди, регулярно и ежедневно ведущие записи, добиваются поставленных целей намного быстрее, чем другие.

Не продолжайте работать над собой до тех пор, пока не отладите систему отслеживания ваших действий. Иначе вы рискуете демотивировать себя кажущимся отсутствием прогресса и недооценить результаты собственного труда. Процедура отслеживания действий позволит вам опираться на конкретные факты, а не на чувства вроде страха и чрезмерного оптимизма. Это, например, может выглядеть следующим образом: «Я должна была делать что-либо в течение семи дней в неделю, но сделала только четыре раза», «Я должна была заниматься планированием своего нового бизнеса, посвящая этому один из двух выходных дней в неделю, но фактически за прошедший месяц у меня ушло на это только три дня из четырех».

Люди, которые не отслеживают свои результаты, как правило, и делают меньше, чем те, кто смог построить правильную систему контроля над собой. Все очень просто. Люди, контролирующие себя, выполняют свою работу лучше не потому, что способны измерить свой успех, а потому, что могут собрать достаточно ценных данных, которые будут использованы для анализа и поиска более правильного направления своих действий.

Глядя правде в глаза, мы становимся свободнее – при условии, что рассматриваем ее как информацию, а не как повод для того, чтобы «наказать» себя (подробнее об этом вы сможете прочитать в главе «Продолжаем действовать»). А сейчас давайте попробуем мыслить как ученые. Они не ругают и не наказывают себя за свои открытия. Они наблюдают, отслеживают результаты своих наблюдений и делают выводы о будущих действиях, основанные на уже известных фактах. Представьте себя Томасом Эдисоном, изобретателем первой в мире лампы накаливания и прочих известных в современном мире приборов. Я уже писала в своей книге *Power of Patience*, что, когда кто-то назвал его семьсот экспериментов с лампой накаливания провалом, великий изобретатель ответил:

– Я не ошибался семьсот раз. Более того, я не ошибся ни разу. И тем самым успешно доказал, что те семьсот вариантов решения задачи не сработают. Вычеркнув все варианты, которые не будут работать, я найду один, который приведет меня к цели.

Томас Эдисон провел *тысячу* экспериментов до того, как создать

известный нам прибор.

Вернемся к Саре. После разговора со мной она решила попробовать научный подход. Каждый раз перед публичным мероприятием она записывала цифру по своей шкале комфорта накануне и в день выступления. Анализируя данные, она обнаружила, что ей было намного легче готовиться к своим выступлениям заранее, за несколько дней, чем приводить мысли в порядок накануне мероприятия. Кроме того, Сара убедилась в том, что ей очень помогала тренировочная речь, произносимая перед подругой за день до выступления.

Экспериментальный подход может отлично сработать и в вашем случае: «Я думал, что, если попробую сделать запланированное дело с утра, мне будет намного легче. Но я сделал это дело только дважды за всю неделю. Что будет, если я перенесу его выполнение на конец дня? Посмотрим, что получится на следующей неделе». Чем более объективными вы будете, тем меньше у вас будет шансов попасть в ловушку перфекционизма или отчаяния, которая подстерегает многих из тех, кто дает себе слишком много обещаний и честно пытается изменить свои привычки.

## Какая поддержка вам необходима?

*Какими бы совершенными крыльями ни обладала птица, она никогда не смогла бы взлететь без поддержки воздуха.*

*Иван Павлов*

Дело было в Англии. Я ехала в автобусе по сельской местности четыре часа подряд. Примерно раз в час автобус останавливался – и один водитель приходил на смену другому. Я отметила эту систему смены водителей, при которой каждый из них не уезжал далеко от того места, где жил, и мог впоследствии привести автобус обратно, к своему дому. Каждый раз, когда водители сменялись, они делились друг с другом информацией:

– Не нужно ехать по дороге М40, она вся забита машинами. Езжай этой дорогой вокруг церкви, затем десять миль прямо до пересечения с главной дорогой.

Поскольку один из водителей только что был там, куда собирался направиться другой, они могли делиться информацией в режиме реального времени. Замечу, что тогда у них не было ни сотовой связи, ни коротковолновых приемников, ни пейджеров, ни раций. «Какая простая, но эффективная система поддержки, – подумала я. – Все, что было во времена дилижансов, сохранилось до наших дней».

Если мы собираемся серьезно работать над переменами в своей жизни, то опыт водителей английских автобусов должен нам помочь. Для этого нужно научиться оставаться недалеко от «базы» и узнавать информацию от тех, кто впереди нас. Согласие на поддержку не означает, что мы слабые, глупые или зависимые. Это означает лишь одно – впереди неизвестная дорога, мы ее не знаем, потому что там еще не были. Если мы хотим получить поддержку окружающих, мы сможем существенно сократить свой путь, избежав ям и пробок на дороге, которые в обратном случае неизбежно повстречаются нам.

Я недавно общалась с шестидесятилетним мужчиной, который больше всего на свете хотел управлять самолетом и упорно работал над получением свидетельства пилота. В течение всей своей жизни он избегал просьб о поддержке, поэтому к письменному экзамену готовился один, хотя и сознавал, что этот экзамен очень непрост.

– Я провалился, – сказал он после экзамена, – и это хороший урок для меня. Я понял, что если бы по-настоящему хотел исполнить свою мечту, то искал бы чьей-то помощи. Поэтому после провала я попросил жену, чтобы она каждый вечер задавала мне экзаменационные вопросы. Во второй раз я сдал экзамен на «отлично». Скоро буду сдавать пилотирование по приборам, и поверьте, жена мне поможет!

Неважно, кто вы и чему хотите научиться. Если вы хотите научиться чему-то новому, лучше всегда иметь поддержку, даже если она будет заключаться в напоминании вам о ваших же намерениях. Многие из нас сдаются и не могут продолжать задуманное только из-за уверенности, что справятся своими силами. Но чудес не бывает, мы не справляемся. Нас учили, что неумение или незнание чего-либо – это проявление слабости, поэтому мы сознательно отказываемся от ценнейшего ресурса, являющегося важной частью успеха, – помощи извне.

Общеизвестно, что если мы, например, захотим выучить физику, нам потребуется купить учебники и найти учителя. Еще мы знаем, что бессмысленно просто так сидеть и заявлять о желании выучить этот предмет. Но когда речь заходит об изменении привычек или обещаниях лучшей жизни, мы почему-то каким-то волшебным образом начинаем верить себя в том, что все знаем и можем добиться этого сами.

Помощь и поддержка могут быть оказаны нам в любом виде. Например, кто-то делавший это раньше поможет вам избежать ошибок. Или же вы найдете партнера, с которым начнете сотрудничать. А может, вы захотите работать в группе людей, мечтающих добиться того же, что и вы. Или попросите друга помочь справиться с трудной задачей. Или наймете тренера, который убережет вас от ошибок в процессе диалога. Или прибегнете к помощи консультанта-терапевта, который объяснит ваши чувства – и вы совместными усилиями добьетесь большего. Если в помощи нуждается ваш бизнес, то можно пригласить советника или учредить совет директоров компании.

Работая над чем-то новым, вы не должны ставить перед собой вопрос «необходима ли мне поддержка?». Спросите себя: «Какая помощь мне нужна?» Мелани Гриффит недавно призналась, что посещает Общество анонимных алкоголиков до трех раз в день, и это помогает ей придерживаться трезвого образа жизни. Одна девушка, которая старается развить в себе чувство благодарности, пересылает к концу дня своей подруге по электронной почте список того, за что она испытывает чувство благодарности, а ее подруга, в свою очередь, высылает ей свой список. У меня есть партнер по фитнесу. Я всегда знаю, что, когда приду в

тренажерный зал, она тоже будет там, чтобы помочь мне. Иногда мои клиенты оставляют мне сообщения на автоответчике, в которых рассказывают о своих успехах, о том, что становятся оптимистичнее и аккуратнее в делах.

Поддержка мотивирует нас, учит и напоминает о тех целях, которых мы хотим достичь. В любой момент вам может понадобиться та или иная форма помощи. Одним из самых положительных качеств сторонней поддержки является то, что мы становимся ответственнее и начинаем придерживаться сроков выполнения своих задач. Это очень важно, поскольку все, чего мы хотим добиться, это исключительно наши пожелания – нас никто не заставляет ничего делать против нашей воли. Содержать свой дом в порядке, начать собственное дело, написать мемуары, похудеть на десять килограммов – это исключительно ваши желания. Никто не просит вас делать это. Однако без посторонней помощи вам будет очень легко вернуться назад, в исходное состояние. Согласитесь, если вы по вторникам посещаете кружок писателей, где нужно каждый раз показывать свое домашнее задание, вы неизбежно будете стараться писать лучше. Если ваш друг будет заходить за вами для того, чтобы вместе пойти на занятия йогой, вы наверняка будете регулярно их посещать вместе с ним. А если у вас войдет в привычку регулярно взвешиваться по четвергам, то, будьте уверены, вы станете намного тщательнее относиться к вопросам, касающимся своего веса. Поддержка со стороны дает нам возможность выполнять обещания, данные самим себе. Приведу еще один пример: общественная организация «За снижение веса»<sup>[9]</sup> утверждает, что люди, которые получают помощь со стороны своей группы поддержки, худеют в три раза эффективнее, чем те, кто старается сбросить вес в одиночку.

Отмечу, что поддержка приходит не только со стороны окружающих людей. Вы можете почерпнуть вдохновение из книг, музыки, интернета, при вождении автомобиля, в процессе долгих прогулок, во время плавания или за чтением афоризмов... Все, что может помочь добиться результата, обязательно поможет. Не забывайте также о лекарственных средствах. В нашем головном мозге происходит масса химических реакций, ответственных за то, что мы делаем и чего не можем сделать. Если ваша депрессия зашла далеко или вы находитесь в состоянии крайнего беспокойства, то без соответствующих препаратов с такими состояниями справиться очень тяжело. А если вы страдаете чрезмерным увлечением любого рода (перееданием, запоями, зависимостью от шопинга), то, возможно, что-то не в порядке с вашим уровнем дофамина. Известно, что этот гормон препятствует импульсивному поведению человека и его

дисбаланс в организме влияет на возникновение зависимостей любого типа.

Подумайте о переменах в своей жизни, которых вы хотите добиться. Какая поддержка вам необходима сейчас? Как вариант предлагаю задать себе вопрос: «Некогда в прошлом я успешно закончил(а) какое-либо дело. Кто мне помог или что мне помогло в этом?» Вы можете вспомнить о чем угодно. А теперь подумайте так же о любом другом деле. Что вам помогло в тот раз? Подумайте о каком-нибудь третьем примере. Ну как, получается картинка, описывающая то, какая поддержка вам необходима сейчас?

Элизабет мечтала о покупке дома. Когда пришло время переезжать, друзья предложили ей помощь. Элизабет волновалась, путалась в мыслях и не знала, чем они ей смогут помочь... Но вспомнила, что всегда самую лучшую поддержку ей оказывала подруга Мона. Элизабет называла Мону «голосом разума». Она рассказывает:

– Как всегда, за восемь минут Мона помогла мне составить план действий, и мой переезд прошел очень легко.

Когда я подумала о том, какую поддержку получаю сама, вот что вспомнилось.

Во-первых, меня всегда мотивирует чтение историй других людей, которым удалось сделать то, чего хочу добиться я. Во-вторых, я придумываю для себя упражнения и рассказываю своим друзьям и подругам о том, чем занимаюсь. Они, в свою очередь, предлагают мне другие варианты. Общение с друзьями закрепляет мои новые знания. В-третьих, я записываю то, о чем узнала и что оказалось мне полезным, – повтор в письменном виде позволяет привести свои мысли в порядок. Если речь идет о том, чего мне совсем не хочется делать, я осуществляю это вместе с подругой, чтобы избежать соблазна уклониться от выполнения задачи.

А что помогает вам?

### **Я больше не боюсь летать на самолете**

– Я всегда испытывала панический страх перед полетами, и это продолжалось до шестидесяти лет, – говорит Аннетт Мэддэн, – потому я всегда старалась избежать полетов или, если это было невозможно, не садилась в самолет, не выпив пару бокалов вина. Затем я стала заниматься исследованием своей родословной, в связи с чем пришлось летать чаще. Дальше – хуже. За два дня до полета у меня появлялась тошнота, я испытывала сильное беспокойство. Это было невозможно терпеть, нужно было что-то делать. Пыталась держаться и не падать духом – не

получалось. Слушать рассказы друзей о том, что полеты безопасны, было бесполезно. Бояться курсов предполетной подготовки казалось неправильным. Я раньше проходила курсы терапии и в этот раз решила пройти курс гипноза. Стала спрашивать о хороших курсах гипнотерапии у всех своих знакомых. Затем прошла четыре процедуры лечения, и мой врач дал мне запись на пленке, которую я должна была прослушивать до и во время полета. Результат оказался просто волшебным – я больше не боюсь летать!



## Вначале будет сложно

*Вы должны покинуть свою нынешнюю зону комфорта и начать уверенно себя чувствовать в незнакомом месте и в неизвестных обстоятельствах.*

*Денис Уэйтли*

Йон Кэрролл – корреспондент San Francisco Chronicle. Я читаю его заметки каждое утро. Однажды он начал свою колонку так: «Что нового произошло в этом году? Мы с Трейси начали брать уроки вальса в танцевальном зале Big Al's Brainlock, и я обнаружил, что с движениями “слева” и “справа” все оказалось намного сложнее, чем я себе представлял. Еще пока не могу понять, что такое “без затакта”<sup>[10]</sup>. Но все равно время проходит замечательно, и танцевать намного интереснее, чем смотреть».

Теперь вы знаете, почему он мне так нравится. Он смешной. И умный в то же время. Сознательно или подсознательно, он понимает, что если люди делают что-либо в первый раз, то у них это не очень хорошо получается.

Сказанное может показаться вам слишком очевидным, но, поверьте, такое «впервые» очень часто встречается на нашем пути. Мы чувствуем себя подавленными, молчим, не можем ничего сказать, делаем неуклюжие движения и воспринимаем все происходящее с нами как сигнал вернуться к хорошо знакомым и многократно испытанным вещам. Даже если это «хорошо знакомое» – тюремная камера, нам хочется испытать комфорт, связанный с привычным окружением. Как говорит моя подруга, «как бы ни было тяжело, лучше дома места нет».

Но для того чтобы научиться чему-то новому, нам надо покинуть свою зону комфорта, «территорию известного», и переступить порог неизведанного. Нам нужно рассматривать «свои незнания» как цену, которую мы платим за начало нового этапа своей жизни, и по-юношески верить в то, что мы с успехом преодолеем этот этап, приобретем мастерство и справимся со своими задачами.

Я никогда не забуду, как мне впервые пришлось выступить в качестве консультанта с презентацией перед большой аудиторией. Это стоило огромных усилий! Представьте себе: компания, входившая в рейтинг Fortune 500, которая платила огромные деньги за тренинги по развитию

лидерских качеств, – и мне предстояло выступить в тот день в совершенно новом качестве, ведь до этого на протяжении двадцати пяти лет я была редактором и работала с книгами. Думаю, что у меня все хорошо получилось, поскольку они повторно приглашали меня на мероприятия. Но один человек, который видел мои презентации, отметил, что шесть месяцев спустя мои навыки значительно изменились в лучшую сторону. Очевидно, трудности, которые я испытывала при выступлении перед публикой в первый раз, были хорошо заметны со стороны. Но я никогда не была бы той, какая я есть сейчас, и не занималась бы тем, чем занимаюсь, если бы не перешагнула через тот дискомфорт, которые испытывала в самом начале.

Невозможно ничего изменить, все время оставаясь в «зоне известного». В ней вы получаете то, что всегда получали, – ничего нового. Это территория комфорта, в которой у вас выработалась привычка: «я делаю это все время». Каждый раз, покидая ее, вы чувствуете себя не совсем хорошо: «куда деть свои руки, если я не курю?» или «чем еще заняться по субботам вместо посещения торгового центра и траты денег, которых у меня нет?» Не страшно, с вами ничего не случится, если вы спокойно займетесь составлением деловых писем и проверкой своей электронной почты. Хотя, как я писала в начале этой главы, у вас могут быть сложности с тем, чтобы отличить движения справа от движений слева, когда вы впервые вальсируете, но на то и дан новый опыт, чтобы учиться!

Кто-то мне однажды сказал, что люди, способные к переменам, намного лучше справляются с проявлениями беспокойства, чем те, кто не хочет меняться. Иными словами, они лучше справляются со сложностями. На самом деле ощущение «сложности» – это хороший знак, он свидетельствует о том, что вы приобретаете новый опыт. В компании Professional Thinking Partners мы учим клиентов тому, что существует три зоны, определяющие существование человека: зона комфорта, усилия и стресса. Наши перемены происходят в зоне усилия. В ней вы чувствуете сложности, но не стресс, который делает дальнейшее обучение невозможным. Приведу пример: вы решили научиться кататься на горных лыжах. Зоной комфорта для вас будет желание остаться дома. Зоной усилия – катание на склоне для начинающих, а зоной стресса – попытка спуститься по крутой трассе для профессионалов.

Зоны, о которых я говорю, постоянно меняются. Как только вы научитесь кататься на склоне для начинающих, он станет для вас зоной комфорта, а склон для профессионалов окажется зоной усилия. Поэтому помните: если вы что-либо делаете и не чувствуете при этом особенных

сложностей, это означает, что вы не ушли далеко от своей зоны комфорта и ваши шансы на изменения, соответственно, уменьшаются.

Кстати, перемещение человека в зону усилия – само по себе хорошо, потому что головной мозг при этом пребывает в здоровом состоянии. Если мы прекращаем приобретать новые знания и навыки, наш мозг перестает создавать новые проводящие пути и начинает в буквальном смысле атрофироваться, а такое состояние может привести к слабоумию, болезни Альцгеймера и прочим заболеваниям головного мозга. В одной научной работе описано, что постоянное присутствие в зоне усилия даже помогает снизить вес! Так, в ходе одного исследования людей просили делать каждый день что-то новое, например слушать разные радиостанции, и обнаружили, что такое нехитрое действие помогает снижению веса или его поддержанию в нормальных границах. Никто не знает, почему это происходит, но ученые предполагают, что отсутствие рутины и одинаковых действий позволяет нам поддерживать хорошую форму во всех смыслах.

Подводя итог, можно сказать, что мы должны правильно относиться к ощущению дискомфорта, сложностям в работе над новыми привычками, приобретению новых знаний – это знак, что наш головной мозг работает и создает новые проводящие пути, которые в итоге позволят нам успешно завершить начатое. Когда я работаю с начинающими писателями, то всегда говорю им: «Пишите все, что хотите, а затем посмотрите, что получилось. Только пишите, не останавливайтесь. Неважно, что может плохо получиться, вы потом исправите». Те люди, которые по-настоящему хотят писать, успешно заканчивают работу над своими книгами, а те, кто не может заставить себя работать... ничего не поделаешь – их мечты так и остаются мечтами.

Но так как в нашей культуре главное место отводится комфорту, нам тяжело признавать пользу сложностей и испытывать дискомфорт. Поэтому я поощряю своих клиентов, чтобы они помнили о «состоянии новичка», работая над собой или общаясь с другими людьми, и чаще напоминали о том, что, «возможно, могут это делать не настолько хорошо». Простые, но эффективные фразы: «Это для меня совсем новое дело, и я прошу простить меня...», «Я только начинаю высказывать свои соображения по поводу развития компании, поэтому прошу выслушать меня без излишней критики», «Я только учусь чувствовать себя хорошо без бутылки, вы могли бы мне помочь?».

Перемещение в зону усилия требует определенной смелости. Вот почему смена привычки или стремление к своей мечте укрепляют характер. Человек, жаждущий перемен, берет на себя риски – риск выглядеть нелепо

или не произвести должного впечатления. Но, как справедливо отмечает Стивен Кови, «жизнь – это вообще самый большой риск». Оставаясь в зоне комфорта, мы не сможем добиться желаемых результатов. Поэтому идите на танцевальную площадку и покажите, что вы танцуете лучше всех. Вам станет легче. Я обещаю.

### **Ведение дневника: «Вначале мне было не о чем писать»**

– Я начал работать над ведением своего дневника, когда пошел на курсы переквалификации, – рассказывает профессиональный фотограф и диктор Марк Синцевич, – у меня было много честолюбивых намерений, но почему-то не получалось добиться желаемого. Я стал посещать курсы ведения дневников<sup>[11]</sup>. Самый лучший совет, который я там получил, – всегда носить с собой дневник для записей. Вначале мне было не о чем писать, я просто на него смотрел. Затем стал использовать его как альбом для хранения разных вещей: железнодорожных билетов, фотографий – и начал писать комментарии по поводу тех вещей, которые туда складывал. Я делал это, поскольку чувствовал, что нахожусь на пороге перемен, и через несколько месяцев осознал – у меня появилась привычка прислушиваться к своему внутреннему голосу, который подсказывал мне множество потрясающих идей. С тех пор прошло шестнадцать лет, и за это время я исписал свыше сорока дневников. В частности, я пишу, чтобы избавиться от стресса. Это позволяет мне держать все идеи в одном месте и отбирать то, о чем я действительно хочу рассказать. Я использую дневник для планирования дел, составления планов по маркетингу и создания бюджетов – рабочего и личного. В моем дневнике содержится множество напоминаний и списков дел. Дневник позволяет мне убедиться в том, что я иду в правильном направлении.

## Вы сможете найти время

*Время – категория, относящаяся к созиданию. Сказать «у меня нет на это времени» означает сказать «я не хочу этого делать».*

*Лао-цзы*

Все люди, с которыми я работаю, испытывают дефицит времени. У них всегда есть множество дел, которые необходимо закончить за день, в течение недели, месяца или года. Некоторые приходят на мои тренинги с желанием научиться сосредоточиваться на главном и отличать его от второстепенного. Другие хотят заняться своим здоровьем и улучшить качество личной жизни, но у них «нет времени». Они поглощены огромным количеством дел на работе и продолжают в том же темпе. У большинства моих клиентов наблюдается хроническое недосыпание и, как следствие, нарушается способность мыслить рационально и преодолевать жизненные препятствия. Но, самое главное, никто из них не думает о том, что может сделать иной выбор!

Рене – типичная клиентка, испытывающая подобные проблемы. Руководитель сотни подчиненных, работающих над выполнением сложных проектов, она возвращается домой в восемь часов вечера, ужинает с мужем и продолжает работать дома с десяти часов до полуночи, а иногда до часу ночи. Рене спит около четырех-пяти часов, на следующее утро приезжает на работу к семи часам – и все начинается заново. Каждый день. Она понимает, что ей необходимо больше спать и находить время для поддержания хорошей физической формы, но не знает, как это сделать.

Я спросила ее, может ли она заканчивать работу в положенные часы и отдыхать в нерабочее время. Рене ответила, что случится «катастрофа». В свою очередь, я предложила ей попробовать так поступать хотя бы в течение недели. Во время нашей следующей встречи Рене воскликнула:

– Невероятно! Если я отвечаю на электронные письма по ночам, то с утра меня ждет завал писем. А если молчу до утра, то ответы приходят позже. Получается, я не снижаю объем работы тем, что работаю по ночам! И даже более того – я не ускоряю выполнение проектов своими ночными посиделками. Без ночной работы я чувствую лишь одно – значительное облегчение.

Рене, к своему удивлению, обнаружила, что может посвящать нерабочее время самой себе без ухудшения качества собственной работы. Это немаловажно! Многие из нас, особенно женщины, считают себя не только полностью незаменимыми (или полагают, что должны быть таковыми), но и стремятся жертвовать собой до конца для того, чтобы этот мир продолжал нормально существовать. Мы продолжаем обманывать себя, полагая, что у нас нет иного выбора.

А на самом деле истина заключается в том, что ежедневно каждый из нас в состоянии самостоятельно решать, каким образом лучше распределять свое время. Все люди вокруг нас – руководство, члены семьи, друзья – позитивно воспримут наше решение о том, чтобы правильно и с пользой распределить время. Но при этом не следует обманывать себя и утверждать, что это не наш личный выбор.

Рене получила еще один важный урок в тот день, когда рассказала мне о своем коллеге:

– Он никогда не засиживается на работе допоздна, и при этом все его считают очень успешным менеджером. Как у него все получается?

– Надо его об этом спросить, – посоветовала я.

Рене последовала моему совету. Коллега ответил очень просто:

– Я не обращаю внимания на то, что не считаю важным.

Когда мы с ней встретились, Рене мне сказала:

– Я никогда не смогу так сделать. Я буду скверно себя чувствовать, если не отвечу всем.

Каждый из нас сам выбирает, на что потратить свое время. Но отговаривать себя и ссылаться на внешние обстоятельства, когда дело касается внутренних перемен и упорной работы над собой, слишком просто.

Мне самой очень легко угодить в ловушку «отсутствия времени», когда речь заходит о фитнесе. Но, как справедливо отметил Лао-цзы, я на самом деле говорю себе: «Мне лень работать над собой». Поэтому я забываю об отговорках, пересиливаю себя и еду в спортзал. Если я вовремя не приготовлю вкусный ужин для своей семьи или список невыполненных дел станет длиннее... что же? Это цена, которую я заплачу. Список дел всегда бесконечен.

Я ни в коем случае не утверждаю, что время всегда легко найти. Время может требовать жертв. Иногда полезно разобрать вещи в шкафах вместо того, чтобы посмотреть телевизор. Использовать отпуск для повышения квалификации, а не для отдыха. Не навещать родителей так часто, как мы «должны». В каком-то смысле поиск компромисса выявляет те вещи, в

которых мы нуждаемся более всего. Я вспоминаю историю Сильвии Плат, молодой разведенной женщины с двумя маленькими детьми. Она написала свои лучшие стихотворения, работая между четырьмя и пятью часами утра, в то время когда дети еще спали. Это выдающийся пример того, насколько человек может стремиться к достижению своей цели.

Время – один из наших самых ценных ресурсов. Если вы выделите пятнадцать минут в день для работы над собой, это будет девятьюстами один час в году. Насколько вы готовы к тому, чтобы выбрать время для достижения того, чего вы по-настоящему хотите?

### **Занятия спортом: «Я начал находить для этого время»**

– Я работаю в компании, где «пахать круглые сутки» не является чем-то необычным, – говорит Марк. – Но каждый день уделяю себе один час для занятий спортом. Когда я пытался включать занятия спортом в свой график, у меня ничего не получалось. Но однажды мне кто-то посоветовал подумать среди рабочего дня о том, что для меня важнее всего. Внезапно я вспомнил о рождении своего сына. Несмотря на сильную занятость и необходимость частых командировок, я вовремя приехал в роддом, а затем в течение восьми лет почти ни разу не пропускал семейный ужин. Я мог это делать, поскольку пообещал сам себе, что работа в компании не будет занимать то время, которое я должен проводить со своей семьей. Когда я увидел зависимость между отношениями в своей семье и занятиями спортом, то осознал, что, *являясь частью семьи*, не уделяю время, чтобы позаботиться о себе. Я был просто обманщиком. Мне не нужно было приезжать в офис в шесть утра – это время не принадлежало моей компании, оно принадлежало мне. Это был мой выбор – отдать свое время работе. Я стал находить время для себя и заниматься спортом с шести часов утра. В отличие от предыдущих нерегулярных посещений спортзала я начал ходить на тренировки постоянно, сбросил лишние пятнадцать килограммов и к сорока одному году приобрел отличную физическую форму!

## **Когда вы не знаете, что делать, поставьте себя на место того, кто «знает»**

*Большинство людей используют лишь малую и очень ограниченную часть своих физических, интеллектуальных и духовных возможностей.*

*Пользуясь настолько мизерной частью того, что им дают сознание и душа, эти люди похожи на тех, кто, имея полностью здоровое и крепкое тело, привык шевелить лишь одним мизинцем.*

*Уильям Джеймс*

Триша записалась на занятия со мной для того, чтобы научиться приводить свои дела в порядок. Что бы она раньше ни пыталась делать – ничего не получалось, даже малейшие достижения оказывались краткосрочными. Поиски «формулы успеха» в других областях тоже не увенчались успехом. Я начинала испытывать отчаяние.

– Кто из ваших знакомых самый дисциплинированный и организованный? – спросила я.

– Моя подруга Люси, – ответила Триша.

– Хорошо, – продолжила я, – а что Люси сделала бы прямо сейчас?

– Думаю, она бы сначала распаковала чемодан, а уже потом стала бы проверять электронную почту.

– Тогда как насчет того, чтобы вы сделали именно в такой последовательности? – закончила я разговор.

Триша ушла с напутствием всегда спрашивать себя, что сделала бы Люси на ее месте – и поступать соответственно.

Мне очень нравится эта маленькая «хитрость». Она дает ответы на те вопросы, на которые, возможно, вы не ответили бы самостоятельно. Ведь Люси нет рядом! И, конечно, она не распаковывает чемодан целыми днями. Но видя ситуацию извне, как если бы ее видел кто-то другой, вы получаете доступ к тем своим внутренним ресурсам, которые в иной ситуации не могли бы использовать. Если Триша размышляет в свойственной ей манере, то она открывает дверь, видит беспорядок в доме, испытывает смятение и ничего не может сделать. Но как только Триша начинает думать «как Люси», она сразу ставит себя на ее место – и нужное решение находится!



На самом деле это означает, что Триша где-то в глубине своего сознания знает, как нужно наводить и поддерживать порядок. Однако привычка заставляет ее действовать иначе. В нашем случае, представляя кого-нибудь другого на своем месте, Триша успешно «обходит» свою привычку.

Вы можете поступать так же при любых условиях. Одна из моих знакомых, крайне нерешительная девушка тридцати с небольшим лет, рассказывала мне, что росла очень застенчивой и испытывала значительные трудности в общении с людьми. Так продолжалось до тех пор, пока она во время учебы в колледже не посмотрела фильм с участием Кэтрин Хепбёрн. Ей очень понравилась эта актриса, и она решила, что могла бы в своем поведении стать похожей на Хепбёрн:

– Героиня Кэтрин ведет себя предельно естественно, не пытается казаться смешной или высокомерной. И сегодня при общении с людьми я стараюсь поставить себя на ее место, быть смелой, откровенной и великодушной – как моя любимая актриса, – говорит она.

Хотите стать счастливее? Подумайте о самом счастливом человеке, которого вы знаете, и поступайте так, как, по вашему мнению, поступил бы он. Хотите душевного равновесия? Вспомните о самом спокойном и невозмутимом человеке, которого только можете себе представить, и подумайте – как бы он ответил или отреагировал в вашем случае?

В книге *The Art of Changing* Сьюзен Пибоди рассказывает о том, какое влияние оказывает на нее собственная дочь Кэти. «Когда она рядом, я беру с нее пример. В то время как меня раздражает толпа в супермаркете, она остается совершенно спокойной. Каждый раз, когда я уже готова выйти из себя, смотрю на нее и думаю: если у нее получается сохранить самообладание, то и я смогу успокоиться. Когда Кэти нет рядом со мной, я часто спрашиваю себя: как бы она поступила на моем месте? И поступаю точно так же», – пишет Сьюзен.

Есть еще один эффективный вариант возможных действий. Представьте себе человека, которого вы по-настоящему любите, – брата, сестру, жену, мужа, друга или подругу... Вообразите, что этот человек подойдет к вам с просьбой дать совет по поводу того, что беспокоит в данный момент и вас. Что вы ответите? Когда я даю это упражнение клиентам, они обычно предлагают множество великолепных решений. Затем я их спрашиваю, могли бы они сами последовать собственным советам. Обычно в ответ я слышу тишину на другом конце провода – люди усиленно пытаются осмыслить сказанное. Большинство затем смело пробуют поступить именно так – и, как правило, у них все получается

лучше, чем если бы я сама подсказала им схему конкретных действий.

Описанные здесь техники работают, потому что, как утверждает специалист в области личностного развития Крэйг Таро Голд, «все необходимое для того, чтобы разорвать замкнутый круг неправильного поведения, уже есть внутри вас». Да, помощь извне может быть бесценной. Да, наблюдение за другими людьми может подтолкнуть вас к тому, чтобы сделать что-либо новое – то, о чем вы раньше и не думали. Но в большинстве случаев ответ на вопрос вам уже известен, он кроется где-то глубоко внутри. Вам остается лишь хорошо потрудиться, чтобы вспомнить нужные вещи и применить их *сегодня* там, где необходимо. И, задавая себе вопросы, ставьте хотя бы иногда себя на место того, кто «знает» ответы.

## Ой, память подвела!

*Привычки вначале опутывают вас легкой невидимой паутиной, а затем прочно удерживают на привязи.*

### *Китайская поговорка*

Недавно мы с коллегами совершили двенадцатидневную деловую поездку в Европу. Один из них обратился ко мне при посадке в самолет:

– Я сейчас на диете. Вы можете мне помочь – напоминать о том, что я должен правильно питаться? Я должен есть салаты и куриное мясо.

В один из вечеров мы работали допоздна и затем ждали своих коллег, чтобы пойти вместе на ужин. Наш товарищ, который должен был соблюдать диету, подошел к нам, протягивая несколько упаковок чипсов. Как только он принялся за свои чипсы, я аккуратно напомнила ему о диете.

– Совсем забыл, – ответил он, – спасибо за помощь!

Ученые утверждают, что между импульсом, то есть порывом к действию, и собственно самим действием проходит всего полсекунды. *Половина секунды!* Мы на самом деле не успеваем ничего осознать. Как только появляется этот импульс, через мгновение мы начинаем делать то, что делали всегда. Это происходит из-за того, что уже созданный нами проводящий путь головного мозга работает на огромной скорости. Рука сразу тянется к коробке с печеньем или подносит ко рту рюмку со спиртным. Еще хуже, если мы начинаем адресовать непростительные оскорбления жене или мужу. Поэтому, для того чтобы привить себе новую привычку или научиться чему-то новому, мы должны осознавать свои действия и понимать, что всегда есть выбор между желанием и действием.

Осознавая свои действия, мы даем себе возможность не подчиняться привычкам. Недавнее исследование показало, что люди, которые анализировали свое обеденное меню перед тем, как перекусить во второй раз, смогли добиться в среднем снижения веса на 6,3 кг. Вот как действует простое осознание своих действий! Пол Экман, бывший руководитель лаборатории Human Interaction Lab Калифорнийского университета в Сан-Франциско, которая специализируется на изучении межличностного взаимодействия, занимается вопросами, связанными с эмоциями, уже в течение пятидесяти лет. В недавней статье, опубликованной в Shambhala

Sun, он пишет: «Когда сорок пять лет назад я закончил учиться, мой научный руководитель сказал мне, что я принесу огромную пользу людям, если смогу расширить границы между импульсом и действием».

Осознание своих действий – лучший спутник для приобретения новых привычек. Это как кнопка паузы на телевизионном пульте. Отдавая себе отчет в действиях, при появлении импульса мы оказываемся в состоянии решить, какое действие нам следует предпринять. Что будет после того, как я накричу на ребенка? Если я сейчас выпью, будет ли мне лучше впоследствии? А если я сейчас брошу эти вещи на пол встроенного шкафа, поможет ли мне это научиться приводить дела в порядок?

Эта пауза никогда не длится долго. Кто-то мне однажды сказал, что процесс осознания импульса тоже занимает около половины секунды. Думаю, что знаю, почему так происходит. Если у вас есть четкое понимание своих целей и их причин, вы не будете задавать себе вопросы, подобные тем, что описаны в предыдущем абзаце. Процесс осознания скорее происходит в полуавтоматическом режиме, например: «я не хочу больше этого делать» или «помни, я решил делать именно это».

Итак, каким образом вы будете вовремя вспоминать о том, что нужно нажать на кнопку паузы? Когда я спрашиваю об этом своих клиентов, в ответ слышу абсолютную тишину. Большинство из нас не знакомо с тактикой управления сознанием. Но вначале (*помните историю с моим коллегой, сидящим на диете?*) вам совершенно точно нужны будут напоминания извне. Не потому что вы слабы или беспомощны, а потому что влияние старых привычек очень сильно. Вы забываете о том, что должны были сделать, а затем ругаете себя за забывчивость.

Вы сможете вырваться из этого замкнутого круга, если правильно расставите «точки контроля», чтобы ничего не забывать. Эксперт в области фитнеса и борьбы со стрессом доктор Памела Пик предлагает приклеивать стикеры на холодильник, упаковки с едой или бутылки со спиртным, где будет написано: «Это не то, что мне нужно». Клиентам, которые хотят развить в себе чувство благодарности, я советую приклеивать на руль автомобиля записку с вопросом: «За что я испытываю благодарность сейчас?» Каждый раз, бросая взгляд на эту записку, они должны давать ответ. Положите на свой рабочий стол картинку, которую сможете постоянно видеть. Попросите друга присылать вам каждый день письма по электронной почте с вопросом: «Что было сделано сегодня для того, чтобы бизнес развивался дальше?» Однажды я помогла подруге купить кольцо, которое должно было напоминать о том, чтобы она терпимее относилась к своей маме. Кольцо было куплено для того, чтобы во время ее разговоров с

мамой при встрече или по телефону постоянно привлекать ее внимание и напоминать о той цели, ради которой она его купила.

Вы тоже можете лучше контролировать свои действия с помощью «самоизоляции» от искушения. Разрежьте ваши кредитные карточки или спрячьте их в морозильную камеру. Когда в следующий раз вы потянетесь к своему кошельку, то не обнаружите их там – и это будет напоминанием «я не хочу тратить деньги просто так». Избавьтесь от чипсов, печенья и мороженого. Когда вы захотите побаловать себя чем-нибудь вкусным и заглянете в буфет, но ничего там не найдете, сразу вспомните о том, что решили отказаться от сладкого.

Если вы пытаетесь избавиться от какой-нибудь вредной привычки, следует избегать людей и мест, ассоциирующихся с ней. Организм вырабатывает устойчивые физические реакции на окружение, в котором он получал удовольствие. Психологи называют это условным рефлексом (conditioned craving) – окружение, время дня или знакомые лица, тесно связанные со старой привычкой, вызывают сильное желание получить давно знакомое удовольствие, и этому желанию сопротивляться очень тяжело.

Если вы привыкли к ежедневному вечернему коктейлю, займите себя чем-нибудь другим. Прекратите на какое-то время посещать вечеринки. Если вы соблюдаете диету, но привыкли постоянно есть сладкое во время киносеансов, не ходите в кино. Если вы стараетесь контролировать раздражительность в отношениях с мужем или женой, но всегда выходите из себя во время поездок в Home Depot<sup>[12]</sup>, не ездите туда. Когда мой муж бросил курить, он попросил друзей не курить в его присутствии и свято уверен, что это очень помогло. Иначе старая привычка снова взяла бы верх.

Просить других помочь вам в осознании ваших собственных действий – сложная задача. Самое худшее – это когда кто-нибудь станет постоянно к вам придирааться. Одно время я устраивала истерики своему бывшему мужу и кричала на него каждый раз, когда видела его с сигаретой:

– Ты же мне обещал, что никогда больше не будешь курить!

И это не работало. Он стал от меня прятаться, а я начала постоянно подозревать его в курении. Это одна из главных трудностей в получении помощи со стороны – вы не можете до конца расстаться со своей старой привычкой, вследствие чего будете продолжать что-либо делать тайком.

Если помощь со стороны людей вызывает у вас сопротивление, попробуйте воспользоваться техническими средствами: записки, напоминания в ежедневнике, скринсейверы, письма, которые вы автоматически можете отправлять себе по электронной почте... Вполне

вероятно, что вам будет необходимо постоянно придумывать новые средства напоминания, ведь мозг привыкает к старым способам, с помощью которых вы стараетесь держаться подальше от вредных привычек, – и эти способы могут стать всего лишь частью «повседневного фона», на который вы перестанете обращать внимание. Если записка с надписью «не забывай глубоко вдохнуть перед тем, как ответить на телефонный звонок», приклеенная к компьютеру, больше не работает, прикрепите ее на более видное место. Или придумайте для себя новую «напоминалку». Например, можно включить на компьютере звуковое напоминание, чтобы каждый час вы не забывали сделать три глубоких вдоха-выдоха.

Если вы хотите повысить шансы на успех, помните обо всех способах напоминаний. Я обещаю, это не продлится вечно. Просто должно пройти какое-то время, чтобы новая привычка превратилась в привычку «по умолчанию». И после этого вы сможете спокойно положиться на новую, полезную привычку, прекратив быть заложником старой.

### **Напоминания, которые действительно помогают**

Здесь я приведу несколько примеров, которые помогут вам избежать проблем с получением помощи других людей, которых вы можете попросить напоминать о том, чего хотите добиться.

1. Только вы должны попросить о поддержке, и никто другой.
2. Человек, которого вы просите о помощи, не должен быть заинтересованным. Жена диетолога не должна просить мужа о том, чтобы он напоминал ей о диете. Он может относиться к ее ошибкам намного нетерпимее, чем я.
3. Вы должны точно определить способ напоминания. Вряд ли это должны быть целые лекции о пользе достижения целей. Подойдут простые вопросы вроде «Ты написал сегодня запланированные десять страниц?». Или условный знак между вами и тем, кто вам помогает, например, какое-нибудь кодовое секретное словосочетание типа *yellow submarine*<sup>[13]</sup>, которое напомним вам о том, что не нужно хватать со стола сладкий пончик, как только он оказался в поле вашего зрения.
4. Человек должен просто напомнить о том, о чем вы его просили, – и ничего более. Следовать ли его напоминанию – это исключительно ваше дело.

## **У вас должен быть запасной план, а не оправдания**

*Девяносто девять процентов неудач происходит у людей, которые привыкли оправдываться.*

*Джордж Вашингтон Карвер*

Почти все мои клиенты всерьез думают о переменах. Они вкладывают деньги в тренинги, которые я провожу, – и это говорит о серьезности их намерений. Несмотря на препятствия, которые им встречаются на пути к цели, по большей части у них все получается. Они меняются, пусть даже не так сильно и быстро, как им хотелось.

Однако иногда я встречаю людей, у которых не получается начать работу над собой. Они полностью соглашались с моими доводами на тренингах, но в следующий раз, приходя на наши занятия, рассказывают о множестве причин, которые помешали им перейти к практике. Их оправдания можно разделить на две категории. Одни говорят о том, что это полностью их вина (лень, неорганизованность, глупость, отсутствие дисциплины), а другие утверждают, что им помешали внешние обстоятельства, которые они не в состоянии контролировать (была важная деловая встреча, заболел ребенок, собака испортила папку с проектом). Первая группа людей – эксперты в области негативного самоанализа. Вторая – мастера придумывать отговорки и обвинять кого угодно, только не себя.

Но жизнь всегда преподносит нам неожиданные сюрпризы, особенно если мы стараемся ее изменить. Поскольку любые перемены требуют затрат энергии, всегда проще отказаться от своих намерений и ничего не делать. Вот почему мне очень нравится совет Памелы Пик, приведенный в книге *Fight Fat After Forty*: «Всегда имейте план на случай непредвиденных обстоятельств». «Никто не знает, как сложится жизнь, – пишет она, – поэтому вам нужен даже не один план действий, а несколько запасных вариантов». В этом случае вы сможете сохранить движение к цели. Вам не нужно будет останавливаться, потому что вы будете знать, что делать дальше. И не придется сдаваться на милость обстоятельств, поскольку в запасе будет еще один путь вперед. Как утверждает Лестер Биттел, эксперт в области управления, «хорошие планы позволяют принимать верные

решения и добиться даже самых труднодостижимых целей».

Приведу наглядный пример. Был замечательный летний день. Едва я закончила читать советы, которые дает Памела Пик, как мне сразу подвернулся случай испытать их на практике. Я закрыла книгу, собралась и перешла к тому, что впоследствии оказалось планом А, – поехала в спортивный центр. Но он в тот день не работал. «Хорошо, – подумала я, – тогда перехожу к плану Б – вернусь домой и поплаваю в своем бассейне». Буквально в тот же момент на улице стало холодно и пошел дождь – такое практически никогда не случается у нас в Калифорнии. Но я только улыбнулась: «Вселенная, я поняла твой намек!» Надев плащ, я перешла к плану В – прогулке по улице быстрым шагом в течение получаса.

Это стало для меня важным уроком – и не только потому, что, несмотря на все преграды, я осталась верна намерению заняться своей физической формой. Все было намного глубже. Я поняла, что недостаточно хорошо работала со своими клиентами, которые всегда искали оправдания. Я не помогала им составлять планы на случай непредвиденных обстоятельств; вследствие моей ошибки им приходилось ругать себя и винить в своих бедах окружающих. После этого в конце каждого тренинга я стала задавать людям вопрос: «Каков ваш план Б? Если у вас не получится поступить так, как мы обсудили, что вы сделаете вместо этого?» Создание альтернативных планов очень помогло моим клиентам, и количество успешно реализованных ими задач стало стремительно расти.

Стройте запасные планы, как это делают мои клиенты. Начать ругать себя в очередной раз или придумать оправдание – очень просто, но за этим следует пустота и головная боль. Стоит заранее подумать о том, что может пойти не так, как вам хотелось бы. Ваши деловые встречи могут отнять много времени, которое вы хотели бы потратить на сон. У вас может оказаться так мало времени, что придется кормить детей в спешке, несмотря на то что вы дали себе обещание больше никогда не готовить им полуфабрикаты. А работа, получение которой вы уже собрались праздновать, в последний момент досталась не вам.

Каковы ваши планы на случай непредвиденных обстоятельств? Что вы будете делать, если ваша мама неожиданно приедет к вам в гости именно тогда, когда вы, согласно данному себе обещанию, должны заполнять свой дневник? Еще пример: вы только что перестали употреблять спиртное – но приглашены на деловую встречу в бар. У вас есть запасной план на этот счет? А где вы собираетесь встретить свою вторую половинку, если ее не получится найти на сайте знакомств?

Научившись составлять планы альтернативных действий в случае



непредвиденных обстоятельств, вы увидите, что оправдания вам ни к чему. Каким-то волшебным образом вы перестанете быть ленивыми или недисциплинированными. И будете точно знать, что делать, если ваша собака испортит отчет, который уже был готов к сдаче.

### **Насколько вы целенаправленны?**

«Попробуйте оценить свою целенаправленность по десятибалльной шкале, – пишет канадский коуч Майкл Бангэй Станье. – А потом подумайте над тем, что это очень коварное задание. Здесь не может быть ничего наполовину. Вы или идете к цели, или нет... Теперь спросите себя: как люди, которые смотрят на вас, поймут, целенаправленны вы или нет? Другими словами, могут ли они видеть те действия, которыми вы доказываете свою целенаправленность?»

## **Используйте воображение для визуализации целей**

*Если вы хотите достичь цели, ее необходимо визуализировать в собственном сознании до того, как вы к ней придете.*

*Зиг Зиглар*

Несколько лет назад мне на глаза попало очень известное исследование, проведенное среди членов лыжной сборной, которая готовилась стать чемпионом будущей Олимпиады. Исследователи разделили спортсменов на две группы. Первая группа тренировалась на склонах, как обычно. Представители второй группы не вставали на лыжи вообще. Вместо этого они представляли себе, как *правильно* проходят всю трассу. Когда пришло время выступать, представители второй группы продемонстрировали результаты, существенно превосходившие показатели первой группы. Итоги исследования были настолько впечатляющими, что с тех пор визуализация спортивных достижений стала техникой, которую используют профессиональные спортсмены.

Как это работает? Получается, что, если мы интенсивно визуализируем какое-либо действие, головной мозг не делает отличий между воображаемой и настоящей активностью. В любом из этих случаев нейроны головного мозга образуют определенную цепочку таким образом, что нам становится намного легче повторно осуществлять свои действия. Но здесь есть как положительные, так и побочные эффекты. Побочный эффект заключается в том, что, визуализируя свои возможности и конечные результаты в мрачных тонах, мы даем установку головному мозгу именно на такие результаты, какими их «видим». Положительной стороной является то, что мы можем использовать аналогичную «хитрость» в целях изменения привычек или самообучения. С визуализацией это происходит гораздо легче.

Понимание этих механизмов в работе сознания породило целое направление по созданию установок позитивного мышления (affirmations) и их визуализации. Но они часто не работают по двум причинам. Во-первых, каждая из них, взятая по отдельности, не является логически законченной. Например, для того чтобы визуализировать успех, нам необходимо задействовать три канала, с помощью которых мы воспринимаем

окружающую среду: зрение, слух и осязание. Это нужно для того, чтобы головной мозг начал генерировать новые проводящие пути. Мы должны в своем воображении видеть, слышать и осязать все так, как будто это происходит на самом деле. Просто говорить себе «я похудею» или представлять себя в бикини – бесполезно.

Во-вторых, для того чтобы визуализация помогла, вы должны *очень живо* представить себя в той ситуации, в которой предполагаете оказаться. Во всех красках. Например, если вы бросаете курить, то примером такой *живой* картинки является *ваше желание курить*. Поэтому создание новой программы для вашего мозга требует *еще более ясного и четкого видения*. Иначе вы только будете бросать слова на ветер, повторяя бесполезную фразу «я не буду курить».

Приведу пример. Луиза пришла ко мне на занятия, потому что хотела закончить свой недописанный роман. Я начала с главного – попросила ее представить, что книга уже закончена и стоит на полке. Затем я дала ей задание взять в руки муляж книги, чтобы придумать название и дизайн обложки. Луиза поставила этот муляж рядом с компьютером – так он напоминал ей о конечной цели. Мы продолжали работать – Луиза активно задействовала все органы чувств: зрение, слух и осязание. Она представила себе, как допечатывается последняя страница романа, затем он отправляется литературному агенту, издатель одобряет его выпуск и в финале она открывает коробку со своими книгами в день выхода тиража из печати! Луиза представила себе все настолько живо, что даже почувствовала запах картонной коробки.

Так я существенно облегчила задачу Луизы. Она пыталась закончить роман в течение четырех лет. После наших занятий он был готов через шесть месяцев. Теперь, когда Луиза познакомилась с процессом визуализации, она может использовать этот подход «создания будущего в настоящем» для решения любой задачи – покупки нового дома, о котором она мечтает, или встречи со своей второй половиной.

У вас это тоже получится. Помните: вы должны очень четко и ясно представить себе объект желания всеми органами чувств – для того, чтобы увидеть эту картинку «как настоящую». Мозг поможет вам, он начнет создавать проводящие пути точно так же, как если бы вы работали над своей целью в реальных условиях. Когда дело дойдет до успешного выполнения задачи, ее постоянное воспроизведение в уме принесет вам огромную пользу – при условии, что ваше видение будет полным и четким.

**Улучшаем рабочие взаимоотношения: «Я представляю себе**

### **руководителя обычным коллегой по работе»**

– Подруга рассказала мне о том, как добивается своих целей в личной жизни: она представляет себе, какой общительной и обаятельной женщиной хочет быть, а затем действует в соответствии с этим образом, – рассказывает Кэрол. – После ее слов я решила попробовать тот же метод в отношениях со своей руководительницей, с которой тяжело складывались рабочие отношения в течение нескольких лет. Перед совещанием я представляю ее и себя людьми, равными по возрасту и опыту. Я чувствую уверенность и спокойствие. Затем говорю себе: «У меня есть полезные предложения по работе, и у нее – тоже». Мне очень помогло то, как я убеждала сама себя в том, что нам с ней легко и хорошо работать вместе. В итоге мы добились лучших результатов.

## Не отчаивайтесь: пройдите три этапа обучения

*Чем ближе к маяку, тем темнее становится вокруг.*

*Японская пословица*

Андреа была сильно расстроена:

– Я дала себе обещание больше наслаждаться жизнью в этом году. Но на этой неделе только и делала, что занималась отчетом, который нужно сдать завтра. Бегаю туда-сюда как сумасшедшая, даже не замечаю красоты цветов в собственном саду и не могу присесть на десять минут, чтобы немного отдохнуть! Хотя обещала себе, что не буду больше жить в таком ритме...

– На самом деле, – ответила я, – у вас уже наблюдается прогресс.

– Вы шутите! Как мне все это надоело, знали бы вы... – сказала Андреа.

– Возможно. Но вы уже стали замечать свое состояние. И с этим вас можно поздравить.

Объясню то, чего не знала Андреа и, возможно, не знаете вы, – обучение состоит из трех этапов.

Первый этап – **апостериорный**<sup>[14]</sup> (post hoc). Вы совершили какие-либо действия, но затем осознали, что хотели бы все сделать по-другому. Например: «Я же говорил себе еще на прошлой неделе, что нужно внимательнее относиться к маме» или «Я сейчас вспомнил о том, что вчера собирался посмотреть сайт вакансий». Эти фразы хорошо описывают данный этап. Хотите верьте, хотите нет, обучение происходит именно потому, что раньше вы недостаточно осознавали то, что происходило с вами.

Второй этап – **ситуативный** (ad hoc). Вы совершаете какие-либо действия, но именно в этот момент осознаете, что хотите все сделать иначе. Яркий пример – одна из моих клиенток Сэнди, которая пытается побороть агрессию и раздражение. Она рассказывала мне:

– Как только я хочу накричать на мужа, то сразу понимаю, что лучше не делать этого, и говорю себе: «Отойди в сторону...» Но затем срываюсь – и гнев берет верх.

Бывают и другие примеры ситуативного мышления: «Мне не нужно

это печенье (алкоголь, брюки за двести долларов), но я все равно куплю!» или «Мне бы выключить компьютер и провести это время с семьей, но я все еще сижу здесь...»

Третий этап – **априорный** (pre hoc). Вы осознаете, какие последствия может иметь ваше действие, и контролируете его до возможного наступления нежелательных событий. Люси, которая посещала тренинги по дисциплине и самоорганизации, однажды сказала мне:

– Можете порадоваться за меня! Я пообещала себе убрать в доме в праздничные дни и сделала это. Без проблем.

На данном этапе вы постоянно делаете то, что необходимо, и при этом количество успешных случаев превосходит число неудач.

Открою небольшой секрет. Для того чтобы перейти к третьему этапу, вам необходимо пройти через два предыдущих. Обучение происходит именно так. И, скорее всего, в какой-то момент вы перестанете чувствовать движение вперед – это нормально, потому что вы лучше всех знаете, когда и где у вас что-то идет не так, как хотелось бы. Но, не осознав своих действий и не научившись эффективно справляться с такими ситуациями, вы рискуете навсегда остаться на одном из первых двух этапов.

Это крайне важно понять! Если бы я могла дать один-единственный совет по поводу того, как изменить в жизни все, что угодно, я бы сказала: *признание вами собственных недочетов или ошибок – это уже огромный прогресс*. Вот почему я люблю цитировать пословицу, приведенную в начале этой главы. Вот почему «полная тьма наступает перед рассветом». При упорной работе над собой всегда возникает определенный момент, когда появляется ощущение, как тяжело дается движение вперед и как мало сделано.

Теперь поговорим о том, как преодолеть это ощущение. Есть один важный момент. Пытаясь достичь цели, понаблюдайте, как вы относитесь к себе на данном этапе, особенно если что-то не получается. Вся хитрость заключается в том, что нужно уметь делать правильные выводы из предыдущего опыта, а не ругать себя за сделанные ошибки и ни в коем случае не сдаваться. Вот почему так важна установка на личностный рост.

Я учу своих клиентов говорить себе: «Отлично! Я делаю выводы. Иначе я не заметил бы, как устал и как мне все надоело. Какой урок я должен извлечь из данной ситуации на будущее?» Когда Андреа задала себе этот вопрос, она поняла, что не сделала никаких напоминаний насчет того, чтобы немного посидеть и отдохнуть или прогуляться в саду. Андреа прикрепила большие записки с обеих сторон входной двери своего дома, чтобы их было видно и при входе, и при выходе. Каждый раз, читая эти

записки, Андреа делала либо одно, либо другое.

– Я воспрянула духом, – сказала она при следующей встрече, – мне стало немного легче. Теперь я начала замечать, когда сильно переутомляюсь на работе.

Обучаясь новому, мы можем успешно пройти все этапы. Но это случится только при условии, что мы будем поддерживать себя на ранних стадиях, станем смелее, напомним мозгу, как стремимся к успеху, и, самое главное, извлечем уроки из прошлого опыта ради будущих достижений.

## Демонстрируйте твердость духа и выдержку

*Выглядеть успешным – это уже восемьдесят процентов успеха.*

*Вуди Аллен*

У меня есть знакомый, который раньше курил. В течение многих лет он периодически пытался избавиться от этой привычки, но всегда – через неделю, месяц или год – начинал снова. В очередной раз, когда он «бросил» курить, я спросила его, как идут дела. Последовал простой ответ:

– Прекрасно! Это совсем не тяжело, я уже бросал миллион раз!

Я тогда отлично знала, что он в очередной раз не удержится. Это *тяжело*, очень тяжело. И то, что он не признавал сложности задачи, заставляло его вновь и вновь возвращаться к своей вредной привычке. У него никогда не получилось бы бросить курить, если бы он не осознал в итоге всей сложности достижения этой цели. Еще я помню своего мужа спустя год после того, как он бросил покуривать травку. Дон тогда сказал мне:

– Ты знаешь, я рад, что она запрещена. Если бы она продавалась на каждом углу, боюсь, я мог бы стать наркоманом.

Он признал, что забыть о травке было очень сложно, но это признание его освободило. Оно помогло Дону обрести уверенность в том, что он успешно справился со своей задачей.

Изменение укоренившихся привычек и устойчивого образа жизни *может* быть сложным, особенно если речь идет о физической зависимости от алкоголя, никотина или наркотиков. Сюда же можно добавить переедание и анорексию. Так устроен головной мозг – он постоянно выполняет привычную программу действий, поэтому даже «мысленная» борьба с вредной привычкой может считаться подвигом. Я недавно начала работать с девушкой двадцати с небольшим лет, которая страдает излишней мнительностью, повышенной тревожностью и припадками гнева. Она хочет стать спокойной, испытывать благодарность к окружающим и научиться мыслить позитивно.

– Не могу поверить, насколько это тяжело! – сетует она.

Я всегда говорю ей, что она поступает очень разумно, занимаясь собой в этом возрасте. Можно только догадываться, что будет с ней и ее



негативными привычками, когда ей исполнится пятьдесят три года, как мне сейчас.

Это тяжело еще и потому, что, если человек на самом деле хочет что-либо изменить в своей жизни или приобрести новую привычку, ему нужно обязательно продемонстрировать твердость духа и принять этот вызов. Я недавно прочитала статью об Иване Чаббак, преподавателе актерского мастерства, у которой учились Брэд Питт, Хэлли Берри и Шарлиз Терон. Она рассказывает о своих лучших студентах: «Все, кто добился выдающихся результатов, показали потрясающую работоспособность и упорство. Брэд работал в трех местах и жил в общежитии с пятью соседями по комнате для того, чтобы позволить себе брать уроки актерского мастерства». То, чего хотите добиться вы, может потребовать таких же усилий и самоотдачи. Это вам не съесть пирожное, прогуляться в парке и упасть на постель, усыпанную розами. Если бы это было так, вы не нуждались бы в данной книге, а справились бы сами со всеми задачами – легко и просто.

Твердость духа вовлекает в этот процесс умственные, эмоциональные и духовные ресурсы, которые дают возможность двигаться к цели. Вы признаёте, что ваша работа над собой очень серьезна, и готовы к любым сложностям. Моя клиентка Кони – лучший тому пример. Жизнь одинокой матери троих детей, один из которых страдает аутизмом, полна сложностей финансового и личного характера. Но я имела счастье наблюдать за ней в течение последних четырех лет и видеть, как она расцветает! Сразу после наших разговоров Кони ставит перед собой цель – неважно, насколько сложной она может быть в ее жизненной ситуации, – и всегда произносит четыре волшебных слова: «Я могу этого добиться». А потом успешно выполняет задуманное. Она создала процветающий бизнес, разорвала бесперспективные отношения с мужчиной, стала заниматься спортом и научилась правильно питаться. Достойный пример проявления твердости духа! Ради нее самой, ради сыновей и вообще ради жизни!

Обладая подобной твердостью духа, мы демонстрируем выдержку. Согласно недавним исследованиям, проведенным в Университете Пенсильвании, выдержка необходима не только для достижения успеха – она может быть так же важна, как и все остальные физические возможности человека. Исследователи обнаружили, что люди, обладающие этим качеством, более других способны добиваться положительных результатов в учебе, работе и прочих делах. Это, по мнению ученых, возможно потому, что такие люди идут к цели, несмотря на все сложности, и могут преодолевать препятствия, которые неизбежно возникают при

выполнении любого долгосрочного проекта.

Нельзя сказать однозначно, есть в каждом из нас выдержка или нет. Это качество воспитывается в человеке, когда он укрепляется в своем решении добиться того, чего сильно хочет. И неважно, насколько сложной в достижении будет эта цель.

### **Учимся говорить откровенно: «Я пересилила страх»**

– Мне всегда было сложно говорить о том, чего я на самом деле хочу, – рассказывает Мария. – Отчасти это происходит потому, что я не всегда сама знаю, чего мне хочется. Но чаще – из-за моего нежелания «раскачивать лодку». Я просто соглашаюсь с мнением других. В этом году я решила откровенно высказать наболевшее, в том числе и своему молодому человеку, с которым встречаюсь два года. Вначале я стала делать записи, чтобы прояснить для самой себя, в чем заключается моя аргументация. Затем перед нашей встречей я отрепетировала разговор между нами по схеме «ты высказываешь свое мнение, а я – свое». Когда мы встретились, я заново обдумала сценарий беседы. «Довольно сомнений, – решила я, – скажи ему, о чем думаешь». Вначале мне было очень страшно из-за неуверенности в себе. Но затем с каждым новым поворотом разговора на душе становилось спокойнее. Я выдерживала, даже когда он со мной в чем-то вообще не соглашался. А положительным моментом этой истории стало то, что мне теперь намного легче разговаривать откровенно и с другими людьми. Секрет заключается в том, что сначала я привожу свои мысли в порядок, а потом пересиливаю страх и начинаю говорить.

## Делайте разбор полетов после игры

*Даже если вы выбрали правильную дорогу, нельзя просто так сидеть и ничего не делать – вас собьют проезжающие.*

*Уилл Роджерс*

Мой клиент Гленн – крайне амбициозный топ-менеджер, один из тех, кто измеряет свою ценность для компании часами, проведенными на рабочем месте. Руководитель посоветовал Гленну обратиться ко мне, поскольку был не совсем доволен работой Гленна и тем, что он совершенно не умел слушать, всегда и во всем настаивая на своей точке зрения.

Мы говорили с Гленном о том, как важно уметь задавать вопросы. Я попросила его выполнить одно домашнее задание: в течение следующих двух недель подсчитать, сколько вопросов он задаст и сколько утвердительных заявлений сделает в ходе рабочих встреч. Когда он пришел ко мне в следующий раз, я сразу спросила его о результатах. Гленн ответил:

– Я был настолько занят, что у меня не было времени подумать над этим, – и признался: – Надеюсь, что у меня теперь все получается лучше, но не знаю насколько.

Я объяснила Гленну, что рефлексия ускоряет процесс обучения. В ответ он посмотрел на меня так, будто я оказалась пришельцем с Марса. Не думаю, что он когда-либо в своей жизни задавался подобными вопросами по поводу себя и своего поведения. И вдруг я поняла, как нужно было действовать! Я знала, что он любит футбол, поэтому спросила его:

– Вы, вероятно, знаете, что после матча тренер собирает игроков и они анализируют прошедший матч для того, чтобы в следующий раз сыграть лучше. Вот что я имею в виду. Разбор полетов после игры.

У Гленна загорелись глаза. Внезапно он понял, чего я от него добивалась. Мы с ним договорились, что он не будет напрямую думать о том, как общается с людьми (такова была его привычка – не думать об этом), но должен каждый раз проводить анализ своих действий после деловых встреч.

Гленн понял то же самое, что, возможно, знаете и вы, если имеете привычку делать «разбор полетов после игры». Анализ прошлых действий позволяет нам корректировать их в правильном направлении.

Отслеживание количества заданных вопросов в ходе предыдущих встреч напоминало Гленну о том, что нужно продолжать задавать вопросы в ходе совещаний. Достаточно скоро это вошло у него в привычку. И Гленн, и его руководитель остались довольны результатом.

Рефлексия также ускоряет процесс обучения, потому что позволяет оценить и при необходимости скорректировать собственные действия. *Что у меня получилось? Что я могу сделать лучше в следующий раз?* Эти два вопроса идеально отражают суть рефлексии – они позволяют зафиксировать в сознании ощущение успеха и понять, каких улучшений вы добились. При этом вам не придется испытывать чувство стыда или вины. Однажды я проводила групповой тренинг лидерства в течение девяти месяцев, помогая людям создать высокоэффективную команду. Еженедельно группа улучшала свои результаты. Каким образом? По итогам каждого занятия люди задавали себе эти два простых вопроса.

Когда и каким образом вам следует анализировать свои действия? Например, вы уже поставили цель с измеряемыми характеристиками – выделять два часа в неделю только на себя. Возможно, вы захотите анализировать свои успехи еженедельно, по понедельникам во время утренних поездок на работу.

Что же у вас получилось на первый раз?

«Мне не удалось потратить два часа на себя, но я смогла выделить один час в субботу, чтобы почитать роман, лежа в постели, пока муж водил детей на футбол».

Что вы можете сделать лучше в следующий раз?

«Очень трудно выкроить для себя сразу два часа свободного времени. На этой неделе я выделяю для себя один час в субботу и один час во вторник вечером, когда дети уже лягут спать».

В следующий понедельник вы сможете снова задать себе эти два вопроса для того, чтобы скорректировать свои действия и, наконец, найти самое подходящее решение поставленной задачи.

И нет таких причин, по которым вы не можете добавить эту практику в ваш арсенал. Анализ ваших предыдущих действий и правильные выводы из них – один из лучших путей достижения успеха!

## **Тактика анонимных алкоголиков: «делайте это каждый день – и у вас все получится»**

*Мы делаем это ежедневно, без пропусков.*

*Крэйг (опубликовано на сайте  
выздоровливающих)*

Я недавно общалась с подругой, которая решила бросить пить.

– Мой мозг любопытно устроен, – сказала Лесли, – когда я говорю себе, что могу больше никогда не пить, получается наоборот – мне все время хочется выпить. И в голову приходят странные ассоциации. Самая забавная из недавних – «Я же тогда не смогу выпить шампанского на свадьбе дочери!» Надо же, насколько нелепой я могу быть! Ей всего шесть лет, и ни одного жениха на примете!

АА<sup>[15]</sup>, как и другие программы, состоящие из двенадцати шагов, интересны и полезны с точки зрения процесса перемен. Подход, который мне очень нравится, – «ежедневно, без пропусков». Вам никто не говорит, что нужно бросить пить навсегда, – но сегодня вы должны обойтись без спиртного. Наступает следующий день – и все повторяется заново. Это пример рациональной техники, потому что, как только вы начинаете мыслить категориями «всегда» или «никогда», ваше сознание немедленно теряет способность к сопротивлению. «Всегда» – это слишком долго. «Никогда» – чересчур тяжело. А если не пить именно сегодня? Любой сможет удержаться от этого.

А самое главное заключается в том, что вам не нужно быть алкоголиком или наркоманом, чтобы воспользоваться этой практикой. Если я сама себе скажу, что мне предстоит заниматься физическими упражнениями каждый день до конца жизни, моей первой реакцией будет желание лечь и больше не вставать. Но если я скажу себе, что мне нужно заняться упражнениями сегодня, мой мозг не будет иметь никаких возражений.

Я раньше думала, что все мы слабые и беспомощные существа, поэтому с нами происходят подобные вещи. Но затем прочла книгу *Driven by Wealth*, написанную Джули Мелони и Рене Мурфилд, в которой встретила иную и, на мой взгляд, весьма полезную точку зрения. Авторы пишут, что все живые существа, включая людей, одновременно обладают

врожденным инстинктом адаптации и самосохранения. Без способности адаптироваться мы не могли бы эволюционировать – как живые существа и как личности. Но без способности сохранять самих себя мы могли бы потерять свою индивидуальность, превратившись в то, чего требовало бы наше окружение. В недавней статье, опубликованной в O magazine, психолог Доминик де Бэкер объясняет это так: «Головной мозг усваивает новую информацию только при условии, что она не опасна и не вредна для целостности и последовательности тех процессов, которые он старается поддерживать».

Если мы вносим серьезные изменения в привычный образ жизни, то головной мозг сразу же стремится вернуть статус-кво, работая в противоположном направлении. Это одна из причин, по которой, например, строгая диета бесполезна. Давая себе обещание никогда не есть шоколад, вы сразу чувствуете огромное желание съесть его килограммами – так работает программа головного мозга, которая стремится вернуть человека в привычное и комфортное состояние. Учитывая это вечное противостояние между необходимостью меняться и инстинктом самосохранения, Мелони и Мурфилд задают ключевой вопрос: «Каким образом можно добиться успеха и закрепить его нормальным, естественным путем?»

Тактика «ежедневно и без пропусков» здесь отлично помогает. Она достаточно мягкая, чтобы не вызвать жесткой ответной реакции организма на большие изменения, но при этом она *заставляет наш организм работать*. Мы не просто сидим и ничего не делаем. Мы делаем – сегодня. Однако ежедневная практика не должна быть одноразовой – сделали и забыли. Начатый процесс должен продолжиться завтра. Послезавтра. И так далее.

Знаете, чем закончилась история Лесли?

Это упражнение ей очень помогло. Она сказала:

– Я не пью уже шесть месяцев. Алкоголь продолжает мне сниться, но я хорошо помню, чему меня учили: «Если ты видишь что-то во сне, это не означает, будто то же самое ты делаешь наяву». А поскольку я привыкла мыслить «сегодняшним днем», как меня научила эта практика, то мой мозг остается свободным от мыслей о будущем.

Вы можете легко убедиться в этом сами.

## Благодарите себя ежедневно

*Постоянно думая о проблеме, которая отнимает у него все умственные и эмоциональные ресурсы, человек получает только нежелательные результаты. Но если вместо этого он думает о Благодарности, то именно в тот момент, когда проблема требует разрешения, он получает помощь Вездесущего, Всемогущего и Всезнающего Божественного Разума и Сознания и Сил Небесных.*

*Неизвестный автор*

– Ничего не получается, – недавно пожаловалась Маура, расстроенная делами на работе, хотя недавно она пообещала себе сохранять спокойствие в отношениях с коллегой. Когда я попросила более подробно объяснить суть дела, выяснилось, что со спокойствием у нее как раз было все в порядке в течение трех прошедших недель и по-настоящему расстроилась она только однажды за все это время. Вместо того чтобы пойти на конфликт, она отошла в сторону и «выпустила пар» в одиночестве. Это показатель успеха в 93 случаях из 100 для тех, кто находится в расстроенных чувствах, и в 100 процентах случаев для тех, кто отличается крайне вспыльчивым характером и готов идти на крайние меры. Но все же Маура не сдержалась и в тот раз посмотрела на коллегу так, будто достала пистолет и застрелила его только потому, что однажды он имел несчастье чем-то ей не понравиться.

Большинство из нас, подобно Мауре, судят себя слишком строго за ошибки («ты снова разозлился», «как ты не можешь сообразить, что нужно сделать?»). Поэтому самое малое, что мы можем сделать, – это признать и оценить свои правильные действия: «Отлично! Тебе удалось сохранять спокойствие в течение всей недели – как ты и обещал! Поздравляю!»

Разве это сложно? В теории – нет. Но на практике повышение самооценки – достаточно трудная задача. После каждого индивидуального тренинга я прошу своего ученика выразить нам обоим благодарность за что-либо произошедшее во время занятий. Всегда очень просто поблагодарить другого человека. Гораздо сложнее (и я в этом убедилась уже тысячу раз) найти после тренинга причину для благодарности самому

себе – за свое поведение, мысли и слова. Это касается абсолютно всех моих клиентов. Намного легче поблагодарить кого угодно, чем самих себя. А это так важно!

Я читаю и думаю о благодарности уже в течение десяти лет, поэтому абсолютно уверена в том, что благодарность себе – очень мощный инструмент. Он помогает нам вести себя так, как мы того желаем и говорит мозгу: «делай *так*». Поэтому в следующий раз вы сделаете точно такой же правильный выбор.

Благодарность самим себе обладает целым рядом других важных особенностей. Она напоминает нам о том, что мы действительно преуспели в продвижении к цели. Если мы не признаём своих усилий, очень легко их вообще не заметить. Именно так случилось и с Маурой. Поскольку она не прекращала благодарить себя в течение четырнадцати дней, у нее все получалось хорошо, но однажды произошел небольшой сбой. Ее успех еще не был закреплен в сознании путем выражения благодарности, поэтому она потеряла возможность поддерживать свое нормальное поведение.

Осознание и признание собственного успеха стимулируют нас к повторению этого опыта завтра, послезавтра – снова и снова. Мы сделали что-то правильно – и знаем об этом, – поэтому у нас появляется больше уверенности в том, что и впредь мы поступим так же. А значит, нам нужно поблагодарить себя за успех сегодня, чтобы легче было повторить его завтра. Если же вы ставите перед собой долгосрочную цель, очень важно благодарить себя за те отрезки времени, которые вы уже прошли, – это даст силы двигаться вперед.

Эмоциональная составляющая благодарности, выраженной самому себе, значит очень много. Приведу пример. Было выполнено исследование, в ходе которого студентов юридического факультета и начинающих игроков в гольф попросили сконцентрироваться на позитивных мыслях (думать о том, что было сделано правильно, а не о том, в чем обнаружили просчеты). Результат оказался таким: люди, которые были настроены на положительное мышление, показали лучшие результаты и испытали меньший стресс, чем те, кто упорно концентрировался на негативных мыслях.

Я думаю, что в этом случае с нами происходит нечто большее, поэтому и поместила цитату неизвестного автора в начало главы. У каждого человека есть три энергетических ресурса. Первый – динамический. Это энергия, которую мы получаем во время действия, например, когда тренируемся, пишем планы, убираем на рабочем столе. Второй ресурс – энергия, которую мы принимаем извне в тот момент, когда сами ничего не



делаем: учимся терпению, внимательно слушаем кого-нибудь или расслабляемся в джакузи. Третий ресурс – магнетическая энергия. Этот вид энергии возникает сам по себе в любое время: например, в тот момент, когда мы ставим перед собой определенную цель. Когда люди говорят о воплощении чего-либо, они подразумевают использование магнетической энергии.

Благодарность тоже обладает магнетическими свойствами. Чем больше вы благодарите себя за какое-то качество, тем больше оно будет в вас развиваться. Почему или как это происходит – остается за гранью моего рационального понимания, но чем больше я наблюдаю данный феномен, тем больше убеждаюсь в том, что это именно так. Сосредоточьтесь на проблемах – и их, возможно, станет больше. Сфокусируйтесь на том, что считаете правильным, – и, возможно, увидите вокруг себя больше правильных вещей. Заметьте, что я говорю «возможно», ведь здесь нет и не может быть прямой взаимосвязи. Не все зависит от нас. Но в соответствии с принципами квантовой физики мы каким-то образом способны влиять на вероятность наступления событий, используя магнетизм своих мыслей.

Вы можете сказать, что это глупо. Но я настоятельно советую попробовать одно упражнение. Ежедневно отмечайте свои успехи, связанные с приобретением новой привычки, выполнением данного себе обещания или продвижением навстречу мечте. Вспоминайте, что вы сделали правильно. Эмоциональный эффект благодарности широко известен. И если вы увеличите вероятность достижения успеха, двигаясь ему навстречу и используя положительное влияние благодарности, – кому это повредит? В любом случае, поблагодарив себя сегодня и завтра, вы получите больше того, к чему стремитесь.

## Продолжаем действовать

*Желания исполняются. Иначе природа не наделила бы нас способностью желать.*

*Джон Андайк*

Поддержание энергии действия продолжительное время – наиболее значимая часть вашей работы над приобретением новых привычек или исполнением желаний. Слишком просто заразиться энтузиазмом и надавать себе обещаний, например взять на себя обязательство свободно говорить по-китайски уже в этом году или перестать испытывать стресс по пустякам. Но совсем другое дело – сохранить верность своим обещаниям и решениям.

В этой части книги вы узнаете о способах мышления и поведения, которые будут вам полезны в долгосрочной перспективе, научитесь справляться с ощущениями сожаления и перфекционизма и правильно вести себя с людьми, которые хотят помешать вам добиться успеха. Здесь же вы найдете примеры конкретных действий в случаях ошибок или затруднений и прочтете о том, что делать, если нет сил двигаться дальше. Помните: физиология мозга на вашей стороне. Чем больше вы будете практиковаться, тем проще достичь хороших результатов.

## Как вы будете поддерживать темпы перемен?

*Неважно, насколько ваша кровать большая, теплая и уютная. Наступает время вставать.*

*Грейс Слик*

– У меня проблема, – говорит Долорес, – я могу поставить перед собой цель, скажем, похудеть на пять килограммов. И я делаю это. Но потом не могу заставить себя поддерживать форму – и вес возвращается. У меня пропадает всяческий интерес...

Дилемма Долорес напоминает мне историю, которую я где-то раньше слышала. Три группы альпинистов взбираются на гору. В первой группе – общительные люди, во второй – любители соревноваться, в третьей – люди, умеющие добиваться своих целей. Общительные замечательно проводят время друг с другом, но не достигают вершины горы. Любители соревноваться спорят о том, кто установит флаг победителя. Умеющие добиваться поставленных целей достигают вершины, осматриваются и говорят: «Эта гора была не слишком большой. Где еще одна, побольше?»

О чем свидетельствует эта история? О том, что каждый из нас по-разному поддерживает темпы движения вперед. Ключевой способностью достижения долгосрочных перемен является понимание собственной мотивации – что может заставить нас выбраться из уютной кровати и сделать то, что мы себе обещали; как мы сможем работать над собой в течение необходимого времени.

Моя сестра, по словам нашей мамы, «слишком общительная девушка». Ей легко заниматься спортом, но только тогда, когда кто-то составляет ей компанию, поскольку она не мыслит жизни без общения. Долорес, наоборот, ориентирована на достижения. Такие люди ставят перед собой очень сложные цели с измеряемыми параметрами и постоянно усложняют задачи по мере их решения. Если она соберется всерьез заняться спортом, ей нужно будет постоянно повышать планку достижений, чтобы оставаться мотивированной. Сначала это может быть забег на 5 км, потом – на 10 км, а затем она, вполне возможно, захочет заняться триатлоном. А вот Ана всегда хочет побеждать. Это единственное, что ее интересует. Вы можете заставить ее чему-либо научиться или что-нибудь сделать только одним путем – предложить соревнование, в котором у нее есть шанс на победу.

Но они не единственные на Земле, кто может поддерживать высокие темпы развития. Мой приятель Дрю превратился из слабенького, худого мальчика в «крутого» студента потому, что «хотел доказать самому себе и окружающим, что может стать таким». Робин продолжает соблюдать диету и занимается фитнесом, так как «помнит, что превосходно чувствует себя, если правильно питается и тренируется».

Что касается меня лично, то я продолжаю работать над своим желанием стать последовательной в собственных действиях. Я начала позитивно мыслить и выработала привычку заниматься спортом потому, что дала себе такое обещание и не хочу нарушать его. Не хочу обманывать себя. На таких, как я, эффективнее всего действуют обещания и обязательства.

А вы знаете, как сохранить высокие темпы своего развития? Как ставить четкие цели и повышать планку? Как держать свое слово? Как побеждать других?

Знание «своей» формулы крайне важно. Иначе вы рискуете попробовать воспользоваться чужими рецептами успеха и не добиться цели. Приведу пример. Обычно, чтобы поддерживать свои действия в заданном темпе, людям требуется поощрение. Лично у меня даже таких мыслей не возникает (а картинки с худыми моделями в бикини, размещенные на холодильнике, вообще вогнали бы меня в депрессию). Для тех, кто склонен к перееданию или испытывает непреодолимое желание делать ненужные покупки, идея поощрения сама по себе очень опасна. Потому что они попали в затруднительное положение именно благодаря своему образу мышления. Как пишет Виктория Моран в книге *Fit from Within*: «Когда вы похудеете на пару килограммов, вашей наградой станет именно то, что вы похудели на два килограмма».

Но вернемся к «вознаграждениям». Однажды я работала с клиентом, который дал себе обещание похудеть на двенадцать килограммов и регулярно заниматься физическими упражнениями каждый день в течение года. Он решил, что если сдержит свое слово, то купит себе яхту к концу года. Теперь он, стройный и подтянутый, ходит под парусом по Чесапикскому заливу. Мой муж занимается спортом «за взятку самому себе», как он это называет. Он очень хотел купить новый компьютер. Недавно он его приобрел, но с одним условием, которое сам себе поставил. Если он не продолжит регулярные тренировки, то должен будет продать свой новый компьютер.

Не существует решений, одинаково «хороших» для всех. Если вы не знаете, что подойдет именно вам, экспериментируйте. Попробуйте что-

нибудь из описанного в книге. Если не получится, испытайте другой способ. Спросите у подруги, как это делает она. Но помните: то, что хорошо получается у вашей подруги, не обязательно подойдет вам. Ваша задача – подобрать наиболее эффективное решение для поддержания темпа работы над собой.

**Худеем: «Я делаю это ради себя»**

– После рождения сына я весила около 80 килограммов, – рассказывает Бренда Эдсон. – Я решила, что начну выполнять физические упражнения и правильно питаться. С тех пор я сбросила 20 килограммов и продолжаю работать дальше. Я достаточно много тренируюсь каждый день, снизила уровень холестерина, стала выносливее и быстрее. Мне помогло то, что я вижу процесс похудения как путь к «лучшей себе», а не просто к тому, что надену джинсы четвертого размера. Я дошла до той стадии, когда сказала сама себе: «Я имею значение. Я это делаю не для того, чтобы лучше выглядеть. Я это делаю не для того, чтобы лучше себя чувствовать. Я это делаю *ради себя*». Сдвиг произошел потому, что я стала более уверенной в себе, – продолжает Бренда. – Думаю, я многим обязана беговой дорожке. Может прозвучать странно, но каждый раз, увеличивая скорость, я становилась более уверенной в том, что так будет до конца жизни. А когда увидела результаты, то еще больше поверила в себя. Это позволило мне заняться более сложными упражнениями: я стала работать на StairMaster<sup>[16]</sup> и заниматься тяжелой атлетикой – а ведь раньше очень боялась этого! Мне недавно исполнилось тридцать три года. Я чувствую себя и выгляжу лучше, и тот образ, который я выстроила, нравится мне намного больше, чем раньше.

## Что мешает идти вперед?

*Ваше навязчивое состояние, ваша одержимость и разного рода зависимости показывают не лучшую сторону личности... но смотрите на них как на путь к росту.*

*Гэри Зукав*

Тед, очень занятой менеджер, решил больше времени уделять семье. Он проанализировал, почему семья для него так важна, сформулировал цель с измеряемыми параметрами (проводить дома два уик-энда из четырех в месяц и приходить домой к ужину с детьми три из пяти дней в неделю), разработал систему контроля результатов (отмечать в своем списке то, что было выполнено в течение определенного периода). За прошедшие три месяца Тед заметил, что даже близко не подошел к желаемому результату и не сдержал данное себе обещание. Непредвиденные дела постоянно задерживают его в офисе допоздна, на выходные дни тоже приходится достаточно много работы. Тед очень расстроен, ведь у него ничего не получается. Его жена считает, что Тед должен более ответственно относиться к семье. Я верю в Теда и его чувство ответственности. Но, возможно, с ним происходит нечто иное, что необходимо понять, а затем решить, как с этим справиться. Иначе, несмотря на все старания, у него ничего не получится.

Сталкивались ли вы с подобными сложностями? Когда вы все делаете правильно, но ничего не получается? Возможно, это объясняется следующим образом: в то время как вы действительно хотите что-либо изменить, в подсознании остается какой-то барьер, который лишает вас способности двигаться дальше.

В подтверждение своих слов приведу мнение Роберта Кегана и Лизы Ласкоу Лахей из Гарвардской высшей школы педагогических наук. «В конце концов, новогодние обещания, которые люди дают себе, почти не имеют никакой силы, – пишут они в *How the Way We Talk Can Change the Way We Work*, – потому что мы даже не хотим разобраться в себе и в том, как сложно устроены. Мы игнорируем источники нашего [противоречивого] поведения, которое никогда не сможем изменить без решения проблем, связанных с его источниками».

Например, представьте себе такую ситуацию: вы говорите о том, что хотите начать длительные отношения с кем-либо, но у вас ничего не получается. Это вовсе не означает, что вы их не хотите. Просто в вашем подсознании есть нечто противоречащее желанию начать длительные отношения, и вы думаете, будто этот барьер защитит вас от возможных неприятностей. Возможно, вы больше никому не доверяете и боитесь негативного финала подобных отношений – таким образом, это предположение удерживает вас от реализации своих намерений. А на самом деле это подсознательный страх. Убеждение, которое сформировалось в юности и продолжает влиять на ваше поведение, хотя вы и не замечаете этого. Типичный случай: «Одиночество для меня означает безопасность. Я должна быть одна. Партнер может причинить мне боль». У вас не получается сделать то, чего очень хочется, по одной причине – вы не разобрались с собой и не нашли причины, которые вам мешают.

Как выявить внутренние противоречия, о которых мы раньше даже не догадывались? В конце этой главы вы найдете упражнение, взятое из книги Кегана и Лахей. В качестве примера я рассмотрела в нем проблемы Теда, касающиеся поиска баланса между работой и семейной жизнью. Предлагаю вам выполнить это упражнение в письменном виде самостоятельно или вместе с партнером, которому вы доверяете.

Есть три признака, по которым можно понять, что человек осознал наличие у него внутренних страхов. Первый (и всегда очень пугающий) – мысли вроде «меня никто не полюбит», «меня бросят», «я убью кого-нибудь», «от меня все отвернутся». Второй – вы прекрасно понимаете, что не умрете от получасового занятия спортом, но все равно пытаетесь думать наоборот. Иногда дело доходит до слез. Третий – вы можете почувствовать дежавю. Например: «я уже пыталась справиться с этой проблемой при помощи терапии – и вот она снова появилась» или «я здесь когда-то уже была».

При работе с Тедом выяснилась одна важная деталь. Несмотря на то что он очень хотел быть вместе с семьей, еще сильнее он желал как можно больше времени проводить на работе из-за подсознательного страха ее потерять и, как следствие, разориться. Он вырос в небогатой семье и очень боялся снова стать бедным.

Тед понял, что внутренние страхи – это убеждения, которые мы вырабатываем в детстве с целью защиты. Они представляют собой видение ребенком того, что может стать его спасением. Внутренние страхи – это один из основных шаблонов. Мы воспринимаем все окружающее с учетом возможности «самозащиты» и не в состоянии просто так отбросить свои

страхи в сторону. Чтобы освободиться от страха, необходимо, по словам Кегана и Лахей, *«видеть его, а не руководствоваться им»*.

Для начала эти авторы предлагают понаблюдать за собой примерно неделю, чтобы понять, каким образом страхи или психологические барьеры дадут о себе знать. Как они работают на вас? Как они работают против вас? Например, Тед мог бы так сказать о своих наблюдениях: *«Я согласен на дополнительную работу, потому что боюсь потерять место, если скажу “нет”. Я стараюсь все делать вовремя для того, чтобы меня не уволили»*. Затем, опять же не пытаясь ничего изменить, поищите свидетельства того, что ваше предположение не всегда обоснованно. Ведь наш мозг не воспринимает информацию, не соответствующую выработанному шаблону, а потому мы можем десятилетиями игнорировать те свидетельства, которые говорят об обратном. Начните с малого, чтобы потом ситуация стала убедительной: *«А Фрэнк уехал домой рано, и ничего страшного, у него работа как была, так и есть»*.

Затем обратите внимание на историю своих страхов и сомнений. Когда вы впервые об этом подумали? Какой цели они тогда служили? И вполне может обнаружиться такой факт – то, что оберегало вас, когда вы были молоды и беззащитны, теперь, в зрелом возрасте, грозит стать помехой: *«В юности мне приходилось браться за любую работу чтобы прокормить семью»*. Скорее всего, знание причины, затрагивающей столь глубоко спрятанные чувства, поможет отнестись к себе с пониманием, а не с осуждением или отторжением. Каким бы ни был наш внутренний страх, в то время мы должны были действовать, руководствуясь обстоятельствами. Мы не знали, как можно поступить иначе. Сейчас, будучи взрослыми, обладая другими ресурсами и возможностями, мы в состоянии выбрать иной путь.

Но недостаточно просто сказать себе: *«Хорошо, сделай теперь по-другому»*. Вам придется придумывать небольшие испытания, которые помогут без лишнего риска доказать тому юному себе, что его внутренний страх ни на чем не основан и от старых убеждений пора избавиться. Таким образом вы сможете перейти от небольших испытаний к чуть более сложным – и так должно продолжаться до тех пор, пока вы не достигнете состояния того психологического комфорта, который позволит вам жить без ощущения внутреннего страха. Тед начал работать над собой – и однажды впервые пришел домой в пять вечера. В выходные дни он остался дома. После этого не вызвался взять дополнительную работу. Понемногу ставя такие эксперименты и замечая, что с работой у него по-прежнему все хорошо, он ощутил, как внутренний страх постепенно ослабевает.



В душе одной из моих клиенток, которая хотела избавиться от перфекционизма, давно жил страх: она боялась, что если совершит хотя бы одну ошибку, то умрет. Я предложила ей совершить ошибку намеренно. Всю следующую неделю она только и делала, что думала об этом. Затем начала с незначительной детали – не поставила одну вещь на место, когда лучшая подруга пришла в гости. Дальше – больше. Она надела блузку с грязным пятном и показалась в ней перед семьей. Моя клиентка усложняла себе задачи до тех пор, пока по-настоящему не поверила в то, что если она в чем-нибудь ошибется, то ничего страшного не случится. Я поняла, что проблема окончательно решена, когда она случайно забыла о визите к стоматологу и перенесла случившееся без паники.

Это очень сложная работа, в результате которой мы должны «вырасти» из своих предыдущих ограничений и наконец осознать, какие побуждения двигали нами раньше. Теперь вы понимаете, почему я говорю, что изменение привычки или выполнение данного себе обещания – это большое дело? А если вы сможете разобраться в своем внутреннем состоянии, то очень сильно выиграете в эмоциональном плане. Это произойдет потому, что вы добьетесь поставленной цели и, более того, освободитесь от тех невидимых ограничений, которые мешали вам воспринимать вещи такими, какие они есть.

### **Определяем свои внутренние страхи**

1. Выразите свое желание:

*Я хочу больше времени проводить с семьей.*

2. Что вы делаете (или не делаете) для того, чтобы желание осуществилось?

*Я редко прихожу домой вовремя, потому что соглашаюсь на любую дополнительную работу.*

3. Чего вы боитесь? Что может произойти, если вы измените свое поведение?

*Я боюсь потерять работу, если не буду работать по восемьдесят часов в неделю.*

4. Соответственно, у вас есть более сильное желание, чем проводить время с семьей? Это форма самозащиты путем действия или бездействия, описанных в п. 3.

*Лучше я сохранию работу, чем буду проводить это время с семьей.*

5. Сформулируйте свой ответ, данный в п. 4, в виде противоречия собственному желанию:

*Сохранив работу я хочу намного больше, чем проводить время с*

*семьей.*

6. Под вашим противоречивым утверждением скрывается внутренний страх, который сопровождает вас в течение всей жизни. Чтобы понять его причины, спросите себя, что плохого случится, если вы сосредоточитесь на своем желании, а не на том, что ему противоречит.

*Если я не буду работать по восемьдесят часов в неделю, то снова стану бедным.*

## Помните о том, что сделает вас по-настоящему счастливыми

*Привычки устойчивы лишь по одной причине – они дают нам удовлетворение. Мы сами разрешаем им сохраняться, потому что не ищем другие, лучшие способы добиться желаемого. Любая привычка, плохая или хорошая, приобретает точно так же – путем поиска средства для получения удовлетворения.*

*Джулиен Берк*

Однажды я смотрела телепередачу The Biggest Loser<sup>[17]</sup>. На шоу были приглашены мама с шестнадцатилетней дочерью, обе страдали ожирением в тяжелой форме. У дочки к тому же наблюдались признаки приобретенного диабета, и позже она призналась, что в школе ее постоянно дразнят из-за избыточного веса. По правилам передачи они обе должны были взвеситься и сообщить результаты зрителям. Вес матери составил около 100 килограммов. Как только стало известно, что дочь весит больше нее на 12 килограммов, мама разразилась рыданиями:

– Это моя вина, – произнесла она сквозь слезы, – я всего лишь хотела, чтобы она делала то, что могло принести ей счастье.

Мое сердце сжималось, когда я слушала эту женщину. Конечно же, она старалась сделать все, чтобы ее дочь (и она сама!) были счастливы. Все мы пытаемся так поступать. Как отмечает оратор-мотиватор<sup>[18]</sup> Сидни Мэдвэд, «мотивация заставляет нас вести себя так, чтобы мы получали ощущение удовлетворения, внутреннего спокойствия и благополучия... Все люди стремятся к собственному удовлетворению по-разному: для одного это будет миллионная сделка, второму нравится валяться в кровати, а третий просто проведет жизнь в мечтах... Возможно, люди сделают другой выбор, который не укладывается в эту концепцию, но совершенно точно они всегда будут выполнять то, что приведет их к ощущению удовлетворения».

Ошибка старшей героини телешоу заключается в том, что она перепутала кратковременное удовольствие со счастьем, которое можно получить от здорового образа жизни и занятий спортом. Она не могла научить тому, чего не знала сама. Но ее, раздетую перед миллионами зрителей до нижнего белья, заставили узнать всю правду о себе и дочери –

и она ее узнала. Наша героиня и ее дочь искали счастья на кончике вилки и ножа, а в итоге представляли очень жалкое зрелище.

Тем не менее желание матери стать счастливой может оказаться дорогой к освобождению. Конечно, не без усилий. Много листьев салата, пота и времени, проведенного на беговой дорожке, – вот их путь. Что поможет им пройти через все эти испытания в стремлении к счастью? Безусловно, они станут счастливее, если похудеют. Ставя собственное счастье во главу угла, они смогут удержаться от старых соблазнов и твердо следовать принятому решению.

Этот подход пригодится и в вашем случае. Скажем, вы хотите избавиться от долгов по кредитной карточке, но не можете оторваться от витрины с потрясающими туфлями. Перед тем как открыть кошелек и достать кредитку, спросите себя: «Сделает ли меня эта покупка счастливой? Пара туфель или отсутствие долга по карточке?» Если вы все еще не в состоянии перебороть искушение, спросите себя, принесла ли вам купленная до этого момента обувь по-настоящему длительное ощущение счастья.

С точки зрения мозга то, что вы делаете, активизирует деятельность неокортекса – части мозга, которая отвечает не за эмоции, а за мыслительный процесс. Часть головного мозга, отвечающая за эмоции, говорит вам: «Почувствуй удовлетворение прямо сейчас – купи эту вещь или сделай что-нибудь приятное». А часть мозга, ответственная за мышление, возражает: «Эй! Не так быстро. Ты просто хочешь получить моментальное удовольствие. А тебе понравится завтра утром то, что сделаешь сейчас?»

Все мы стремимся к ощущению удовлетворения. Но если за него отвечает «эмоциональная» часть мозга, мы не думаем о последствиях – и только потом начинаем страдать: избыточный вес, похмелье, сожаление о том, что кого-то обидели... список примеров можно продолжать. И наоборот, хорошим упражнением для «мыслительной» части мозга будет воспоминание о том, что приносит настоящее счастье. Именно в этом случае мы можем понять, чего на самом деле хотим, в отличие от моментального искушения.

В конце цикла передач The Biggest Loser я увидела, что мама с дочкой похудели на несколько десятков килограммов и у дочери исчезли признаки диабета. В финале каждая из героинь повторила:

– Я впервые в жизни чувствую себя отлично!

Вот оно – заслуженное счастье!

**Худеем: «Я ем то, что мне нужно, а не то, что хочется»**

– Жареное – мой враг, – говорит Джон Рэй-Грант, – как следствие этого, в течение семи лет я поправился на двенадцать килограммов – и все благодаря картофелю-фри! Но однажды я задумался о том, чтобы похудеть. Первые шесть килограммов я сбросил, отказавшись от жареного и регулярно тренируясь. В итоге я похудел на двенадцать килограммов за четыре месяца. Теперь ем много суши и салатов. Мне стало легче и в праздничные дни. Я ем то, что мне нужно, а не то, что хочется. Видя тарелку с картофелем-фри и чувствуя желание вернуться к нездоровой пище, я сразу вспоминаю о том, что для меня важнее нормальный вес, а также способность бегать и играть со своими детьми. Удивительно, но все оказалось очень просто!

## Не дайте «им» погубить вас

*Это никогда не перестает меня удивлять: все мы любим себя сильнее, чем других, но прислушиваемся к чужому мнению больше, чем к собственному.*

*Марк Аврелий*

Синтия решила стать вегетарианкой, чем заслужила крайнее неодобрение мамы своего молодого человека Скотта. Она рассказывает:

– Каждый раз, когда мы вместе садимся за стол, она пытается накормить меня мясом. Я уже устала говорить, что не буду есть мясо, но это воспринимается его мамой как личное оскорбление. Она устраивает сцены в ресторанах и на вечеринках, утверждая, будто я отказываюсь есть то, что мне предлагают, хотя я даже приношу свою еду и никому не причиняю неудобств. Я стараюсь реже присутствовать на семейных мероприятиях из-за конфликтов, которые стали возникать между мной и Скоттом.

Я всегда удивляюсь, когда вижу, как люди предлагают алкоголь тем, кто бросил пить, или стараются накормить сладким сидящих на диете. Это те самые «убийцы мечты», которые очень мешают вам, в то время когда вы пытаетесь достичь баланса между работой и личной жизнью, или высмеивают ваше желание вести здоровый образ жизни, придерживаясь принципов вегетарианства.

Почему так происходит? Почему не все знакомые оказывают вам поддержку и приветствуют перемены в вашей жизни? В конце концов, какое им дело до вас? Их пугает тот факт, что вы развиваетесь? Они стараются вам навредить?

Не думаю, что это происходит сознательно. Но часто мы пугаем окружающих тем, что начинаем работать над собой. Ведь тем самым мы нарушаем их представления о собственной безопасности («она разлюбит меня, когда похудеет»), заставляем завидовать («он упорно идет к цели, а я – нет») или просто сводим на нет их внутренние убеждения в том, что перемены невозможны. Если вы занимаетесь своим здоровьем, они могут воспринять это как осуждение вами их собственного нездорового образа жизни. Может быть, им тоже следовало бы перестать пить и объедаться, но они не хотят об этом думать. Возможно, они станут чувствовать себя

жертвами, если вы решите уделять себе полчаса каждый вечер, ведь это будет означать, что они получают меньше внимания с вашей стороны. Существует огромное количество причин, по которым они хотят вернуть вас назад, к старой жизни и привычкам.

Но самое главное, такие люди могут встретиться даже в ближайшем окружении. Прошло уже несколько десятилетий с тех пор, как врачи признали, что семья – это устойчивая система. Если в одном из членов семьи что-нибудь меняется, то начинает лихорадить всех остальных. Система, в свою очередь, пытается задействовать свои ресурсы в стремлении остаться стабильной. Естественно, это происходит неосознанно. Почти никто из нас не старается понять, насколько привычен для человека определенный уклад жизни, какими мы видим себя и окружающих: «Мама постоянно требует внимания, брат – необязательный и никогда не выполняет обещанное, одна я обо всех думаю. Мама звонит и жалуется, брат всегда попадает в какие-то истории...» В итоге самые близкие люди могут и не поддержать ваш выбор. И даже, наоборот, начать всеми силами мешать вам.

Что же делать с этими скептиками и вредителями? Во-первых, просто поймите, что можете не встретить поддержки со стороны семьи и друзей в том объеме, в котором вам хотелось бы. Поэтому постарайтесь найти таких людей, которые готовы слушать, а не жалеть или вредить (см. главу «Какая поддержка вам необходима?»). Вы можете попросить поддержки у семьи или друзей, предложить им присоединиться к вам, но совершенно нереально заставить их поступать так, как вы того хотите. Это хороший способ не позволить даже самым близким людям диктовать вам, что нужно делать или как вы должны себя чувствовать. Вы взрослый человек.

Это может быть достаточно сложно, если вы привыкли искать одобрение у других людей. Помните о словах писателя Лаваны Блэквелл: «Выстраивание собственной жизни по советам других – это не более чем форма рабства». Возьмите себя в руки – чем больше вы примете на себя ответственности за свои действия, тем лучше будет результат. Возможно, это принесет больше пользы вашим отношениям с окружающими. Увидев столь твердую решимость не сворачивать с выбранного пути, ваши близкие наверняка станут уважать вас еще больше.

Есть еще отличный вариант действий – относитесь к своему выбору легче. Именно так сделала Синтия:

– Когда мы со Скоттом решили пожениться, я поняла – нужно что-то менять в своем подходе к проблеме, иначе есть риск разругаться с его мамой навсегда. Я начала подшучивать над собой: «Вот идет ваша

непутевая невестка и несет овощной бургер вместо барбекю». Это помогло снять напряжение в дальнейшем общении.

Синтия сделала еще одну важную вещь. Она стала относиться к замечаниям свекрови как к заботе, которую женщина старалась проявить, даже если это было совсем не так:

– Я стала говорить: «Спасибо, что вы заботитесь о моем здоровье. Я это очень ценю». Трюк сработал. Мы понемногу сблизились, и она приняла мой выбор. Вот лучшее доказательство: когда через пять лет после рождения нашей дочери я объявила о том, что буду ее воспитывать вегетарианкой, моя свекровь восприняла это достаточно спокойно.

Попробуйте принять на вооружение опыт Синтии. Не нужно объяснять, защищаться или доказывать что-либо. Просто скажите: «Спасибо за подсказку. Я обязательно учту это в дальнейшем». А когда вам будут предлагать сделать что-то наоборот, нужно просто ответить: «Спасибо, я не хочу». Для более настойчивых предложений подойдет такой вариант: «Я не буду пить (курить, есть сладкое на десерт). Пожалуйста, примите мой отказ как окончательное решение». Положительной стороной такого однозначного ответа станет то, что вы еще раз подтвердите собственное намерение и вам будет легче выполнить обещание, данное себе.

Теперь подготовьтесь к тому, как будете себя вести с окружающими при любых, даже не самых благоприятных обстоятельствах. Подумайте о том, как не попасть в затруднительное положение и не отказаться от своих намерений под влиянием внешних условий. Актриса Филисия Рашад говорит: «Всегда существует сомнение в том, что вам никогда не стать тем, кем хотелось бы. Сдаться или продолжать идти к цели – только ваш собственный выбор». Продолжайте идти к цели!

**Прекращаем негативные разговоры: «Я начала говорить о хорошем, а не о плохом»**

«Вы когда-нибудь замечали, что повторяете какую-то негативную историю снова и снова? – пишет Джессика Ядегаран из Contra Costa Times и продолжает: – Вы встречаетесь с друзьями и вместо того, чтобы поговорить о здоровье или австралийских винах, еще раз обсуждаете, почему не позвонил Джон или не оплатила счет Мэри. Я поняла, что похожа на члена какого-то драматического сообщества, когда к нам присоединялись новые люди, которые не понимали, о каких грустных историях идет речь. За ужином, когда мы в очередной раз говорили об альфонсе, который все никак не поймет некий намек, они недоуменно и



смущенно теребили обивку стульев и неохотно ковырялись в тарелках, создавая видимость ужина».

К своему тридцатилетию в числе прочих обещаний на день рождения Джессика дала себе зарок прекратить участвовать в пустых разговорах. Она заметила, что, как только поднимает себе настроение, ее друзья, не говоря ни слова, следуют ее примеру. «Осознав это, – продолжает Джессика, – я стала избегать негативных бесед и теперь перевожу общение в другое русло. Я говорю об успешной карьере сценариста, которую делает Джо, или о том, что Пэм и Джек станут хорошей парой. Я научилась придерживаться позитивного настроения в общении». Кроме того, Джессика стала избегать контактов с теми людьми, которые не понимали намеков. Теперь, по ее словам, она стала «чище и лучше», у нее появилось больше времени на обсуждение действительно важных тем.

## **Что делать, если вас замучили противные голоса в голове?**

*Говоря о своих недостатках, убедитесь в том, что они действительно ваши.*

*Ричард Бах*

– Я поняла, что в моей голове поселилась банда противных девчонок, которые, как мне кажется, пытаются меня уничтожить, – пожаловалась Лиза однажды утром, – они хотят убедить меня в том, что я никогда не встречу мужчину, потому что слишком старая, толстая и закомплексованная. И самое плохое – в том, что я начинаю им верить...

А как насчет вас? Что говорят голоса в вашей голове? Каждый из нас является обладателем собственного хора голосов, который в самый неподходящий момент начинает сообщать о наших недостатках. Например, в тот момент, когда мы находимся буквально в двух шагах от осуществления мечты – приобретения собственного дома. Или от подачи заявления о приеме на желаемую работу. Или в момент принятия решения начать пешие прогулки на длинные дистанции. Зачем нам внешние враги, когда у нас есть «встроенные», которые всегда точно знают, что сказать, чтобы принести как можно больше вреда!

Негативный внутренний диалог опасен для развития личности, потому что он устанавливает прочные связи между нашими мыслями, чувствами и поведением. Негативное мышление приводит к негативным ощущениям, которые стимулируют выработку огромного количества гормонов стресса, мешающих нам осуществлять задуманное. Часто мы даже не замечаем таких мыслей, но отрицательный эффект, который они производят, от этого не становится меньше.

Существует множество книг, рассказывающих о том, как обнаруживать признаки негативного внутреннего диалога и успешно справляться с ним. Психологи предлагают сотни упражнений. Например, вообразить широкую реку, положить каждую мысль на листок дерева и выбросить эти листья с плохими мыслями, чтобы их унесло потоком воды. Или представить себе каждую мысль в виде воздушного шара, который вы отпускаете в небо. Или сказать своему внутреннему голосу «спасибо за информацию» и продолжить действовать так, как вы хотите. Можно просто расслабиться и

отвлечься от негативных мыслей... Я познакомлю вас с одной из наиболее эффективных моделей, созданной Альбертом Эллисом, психологом, который работает в области рационально-эмоционально-поведенческого консультирования. Модель основана на следующем допущении: как только человек замечает, что у него есть убеждения, связанные с собственными недостатками, он тут же может воспрепятствовать их развитию или вообще изменить их. Схема работает следующим образом:

**а) описываем событие**

Что заставило вас почувствовать вину или усомниться в себе? Например: *Я вчера была в торговом центре и потратила 200 долларов, несмотря на то что дала себе обещание ничего не покупать.*

**б) убеждение**

Что вы думаете по поводу этого события? Например: *У меня отсутствует самоконтроль; я никогда не изменюсь; я ничего не могу поделать с собой.*

**в) последствия**

Как вы себя чувствуете из-за этих убеждений? Например: *Все безнадежно, я разгневана на себя, испытываю депрессию.*

**г) меняем убеждение**

Измените негативные убеждения, обнаруженные вами. Спросите себя, являются ли они состоятельными, обоснованными или рациональными. Начните фразу с отрицания («Это не так») и добавьте положительное утверждение. Например: *Это не так. Я хорошо справлялась с собой в течение трех недель. Я держала кредитную карточку в закрытом кошельке, как и обещала себе. Я могу контролировать свои действия.*

**д) результат**

Как вы чувствуете себя сейчас, после нейтрализации своих негативных мыслей? Например: *Я вспомнила о собственных успехах и стала чувствовать себя лучше. Я прямо сейчас сяду в машину и верну эти вещи.*

Было проведено более шести тысяч исследований, которые показали, что замена негативных внутренних убеждений позитивными является эффективной практикой в большинстве случаев. Один из самых полезных подарков, которые мы можем сделать себе в жизни, – это возможность научиться оспаривать собственные убеждения. И очень важно, чтобы вы

правильно отвечали всем своим внутренним голосам, – так они никогда не смогут вам навредить.

### **Еще один подход к изменению внутренних убеждений**

Если вы испытываете сложности с изменением своих негативных убеждений, вам сможет помочь упражнение, разработанное Кейти Байрон. Раньше она имела избыточный вес и страдала агорафобией<sup>[19]</sup> даже рядом с домом. Теперь это красивая женщина и признанный духовный гуру. Ее подход к оказанию помощи людям, которые хотят избавиться от застарелых убеждений, мешающих им жить, состоит из четырех вопросов:

1. Это правда?
2. Вы можете абсолютно точно определить, что это правда?
3. Как вы реагируете на свои мысли об этом?
4. Кем бы вы были, если бы не думали об этом?

Вы можете найти необходимые материалы и полезную информацию на сайте Кейти Байрон [www.thework.com](http://www.thework.com).

## Как несовершенен этот мир

*Семь раз упади, в восьмой – встань и иди.*

*Японская пословица*

– Я очень хорошо общалась с мамой, а затем мы крупно поссорились, – пожаловалась Саманта. – Я до сих пор разгневана, хотя в то же время очень стыжусь, поскольку нарушила данное себе обещание спокойно разговаривать с ней. Но она звонит и говорит такие слова, что очень сложно сдерживать себя!

Конечно, я знаю людей, ни разу не нарушивших данное себе обещание, в частности, это касается бывших алкоголиков и наркоманов, которые твердо решили «завязать». Но большинство людей нарушают свои клятвы. Вы только что съели целый шоколадный пирог, несмотря на обещание питаться правильно. Вы с мужем не устраивали романтическую ночь уже три недели подряд, хотя обещали делать это каждую неделю. Вы пали духом и стали сильно беспокоиться из-за потери работы, а ведь всегда говорили себе, что будете думать только о хорошем.

Многие сдаются после самой первой неудачи. Они думают: «я не смогу», «я безнадёжен» или «это не моя вина, но вокруг одна безысходность». В любом случае они впадают в отчаяние и не хотят работать над собой дальше. Это происходит потому, что люди ожидают совершенства.

Перфекционизм – огромное препятствие на пути к цели. Вот почему я люблю цитировать строчку Уоллеса Стивенса: «Как несовершенен наш мир». А ведь это место, в котором исполняются мечты, оно принимает нас такими, какие мы есть, со всеми нашими проблемами, и только так мы можем найти путь к изменениям.

Люди, которые добились успеха и сделали все возможное для реализации своих целей, знают одну простую истину: вы должны потратить столько времени для достижения результатов, сколько потребуется, и не факт, что при этом вы добьетесь «совершенства». Вот что говорит по этому поводу коуч Хэл Урбан в своей книге *Choices That Change Lives*: «Неудача – это проза жизни... лишь часть процесса... Различие между успешными людьми и теми, у кого все получается с трудом, заключается не в количестве неудач. Оно заключается в готовности брать

на себя риски и в том, *что эти люди делают*, если терпят неудачу».

Осознание «несовершенства» мира вовсе не означает, что вы должны сдаться или перестать обращать внимание на происходящее. Наоборот, это позволяет вместо ощущения стыда или вины попробовать сделать еще одну попытку. Приведу пример из практики Общества анонимных алкоголиков: на следующий день после того, как человек выпивает, все дружно напоминают ему, что завтра – День № 1 его трезвой жизни. Фактически это другой вариант более привычной нам фразы: «Хорошо, у тебя не получилось. Бывает. А теперь продолжай работать над собой».

Ученые также подтверждают силу «несовершенного». Исследования показали, что люди, которые, находясь на диете, спокойно относились к своим промахам и делали конструктивные выводы, имели больше шансов похудеть и поддерживать хорошую форму, чем те, кто отчаянно ругал себя за малейшую ошибку.

Моя подруга называет это упражнениями: «Он упражняется в трезвости», «Она упражняется в доброте». Чем больше мы упражняемся, тем лучшие результаты получаем. Статистика говорит о том, что средний курильщик предпринимает от четырех до шести попыток до того, как бросить курить навсегда.

Но упражнения будут иметь смысл только в том случае, если мы прекратим винить и стыдить себя и начнем обращать внимание на то, чему нас учат предыдущие неудачи, – так мы повысим шансы на успех в дальнейшем. Это очистит мысли и эмоции, позволит точнее оценивать ошибки и извлекать правильные уроки: «Я съела пирог, потому что кто-то его принес вчера на ужин. Но мне лучше, когда рядом нет таких искушений. Я попрошу гостей уносить с собой десерты, когда они будут уходить». Или: «Наша няня не сможет приезжать, как обычно. Мне нужно найти ей замену, и для этого потребуется некоторое время. А пока я предложу мужу устроить вечеринку и собрать наших лучших друзей во вторник, после того, как дети лягут спать». Или: «Сначала я напишу план насчет того, что буду делать, если потеряю работу, и только потом займусь всем остальным».

Когда Саманта наконец осознала несовершенство мира, она поняла, что забыла о главном в их отношениях с мамой – ей нужно было просто подумать: «Мама так говорит, потому что любит меня, но может выразить свою любовь только таким путем. Бедная женщина...» Саманта решила записать эту фразу и положить рядом с телефоном так, чтобы ее можно было прочитать во время звонка матери. Результат? Теперь Саманте стало намного легче.

Я писала эти строки во время окончания зимних Олимпийских игр. За эти две недели самые лучшие в мире конькобежцы, сноубордисты и лыжники неоднократно падали, переворачивались, сходили с трассы, а затем поднимались и продолжали идти к цели. Обратите внимание – лучшие спортсмены в мире! Я была в восторге. Но не потому, что радовалась их ошибкам, а потому, что была счастлива – ведь они подают замечательный пример упорства и твердости духа, помогающих зрителям раз и навсегда распрощаться с идеей «совершенства».

Помните: вы достаточно хороши, когда что-то делаете и у вас это получается. Просто продолжайте это делать. В процессе работы над собой вы выработаете новые привычки и лучшие душевные качества. Вы научитесь относиться терпимее к себе и окружающим – ведь все мы живем в мире, который очень далек от совершенства.

## **Вы можете изменить только то, что собираетесь сделать, а не то, что уже было сделано**

*Не бойтесь стремительного потока реки.  
Сам по себе он не опасен – проблемой становятся  
несущиеся в нем обломки, грязь и мусор.  
Избавьтесь от них и продолжайте свой путь.*

*Анна Шеннон Монро*

Физические упражнения давались мне очень хорошо. Но однажды я заболела и выпала из своего обычного графика. Когда я наконец встала с кровати и подошла к компьютеру, оказалось, что в итоге за последние тридцать дней я занималась фитнесом только семь раз.

Говорят, исповедь хороша для души, но я почувствовала дискомфорт. Кто я после этого такая, чтобы писать книги об исполнении данных себе обещаний? Ну хорошо, я не ожидаю совершенства от себя. Хотя это не означает, что я прекращу свое членство в фитнес-клубе и удалю этот кусочек текста, чтобы вы не узнали о моем фиаско.

А дальше нужно было что-то делать... Переключая каналы телевизора, я остановилась на The Suze Orman Show, где ведущая кому-то говорила в этот момент:

– Вы можете изменить только то, что собираетесь сделать, а не то, что уже было сделано.

Спасибо, Сьюз. Мне как раз нужно было услышать эти слова, чтобы не расстроиться до конца и не думать о разных «если бы...». Беру себя в руки! Я должна решить, как поступить, чтобы начать все заново.

Но перед этим я должна вернуть веру в себя. Иначе «эмоциональная» часть моего мозга продолжит сопротивляться предпринимаемым усилиям и будет делать акцент на «ощущении отчаяния». Я дала себе обещание, которое не сдержала. Если бы я пообещала это кому-то еще, нужно было бы извиниться. Но почему я не должна относиться к себе с таким же вниманием?

Мне было пятьдесят три года, когда я узнала о технике прощения самого себя (см. ниже). Недостаточно просто сказать «мне жаль, что так получилось». Это целый процесс извлечения урока из собственной ошибки и восстановления доверия (в нашем случае – к самому себе). Я предлагаю



вам выполнить это упражнение, если вы тоже нарушили свое обещание. Просить прощения у самого себя – очень эффективно. Это только подтверждает серьезность ваших намерений, позволяя относиться к себе и своим целям с глубочайшим уважением. А самое главное, это дает возможность извлекать уроки из прошлого для того, чтобы не допускать ошибок в будущем.

Вы не можете изменить то, что уже было сделано. За прошедшие две недели я много думала – и решила, что теперь буду работать как сумасшедшая: писать книгу ежедневно с пяти до восьми часов утра, затем работать в течение дня с клиентами, после этого готовить ужин и ложиться спать в девять часов вечера. Но я могу изменить все, что сделаю в будущем. Например, закончив эту главу, я решила пойти гулять с собакой до того, как наступит закат. Я не могу исправить прошлое – но, попросив прощения у самой себя, поняла, что теперь мне станет легче изменить будущее.

### **Просим прощения у самих себя**

Процесс занимает четыре этапа:

1. Сформулируйте то обещание, которое вы не сдержали: *Я обещала себе ежедневно заниматься физическими упражнениями, но в этом месяце была в спортивном зале только семь раз.*

2. Опишите последствия нарушения этого обещания: *В итоге я стала менее уверенной в себе и теперь мне будет сложнее поверить в то, что я смогу это сделать.*

3. Постарайтесь в вашем случае не искать оправдание, а извлечь урок на будущее: *Я болела в течение двух недель, и к тому же мне нужно было закончить два больших издательских проекта в сжатые сроки; это, в свою очередь, не позволяло мне в плановом режиме продолжать работу над книгой.*

4. Выясните, что именно поможет вам вернуть доверие к самому себе: *Если говорить об обстоятельствах, которые не позволили мне заниматься фитнесом, могу сказать, что я не ленивая и умею держать свое слово. В будущем, если я заболею, нужно будет сразу перенести сроки своих занятий спортом, чтобы я могла спокойно лечиться и не думать о том, что нарушаю данные себе обещания.*

## Что делать, если у вас опускаются руки?

*Если в вашей голове говорят два голоса, один из них всегда подсказывает неправильно.*

*Карен Кейси*

Я перестала пить колу пару месяцев назад. Банка колы в день была одним из моих основных пагубных пристрастий. Однажды во время проведения интенсивного семинара по вопросам вегетарианства мы с подругой вырвались в город. Она хотела выпить бокал красного вина. Я, как всегда, мечтала получить свою дозу колы. Я не употребляю ни кофеиносодержащие напитки, ни сахар, поэтому иногда пила колу для поддержания рабочего состояния по утрам или после полудня, когда еще оставалось много встреч с клиентами и нужно было держать себя в тонусе. Честно говоря, я ждала того момента, когда можно будет выпить банку колы, она служила «вознаграждением» за все труды. Но, узнав о том, сколько физических упражнений нужно сделать, чтобы сжечь эти 140 ежедневных калорий, я зареклась пить колу вообще.

Иногда мое пристрастие к этому напитку еще дает о себе знать. Каждый день неожиданно для меня (но, к счастью, не так часто) тихий голос в голове начинает говорить: «Тебе не кажется, что выпить колы со льдом и свежим лимоном сейчас было бы просто здорово?» Это желание становится настолько сильным, что я даже не представляю, как должны чувствовать себя люди, употребляющие алкоголь, курящие сигареты или принимающие наркотики.

Вместе с тем я заметила одну интересную вещь. Если я не сдаюсь и могу удержаться хотя бы несколько секунд, это желание проходит. Ученые говорят о том, что в среднем такие желания появляются у людей от четырех до семи раз в день, но длятся всего лишь несколько секунд. И все, что нам нужно, это научиться справляться с собой в течение этого времени.

Понимание такой быстротечности – один из основных принципов буддизма. В нем говорится: «мысли и чувства возникают – и уходят». Вам ничего не нужно делать с ними, вам не нужно держаться за них, вам не нужно гнать их прочь. Они просто приходят и уходят. Чем больше внимания мы обращаем на процесс их появления и ухода, тем меньше концентрируемся на самих чувствах и мыслях.

Специалисты в области лечения зависимостей называют это «серфингом по волнам желаний». Вот как описывает этот механизм доктор Сьюзен Нолен-Хоэксема в книге *Eating, Drinking, Overthinking*: «Желания подобны волнам – они сначала небольшие, затем вырастают до максимального гребня, разбиваются и исчезают. Выступая в роли “наездника по волнам”, вы скорее удерживаетесь на гребне волны, а не стараетесь бороться с ней как-то иначе. Таким образом, остается меньше шансов, что “волна” выбросит вас на берег или унесет в открытое море».

Как можно научиться этой технике? Очень просто, хотя вам это может показаться нелогичным. Все мы привыкли или отвергать свои ощущения, или отдаваться им полностью. Но правильнее поступать наоборот. Чувствуя непреодолимое желание, не игнорируйте и не удовлетворяйте его, а просто наблюдайте за ним. В конце этой главы вы сможете узнать о данном упражнении более подробно. Процесс занимает всего три минуты и затрагивает четыре основных аспекта: восприятие, зрительные образы, ощущения и мысли. Это упражнение прекрасно подходит не только для преодоления импульсивных желаний, но и для работы с любыми сильными ощущениями: страхом, грустью, гневом, беспокойством, отчаянием или апатией. Неврологи говорят, что данная техника помогает поддерживать правильный баланс, поскольку задействует обе стороны неокортекса и позволяет снизить уровень стресса амигдалы. Напомню, что при этой форме стресса эмоции начинают превалировать над разумом в значительной степени.

Для того чтобы выполнить данное упражнение, вам следует научиться разделять мысли, зрительные образы, ощущения и восприятие. «Я хочу колу» – это мысль. Отчаяние – это восприятие. Картина лишения чего-либо – это зрительный образ. Но большинство из нас не могут ничего поделать с ощущением, которое связано с мыслями и восприятием. Где в вашем теле прячется ощущение? Где оно? Во рту? В желудке? В голове? Расскажите о нем так, будто вы журналист, пишущий о новостях. Точно и без интерпретаций. Например: «Это безболезненное пульсирующее ощущение, которое находится внутри моего горла». Наблюдайте за ним. Двигается ли оно? Меняется ли его интенсивность? Как глубоко оно находится? Насколько далеко оно распространяется? Есть ли подобное ощущение в другой части тела? Наблюдайте за вашей реакцией так же внимательно, как за незнакомцем, которым очень интересуетесь. Главное – понять то, что вы чувствуете, без попыток изменить ситуацию.

Такое упражнение помогает нам изучать самих себя. Буддийский монах Тит Нат Хан называет это «сознанием голубого неба». Наши мысли

и восприятие плывут, как облака по небу. Даже если появляются тучи, небо само по себе остается голубым. Голубое небо – это спокойствие. И даже безмятежность.

Я люблю думать о «сознании голубого неба», отождествляя его с собой – самой лучшей и возвышенной. Именно в «голубом небе» находится то, чего я действительно хочу. Я хочу убедиться в том, что сознание ведет меня туда, иначе рискую сбиться с курса под влиянием обычных мыслей – они, как тучи на «голубом небе», привлекают меня («я хочу этого сейчас – и к черту последствия») или рождают чувство отвращения («не могу это терпеть ни секунды больше»). Вот почему я люблю цитату, которую привела в начале данной главы. Ее автор – эксперт по реабилитации пациентов с физической зависимостью Карен Кейси – ранее сама страдала от алкогольной зависимости. Она напоминает нам, что мы не можем доверять сознанию, которое подталкивает к искушению или вредным привычкам. Но можем верить в то, что наши ощущения и мысли изменятся, что нам не придется менять их насильно. Или нужно будет менять аккуратно, принимая во внимание их направление.

Я использовала это упражнение сотни раз, работая с людьми в различном состоянии. Обычно уже через несколько минут внимательного анализа своих ощущений им становилось легче. Иногда в самом начале ощущения могут обостриться. Но в итоге они ослабевают. Это происходит так, как будто все наши мысли и ощущения, которых мы когда-либо боялись – сдаваясь им или сбегая от них, – оказываются не больше чем воплем младенца, требующего внимания. Если мы сядем и проанализируем их, они не смогут причинить нам никакого вреда.

Предлагаемое в конце главы упражнение действительно работает, но его нельзя сделать однажды и потом забыть навсегда. В зависимости от того, что вы меняете в себе, какие страхи испытываете и насколько часто чувствуете искушение, выполнять это упражнение нужно будет несколько раз в день. В моей жизни бывали времена, когда я выполняла его ежечасно. Да, оно требует смелости – вам придется перестать убегать от своих проблем. Но, к счастью, облегчение, которое наступает после этого упражнения, позволит легче выполнить его в следующий раз.

### **Идем навстречу обостренным ощущениям**

**Чувства:** что я чувствую в своем теле? (*Жар, холод, давление, стеснение, растяжение.*) Где именно они ощущаются?

**Зрительные образы:** какие картинки рисует ваше сознание? (*Себя, свернувшуюся в клубок, чистую стену, падение самолета.*)

**Ощущения:** какие эмоции вы ощущаете? (*Страх, грусть, гнев, апатию, безнадежность.*)

**Мысли:** что вы сами себе говорите? (*Я этого не переживу, это никогда не закончится, я навсегда останусь в одиночестве.*)

Смысл упражнения заключается в том, чтобы понять, что происходит внутри вас, и перестать испытывать чувства, указанные в ваших ответах.

## **Делайте все с улыбкой и удовольствием. Это очень помогает**

*Вне всякого сомнения, юмор – самое главное отличительное качество человека.*

*Эдвард де Боно*

Патрик начал интересоваться вопросами здорового питания после того, как одному из его сыновей поставили диагноз «пищевая аллергия». Стоит сказать, что, как типичный уроженец Среднего Запада, Патрик не мыслил своей жизни без гамбургеров и картофеля-фри из McDonald's. Теперь он говорит:

– Я потратил столько денег в Whole Foods, что ребята из головного офиса должны знать меня по имени.

Вместе с тем Патрик подходит к решению своей проблемы без фанатизма:

– Я смог научиться правильно питаться только благодаря тому, что нашел это занятие занимательным. Я люблю готовить и пробовать новые блюда. Если бы я относился к здоровой пище всерьез, то вряд ли смог бы добиться чего-нибудь хорошего – скорее всего, я бы просто заскучал и почувствовал себя обделенным. Конечно, у меня остались маленькие удовольствия, в которых я себе не отказываю, например обезжиренное латте из соевого молока в Starbucks. Я шучу над собой, рассказывая коллегам по работе о тех странных продуктах, которые сейчас ем. Но они видят, как я стал выглядеть, а потому сами тайком подходят ко мне и спрашивают о тофу и лебеде.

Линн – молодая ассистентка профессора археологии. На ней весь учебный процесс, собственные исследования, консультации старшекурсников и подготовка публикаций, необходимых для того, чтобы получить бессрочный контракт в университете. Несмотря на такую нагрузку, Линн каждый день занимается спортом. Она рассказывает:

– Я не могла заставить себя заниматься спортом до тех пор, пока не нашла то, что мне пришлось по душе, – плавание и сквош. Оба вида спорта мне очень нравятся, они для меня – настоящие островки удовольствия среди рабочего дня. Мой секрет успеха – считать спорт не трудом, а развлечением.

Вы еще не научились смотреть на все происходящее в вашей жизни как на развлечение? Во-первых, ваша новая привычка сама по себе может стать удовольствием. Это особенно легко, если вы выбрали что-то интересное – учитесь танцевать тустеп, осваиваете окрестности в том месте, куда недавно переехали, избавляетесь от завалов бумаг на рабочем столе или получаете лицензию пилота, о которой давно мечтали. Чем больше вам нравится ваше дело, тем выше вероятность, что вы к нему привыкнете. Развлекайтесь с друзьями, устраивайте соревнования среди детей, дурачьтесь!

Еще один прекрасный способ получать удовольствие независимо от выбора – умение относиться к своей цели легко. Хватит думать обо всем серьезно! Точный расчет и целеустремленность, конечно, хороши, но им поможет здоровая доля самокритики, выраженная в юмористической форме. Например, если я чувствую, что вот-вот потеряю самообладание, я стараюсь вернуться в нормальное состояние, представляя себе заголовок в National Enquirer: АВТОР КНИГИ «КАК НАУЧИТЬСЯ СПОКОЙСТВИЮ И ТЕРПЕНИЮ» КРИЧИТ НА МУЖА, ПОСКОЛЬКУ ТОТ НЕ СМОГ ВСПОМНИТЬ, ЧТО ОНА ЕМУ СКАЗАЛА ПОЛЧАСА НАЗАД. И знаете, это очень помогает успокоиться!

Помните, наш «эмоциональный» мозг любит развлечения. Я недавно вспомнила об этом, когда ко мне обратилась клиентка, которая вскоре собиралась выйти замуж. Она пожаловалась, что ей постоянно приходится ссориться с будущими родственниками по поводу сценария свадьбы.

– Расслабьтесь и получите удовольствие, – посоветовала я, – попросите вашего жениха помочь снять напряжение. Превратите это в игру «Кто выживет после свадьбы» или сыграйте в «Угадай, кто больше всех пострадает от того, что ему не разрешат пригласить кузена Луи». Пусть люди повеселятся, а вам будет легче остаться спокойной.

Мы привыкли воспринимать самих себя и свои проблемы слишком серьезно, а также мыслить категориями «могу» и «не буду». Не забудьте добавить юмора – и все станет намного проще!

## Попросите помощи у «невидимых помощников»

*Думайте о том, что в вас есть огромная энергия, которую вы всегда получаете от Бога и Его посланников.*

*Бренда Уэланд*

Я всегда считала своего знакомого Рика неисправимым атеистом. Поэтому очень удивилась, когда услышала от него историю о том, что с ним однажды произошло.

– Я занимался медитацией, – рассказал Рик, – когда вдруг почувствовал невыносимую физическую боль. Я не был уверен, что смогу продолжить сеанс. Но затем вспомнил слова моего учителя Джозефа Голдштейна о том, что Будда и дэвы<sup>[20]</sup>, которые находятся в иных мирах, придут на помощь, если их позвать. Я позвал их и попросил мне помочь. Как только я это сделал, боль моментально прошла.

Я вспомнила слова Рика годы спустя, когда работала с Сомбофу Сомом из западноафриканского племени дагара, который сказал мне:

– Наши предки всегда готовы оказать помощь, если мы ее попросим.

Эти два случая снова пришли мне в голову совсем недавно, когда я беседовала с Джинной, которая раньше страдала от алкогольной зависимости, но последние двадцать лет вела трезвый образ жизни.

– Я много раз пыталась прекратить это занятие, – сказала она, – но зеленый змий всегда одерживал верх в нашей борьбе. Затем доктор сообщил мне о серьезных проблемах с печенью, и я снова сделала попытку бросить пить. Придя в Общество анонимных алкоголиков, я рассказала своей наставнице о том, как боюсь искушений, связанных с алкоголем. В ответ она посоветовала встать на колени и молить Бога об избавлении от искушений. Я сделала так, как она сказала. Господь помог мне, и я больше не пью.

Бог, предки, Будда и дэвы... В каждой культуре присутствуют поверья о «невидимых помощниках», как их назвал Джозеф Кэмпбелл. Это бестелесные силы, которые хотят нам помочь и помогают, если мы попросим об этом. Не могу точно объяснить, как это происходит, но признаю, что огромное количество людей получило помощь и душевное успокоение благодаря помощи свыше. И знаю, что, когда становится



совсем плохо, нам ничего не остается, кроме как вскинуть руки и взмолиться о пощаде. То, о чем я говорю, это первый этап всех программ «двенадцати шагов», которые помогли миллионам людей измениться к лучшему. Возможно, это тот самый ключ, который поможет вам независимо от того, над чем вы работаете.

Я хорошо помню совет одного психотерапевта, полученный в ответ на мою просьбу о помощи по поводу поиска близкого человека для настоящих отношений:

– Молись, – сказал он мне.

– Как это нужно делать? – спросила я.

– Просто открой рот и кричи о помощи! – таков был окончательный ответ.

На самом деле совет этого доктора подойдет всем, кто читает данную книгу. Просите о помощи: *«Помоги мне не потерять самообладание при общении с сыном»*, *«Помоги сделать так, чтобы этот день был хорошим»*, *«Помоги мне найти надежных партнеров по бизнесу»*, *«Помоги мне правильно питаться»*, *«Помоги мне научиться заботиться и думать о себе»*... Неважно, над чем вы работаете. Просто попросите помощи у «невидимых помощников». Вам не нужно понимать, каким образом придет эта помощь. Вам не нужно быть для этого слишком верующим человеком. Мольбы о помощи работают, а как это происходит – остается тайной для всех живущих на Земле.

И еще хочу напомнить. Не забудьте принять помощь, когда она придет. Не уподобляйтесь герою старого анекдота о человеке, сидевшем на крыше своего дома во время потопа и молившего Бога о помощи. Когда к нему подплыла лодка и сидевшие в ней люди предложили ему помощь, он отказался, сказав: «Бог спасет». Уровень воды поднялся выше, и к нему подлетел вертолет, чтобы забрать его. Человек и на этот раз отказался от помощи. В итоге вода поднялась настолько высоко, что он утонул. Представ перед Господом, герой анекдота спросил, почему он молился, но не дождался помощи от Него, на что Бог ему ответил:

– Я услышал твои молитвы и послал сначала лодку, а потом вертолет. Что тебе еще нужно было для спасения?

## **Вам не нужно съесть всю коробку печенья только потому, что вы попробовали одно**

*Самое сложное – это изменить не весь мир, а самого себя.*

*Нельсон Мандела*

Пошла двенадцатая неделя с тех пор, как я отказалась от кока-колы. Вы знаете, как это бывает? Сначала все шло неплохо, но затем случилось несколько срывов. Я улетела в командировку на две недели и в течение этого времени находилась в различных часовых поясах. Мне был необходим кофеин, чтобы взбодриться утром... И вот я выпила колу один раз, потом еще два раза, потом...

Вы когда-нибудь поддавались желанию «съесть одно печенье, а потом – всю коробку»? В данном случае речь не только о чем-то съедобном. Это может быть выкуренная сигарета, вспышка гнева, приступ страха из-за возможных рисков в бизнесе, недовольство собой из-за пропущенных занятий в фитнес-клубе. Я имею в виду любое действие, совершив (или не совершив) которое мы нарушили обещание, данное самим себе. В приступе гнева мы наказываем себя тем, что полностью теряем самообладание. Мы употребляем еще больше запрещенных продуктов, еще громче кричим на свою вторую половину. Или впадаем в прострацию, полностью парализованные страхом. Или вообще решаем бросить заниматься спортом, пропустив один день тренировок.

Психологи называют такое состояние «эффектом нарушения воздержания» (abstinence violation effect). По их мнению, это происходит из-за того, что мы относимся к своему поведению по принципу «все или ничего». Парадоксально, но чем строже мы держим себя в тесных рамках, тем сильнее ругаем за то, что нарушили или сделали неправильно. Вот как Сьюзен Нолен-Хоэксема объясняет это в своей книге *Eating, Drinking, Overthinking*: «Если вы устанавливаете для себя строгие правила, которые с большой вероятностью могут быть нарушены, и затем не соблюдаете их, то начинаете плохо себя чувствовать – и погружаетесь в депрессию. Пытаясь избавиться от нее, вы начинаете переедать, употреблять алкоголь (либо делать что-то иное, связанное с вашими «бывшими» отрицательными привычками)». Знакомое состояние?

Но так быть не должно. Один из способов обойти «эффект нарушения воздержания» – это понимание того, что может наступить время, когда вы нарушите данное себе обещание: не приведете дела в порядок, постесняетесь заговорить с симпатичным парнем в кафе, перестанете слушать аудиозаписи курса иностранного языка или снова поймаете себя на том, что по-прежнему стремитесь быть перфекционистом...

Что бы вы ни делали, у вас обязательно будет срыв. Совершенно точно. Хотите знать почему? Не потому, что вы слабы, недостаточно умны или не дружите с дисциплиной. Психологи Джеймс Прохазка, Джон Норкросс и Карло ди Клементе, изучающие психологию перемен более двадцати лет, называют это состояние рецидивом (временным возвратом к старым привычкам), который является неотъемлемой частью процесса перемен. Это совершенно естественно. Чем скорее вы поймете это и примете возможность рецидива как данность, тем меньше будет негативных последствий в момент его наступления. Нарушение данного себе обещания не означает, что вы должны обвинять себя в каких-либо злоупотреблениях, – просто сегодня у вас был небольшой срыв, и не более. Завтра все будет по-другому.

Именно так я решила вопрос с кока-колой. Раньше я бы просто сказала после первой банки: «Ну что поделаешь, раз не сдержалась, то можно еще выпить пару-тройку или снова начать пить ее каждый день». Но в этот раз я позволила себе одну банку колы, а на следующий день вернулась к своему обещанию отказаться от нее. В результате в течение шестидесяти шести дней я пила колу шесть раз. Не так уж плохо. И уж точно это намного лучше, чем если бы я выпила за это время шестьдесят шесть или больше банок, поддавшись «эффекту нарушения».

Изучающие этот феномен говорят, что самое лучшее – быть подготовленным к совершению ошибок. *Признайте сейчас*, что у вас могут быть срывы, и пообещайте себе не сдаваться. О чем вы хотите помнить, если оступитесь? Запишите это и спрячьте подальше, чтобы достать и прочитать в нужное время. Вот пример моей записки: «Я обещаю себе не пить колу, но, если я совершу ошибку и выпью ее, это не станет концом света. Завтра я исправлю свою ошибку и буду впредь придерживаться данного себе обещания».

Если смотреть глубже, то для того, чтобы избежать «эффекта нарушения», вам нужно воспитывать в себе самопрощение, способность относиться к себе с сочувствием и без осуждения при совершении ошибок. Многие из нас полагают, что «прощение» – это просто способ позволить себе ошибиться без последствий. Но на самом деле это совсем не так.

Простить себя за рецидив или ошибку означает отказаться от самобичевания, которое, в свою очередь, ведет к усилению нежелательных последствий. Вам же не нужно съедать всю колбасу только потому, что вы позволили себе попробовать небольшой кусочек?

Самопрощение даст возможность избежать причинения вреда самим себе, нанося бальзам любви и доброты на ваши душевные раны. К тому же оно поможет вам относиться с большим сочувствием к другим людям. Мне встречались клиенты, которые крайне жестко относились к самим себе и предъявляли такие же высокие требования к окружающим. Осуждение других людей отнимает у нас свободу и мешает относиться к ним с любовью. Прощая свои ошибки и недостатки, мы в то же время вырабатываем способность прощать других – тех, кому нужна наша любовь и забота. Наши сердца становятся щедрее.

Поэтому, если вы ошибетесь (а, скорее всего, это случится), простите себя и двигайтесь дальше. Уильям Дюрانت дает совет: «Забудьте старые ошибки. Забудьте о неудачах. Забудьте обо всем, кроме того, что собираетесь сделать сейчас – и сделайте это!» Это ваш путь к духовному росту и возможность изменить свою жизнь к лучшему.

## Посмотрите на те черты характера, которые вы развиваете

*Ваши убеждения становятся мыслями.  
Мысли превращаются в слова. Слова – в действия.  
Действия – в привычки. Привычки становятся  
ценностями. А ценности – вашей судьбой.*

*Махатма Ганди*

Любимые предметы моей дочери, как она говорит, – перерыв на обед и большая перемена. Она старается выполнять задания на уроках как можно скорее. Большой плюс, по словам ее учителя, – это то, что она не боится делать ошибки в работе, а минус – совершение этих ошибок из-за невнимательности. А потому в этом году она работает над тем, чтобы стать более сосредоточенной и проверять все ответы перед тем, как сдать задание.

Помогая дочери, я поняла, что речь идет о чем-то более важном, чем просто правильное выполнение тестового задания для учеников. Это касается не только детей, но и всех нас. Речь идет именно о чертах характера, которые пригодятся моей дочери в течение всей жизни, – настойчивость, внимательность и стремление быть лучшей. Поддерживая ее в тренировке внимания, я вижу наши действия в более широком контексте. Конечно, мы обе знаем, что, если она еще раз проверит свое задание по математике, с которым у нее были сложности во вторник, никаких глобальных потрясений не произойдет. Но работа над старыми ошибками очень помогает развитию сильного характера. Когда я помогаю дочери сосредоточиться именно на *аспекте развития характера*, ей становится намного легче работать над ошибками.

То же самое может помочь и вам. Конечно, вы хотите похудеть на двадцать килограммов, уйти с нелюбимой работы, начать все сначала, погасить долги по кредитным карточкам или сделать что-нибудь подобное. Это хорошие цели, достигнув которые вы должны получить достойное вознаграждение – прекрасное здоровье, интересную работу, отсутствие финансовых проблем. Но, как вы знаете, достижение этих целей может быть занятием длительным, утомительным, крайне сложным и вызывающим разные страхи. Сюда можно добавить еще множество таких

же неприятных для слуха прилагательных. Сосредоточиваясь на положительных внутренних качествах, рожденных вашей целеустремленностью, вы даете себе прекрасную возможность продолжать двигаться в выбранном направлении.

Какие черты характера вы развиваете в себе, работая над изменениями? Способность противостоять вредным желаниям (саморегулирование)? Умение сдерживать данное себе обещание (уверенность в себе)? Упорство в достижении целей независимо от того, сколько раз вам приходилось начинать все снова (психологическая устойчивость)? Целеустремленность? Чувство юмора? Способность к состраданию? Скромность? Терпение? Умение прощать? Смелость? А может, все вышеперечисленное?

Во многих случаях развитие этих качеств и является истинной наградой за перемены в нашей жизни. По моему мнению, они более важны, чем само по себе решение измениться, потому что ими можно поделиться с окружающими вас людьми. Эти качества (их список можно дополнить) являются основой для того, чтобы человеческая жизнь наполнилась смыслом и радостью. Это те самые основные «кирпичики», с помощью которых строится счастливая судьба.

Вот почему я говорю о том, что даже самая маленькая перемена в нас самих – это очень сильное действие. Меняясь, мы развиваем в себе те внутренние качества, которые без этого не смогли бы развить. Это происходит потому, что характер воспитывается только благодаря огромным усилиям с нашей стороны, которые позволяют преодолеть недостатки.

Бренда Эдсон, похудевшая более чем на 20 килограммов и сохранившая свою физическую форму при помощи правильного питания и регулярных упражнений, говорит:

– Я выработала в себе целеустремленность, внутреннюю решительность, которая должна была помочь мне двигаться дальше. Неудачи – это не для меня. Настойчивость не была моей сильной стороной, поэтому пришлось ей научиться. Иногда у меня случаются промахи. Но разница заключается в том, что я смотрю на них с позиции долгосрочной работы над собой. Совершая ошибку, я забываю о ней и иду вперед. У меня появилась смелость. Смелость оценивать себя честно и объективно. Смелость вносить большие перемены в свою жизнь. Смелость не замечать «доброжелателей», которые говорили: «От одного пирожного ничего не случится. Ты отлично выглядишь!» Я не могу подобрать ни одного другого слова, которое лучше бы описывало мое внутреннее состояние. Мне было

необходимо собрать всю волю в кулак, чтобы встать на беговую дорожку, заставить свое тело потеть, а мышцы – гореть. Сила – второе качество, которое я приобрела. До этих перемен в своей жизни я никогда не назвала бы себя сильной. Но сейчас во мне есть сила, которая позволяет двигаться вперед даже тогда, когда очень тяжело. В итоге, – заканчивает Бренда, – я обнаружила в себе тот потенциал, о котором раньше не могла и думать. Решимость и целеустремленность не раз помогали мне пережить стрессы и кризисные времена. Мое желание развиваться помогает каждый день преодолевать препятствия и дает веру в то, что я с каждым днем могу становиться лучше и лучше.

Найдите время для того, чтобы записать, какие качества характера вы приобрели за время работы над собой. Таким образом вы признаёте, что все усилия были не зря, и вам станет легче достигать поставленных целей. Как вы оцените свои вновь приобретенные качества? Они ваше настоящее богатство. Никто и никогда не сможет отнять его у вас.

### **Марафонский забег: «Моя цель – добиться успеха»**

«Жафет Перез раньше был беспризорником. Он жил на улицах Ист-Окланда, разрисовывал дома граффити и вскрывал машины, – пишет Жанин Дефао в San Francisco Chronicle. – Но затем в шестнадцать лет он стал участвовать в программе “Учащиеся – бегуны Окланда”, целью которой было оказание помощи детям из неблагополучных семей путем проведения тренировок для марафонских забегов. Несмотря на то что его исключили из школы, Жафет тренировался и пробежал марафонскую дистанцию за четыре часа четырнадцать минут. “Мне нравится дух соревнования, улыбки и то, что все тебя постоянно подбадривают”, – сказал он в интервью нашей газете. В следующий раз Жафет надеялся поставить новый рекорд и говорил о том, что дисциплина, которой он научился во время тренировок, сделала его более уверенным в себе. Он собирается продолжать обучение в школе, а затем получить высшее образование. О своих планах Жафет говорит так: “Мне нужно было уйти с улицы и заняться чем-то полезным. Моя цель – добиться успеха в жизни, а не тратить ее попусту”».

## Новая привычка – навсегда

*Мы сами – это то, что мы выбираем.*

*Мерил Стрип*

Мэтью – успешный менеджер, который стал посещать мои тренинги для того, чтобы научиться лучше выстраивать отношения с людьми. Обычно он приезжал в офис, закрывал за собой дверь и погружался с головой в бумаги – именно это он называл «настоящей работой». Но Мэтью понимал, что для настоящей успешной работы ему необходимо вставать из-за стола и больше общаться с сотрудниками, руководством, поставщиками и партнерами компании. Он признавал необходимость того, что я называю «работать в полях». Наши занятия длились шесть месяцев.

– Может быть, мне это никогда и не понравится, – сказал Мэтью, – но должен сказать, что наши занятия определенно окупились: обсуждение контракта прошло гладко, потому что я спокойно общался с обеими сторонами в неформальной обстановке. И это очень помогло. Каждую пятницу по вечерам я обычно подвожу итог всему сделанному за неделю и с некоторых пор замечаю, что на самом деле стал общаться со всеми людьми из своего списка скорее чаще, чем реже. Мне не нужно себя заставлять это делать, и я почти ни о ком не забываю.

– Поздравляю! – ответила я. – У вас появилась новая привычка! У меня для вас хорошая новость: если вы делаете что-либо в течение достаточного времени, ваш мозг формирует новый проводящий путь – и с этого времени действие, привычка, остается с вами навсегда. Это означает, что если вы раньше старались что-либо делать осознанно, постоянно напоминая себе о поставленной задаче, то теперь вы решаете ее автоматически. Вам больше не нужно работать над своей привычкой для получения желаемого результата. Теперь, если говорить о ваших переменах, вы находитесь на этапе «поддержания» своей привычки.

Если вы последуете советам, изложенным в книге, то тоже сможете дойти до этого этапа. Все зависит от сложности задачи, силы старой привычки, а также от того, как часто вы работаете над своей новой привычкой. Гэри Зукав в книге *The Mind of the Soul* пишет: «Выбор равен созиданию... Вы художник, который создает, но в то же время вы являетесь шедевром, который создается».



Как вы узнаете о том, что этап активной работы над новой привычкой уже пройден? Это важный вопрос. Ведь успешное повторение действия вовсе не означает, что вы добились вечного совершенства в его выполнении. Вспомните случай Мэтью: у вас что-то должно получаться чаще, и вам больше не нужно каждый раз напоминать себе о выполнении этого действия. Если вы сбиваетесь с пути, вам будет легче вернуться назад. Это означает, что ваш мозг уже сформировал установку на ту цель, к которой вы стремитесь.

Важно понять, что вы достигли этого этапа «поддержания привычки». Остановитесь и оцените сделанное. Очень просто сосредоточиться на том, что вы *сделали неправильно*, или что вы должны сделать *потом*. Все мы профессионалы, когда речь заходит о постоянном чувстве неудовлетворенности своими действиями. Но в таком случае крайне важно остановиться, оценить свой прогресс и отметить успех. Вы сделали это! Вы смогли похудеть, снизить уровень стресса, наладить хорошие отношения с друзьями, привести финансовые дела в порядок... Во время работы над собой вы выбирали позитивные решения и правильные пути, в результате чего приобрели новую привычку, которая останется вашей на всю жизнь.

Это немало! Помните о том, что большинство обещаний, которые люди дают себе, остаются всего лишь обещаниями. Если вы не отметите свой успех, ваш мозг не «зарегистрирует» его должным образом. И, таким образом, вы не сможете полностью получить вознаграждение за то, чему научились. Поскольку вы не просто научились делать что-то конкретное. Остановившись и спросив себя: «Как я это сделал?», «Что мне помогло больше всего?», «Что не сработало?», «Что делать, если я сбился с пути, разочаровался или нарушил свое обещание?» – вы получите ценнейшую информацию о том, как добиться всего, чего бы вы ни пожелали.

Речь идет не просто о потере лишнего веса, счастье или самодисциплине. Мы говорим об улучшении ваших внутренних качеств. Вы поставили перед собой желанную цель, победили внутренний страх, стали настойчивыми и целеустремленными, научились не сдаваться и не пасовать перед своими старыми привычками... Вы научились сопереживать окружающим и прощать себя. Это очень ценные качества!

Пожалуйста, найдите немного времени, чтобы похвалить себя и оценить все, чему вы за это время научились и что сделали. Как бы вы все это описали, если бы поздравляли друга с такими достижениями? Предлагаю хорошую идею: напишите текст поздравления самому себе и прочтите его вслух. Поведение, за которое мы себя благодарим и которое поощряем, всегда становится еще лучше.

### **Меньше стресса: «Наконец-то я почувствовал свободу»**

– Еще со времени учебы в средней школе я был типичным отличником, – говорит Алан. – К тридцати трем годам я стал доцентом в колледже, входившем в Лигу плюща. Бумаги, исследования, студенты, приглашения выступать с лекциями... Я работал по восемнадцать часов в сутки. Когда я повредил спину, мир вокруг меня стал стремительно рушиться. Какое-то время я не мог двигаться. Сила воли помогала идти вперед, но я понял, что должен изменить своей главной привычке, а именно прекратить так много работать, ведь время и энергия не безграничны. Я начал учиться расставлять приоритеты, делал только то, что нужно, поставив во главу угла собственные здоровье и благополучие. Я стал понемногу заниматься физическими упражнениями и спрашивать себя о том, что из второстепенных дел мне не следует делать, чтобы успеть выполнить главное. Прошло девять месяцев работы над собой, и теперь я нахожусь в хорошей физической форме, но, самое главное, я больше не чувствую себя белкой в колесе, как это было раньше. Я понял, что, говоря кому-то «нет», смогу продолжить успешно жить и работать.

## **Старые привычки никуда не делись – опасайтесь источников стресса**

*Все привычки, которые когда-либо у него были, остаются в его теле, без действия, как цветы в пустыне.*

*При определенных условиях все его старые пагубные пристрастия вновь дадут о себе знать и зацветут пышным цветом.*

*Маргарет Этвуд*

Известна история Питера Дженнингса, который не курил в течение многих лет и снова взял сигарету в руки после стресса, который испытал во время трагических событий 11 сентября. Это грустная и очень поучительная история о том, как устроен человеческий мозг.

Проведем аналогию с некурящим Питером. Итак, у вас появилась новая привычка – правильно питаться, уметь принимать решения, брать на себя ответственность в отношениях с другими людьми, поддерживать порядок в доме. Новая привычка, которая существует благодаря тому, что ваш мозг создал соответствующие проводящие пути. Это означает, что вам стало легче осуществлять какое-либо действие. Оно не требует от вас значительных усилий или множества напоминаний. Ваши старые пристрастия затаились где-то глубоко. Новая привычка, возможно, уже «работает на автомате», и вы не думаете о том, что необходимо сделать. Вы идете после работы в спортивный зал, не ссоритесь с родителями мужа или жены (хотя раньше даже видеть их не могли), успешно продолжаете новые отношения, уезжаете с работы вовремя, почти не задерживаетесь в офисе, не достаете кредитную карточку для покупки ненужной вещи... Наступила хорошая жизнь!

Затем что-то происходит. Вы получаете другую работу – и образ жизни резко меняется. Внезапно вы возвращаетесь к вредной еде и расслабляетесь, лежа дома на диване. В офисе возникает кризисная ситуация – и вы забываете о том балансе между работой и личной жизнью, которого с таким трудом достигли, снова начиная работать по восемнадцать часов в сутки. Ваш друг Фред однажды упускает из виду, что должен позвонить и предупредить о своем опоздании, – а вы в ответ отменяете

свадебное торжество и уезжаете от него. Ваша мама умирает – и вы ищете успокоения в безудержных покупках. Что произошло? Психологи называют это состояние «инстинктивным сдвигом» – склонностью к возврату к старым привычкам.

Но почему? Потому что ваша старая привычка никуда не делась и ее соответствующие проводящие пути остались в вашем мозгу. Ученые говорят о том, что цепочки нейронов, которые передают импульсы в определенном порядке, вероятнее всего, сделают все так, как раньше. Привычка осталась, и вы можете не задумываясь повторить весь процесс. Не отчаивайтесь – у вас есть еще и новая привычка, приобретенная упорным трудом, и проводящие пути для нее тоже сформированы.

Подумайте о двух вариантах действий как о параллельных дорогах. Если вы поедете по новой, то получите желаемые результаты. Но стресс может заставить вас в мгновение ока сменить направление и поехать по старой, пусть кривой, но хорошо знакомой дороге.

Психологи называют способность следовать собственным намерениям «саморегуляцией», которая еще называется старым добрым словом «самоконтроль». Было проведено множество исследований, результаты которых действительно могут помочь избежать фиаско и удержаться в стороне от «старой дороги». Во-первых, они сравнивают саморегуляцию с мышцей, которая устала после напряженной работы. Согласно результатам исследований, это происходит потому, что очень тяжело сохранить свое намерение достичь цели после того, как вы применили саморегулирующую функцию для чего-то другого. Ученые также говорят о том, что по утрам, когда вы бодры и свежи, вам намного проще сосредоточиться на том, что необходимо сделать, чем по вечерам, когда организм уже устал. Именно поэтому Общество анонимных алкоголиков, Общество борьбы с лишним весом и прочие группы поддержки учат своих членов придерживаться правила HALT. Это означает, что следует быть особенно осторожными в следующих состояниях – Hungry (*голода*), Angry (*гнева*), Lonely (*одиночества*) и Tired (*усталости*).

Возможно, нам нужно побольше отдыхать и избегать стрессов для того, чтобы сохранить способность к самоконтролю? Однако лишь очень немногие из нас способны полностью контролировать уровень стресса в своей жизни. Мы можем сделать попытку управлять им, но иногда жизнь ведет нас по таким кривым дорогам...

Это как раз тот случай, где знание – сила. Выяснив, что именно является источником стресса, вы можете выбрать альтернативное действие до того, как случится нежелательное последствие. Приведу пример. Я

знаю, что в условиях авральной работы вынуждена жертвовать своими занятиями спортом. Боязнь вовремя не закончить работу над материалами заставляет меня писать каждую свободную минуту. Зная эту ситуацию, я могу прийти к компромиссу с собой в начале дня: пропустить утренние занятия в спортивном зале, которые занимают почти час, при условии, что вечером, когда навалится усталость от работы, я буду танцевать с Догом и Анной в течение двадцати минут. А что вы можете заранее запланировать, чтобы справиться со стрессом, который, скорее всего, вас настигнет?

Конечно, мы не в состоянии составить план на все случаи жизни. Но понимание того, как стресс может заставить нас совершать нежелательные действия, позволит мягко скорректировать дальнейшие шаги и не ухудшить ситуацию. Это происходит не потому, что человек слаб. Такова закономерность работы головного мозга. Психология, не более того. Немного отдохните и продолжайте чтение следующей главы. В ней я привожу несколько практических советов по поводу того, как вернуться в свое нормальное состояние, если вы случайно сбились с пути.

## Если вы сбились с пути

*В жизнь, как и в книгу, никогда не поздно внести изменения.*

*Нэнси Тэйер*

У вас все было хорошо, а затем что-то случилось. Как будто вы столкнулись с препятствием, перед которым ваша формула успеха оказалась бессильной. У Опры<sup>[21]</sup>, насколько я помню, увеличился вес из-за внезапной травмы колена, которая не позволила ей продолжать пробежки. Для моей клиентки Трейси таким препятствием стали финансовые проблемы компании, в которой она работала. Ей пришлось много трудиться по вечерам и выходным в целях поиска путей снижения издержек, что никак не соответствовало принятому ею решению разграничить работу и личную жизнь. Спортзал, который я регулярно посещала, закрылся за три недели до Рождества. Я была настолько занята приготовлениями к празднику, что не нашла времени заняться поисками нового места для тренировок. В результате, проснувшись 2 января, я почувствовала значительное прибавление в весе.

Впрочем, не ошибается тот, кто ничего не делает. Вероятно, вы опять оказались в самом начале пути. Это не очень хорошая новость. И, скорее всего, ваш мозг попытается отговорить вас от новой попытки преодолеть все сложности: «Видишь, ничего не получается. Хватит. Не надо. Не стоит даже пытаться». Здесь кроется главная опасность. Если вы прислушаетесь к своему внутреннему голосу, то наверняка не сможете ничего изменить в этот раз. Более того, вы вообще уменьшите вероятность перемен в будущем, потому что потеряете веру в себя.

Если обстоятельства вынудят вас сбиться с пути (а это неизбежно произойдет), обязательно вспомните о следующих шагах:

1. Оцените текущую ситуацию.
2. Определите, как вы должны действовать.
3. Похвалите себя за то, что нашли силы начать все заново (стратегия гуру фитнеса Боба Грина).
4. Быстро начните действовать в соответствии с принятым решением.

Например, Опра поняла, что ее проблемы связаны с травмой колена,

сразу же разработала новый комплекс упражнений, похвалила себя за решение продолжать тренировки (она тренировалась у Боба Грина, и, возможно, именно он подсказал ей это решение) и продолжила выполнять упражнения. Сейчас она находится в отличной форме, а от лишнего веса не осталось и следа. Трейси поняла, что кризис в компании закончится через месяц. В соответствии с этим она изменила отношение к временным рамкам своей работы таким образом, чтобы продолжать уделять время семье. Она похвалила себя за желание продолжать работать над своими целями и твердо решила, что по истечении месяца непредвиденной работы снова перейдет на сокращенный рабочий день по пятницам. Я нашла другой спортзал, составила план более интенсивных тренировок и позаботилась о новой диете.

На мой взгляд, самыми важными в предложенной схеме действий являются пункты 3 и 4. Похвалив себя, вы останетесь на позитивной волне и сохраните самооценку. Вам не придется думать: «Вот видишь, я не могу это сделать так, как надо. И то, что случилось, еще раз подтверждает это». Похвалите себя. Тем самым вы напомните себе, что обладаете достаточной смелостью и настойчивостью, чтобы не сдаваться.

Крайне важно начать быстро действовать. Иначе вы рискуете потерять энергию своего обещания и вернуться назад к старым вредным привычкам. Надеюсь, у вас уже есть запасной план, о котором мы говорили в книге? Возможно, настало время им воспользоваться. Я знала, что спортзал должен был закрыться, но не делала никаких шагов для поисков нового. Я никогда не сталкивалась с такой проблемой, раньше мой спортзал не закрывался на праздники (а у меня не было свободного времени на выбор другого), и поиски альтернативного варианта никогда не отнимали у меня столько времени.

Возможно, у вас тоже раньше не было ничего подобного. К примеру, вы узнали, что ваша мама переедет жить к вам или муж потеряет работу, а у вас нет запасного плана. В этом случае поможет оценка ситуации и принятие правильного решения о дальнейших действиях. Главное – не терять самообладания и быстро решать все вопросы. Тогда получится все сделать *правильно и своевременно*.

Сталкиваясь с любой трудностью, всегда помните о том, что необходимо действовать, а не оставаться пассивным наблюдателем. Я вспоминаю случай, когда ко мне на несколько дней приехала подруга. Она сразу спросила, где находится ближайший спортзал. В то время как мы с семьей сидели дома и неторопливо вели утренние беседы, моя подруга покидала нас на час ради занятий спортом. В то время ее ежедневные

утренние упражнения казались мне настоящим проявлением фанатизма. Должна сказать, что сейчас я уважаю ее настойчивость и целеустремленность. Даже путешествия не мешают моей подруге каждый день заниматься спортом. Знали бы вы, как замечательно она выглядит в свои пятьдесят лет!

Помните о том, что даже Опре Уинфри приходилось много раз собираться с силами и начинать все заново. При этом за ней наблюдали миллионы людей, никак не меньше! Поэтому, если вы сбились с пути, никогда не забываете о четырех пунктах, сформулированных в этой главе. И неважно, сколько раз вы все начинаете заново. Важно, что вы нашли в себе силы сделать это.

Никогда не сдаваться и уметь начинать все заново – верный путь к исполнению вашей мечты, повышению самооценки, чувства собственного достоинства и уверенности в себе!



## **Двенадцать советов, которые помогут сдержать данные себе обещания**

### **1. Дайте себе твердое обещание**

Пообещайте себе, что обязательно осуществите задуманное. Когда, где и каким образом вы выполните свое обещание – вопрос обстоятельств, которые, скорее всего, будут меняться со временем. Но *то, что вы это сделаете*, не должно подлежать обсуждению и вызывать сомнения. Назовите свое обещание клятвой, обетом, зарокотом или обязательством. Как бы вы его ни назвали, в нем не должно быть возможностей к отступлению от ваших планов. Оно станет полноценным инструментом для преодоления сложностей после того, как улетучится ваш первоначальный энтузиазм. Вы же не обсуждаете сами с собой вопрос чистки зубов. Вы просто регулярно их чистите. Я уверена в том, что вы держите обещания, данные другим людям. Относитесь к себе точно так же. Превратите свое обещание в обязательство, которое не подлежит пересмотру или отмене ни при каких условиях.

### **2. Сделайте свое обещание выполнимым**

Достаточно ли конкретна ваша цель? Многим людям не удается достичь намеченных целей, потому что они не ставят перед собой четкие и выполнимые задачи. Вчера один мой клиент сообщил, что хочет больше времени уделять себе и семье и меньше – работе. «Как вы собираетесь это сделать?» – спросила я. В ответ – тишина... Я иногда слышу обещания типа «стать более энергичным», «научиться расслабляться», «приобрести решительность». В таких желаниях нет ничего плохого. Но за ними должны следовать действия. Именно они подскажут, *что вам нужно будет делать*: ложиться раньше спать и выполнять упражнения, чтобы зарядиться энергией; расслабляться по полчаса в день, лежа на диване с поднятыми ногами; наконец-то собраться с мыслями и принять решение по поводу отпуска до пятницы. Для того чтобы добиться успеха, вам необходимо точно знать последовательность своих действий.

### **3. Ищите конкретные решения вместо обычных отговорок**

Каков ваш обычный перечень отговорок и оправданий? Для того чтобы его осознать, следует подумать о том, что вам помешало в прошлый раз

сдержать данное себе обещание. Забывчивость? Нехватка времени? А может быть, вы не знали, с чего начать? И что вы говорили себе, бросая дело на половине пути? «Вряд ли это важно»? «И так неплохо»? «Слишком сложно»? Вместо того чтобы просто надеяться, что в этот раз все будет по-другому, зафиксируйте на бумаге свои обычные отговорки и оправдания – это поможет вам научиться справляться с ними заранее. Таким образом, если у вас опять возникнут отговорки, вы не собьетесь с пути и не потеряете импульс для дальнейшего движения к цели. Кстати, они будут периодически возникать! Так уж устроен наш мозг, побуждающий нас к устойчивому стремлению все время повторять то, к чему мы привыкли.

#### **4. Если вы медлительны, превратите это качество в преимущество**

Бизнес-тренер Майк Джей утверждает, что 60 процентов людей являются «движимыми под нажимом». Именно такой термин употребляется в классификаторе типов Майерс – Бриггс. Обычно это называется «медлительностью» – люди этого типа очень долго воспринимают и оценивают информацию до того момента, пока внешние обстоятельства не заставляют их действовать очень быстро. Другие 40 процентов людей собираются с мыслями и начинают действовать своевременно, по своей инициативе, не дожидаясь, когда обстоятельства вынудят их к этому. Если вы попадаете в первую категорию, объединяющую большинство из нас, установите себе предельный срок для получения результата, который заставит вас действовать без промедления – например, вы должны будете что-то успеть сделать до встречи выпускников, отпуска или свадьбы. Один человек, мечтавший сесть на диету и заняться спортом, наконец-то начал действовать только после того, как получил главную роль в местной телепередаче The Full Monty, где должен был в течение трех месяцев ходить в набедренной повязке. Одна женщина защитила диссертацию на соискание степени кандидата наук только после того, как наличие научной степени потребовалось на новом месте работы (до этого момента защита диссертации откладывалась годами!). Для более эффективной работы срок ее выполнения должен быть реальным и устанавливаться извне. Люди, действующие под нажимом, всегда стараются обогнать тех, кто действует по плану.

#### **5. Не забывайте составлять расписание**

До января 2004 года я ни одного дня в своей жизни не делала физических упражнений. Но потом дала себе обещание заниматься фитнесом ежедневно, по тридцать минут в день. И почти всегда держала

данное себе слово, выполнив свое обещание практически на 80 процентов. Как это мне удалось? Я отмечала время занятий в своем ежедневнике и относилась к ним так же серьезно, как к работе с клиентами. Иначе было бы слишком легко переключиться на то, что мне нравится значительно больше (а это все остальное, кроме упражнений). Хотите писать книгу каждый день? Отметьте это в своем ежедневнике. Хотите начать поиски пары на сайте знакомств? Включите знакомства в свой график. Поставьте себе конкретные, четко обозначенные временные рамки – и у вас наверняка все получится!

## **6. Выполняйте запланированную работу ежедневно**

Далай-ламу однажды попросили описать секрет его здоровья и долголетия одним словом. Что он ответил? «Привычка». Вредные привычки порабощают нас, а полезные – приближают к исполнению самых заветных желаний. Чем больше вы делаете свои желания частью повседневной жизни, тем быстрее они превращаются в привычку, о которой вам не приходится постоянно думать. Например, если вы хотите достичь баланса между работой и личной жизнью, постарайтесь каждый день что-нибудь делать для этого: уходите с работы на полчаса раньше, гуляйте с семьей после ужина, читайте книгу перед сном.

## **7. Отслеживайте (контролируйте) свое поведение**

Исследования показывают: если вы контролируете свое поведение, делая регулярные записи, вы тем самым повышаете вероятность положительных изменений. Это происходит потому, что контроль является ключевым элементом саморегулирования, который помогает вам действовать именно так, как вы планируете. Вы вправе выбрать для себя любой подходящий вид контроля: это могут быть записи калорийности вашей еды или ежедневный подсчет случаев, в которых вам удается сохранять самообладание. Можно фиксировать ситуации, в которых вы наконец-то перестали проявлять беспокойство, и т. д. Самоконтроль осуществляется и в тех случаях, когда вы полностью следите за тем, что делаете, – например, стараетесь не принимать пищу одновременно с просмотром телевизионных программ.

## **8. Сосредоточивайтесь на горизонте**

А теперь – подсказка от ведущих спортсменов. Оцените то, что вы уже сделали, а не то, сколько вам осталось сделать. Ученые называют это «эффектом горизонта». Он мотивирует нас к дальнейшим действиям («Мне

удалось сделать в два раза больше, чем неделю назад») и развивает целеустремленность («Я уже это сделал и могу продолжать идти в том же направлении дальше»). Подумайте о тех пяти килограммах, которые вам удалось сбросить; или о шкафе с одеждой, который вы привели в порядок; или о кредите, который вы выплатили; или о вечере, который вы посвятили себе, не отвлекаясь на другие дела. Не забудьте спросить себя, как вам удалось этого добиться, и, таким образом, сможете почерпнуть новые идеи для достижения успеха в будущем.

## **9. Делайте только один выбор**

Когда мы думаем над теми или иными переменами в своей жизни, они могут показаться нам слишком сложными. Но на самом деле вся наша жизнь состоит из процесса выбора. Каждую минуту. Причем о некоторых своих действиях мы даже не подозреваем. Как напоминает Гэри Зукав, «неосознанный выбор – это реакция... Сознательный выбор – ответное действие». Старайтесь осознанно подходить к тому, что выбираете. Если в течение дня не получается реализовать запланированное и вы поймали себя на мысли, что старая вредная привычка берет верх, попробуйте выполнить такое упражнение – остановитесь и скажите себе: «Я выбираю это сладкое печенье» («Я не пойду сегодня на фитнес», «Я останусь в офисе до позднего вечера, чтобы завершить проект», «Я сейчас подниму крик», «Я буду проверять электронную почту вместо того, чтобы очистить рабочий стол от ненужных вещей»)... Вы понравитесь сами себе после такого выбора? Ведь вы можете принимать и другие решения, не так ли? На следующий день постарайтесь сделать так, чтобы ваш правильный выбор был очевиден вам самим: «Я лучше выброшу этот каталог, вместо того чтобы покупать ненужные вещи», «Я сделаю несколько глубоких вдохов перед тем, как начать речь», «Я займусь налоговой декларацией сегодня, не дожидаясь конца отчетного периода». Чем лучше вы научитесь сосредотачиваться на позитивном выборе, который делаете именно сегодня (не беспокоясь о том, что это нужно будет делать «всегда»), тем проще будет превратить его в новую привычку.

## **10. Думайте о людях, которые делают то, чему вы хотите научиться, и «копируйте» их действия**

У меня есть подруга, которая мечтает похудеть. Когда мы вместе обедаем, она говорит: «Я посмотрю, что ты закажешь, и тоже возьму это». Продолжая воспитывать в себе доброту, благодарность и великодушие, я стараюсь смотреть на известных мне людей, чтобы поступать так, как

поступили бы они. Очень полезно читать книги и слушать соответствующие записи. Но в том, что касается изменения поведения, еще не придумано ничего лучше, чем ролевые модели. Дети учатся путем копирования поведения окружающих. Почему взрослые не должны поступать так же? Вы знаете человека, который хорошо делает именно то, чему вы сами хотели бы научиться? Что умеют делать ваши знакомые, но не умеете делать вы? Чем больше вы наблюдаете за теми, кто обладает привычкой, которую вы сами хотите приобрести, тем проще вам будет воспитать в себе это качество. Смотрите и учитесь. Не бойтесь задавать вопросы: «Как тебе удастся выполнить всю работу и еще оставить свободное время для того, чтобы провести его с семьей?», «Как у тебя получается с такой легкостью заводить новые знакомства? Я тоже хочу этому научиться», «Что дает тебе силы брать на себя ответственность?» В большинстве своем люди оказываются не прочь научить кого-нибудь тому, что умеют хорошо делать сами.

### **11. Учите других**

Стать чьим-то наставником – прекрасный путь для закрепления собственных новых привычек. Я вспомнила об этом в тот день, когда один из моих клиентов, с которым мы занимались тренингами по развитию терпения, сказал мне: «Вы можете мной гордиться! Я помог коллеге стать более успешным и поймал себя на том, что процитировал ваши слова о необходимости четко понимать, когда следует “надавить”, а когда – воздержаться от активных действий. В тот момент я понял, что хорошо изучил тему терпения. И то, что я смог научить этому другого человека, закрепило мои знания». Только не забывайте об очень важной вещи, которая поможет действовать максимально эффективно: если вы чему-либо учите, применяйте это сами. Другими словами, передавайте не слова, а собственный опыт. Таким образом, вы по-настоящему сможете выполнять роль наставника, который знает о своем предмете не понаслышке.

### **12. Будьте снисходительны к себе**

«Вы можете забыть все, что когда-либо знали. Поэтому единственное, что имеет значение, это умение приводить собственные мысли в порядок». Таким афоризмом теоретик буддизма Сильвия Бурстайн напоминает нам о том, что мы всего лишь люди. Мы стараемся все сделать настолько хорошо, насколько можем. Мы способны что-нибудь перепутать или о чем-то забыть. Но что бы мы ни делали, наша задача – любить себя. И вы, и я – люди, которые принимают вызов развития. Если мы относимся к себе с

добротой, то не станем заикливаться на чувстве вины или стыда, а, наоборот, начнем философски воспринимать неудачи прошлого и находить в себе силы начинать все заново.

## Осознанное самосозидание

*Существовать – значит меняться, меняться – значит совершенствоваться, совершенствоваться – значит продолжать бесконечно созидать себя.*

*Анри Бергсон*

Я читала в журнале интервью с Джинной Дэвис. Она рассказывала о том, как обучение стрельбе из лука в сорок лет помогло ей изменить взгляд на саму себя и привело ее после трех неудачных браков к успешным отношениям с мужчиной, которые длились уже восемь лет:

«Спорт на 90 процентов находится у тебя в голове, – призналась Джина журналисту O magazine. – Я вдруг осознала, что постоянно веду сама с собой внутренний диалог, думая: “Какой ужасный выстрел, окружающим, наверное, смешно, ты не должна была так неловко стрелять...” Я поняла, что если разговариваю так сама с собой во время стрельбы, то, должно быть, я всегда так делала, всю свою жизнь. Став уверенной в собственных физических возможностях, признав, что могу добиться успеха в спорте и быть довольной результатами, я поняла, что это был последний элемент пазла... И стала нравиться самой себе».

Да, сказала я себе, именно так это и работает. Как только вы начнете делать что-нибудь новое, например учиться стрельбе из лука, работать на кухне для бездомных или больше наслаждаться каждым днем, в вашей жизни станут происходить большие перемены. Вы уже много знаете о себе: как вам удалось начать работать над собой, как вы освободились от оков прежних привычек, как стремитесь вперед... Вы постоянно находитесь в движении и воспринимаете что-то новое, а потому не просто учитесь стрелять из лука или чувствовать себя счастливее – вы способны постичь все, что захотите. Теперь вы прекрасно знаете, насколько правильно действуете, что вас мотивирует, что мешает и какие внутренние качества позволяют вам не падать духом в любых обстоятельствах.

Общаясь при написании этой книги с десятками людей, я заметила, что они, подобно Джине Дэвис, не только приобрели новые привычки, но и значительно повысили свою самооценку. Они чувствуют удовлетворение, поскольку смогли достичь определенных целей, и теперь совершенно точно знают, что могут повторить свой путь заново. Эта уверенность в

собственных силах родилась не из голословных утверждений, она была честно заработана их жизненным опытом. Эти люди знают, что могут добиться всего, чего пожелают. Ведь они научились настраивать себя на победу.

Собираясь выполнить обещание, данное себе под Новый год, изменить привычку или достичь какой-либо цели, мы начинаем великое дело – осознанное самосозидание. Вместо того чтобы оставаться такими, какие мы есть, мы можем выбрать те привычки и духовные качества, которые хотим в себе воспитать. Мы можем осознанно выбрать то поведение и те навыки, которыми хотим обладать. Мы можем выбрать жизнь, которую хотим прожить. Мы можем довести начатое до логического конца. Не идеально, не постоянно – ведь у каждого из нас за плечами свой багаж, да и жизнь не всегда добра и справедлива к нам, – но уже с большей вероятностью, чем мы могли представить себе раньше, потому что теперь имеем успешный опыт. Таким образом, формируя свои новые привычки, мы получаем два ценнейших духовных приза: надежду на то, что нас ждет будущее лучше, чем настоящее, если мы решим работать над собой, и веру в то, что мечты станут реальностью. Жизнь, наполненная смыслом и красотой, – разве существует лучшее пожелание?

У каждого из нас есть возможность меняться и развиваться до самого последнего вздоха. Я искренне желаю вам удачи и верю в то, что у вас все получится!



## Благодарности

Я благодарю всех, кто помог мне в работе над этой книгой!

Выражаю огромную признательность всем близким и дорогим мне людям: Дону Макилрайту, Доне Марковой, Дафне Роуз Кингма и особо хочу поблагодарить Дебру Голдштейн.

Дон, огромное спасибо за то, что ты помог мне, дал возможность написать эту книгу и разрешил привести примеры из твоей жизни.

Дона, я крайне признательна тебе за великодушие и ценный вклад в мою работу, особенно я благодарна за упражнения, которые ты позволила описать в этой книге.

Дафна, спасибо за искреннюю поддержку!

Дебра, прими миллион благодарностей за идею и предложенное тобой название книги, за твои подсказки и помощь в редактировании, тем более что ты помогала мне во время своего переезда. У меня ничего не получилось бы без твоей помощи!

Сью Бендер, спасибо за угощение блюдами японской кухни и поддержку в написании этой книги.

Замечательные Крис Популо, Лора Пиллар, Кэтрин Поллок и Брианн Рамагоза, спасибо вам за работу, которую вы сделали для того, чтобы моя книга увидела свет.

Патрик Бурк, я благодарна тебе за то, что ты поделился мудростью и опытом относительно перемен – главной темы моей книги.

Сьюзи Кол, спасибо за энтузиазм и увлеченность в работе над этой книгой. Ты помогала мне так, как будто писала ее сама!

Энджи Макартур, огромное спасибо за живые идеи, разработку и дизайн сайта.

Ана Ли Макалрайт, спасибо за то, что ты мирилась с моим отсутствием по выходным и разрешила поделиться твоими историями со всем миром!

Барб Пармет, ты стала ярким примером перемен, лучшим образцом для моей книги!

Памела Пик, спасибо за примеры планов «от А до Я» и предложенные варианты действий.

Робин Рэнкин, я благодарю тебя за великолепные рассказы, которые легли в основу этой книги.

Стефани Райан, спасибо за то, что ты есть на свете, как бы ни

складывались наши отношения.

Грег Шмидт, я выражаю тебе искреннюю благодарность за создание и поддержку моего сайта.

Линда Стоун, спасибо за множество интересных предложений. Ты одна из моих самых настоящих союзниц!

Лиз, Роберт и Никки Тейлор, я благодарю вас за то, что вы помогли мне в уходе за детьми.

Я признательна своим клиентам, часть которых появилась на страницах этой книги с измененными именами, а также всем, кто поддержал меня, рассказав свои истории, – спасибо вам за то, что поделились со мной интересными рассказами о переменах в своей жизни.

Также я благодарю всех авторов, чьи цитаты были приведены в книге. Они расширили и углубили мое понимание той актуальной темы, которая легла в основу книги. Пусть все знания и мудрость, полученные мною на собственном опыте, помогут читателям.

## Об авторе

М. Дж. Райан – известный бизнес-тренер, лектор, автор книг по психологии и саморазвитию The Power of Patience, The Happiness Makeover, Trusting Yourself, Attitudes of Gratitude in Love и др.; основатель Conary Press, редактор журнала Good Housekeeping. Более подробная информация на сайте [www.mj-ryan.com](http://www.mj-ryan.com).

# Насколько вы готовы к переменам в жизни?

**Пройдите тест и узнайте!**

Каждый раз в Новый год я составляю планы:

а) амбициозные: похудеть, отложить больше денег на «черный день» и т. д.;

б) реалистичные: стать лучше... быть хорошим другом, участвовать в благотворительности – не ставя перед собой конкретных целей и сроков;

в) определенные: я точно решаю, сколько у меня будет личных встреч и сколько резюме я разошлю в поисках новой работы.

Я принимаю решение изменить что-то в своей жизни, потому что:

а) мой лечащий врач говорит «побойся Бога!»;

б) я прочитала статью в журнале о важности этой перемены;

в) я представляю, какой замечательной будет моя жизнь, если я найду в себе силы измениться.

Правда или неправда?

Соблюдение временного графика очень важно при планировании перемен в жизни.

Неудача...

а) невозможна;

б) неизбежна;

в) в моем лексиконе нет такого слова.

Ответы на тест: в, в, неправда, б

Пройти тест полностью и узнать результаты можно на сайте: [www.mj-ryan.com](http://www.mj-ryan.com).

## Над книгой работали

Ответственный редактор *Ирина Миронова*

Редактор *Светлана Дрозд*

Дизайн обложки *Сергей Хозин*

Верстка *Екатерина Матусовская*

Корректоры *Лев Зелексон, Юлия Молокова*

Электронная версия книги подготовлена компанией «Литрес»

## Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

---

notes

## Примечания

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.*



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

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.*

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

RAIN: Recognize – признать, Accept – принять, Investigate – выяснить, Nonidentify – отказаться от идентификации с самим собой. *Прим. пер.*

«Проект “Подиум”» – американское реалити-шоу, смысл которого – создание участниками шоу нарядов за отведенное время, из определенных материалов и на определенную тему. *Прим. ред.*

Популярная в США модель автомобиля. *Прим. ред.*

Stress fractures, «маршевые переломы», усталость кости. *Прим. ред.*

Weight Watchers. *Прим. ред.*



В музыке – неполная доля такта, предшествующая первой доле последующего такта. *Прим. ред.*

В США существуют такие курсы. *Прим. пер.*

Сеть американских супермаркетов, в ассортименте которых представлены товары для дома и сада. *Прим. ред.*

Здесь имеется в виду «Желтая подводная лодка» группы The Beatles как пример любой, пусть даже лишенной смысла ключевой или кодовой фразы. *Прим. ред.*

От латинского *a posteriori*, дословно – «из последующего». Знание, полученное из опыта, в противоположность понятию *a priori*. *Прим. ред.*

Программа анонимного лечения алкоголизма. *Прим. пер.*

Модель кардиотренажера. *Прим. ред.*

«Потерявший больше всех» – реалити-шоу, в котором участвуют люди с избыточным весом, пытающиеся похудеть. Наградой победителю становится денежный приз. *Прим. ред.*



Motivational speaker – профессиональный оратор, выступления которого призваны мотивировать и воодушевлять аудиторию. *Прим. ред.*

Боязнь открытого пространства. *Прим. ред.*

Божества, ангелы в буддизме и индуизме. *Прим. пер.*

Опра Уинфри, популярная американская телеведущая. *Прим. ред.*