

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

Лариса  
**Большакова**

#КАК  
ПОДОБРАТЬ  
**КЛЮЧИК**  
К ЛЮБОМУ  
ЧЕЛОВЕКУ

**64**  
СОВЕТА  
**МАСТЕРА**



Издание второе

Умный тренинг, меняющий жизнь

Лариса Большакова

**Как подобрать ключик к любому  
человеку: 64 совета мастера**

«Издательство АСТ»

2017

УДК 159.9  
ББК 88.53

**Большакова Л.**

Как подобрать ключик к любому человеку: 64 совета мастера /  
Л. Большакова — «Издательство АСТ», 2017 — (Умный тренинг,  
меняющий жизнь)

ISBN 978-5-17-103192-3

Человек, владеющий секретами эффективного общения, непременно добьется успеха в любой области. Более того, он станет счастливым! Потому что путь к счастью — это также искусство общения, умения решать конфликтные ситуации, находить радость и ценить то, что имеешь! Книга мастера общения Ларисы Большаковой, которую нередко называют «Карнеги XXI века», расскажет о главных законах, позволяющих не только легко и свободно контактировать с другими людьми, но и управлять своей жизнью. Эффективные упражнения помогают быстро научиться применять советы психолога в реальной жизни! Будьте успешны и счастливы в общении — будьте успешны и счастливы во всем! Издание второе

УДК 159.9

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-103192-3

© Большакова Л., 2017  
© Издательство АСТ, 2017

# Содержание

Вступление	6
Совет 1	7
Совет 2	10
Совет 3	13
Совет 4	15
Совет 5	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Лариса Большакова

## Как подобрать ключик к любому человеку: 64 совета мастера

*Отличная книга известного автора. И, как всегда, Лариса Большакова на высоте: понятное изложение, тонкий юмор, ценные советы, интересные упражнения и немедленное получение результата – вот главные достоинства этой книги.*

**Р. С., Тамбов**

*Моя работа связана с постоянными контактами с другими людьми, а я по природе своей – интроверт, так что мне это общение давалось с большим трудом и напряжением. Однако после прочтения книги Л. Большаковой все изменилось. Я стал воспринимать общение как забавную игру – ведь теперь я знал все правила и секреты. Работа не только перестала раздражать меня, но я начал испытывать удовольствие от нее и недавно поймал себя на мысли, что уже с интересом жду контактов с новыми людьми.*

**Игорь С., Кисловодск**

*Эта книга – самый настоящий путь прочь из одиночества! Секреты общения на самом деле просты и понятны, стоит только приложить немного усилий, и тебе открыт огромный мир общения!*

**Ольга Б., Санкт-Петербург**

*Больше всего в книгах Л. Большаковой мне нравятся упражнения. Они помогают не только научиться понимать других людей, но, в первую очередь, научиться понимать себя, разобраться в своем внутреннем мире, избавиться от страхов и комплексов. А ведь пока мы не научимся общаться с самим собой, научиться общаться с другими людьми очень и очень сложно!*

**Елена С., Орел**

*Как практикующий психолог и автор книг по психологии, я с интересом слежу за всеми новинками в этой области. Книжки Л. Большаковой я всегда оцениваю очень высоко – ведь в них реальный опыт психолога-практика, который бесценен.*

**Алекс Нарбут, автор книги «Карнеги: 50 упражнений, которые сделают вас мастером общения»**

## **Вступление**

### **Искусство общения для убеждения, успеха, удовольствия, а главное – счастья!**

Перед вами – энциклопедия «счастливого» общения, советы, как стать счастливым человеком. Ведь каково качество нашего общения – таково и качество нашей жизни. Если мы счастливы в общении, мы счастливы во всем!

Заметьте, что речь идет об общении в самом широком смысле. Общение – это не только контакты и взаимодействия с теми или иными людьми. Это еще и общение с самим собой, это общение с миром, с жизнью, со всеми теми вызовами и шансами, с которыми мы встречаемся каждый день, со множеством разных событий, ситуаций, деталей и нюансов повседневности.

**Главное – это, конечно же, общение между людьми!**

Но все разнообразные виды общения существуют не по отдельности, а в системе. Как мы общаемся с собой – так мы общаемся и с другими. Как мы строим взаимоотношения с другими – так мы взаимодействуем и с миром в целом, с жизнью, и, опять же, с самими собой. А потому нельзя общение с собой строить по одним законам, а общение с другими – по другим. Например, нельзя плохо относиться к себе, а к другим хорошо, или наоборот. Из этого просто ничего не получится.

Поле общения – едино, его нельзя разделить на маленькие кусочки: здесь – для меня, а здесь – для других. И сделать это единое поле позитивным, несущим свет, радость и счастье для себя и для других – в наших силах.

Вы узнаете о множестве законов счастливого общения, его больших и маленьких секретах. Поймете, почему к искусству общения надо идти от себя, наладив отношения сначала с самим собой, а потом уже с другими и с миром. Научитесь легко и радостно взаимодействовать с ближними и дальними, незнакомыми и знакомыми, теми, кто вам не нравится, и теми, кого вы любите. Обретете способность понимать других с полуслова, с полувзгляда.

Вы откроете для себе секреты того, как подобрать ключик к любому человеку – но не для того, чтобы манипулировать им, а для того, чтобы понять его сильные и слабые стороны и найти к нему единственно правильный подход, наладить добрые отношения или взаимовыгодное сотрудничество.

Книга предназначена и для тех, кто умеет хорошо общаться, и для тех, кто еще только хочет этому научиться. Вы обязательно найдете здесь для себя что-то новое и полезное, что сделает вас и ваши отношения с собой и с другими богаче, разнообразнее, интереснее и счастливее.

Но помните: чтобы научиться общаться и находить подход к любому человеку, теоретических знаний недостаточно, нужна **практика**.

Читая эту книгу, обязательно выполняйте практические задания к каждому совету. И даже когда закроете последнюю страницу книги, не откладывайте ее на дальнюю полку. Упражнения понадобятся вам для ежедневного выполнения. А главное – применяйте полученные навыки в реальном общении. Не ждите, не откладывайте на завтра – мастером общения можно стать только общаясь! Одной только книги для этого недостаточно. Книга – ваш подсказчик, советчик и путеводитель, но прокладывать свои пути в море общения предстоит вам и только вам. Вам нечего опасаться, если вы вооружены необходимыми знаниями. Пусть законы и секреты успешного общения перестанут быть для вас тайной за семью печатями, и сослужат самую добрую службу!

## **Совет 1**

### **Откройте то сверхценное и неповторимое, что есть внутри вас**

#### **Вы – Человек, и это святое**

Не удивляйтесь, что путь к радости общения мы начинаем не с налаживания отношений с другими, а с самого себя. Все лучшее, что мы можем получить в жизни (как и худшее, впрочем), берет начало в нас самих. А потому для любых перемен первоначально надо уделить внимание себе. Вы – тот центр, откуда начинаются изменения. И от того, в каком состоянии этот центр, насколько он крепок и надежен, зависит и качество, и количество перемен.

Вы должны быть стопроцентно уверены в том, что представляете собой абсолютную, незыблемую, ни от чего не зависящую ценность. И это так и есть: вы – абсолютная ценность. Может быть, вы не чувствуете этого, может быть, вам внушили другое, но тем не менее то, что вы бесконечно ценны, это факт, не подлежащий сомнениям.

В глубине души вы чувствуете это. Там, где-то, может быть, очень глубоко внутри себя вы знаете, что в вас есть нечто святое и бесценное. Это «нечто» – не ваша внешность, не ваш социальный статус, не то, каким вас видят окружающие. Это ваша глубинная суть, ваше истинное «Я», это ваша душа – вы можете подобрать любое определение, которое вам ближе и понятнее. Главное то, что вы – Человек, и это сверхценно.

Если у вас нет ощущения этой собственной сверхценности, любое общение не будет полноценным. Вы будете зависеть от мнения других, будете ставить других выше себя и пытаться подстраиваться под них – то есть так или иначе, не сможете быть самим собой в общении. Когда мы не можем быть самими собой, мы очень быстро устаем. Нам становится в тягость компания, в которой мы вынуждены отступать от своего истинного лица. Нам просто надоело играть роли и носить маски, потому что истинная суть все равно рвется наружу, требует реализации. В итоге общение не приносит удовлетворения. А главное – мы просто не можем привлечь близких и понимающих людей, если прячем от них себя истинного.

#### **Ваша абсолютная ценность абсолютно ни от чего не зависит**

Найти в себе нечто сверхценное – это не начать считать себя лучше других. Вы же понимаете, что в других тоже есть эта сверхценность. Но, найдя ее в себе, вы начнете уважать себя и других, не будете ставить себя ни выше, ни ниже других. Именно в такой позиции на равных – залог успеха любого общения. Но она невозможна, если вы не чувствуете своей собственной сверхценности.

Самое главное, что нужно понять: ваша сверхценность не зависит вообще ни от чего. Она дана вам по праву рождения. Ни ваши заслуги, ни статус, ни возраст, ни образование, ни материальная обеспеченность, ни признание в обществе, ни ваши достоинства и недостатки – ничто не может повлиять на тот факт, что вы сверхценны по сути своей. Что бы ни происходило в вашей жизни и как бы к вам ни относились другие – это ни в коей мере не затрагивает вашу сверхценность. Она остается незыблемой и абсолютной везде и всегда, независимо ни от чего.

Чтобы в это поверить, надо как минимум об этом знать. Вы уже знаете. Теперь надо напоминать себе об этом как можно чаще. И особенно тогда, когда чувствуете какую-то неуве-

ренность, или вам кажется, что вы недостойны, а другие люди лучше вас. Нет. Никто не лучше и не хуже. Просто все разные. И все бесценны.

Вы понимаете, какую плодотворную почву, какой мощный фундамент вы создаете для своих будущих успехов в общении, усваивая эту простую истину – о том, что и вы, и другие люди обладают сверхценностью? Это именно фундамент, без которого невозможно построить дом. Вы понимаете теперь, почему «здания» ваших отношений рушились? Потому что не было надежного, мощного фундамента. Теперь вы знаете, как его построить.

### **Вы не хуже и не лучше других – вы неповторимы**

Еще важная вещь, которую надо усвоить для укрепления своего «фундамента»: и вы, и другие люди не только бесценны, но и неповторимы. Каждый неповторим и уникален. Именно поэтому мы не должны сравнивать себя с другими. У других, может быть, есть какие-то качества и способности, которых нет у вас. Но и у вас есть качества и способности, которых нет у других. В итоге вы равны, хоть и являетесь непохожими, разными. Нет шкалы, по которой можно было бы оценить, кто лучше, а кто хуже, кто выше, а кто ниже. Потому что никто не лучше и не хуже, никто не выше и не ниже.

Вы скажете, что люди все равно придумали такую шкалу, ведь они судят и оценивают. Вспомните о своей сверхценности, не зависящей ни от чего, и вы поймете, что все эти суждения и оценки ничего не значат. Люди ошибаются, когда кого-то оценивают выше, а кого-то ниже. Суждения и оценки всегда ошибочны, потому что никто не выше и не ниже, и все сверхценны.

В этом, конечно, есть определенная сложность – научиться не поддаваться чужому оценивающему мнению. Осознав, что подобные мнения всегда ошибочны, вы уже сделали первый шаг к независимости от них. Дальше нужно только продолжать осознанно относиться к таким мнениям, не брать их на веру, напоминать себе, что они ошибочны, так как не имеют никакого отношения к сверхценной сути человека, и тренироваться в том, чтобы не давать окружающим втягивать себя в подобные оценочные игры. Вспомните, что человеческие отношения – это не рынок, где всему есть цена. Здесь цен и ярлыков нет и быть не может, потому что каждый бесценен.

### **Практика**

Скажите вслух: *«Я человек, а следовательно, я бесценен. Я представляю собой нечто сверхценное»*. Вдумайтесь, почувствуйте в эти слова. Почувствуйте глубокий внутренний отклик всего вашего существа. Почувствуйте: то, что вы говорите – это истина, не подлежащая сомнениям.

Затем скажите: *«Другие люди тоже сверхценны. И я сверхценен. Сверхценность других людей не выше моей собственной сверхценности. Сверхценность других людей не может заслонить моей собственной сверхценности. Сверхценность других людей не может пробить моей собственной сверхценности»*.

И опять же почувствуйте в эти слова. Вы почувствуете себя гораздо увереннее, устойчивее. Как будто внутри у вас появилась сила, внутренний стержень. Разверните плечи, выше поднимите голову. Почувствуйте себя свободным и независимым ни от чьего мнения. Почувствуйте, что можете общаться с другими как равный с равными.

Когда вам это удастся, вспомните какую-либо ситуацию общения, в которой вы чувствовали себя неуверенно, или, может быть, были обижены, унижены, чувствовали себя ущербным, недостойным. Скажите себе снова: *«Никто и ничто ни в какой ситуации не может затронуть и пробить мою сверхценность. Я сверхценен всегда и везде, и это ни от чего не зависит»*.

Повторяйте, пока не почувствуете, что вы перестали чувствовать себя зависимым от чужого отношения и мнения, восстановили душевное равновесие и чувство собственного достоинства.

Если вам снова предстоит общаться с теми, с кем вы чувствовали себя недостойным или обиженным, повторяйте это упражнение накануне, а во время общения по возможности вспоминайте о своей бесценной сути. Вы почувствуете себя гораздо увереннее, и даже, может быть, радостнее, совершенно независимо от того, что о вас думают и как к вам относятся другие люди.

## **Совет 2**

### **Научитесь безусловной любви**

#### **Настоящая любовь не ставит условий**

Понятие безусловной любви было впервые введено в обиход немецким психологом и психоаналитиком Эрихом Фроммом. Это любовь, которая ни от чего не зависит и не ставит никаких условий. Иными словами, безусловная любовь – это когда любят не за что-то, а просто потому, что этот человек такой, какой он есть, существует на свете.

Знаете, что самое интересное? С безусловной любовью мы можем относиться вообще ко всем – к ближним, дальним, к совершенно незнакомым, и даже к тем, кто нам не очень-то нравится. Для этого надо просто перестать чего-то от них ждать, требовать, хотеть... А вместо этого вспомнить, что каждый человек, как и вы, обладает внутренней сверхценностью, бриллиантом своей души. Даже если он под всевозможными внешними наслоениями и не виден совсем.

Нетрудно понять, что безусловная любовь очень сильно отличается от любви условной, то есть зависящей от тех или иных условий. К условной любви родители нередко приучают детей, говоря им: «Будешь послушным – буду любить», «Будешь хорошо учиться – буду любить», и т. д. Вовсе не всегда такие слова говорят вслух, иногда они подразумеваются, но ребенок очень хорошо чувствует, любят ли его просто за то, что он есть, или лишь за какие-то заслуги и угодные родителям проявления.

Если и в вашей семье было нечто подобное – не нужно винить родителей, ведь их воспитывали точно так же! Это всеобщая беда человечества – подмена истинной, безусловной любви, на ненастоящую, условную любовь. Подмена эта происходит именно в детстве, и начинает определять всю дальнейшую жизнь человека. Не удивительно, что, становясь взрослыми, люди создают свои собственные семьи, в которых, как и в их родительской семье, главенствует вовсе не безусловная, а лишь условная любовь.

#### **Не стремитесь жить «как все»! Другие люди не всегда являются хорошим образцом для подражания**

Почему же даже к близким и любимым мы далеко не всегда можем относиться с безусловной любовью? Просто потому, что такова очень распространенная модель отношений, таков стереотип, господствующий в обществе. Если все вокруг ругают своих жен и мужей, детей и родителей, братьев и сестер и других близких людей, предъявляют им претензии и выражают недовольство тем, что они не такие идеальные, как бы хотелось, – то этому всеобщему настроению трудно не поддаться. Самые любящие молодые супруги, если только они не приняли осознанного решения поддерживать свою безусловную любовь, тоже со временем могут скатиться в эту трясиину взаимных претензий, начав жить «как все». Вот в этом «как все» и есть самая большая опасность. Люди ругаются с любимыми, и говорят: «А что, нормально, все так живут». И не задумываются, что если «все так живут», это еще не значит, что так жить «нормально».

Жить по законам безусловной любви – это вовсе не значит закрывать глаза на недостатки других людей. Это не значит вообще не замечать их ошибок и всегда во всем только одобрять. Жить по законам безусловной любви – это значит, продолжать любить, даже видя недостатки, ошибки и несовершенства. Жить по законам безусловной любви – это значит, не осуждать человека, считая его «плохим». Вы можете видеть, что не все его поступки идеальны. Вы

можете даже указать ему на ошибки и промахи – но не для того, чтобы «разоблачить» его, не для того, чтобы дать ему понять, мол, ты недостаточно хорош, а лишь для того, чтобы помочь человеку изменить что-то в его поведении, что не идет ему на благо. И если вы любите безусловной любовью, то такое указание на ошибки другого всегда будет сделано мягко, не в виде критического замечания, а скорее в виде намека, сделанного с добром и любовью.

### **Отнеситесь к себе с безусловной любовью – и только тогда вы по-настоящему полюбите другого**

Вам кажется, что представленная здесь картина – какая-то совершенно уж нереальная, идеалистическая? Она станет реальной при одном условии: если вы для начала научитесь относиться с безусловной любовью к самому себе.

Если у вас нет безусловной любви к себе – у вас не будет ее и к другому. Вы можете стараться изо всех сил полюбить другого безусловной любовью – но это будет лишь самообман, если вы не умеете безусловно любить себя.

Если же вы не любите себя, но пытаетесь любить другого – подсознание будет постоянно этому сопротивляться. Из подсознания все время будут всплывать вопросы: «Почему я должен любить другого? Чем он лучше меня? Я к себе отношусь жестко – почему я должен быть мягким с другим? Я себя не ценю – почему я должен ценить другого? Я себя не считаю достойным любви – а чем он заслужил любовь?» И т. д. Понимаете, в чем дело? Подобные вопросы характерны лишь для условной любви, но никак не для безусловной.

Так как же этому научиться – полюбить безусловной любовью себя самого?

**Во-первых**, надо отбросить в сторону любой эгоизм. Эгоизм – это то, что мешает безусловной любви. Эгоизм постоянно твердит нам: «Ты недостаточно хорош, ты не совершенен, ты мог бы быть получше, ты должен все делать идеально», и т. д. Эгоизм чересчур требователен – да, как это ни странно. Эгоизм заставляет нас метаться от самолюбования и самовозвеличивания до самоуничижения, и обратно. Ему все время нужны доказательства, что мы достойны любви. Тогда как безусловная любовь в доказательствах не нуждается. Для безусловной любви, в отличие от эгоизма, мы всегда хороши такими, как есть, и ей совершенно не важно, на коне ли мы, на вершине ли, или на самом дне.

**Во-вторых**, перестаньте смотреть на себя глазами других людей – особенно тех, кто вас осуждает или смотрит оценивающим критическим взглядом. Если в вашем окружении есть люди, любящие вас безусловной любовью, то вам повезло: их глазами на себя смотреть можно и нужно! Если же такого человека нет – придумайте его! Представьте, что есть кто-то, чей теплый любящий взгляд вы ощущаете на себе, кто-то, кто принимает и любит вас таким, какой вы есть. Под таким взглядом можно позволить себе быть самим собой, можно нравиться себе, можно расцвести, разве не так?

**В-третьих**, перестаньте сравнивать себя с другими. Люди придумали всевозможные системы оценок, иерархий, по которым кто-то получается выше, а кто-то ниже, кто-то лучше, а кто-то хуже. Но к истинной природе человека все эти ранжиры не имеют никакого отношения. По праву рождения все люди равны. Никто не лучше и не хуже. У всех есть недостатки и достоинства. Не считайте, что ваши недостатки самые страшные, что страшнее не бывает – это не так. У множества людей те же самые недостатки и проблемы. Любой психолог вам скажет, что к нему постоянно приходят люди с одинаковыми проблемами, и при этом каждый считает, что именно он – уникальный случай, что именно у него проблемы неповторимые, особенные, и самые страшные на свете. Это иллюзия. Ваши проблемы не страшнее, чем у других. Так же, как и ваши достоинства, как бы велики и прекрасны они ни были, не дают вам права считаться самым лучшим человеком на свете. Примите это как есть – вы не хуже и не лучше, вы такой же человек, как все другие, и этим прекрасны.

Примите себя таким, какой вы есть! Принять себя таким как есть – это вовсе не означает сказать: «Ну да, такой уж я есть, ничего не поделаешь...» Подтекст подобной фразы таков: «Я, конечно, никудышный, но придется с этим смириться». Это не означает – принять себя. Принять себя – это значит укрепиться в уверенности: «Я достойный человек, я хороший человек, да, у меня есть свои достоинства и свои недостатки, как и у всех людей, но они не делают меня ни более, ни менее достойным и хорошим человеком, чем все другие. Я по праву считаю себя достойным и хорошим, и даю такое же право другим людям».

## **Практика**

Безусловную любовь еще называют Божественной. Бог смотрит на всех людей как на любимых детей. Даже если они ведут себя не лучшим образом – все равно они остаются любимыми детьми. Попробуйте представить, как бы на вас смотрел любящий вас Бог. Попробуйте посмотреть на себя его глазами. Это глаза не оценивающие, не выискивающие недостатков. Это глаза, полные восхищения.

Вспомните, на что вы в последний раз смотрели с восхищением. На прекрасный пейзаж, букет цветов, или кольцо с крупным бриллиантом? Теперь представьте, что ваша душа прекраснее любого пейзажа, цветка и даже бриллианта. Что вы направляете свой восхищенный взгляд на себя, на свою собственную душу. Вы любуетесь и восхищаетесь этой драгоценностью. Тепло, восхищение, принятие, обожание, не омраченное чувством собственника и жадной обладания – это и есть чувство безусловной любви. Запомните его и при любой возможности культивируйте в себе.

## **Совет 3**

### **Зажгите внутренний свет**

#### **Начать светиться изнутри – это очень легко**

Вы видели когда-нибудь людей, как будто светящихся изнутри? А может, и сами иногда ловите себя на том, что буквально светитесь? Тогда вы знаете, что именно это состояние свечения – самое счастливое. Вот тут-то нам все и удастся, вот тут к нам и притягивается и любовь, и дружба, и искреннее расположение самых разных людей.

Начните подражать тем, кто умеет так светиться. Просто представьте себя на их месте. Как вам кажется, что они чувствуют? И вы так можете. А если у вас есть собственный опыт свечения, вы можете в любой момент вспомнить, как это – светиться изнутри, и воспроизвести это состояние.

Попробуйте каждый раз, собираясь вступить в общение с любым человеком, представлять, что внутри вас сияет мягкий теплый свет. И глаза излучают теплое свечение, как будто где-то там, за ними, внутри вас есть источник света. При этом даже не обязательно улыбаться или придавать лицу приветливое выражение. Внутренний свет все это сделает сам за вас – придаст вашей внешности самые доброжелательные черты.

#### **Тот, кто светится изнутри, всегда получает преимущества в самом начале общения**

Когда мы светимся – мы уже не можем оставаться внутренне закрытыми, настороженными и нелюдимыми. Когда мы светимся – мы готовы к контакту, мы можем раскрыться и при этом чувствовать себя комфортно, в безопасности.

Это не значит, что мы должны всегда раскрывать душу перед каждым первым встречным, всем без разбору доверять и любого впускать в свою жизнь. Задача в другом – оставаясь самим собой, сохраняя неприкосновенность границ своей жизненной территории, научиться создавать для себя и другого комфортную среду, наиболее благоприятствующую общению.

Когда у вас внутри словно бы горит маленький фонарик – даже незнакомые с вами люди мгновенно чувствуют, что вы человек, открытый для общения и доброжелательный, что общаться с вами во-первых, приятно, а во-вторых, безопасно. Таким образом вы сразу же снимаете барьеры и настороженность между вами и собеседником. Можно сказать, что вы одним своим видом уже помогаете ему избавиться от напряжения, расслабиться и спокойно, с доверием воспринять то, что вы скажете. Чувствуете, какие преимущества это дает вам уже в самом начале контакта?

#### **Станьте открытым и при этом защищенным**

Главное – зажигать этот внутренний свет осознанно, научиться управлять им. Тогда ваша доброжелательность, открытость и внутренняя теплота в общении будут вашим сильным местом и никогда не превратятся в вашу уязвимость. Открытым и доброжелательным человеком многие желают воспользоваться, ошибочно принимая его открытость за слабость. Если же вы управляете своим внутренним состоянием, контролируете себя, то ваш внутренний свет вовсе не помешает вам при необходимости постоять за себя, а напротив, только поможет в

этом. Потому что такое вот внутреннее свечение помимо всего еще и защищает вас от нежелательных воздействий. Немного потренировавшись, вы заметите, что ваш внутренний свет позволяет вам сохранять не только прекрасное расположение духа в любой ситуации, но и трезвую, ясную голову, которая безошибочно подскажет вам, как направить диалог в нужное русло.

## Практика

Потренируйтесь сначала наедине с собой. Представьте себе, что ваши глаза, как лампочки, излучают свет. Посмотрите такими глазами на окружающий мир. Старайтесь не «натягивать» улыбку и вообще сохранять обычное выражение лица. Если улыбка возникает сама собой – позвольте ей возникнуть, но только если это происходит полностью естественно, без контроля вашей воли.

Затем представьте себе, что свет заполняет все ваше тело. Теперь лучи света идут не только из глаз, но и из сердца. Удерживайте это состояние столько времени, сколько сможете.

Когда у вас будет получаться это достаточно легко, потренируйтесь включать внутренний свет где-нибудь в людном месте, например, на улице или в транспорте. Последите, меняется ли при этом реакция на вас других людей.

Попробуйте зажечь внутренний свет и, сохраняя его, заговорить с каким-то незнакомым человеком – продавщицей, водителем маршрутки или случайным прохожим (у которого можно справиться о времени или уточнить маршрут вашего движения). Запомните: вам не нужно ничего специально демонстрировать, не нужно стараться придать лицу приветливое выражение, а голосу заискивающие интонации. Все, что вам нужно – это зажечь внутренний свет.

Возьмите за правило включать внутренний свет в любой ситуации, когда вам предстоит общаться с другими. Со временем это начнет получаться у вас автоматически. Не удивляйтесь, если очень скоро люди, с которыми вы общаетесь, начнут отзываться о вас как об очень хорошем, приятном человеке, который удивительно располагает к себе.

## Совет 4

### Создавайте вокруг себя светлую радостную атмосферу

#### Смените уныние на радость

Когда вы излучаете свет – люди тянутся к вам. А если вы еще и создаете вокруг себя светлую, радостную атмосферу, заполняя светом все пространство вокруг себя – ваша привлекательность будет вне конкуренции.

Да, все мы знаем, что постоянно светиться – дело не такое простое. А если на душе кошки скребут, или преследуют неудачи, или есть еще какая-то причина для плохого настроения? У всех нас случаются в жизни не лучшие мгновения, никто не отменял потери и утраты, и ясно, что никто из нас не может постоянно улыбаться и пребывать только в отличном настроении. Это было бы неестественно. Жизнь разнообразна, многоцветна, значит, и эмоции наши тоже имеют право быть разнообразными. Каждый человек в своей жизни испытывает весь спектр эмоций, а не только радость. Поэтому не нужно выжимать из себя улыбку, когда хочется плакать. Не надо пытаться изображать счастье, если на душе холодно и горько. Наши эмоции должны быть естественными, отражать наше внутреннее состояние, только тогда мы сможем быть самими собой, такими, какие мы есть, без притворства, масок и ролей.

Сейчас мы говорим не о тех ситуациях в нашей жизни, когда радость неуместна, а слезы естественны. Сейчас мы говорим о том, какое настроение является для нас привычным, сопровождает нас в самые обычные дни, не омраченные неприятностями и другими поводами для печали.

Вы, наверное, замечали, что есть люди, которые постоянно выглядят мрачными и унылыми, даже если ничего плохого в их жизни не происходит. Есть люди, беспрестанно раздражающиеся, или озлобленные, враждебно настроенные, как будто вокруг них и правда одни враги. Неудивительно, что не так уж много желающих общаться с такими людьми. И есть совсем другие люди – вроде бы и особых поводов для счастья у них нет, и обстоятельства жизни не слишком отличаются от тех, кто постоянно угрюм и уныл, а вот на их лицах сияет улыбка. Причем улыбка не наигранная, а искренняя и естественная. И кажется, что сами они излучают радость, и словно приглашают порадоваться с ними и других. Вот такие люди становятся настоящими «гениями общения», вокруг них всегда люди, все хотят с ними общаться, и все получают удовольствие от этого общения.

#### Постоянно ищите поводы для радости или создавайте их сами

Но не совершайте ошибку: не пытайтесь надевать искусственную маску вечного счастливица и весельчака. Любая искусственность, фальшь в поведении обычно заметна, и это лишь отталкивает людей. Лучше задайтесь целью каждый день искать повод чему-то порадоваться. Не ждите, когда изменятся обстоятельства и к вам откуда ни возьмись придет счастье. Не ждите радостных событий – создавайте радостное настроение, даже если к этому, вроде бы, нет поводов.

Наши мысли создают нашу жизнь, поэтому невозможно дождаться радости, если постоянно пребывать в унынии. И наоборот, если вы найдете поводы радоваться даже там, где их, казалось бы, нет – радостные события не заставят себя ждать.

Ежедневно, как можно чаще, ищите и находите любой повод для радости. Если чувствуете, что начали унывать или печалиться, скажите себе: «А ведь вместо этого я могу радо-

ваться». И тут же ищите, чему бы порадоваться. Луч солнца на стене, аромат кофе в кухне, звуки музыки из приемника, теплое пальто в холодную погоду, прочитанная в книге интересная мысль, удачная покупка, красота города, где вы живете, или парка, где вы гуляете – все что угодно может стать поводом для радости. Просто задайтесь целью замечать эти поводы и радоваться им. А если такого повода ну совсем не можете найти – создайте его сами! Сделайте что-то хорошее и приятное для себя, скажите кому-то добрые слова, поучаствуйте в полезном и нужном деле, прочитайте что-нибудь воодушевляющее. Станьте хозяином своего настроения, не ждите милости от жизни, стройте ее самостоятельно, не забывая находить для этого кирпичики радости!

### **Приучите себя делиться радостью и улыбкой со всеми без исключения**

Постепенно вы начнете буквально излучать радость, вы начнете щедро делиться ею. И прежде всего это может выразиться в вашей улыбке. Улыбайтесь всем тем, с кем вам приходится общаться в течение дня. Приветствуйте каждого человека улыбкой. И, конечно, улыбайтесь вашим близким, родным, друзьям, и не эпизодически, от случая к случаю, а при каждой встрече.

Улыбка, идущая из глубины души, способна буквально перевернуть всю вашу жизнь. Перемены вы заметите практически сразу же. Люди начнут улыбаться вам в ответ, они будут радоваться одному вашему появлению. Вы начнете налаживать контакт с любым человеком почти мгновенно. Ваши дела пойдут лучше, ваша жизнь станет гораздо счастливее. Помните, что самые удачливые люди – это те, кто умеет улыбаться и делает это часто. Вы тоже можете войти в их число, при этом почти не прилагая усилий, а просто научившись улыбаться.

### **Практика**

Возьмите за правило каждое утро начинать с какой-то приятной мысли. Просыпайтесь – и сразу же думайте о чем-то хорошем. Позвольте губам растянуться в улыбке от этих воспоминаний. Так вы зададите настрой на весь день.

Подумайте о том, с кем вам хотелось бы поделиться этим настроением. Просто сохраните свое желание улыбаться до встречи с этим человеком. Если такого человека нет, вы можете делиться своей улыбкой со всеми, с кем встретитесь, даже случайными прохожими. Если вам кажется неуместной улыбка на губах, несите ее в глазах. Пусть на губах будет лишь намек на улыбку, но общее выражение вашего лица непременно станет теплым, приветливым и дружелюбным.

Попробуйте для начала прожить в таком состоянии внутренней улыбки хотя бы несколько часов. Заметьте перемены в отношении к вам других людей. Как они реагируют? Как меняется их собственное настроение? Как они возвращают вам то дружелюбие и тепло, которое вы транслируете?

Обязательно замечайте те улучшения в вашей жизни и в отношениях, которые возникают вследствие вашего стремления делиться улыбкой и радостью. Учитесь сохранять этот настрой всегда и везде, чтобы он стал постоянным фоном вашей жизни.

## **Совет 5**

### **Научитесь проявлять безусловную любовь в словах и поступках**

#### **Мало чувствовать любовь – надо еще уметь ее проявлять**

Безусловная любовь плюс внутренний свет – это очень мощная основа для успеха – вообще любого успеха, и успеха в общении в том числе. Но очень важно сделать и следующий шаг: научиться не только чувствовать, но и проявлять безусловную любовь.

Потому что мало чувствовать – надо еще суметь выразить то, что мы чувствуем. Это не всегда бывает просто. По сути, это искусство, которому надо учиться. Ведь не редкость, что один человек любит другого, но другой этого даже не чувствует! Почему? Потому что любовь эта, как говорится, размещается «в глубине души». И так глубоко она в этой глубине, что снаружи ее вовсе незаметно. И вот получаются такие ситуации: «Да, она ругается и кричит, но я-то знаю, что в глубине души она меня любит». Или: «Он думает, что я его не люблю, потому что все время кричу, но ведь на самом деле я его в глубине души люблю».

И скажите пожалуйста, почему это окружающие должны быть настолько догадливыми и проницательными? А может, они должны быть ясновидящими и телепатами, чтобы распознать, что там таится у вас в глубине души – за маской грубости, крикливости, а то и жестокости?

Да нет, не обязаны они быть телепатами и ясновидцами. И если уж внутри у нас есть эта самая безусловная любовь, то окружающие имеют полное право видеть, чувствовать, замечать, ощущать нашу любовь, убеждаться в ней на своем опыте.

Многие из нас с детства привыкли к тому, что любовь не выражается ни в чем. Родители иногда говорят о детях: «Он должен знать, что я его люблю, ведь я его отец (мать)». Но на самом деле ребенок ничего не должен – он или чувствует, что его любят, или не чувствует. А если он не чувствует себя любимым, но при этом ему внушают, что он должен чувствовать себя любимым? Он и делает вывод, что любовь – это что-то такое, что вообще никак не ощущается. В итоге он, даже став взрослым, не может распознать, любят его на самом деле или нет. Он верит, что любовь может проявляться странным образом, в виде ругани, крика, ненависти... Он даже не понимает, что это и не любовь вовсе, а ее суррогат.

#### **А как проявляется ваша любовь?**

Любовь – это именно чувство, что означает: если она есть – мы ее чувствуем. Любовь, запрятанная так глубоко в душе, что вообще никак не воспринимается – да любовь ли это? Нет, скорее всего, это подмена.

Вот почему, чтобы ваша любовь не осталась лишь абстрактным понятием, лишь ничем не подтвержденным словом, она должна быть выраженной. И не только, а, может, и не столько словами. Слова «Я тебя люблю» – это неплохие слова, но ведь и они далеко не всегда выражают безусловную любовь. И вообще не всегда выражают собственно любовь. Подтекст в них может быть заложен какой угодно. Кто-то говорит «Я тебя люблю», имея в виду: «Хочу с тобой прожить всю жизнь и умереть в один день», а кто-то: «Неплохо было бы вместе провести этот вечер». И это лишь два примера из тысяч вариантов «перевода» простого выражения «Я тебя люблю».

Любовь, подлинная любовь может быть выражена далеко не только этими словами. Она может быть выражена вообще без слов. Она может быть выражена взглядом, жестом, поворотом головы. Она может быть выражена в таких, казалось бы, далеких от любви словах, как «Почисти картошку» или «Сходи в магазин», или «Куда мы поедим в отпуск?»

Понимаете? Любовь, если она есть, способна выразить себя вообще в чем угодно. Дело даже не в словах, скорее – в интонациях, в выражении лица, а главное – в том посыле, в том чувстве, из которого слова, интонации, жесты исходят. Если они исходят из прекрасного источника, которым является безусловная любовь – это будет чувствоваться, это просто невозможно не почувствовать.

Начните опять же со своего собственного отношения к себе. Начните следить за тем, что вы думаете и говорите о себе, как вы поступаете по отношению к себе. Как вам кажется, в ваших словах, мыслях, поступках, в манере себя вести проявляется безусловная любовь или нет? Если не проявляется безусловная любовь – тогда какое отношение к себе, как вам кажется, вы проявляете тем, что и как вы говорите, как действуете, как мыслите?

### **«Я в порядке – Ты в порядке» – универсальная формула, лежащая в основе безусловной любви к себе и к другому**

Заметьте: безусловную любовь к самому себе мы проявляем тогда, когда действуем, говорим и думаем исходя из убеждения: «Я – хороший человек, я – достойный человек». Проявляется ли это убеждение в ваших словах, мыслях, поступках, в том, как вы себя ведете? Единственную продуктивную жизненную позицию, которой следует придерживаться для успеха в чем бы то ни было, можно сформулировать так: «Я в порядке – Ты в порядке», под чем подразумевается, что мы исходим в своем поведении из хорошего отношения, а иначе – из безусловной любви как к себе, так и к другим. Когда мы подходим к другому с глубоким убеждением: «Ты хороший – и я хороший», наши отношения складываются иначе, мы получаем больше шансов на то, что все у нас действительно будет в полном порядке.

Начните с убежденности: «Я в порядке!» Стройте свое отношение к себе на этом убеждении. Следите, чтобы ваши слова, мысли, поступки соответствовали этому убеждению. И тогда вам будет легко перейти ко второй части убеждения: «Ты в порядке».

Проследив за тем, чтобы безусловная любовь не только ощущалась вами внутри, но и проявлялась в вашем отношении к себе, начните следить за тем, проявляется ли безусловная любовь в том, что вы говорите другим людям, как вы ведете себя по отношению к ним. И особенно по отношению к близким! Могут ли они по вашему поведению догадаться, что вы их любите? Или вы транслируете им нечто совсем другое?

Множество конфликтов происходят именно потому, что люди, любящие друг друга, никак не проявляют эту любовь в своем поведении. Как будто другой должен и без того знать о вашей любви к нему, или догадываться сам. Но если вы не выражаете любовь – он, скорее, начнет думать, что вы его разлюбили. Как вам кажется, вы могли бы изменить свое поведение так, чтобы в нем ощущалась любовь? Вы могли бы, например, сказать какую-нибудь обычную фразу, вроде «Вынеси мусор», так, чтобы в ней чувствовалось не раздражение, не усталость, не гнев, а именно любовь? Как это сделать?

Готовых рецептов тут, конечно, нет. Требуется творческий подход. Ищите в себе безусловную любовь и ищите способы выразить ее во всем – в словах, интонациях, выражении лица, взгляде. Только не старайтесь изображать любовь – важна искренность. Ищите естественные формы ее проявления, а не внешние, не наигранные. Если есть подлинное чувство – безусловная любовь – оно само подскажет вам, как это сделать.

Главное – постоянно контролировать все, что вы говорите и как говорите, как ведете себя по отношению к тому, кого любите. Вас может посетить прозрение – вы можете вдруг увидеть,

что в вашем поведении вообще не видно любви, хотя вы уверены, что любите. Учитесь вести себя так, чтобы любовь была видна!

Две подсказки: во-первых, поведение, в котором видна любовь – мягкое, спокойное, в нем нет места резким интонациям и повышению голоса, во-вторых, в этом поведении нет места отрицательным эмоциям, таким, как обида, гнев, осуждение. Если вам что-то не нравится – скажите об этом мягко и без резких эмоциональных проявлений. В итоге вы можете удивиться тому, какой будет эффект.

В конечном итоге вы можете понять, что любовь между вами на самом деле существует – просто вы очень долго прятали ее под маской взаимных претензий и недовольства. Но теперь пора уже вспомнить о ней и дать ей право на жизнь.

## Практика

В течение дня наблюдайте за тем, как вы ведете себя по отношению к себе, что говорите, какие поступки совершаете. Вечером запишите все, что смогли отметить, в две колонки: в одну – то свое поведение, в котором отражается безусловная любовь, в другую – то, в котором не отражается. Подумайте над тем, как бы вы могли изменить то поведение, в котором не отражается безусловная любовь. Придумайте хотя бы по одному варианту такого поведения на каждый пункт вашего списка (например, сказали или подумали что-то плохое о себе, сделали что-то для себя вредное – придумайте, как заменить это на действие, противоположное по смыслу).

На следующий день снова контролируйте себя и отметьте те пункты, которые вам удалось исправить.

Отметьте также те слова, поступки, в которых отражалась безусловная любовь, и возьмите их себе на вооружение в дальнейшем.

Когда у вас получится взять под контроль отношение к себе, начните следить за тем, как вы общаетесь с теми, кого любите. Отражается ли эта любовь в ваших словах и действиях? Снова составьте список слов и дел, где отражается безусловная любовь – и где не отражается. Вспомните, что вы исходите из посыла «Я в порядке – и Ты в порядке». Каковы могли бы быть ваши действия и слова, если бы вы реализовали это убеждение на практике? Придумайте варианты, как в словах и поведении проявить данное положительное отношение к себе и к другому. Начните применять это на практике.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.