

# СИМОНА ГАУБ ВОЛЕБУСТЕР



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО ПОНИМАНИЮ  
И ПРОКАЧКЕ ВОЛЕВОГО НАЧАЛА

Симона Гауб

**Волебустер. Практическое  
пособие по пониманию и  
прокачке волевого начала**

«Издательские решения»

**Гауб С.**

Волебустер. Практическое пособие по пониманию и прокачке  
волевого начала / С. Гауб — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-859987-3

Внутри себя мы знаем, что нам нужно делать, но сомнения рождаются от того, что кроме полезного знания, в поле внимания полно и другого. Каждый сам способен насоветовать себе полезных вещей, которые действительно ему помогут, но не делает этого — не может абстрагироваться, когда кажется, что его проблемы сильно отличаются от проблем других людей. А ещё не хватает сил что-то изменить, нет пространства для манёвра. «Волебустер» поможет прийти к решению проблем, найдя для этого собственный метод.

ISBN 978-5-44-859987-3

© Гауб С.

© Издательские решения

# Содержание

Предисловие	6
1. Что такое воля?	10
Зачем мне развивать волю	11
Что такое желание	12
Классификация желаний	14
Уровни плотности желания	14
Стремление ОТ и стремление К	15
Иметь и быть	16
Классификация по источнику желания	17
Сила и вектор направления желания	21
Чистота желания	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Волебустер**

## **Практическое пособие по пониманию и прокачке волевого начала**

**Симона Гауб**

*Корректор* Денис ака shaketion Хрулёв

*Дизайнер обложки* Симона Гауб

*Иллюстратор* Симона Гауб

© Симона Гауб, 2017

© Симона Гауб, дизайн обложки, 2017

© Симона Гауб, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-9987-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Предисловие**

### **Как появилась эта книга и как с ней работать**

В тридевятиом царстве, в тридесятом государстве, жили-были люди, которые знали про себя всё, что нужно было знать для жизни – с самого детства явно стремились к одной из научных или ремесленных областей, и чем эти люди становились старше, тем уже становилась их специализация и сфера их интересов. А к двадцати годам, эти люди стали дипломированными, опытными, стрессоустойчивыми и мотивированными специалистами, которые устраивались на работу в компанию один раз и на всю жизнь, чётко зная, почему именно в этой компании хотят работать, почему именно на этой должности, и, кроме того, знали где видят себя через пять лет – на том же самом месте, принося работодателю стабильную прибыль, не болея, не жалуясь, разобравшись с личной жизнью легко и быстро, планомерно вкладываясь в приобретение собственного жилья.

Они никогда не сомневались в себе, у них не было амбиций сверх умений, они не мечтали ни о чём большем, чем о том, что доступно здесь и сейчас, либо в ближайшей перспективе на стабильных и гарантированных основаниях. Их никогда не посещала мысль о том, «что было бы, если бы», в каком деле они могли бы стать достаточно хороши, чтобы удовлетворить внутреннего цензора, который вечно ими недоволен, где они могли бы применить свой нестандартный набор талантов, при этом достойно зарабатывая на жизнь. Они никогда не спрашивали себя «имею ли я право жить», потому что точно знали, что имеют. Их не волновала проблема сохранения самого себя и внутренних сокровищ в мире, где простые и безопасные дороги созданы не для них, и им не приходилось пробивать себе путь через каменные джунгли, толком не зная, куда идти, кто они есть на самом деле и во что стоит лично им вкладывать собственные силы и время, чтобы обеспечить себе достойное будущее.

К сожалению, большинство из нас не относится к этим сказочным счастливчикам из тридевятиого царства, тридесятого государства, не родились с мыслью о том, что должны делать, и вкладывали смолоду ресурсы не в одно дело, а пробовали себя во многом, в разном, так и не достигнув ни в чём совершенства, или даже не искали ничего, а просто были недовольны тем, что есть. Большинство из нас, даже не признавая этого открыто, хотели бы быть лучше, спокойнее, увереннее в своих действиях. И эта уверенность должна идти не из внешнего внушения, что действия правильны, например, только потому, что так делают в «все», или не потому, что так вам внушает твой начальник на тренингах, или кто-то из близких, а уверенность должна идти изнутри, из существа, проделавшего большую работу по изучению себя, ставившего под сомнение принципы и ценности, казавшиеся незыблемыми, постоянно бросающего себя в лаву кипящих вопросов, обжигавшихся разочарованием, падавшего с небес, обожжёнными крыльями в грязь, грызущего себя, пытающего себя, снова и снова ставя перед собой вопросы, с изодранной кожей от остроты крючков:???

Беспокойные, несовершенные, ищущие, страдающие, чувствующие, сомневающиеся существа. Неформатные, внесистемные. Прошедшие через собственный внутренний ад, избивавшие себя за каждое неодобрение со стороны окружающих – те же знают лучше, потому что их слова звучат так, будто они не сомневаются. Может им, как существам более совершенным, дано высшее знание о том, как правильно жить, кому что нужно делать?

Если поискать советчиков, их найдётся уйма. Но то, что они будут советовать, может не подойти вам, потому что никто не может узнать и понять вас лучше, чем вы сами. Есть много разных путей для развития, некоторые противоречат друг другу. Но, не пройдя ни один из них собственными ногами, вы вряд ли сможете точно определить, какой для вас лучше.

Другие люди этого тоже знать не могут, так как не способны идти вашими ногами и думать вашей головой.

Бывает разная степень внутренней уверенности в собственных действиях. Она отчасти формируется как воспитанием, так и задана изначально в некоторой мере. Но даже если вы уверены, что правы, от рождения, будете хоть немного отличаться от сереньких эталонов, принятых в вашем окружении – вас засыплют вопросами, упреками, сомнениями, и однажды вы тоже задумаетесь – может, это не они неправы, а я неправ? Тем более, что жизнь не будет ложиться перед вами красной дорожкой. Может, есть более лёгкий путь? Может, сделав так, как скажет другой, вы избежите боли и разочарований? Может, синяки от падений и шишки от битья головой об стену не обязательны на пути развития? Но даже если так, даже если вы пробуете угодить другим, в какой-то момент поймёте, что ожидания людей от вас несовместимы друг с другом, они часто противоречивы даже внутри одного ожидания. Но вы уже так избиты и исколочены, что видите причину неудачи в себе. Наверное, вы настолько несовершенны, что не знаете какой-то важной истины или не владеете каким-то тайным приёмом, который знают все, кроме вас.

С этой минуты добро пожаловать в ад поиска легкого пути. А лёгкого пути не существует. Страдая, ошибаясь и учась на ошибках, перебарывая себя, мы становимся лучше. Но расширяться в лепёшку вы можете как за любимое дело, за собственные ценности, за то, что для вас важно, так и за чуждые идеалы, ради нелюбимого дела. Такие усилия в конце концов приведут к кризису среднего возраста, когда вы поймёте, что всю прошедшую жизнь делали что-то не так и снова попадёте в котлован вопросов, в лаву из недовольства к себе, в болото отворачивания к себе.

Но это не всё, что подстерегает вас на чужой дороге. Здесь полно и депрессий, превращающих вас в бледную тень, отбрасываемую мечтами юности, забытыми талантами, горами ненужного мусора, который вы впустили в свою жизнь. Сомнение раздавит, а недовольство собой добьёт. Так давно не испытывая радости от побед, от достижений действительно желаемого, очень сложно будет поверить в свои силы, в то что можете измениться к лучшему, сделать так, чтобы жизнь была в удовольствие, приложенные усилия приносили признание и удовлетворение.

Так было и со мной. Я пробовала себя много в чем. Я знала, что стандартный путь не для меня, слишком свербит внутри, слишком тошнит как от себя в посредственности, так и в принципе от себя. Это тревожный звонок, но что же делать с этим? Как это изменить, поправить?

Понравиться всем пыталась. Пришла к тому, что это невозможно, да и не заполнить пустоту внутри одними одобрениями окружающих. Все равно пустоты ещё много остаётся, и в самые тёмные, холодные времена, она завывает так громко, что не сомкнуть глаз. А что считать своей сутью, чтобы самой в этом не сомневаться, я не знала.

Периодически меня покидали силы и вера в себя. Хотелось умереть, исчезнуть и родиться заново, удачной, уверенной, простой. И этого же я боялась. А вдруг тогда будет слишком просто жить, и тогда я буду недовольна тем, что делаю не всё возможное.

В общем, можно долго описывать то, каким образом мы мучаем себя. Может, вы чувствовали что-то похожее. Может, вам покажется, что я жалкое создание, раз пишу такие вещи, и вам неведомы были именно такие проблемы. Но суть не в том, как оно было, а в том, что рано или поздно вы понимаете: надо что-то делать.

Может, у вас полный провал по воле, и вы чувствуете себя раздавленным слизнем, может, вы напротив, человек сильный и целеустремлённый, но вам чего-то ещё не хватает. И тем и другим эта книга будет полезна, как и всем промежуточным градациям, включая тех, кто иногда задавленный слизень, а иногда крепкий достигатор, как полосатая зебра, и не знает, то ли она чёрная с белыми полосками, то ли белая с чёрными, и какое состояние для неё является более естественным.



Сама по себе книга родилась из сырого материала, из всего что я знала, когда в очередной раз решила что пора «из болота тянуть бегемота», по принципу, что мы все замечательные советчики, и знаем, что нам нужно делать, но сомнения рождаются от того, что кроме нашего знания, которое могло бы помочь, в поле внимания полно всякого другого. Почти каждый сам способен насоветовать себе полезных вещей, которые действительно ему помогут, но не делает этого в силу того, что не может абстрагироваться, когда кажется, что его собственные проблемы сильно отличаются от проблем других людей. А ещё просто не хватает сил что-то изменить, нет пространства для манёвра, даже для маленького прыжка.

И я насоветовала себе сама, и законспектировала диалоги, которые вела с источниками своих сомнений, имея в виду, что из любого состояния должен быть выход. Просто гипотетически допустив, что я справлюсь. Наверное, имея склонность к словесным разжевываниям и объяснениям, интерес к антропологии, философии и психологии, и приложив достаточно усилий, любой из вас мог бы написать эту книгу. Поэтому многие мысли в ней покажутся знакомыми или даже очевидными. Ничего страшного. Это просто способ начать действовать, даже не веря в себя и не имея никаких сил на это. Я начала эту работу для спасения самой себя, но помощь другим занимала в ней не последнее место, поэтому я решила делиться.

И я делилась мыслями с другими, такими же запутавшимися и увязшими, и мне становилось от этого легче. Позже хаотичный поток мыслей я структурировала, разделила по основным волевым проблемам, и получила структуру, охватывающую практически все волевые недуги и предлагающие лечение для них. Книгу можно читать как выборочно, только по тем проблемам, которые для вас актуальны, так и полностью, не только прикрывая слабые места, но делая сильные места ещё сильнее.

Формат книги рассчитан на то, чтобы вы попробовали разные упражнения, и из всех предложенных выбрали те, которые будут именно для вас эффективны, а насчёт остальных не беспокоились и оставили их – они подойдут кому-то другому. Рекомендую формат экспериментов: выделять на каждую технику какое-то время, вводить параметр, по которому вы будете определять, было ли упражнение для вас полезным, и по истечению недели, десяти или четырнадцати дней, (как вам будет удобнее), решали, оставить ли предложенную технику в качестве полезной привычки. Одноразовые техники, которые открыли для вас новый взгляд на свои проблемы их решение, я советую пометать прямо в книге каким-нибудь цветом, чтобы потом можно было вернуться к ним, и сделать их снова, уже с другими проблемами и запросами.

Возможно, спустя какое-то время, если вы снова вернётесь к техникам, предложенным в этой книге, то те упражнения, которые раньше не дали вам пользы, на этот раз проявят себя как крайне полезные и интересные.

В книге даются строки, куда вы можете вписать свои мысли по поводу приведённого материала. Уже одна постановка и осмысление вами предложенных для работы вопросов может сильно улучшить ваше понимание самих себя, открыть скрытое. Заполняя пустые строчки, вы рефлекслируете, и в таком случае вы будете не просто прочитывать материал, вы будете усваивать его, пропускать через себя и знать особенности его прохождения через вашу психику. Тот, кто воспользуется этим преимуществом, получит от «Волебустера» в сто раз больше пользы, чем тот, кто просто прочтёт её.

Ещё в сто раз больше пользы получит тот, кто кроме того, чтобы покопаться в себе в процессе чтения, попробует на практике и усвоит предлагаемые техники. Такой человек сможет потом применять их по мере необходимости и получит твёрдую опору в самом себе на всю оставшуюся жизнь.

Возможно, у вас возникнут идеи, как можно видоизменить предложенные техники, или вы придумаете свои, для этого я оставляю вам много строчек в конце каждой главы, куда вы сможете вписывать свои находки и изобретения, таким образом «Волебустер» превратится для



вас в личную, эксклюзивную энциклопедию решения проблем, в книгу, какой не будет больше ни у кого на целом свете.

## 1. Что такое воля?

- *Зачем мне развивать волю?*
- *Что такое желание и откуда оно берётся?*
- *Классификация желаний*
- *Сила и вектор направления желания*
- *Чистота желания*
- *Условия исполнения желания*
- *Воля*
- *Сильный характер*
- *Что значит слушать себя?*

## Зачем мне развивать волю

Вы приобрели эту книгу, а значит, у вас есть свой ответ на этот вопрос. Чего вы хотите добиться с помощью полученных знаний? Чем чётче сейчас вы сформулируете свои цели, тем выше вероятность того, что вы по завершению работы с этой книгой будете точно знать, что делать дальше, или к этому времени часть работы будет уже сделана. Позже эта информация может пригодиться вам, когда возникнут сомнения, для чего вам выполнять предлагаемые действия и вообще, стараться. А после окончания всей работы можно будет проверить, достигли ли вы поставленных целей.

Пожалуйста, напишите в строчках внизу, для чего вы хотите развить свою волю.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## Что такое желание

Желания и стремления – это то, что заставляет мир крутиться, заставляет человека выходить из зоны комфорта и совершать ПОСТУПКИ. Человек, не имеющий абсолютно никаких желаний – мёртвый человек, так как суть жизни в движении. Это может быть движение внутри клетки, ведущее к её делению, движение по времени и пространству, благодаря которому сталкиваются в каком-то времени и месте разные объекты и переживают события, в ходе которых тоже меняются – движутся, растут и стареют, вдохновляются и разочаровываются, узнают новое и обобщают, сворачивают ранее полученные знания, проверяют и испытывают себя. Если углубляться в философию, то любая жизнь, движение, осознание себя, начинается только после того, как Единое разделяется на Я и Не-Я. Это рождает взаимодействие, и необходимость думанья, движения, поиск отличий себя от другого, стремлений к чему-то, что присуще не тебе, а другому.

Немецкий философ Артур Шопенгауэр представлял желания как морковку, которую держит на удочке всадник перед осликом. Видя морковку и желая её съесть ослик идёт вперёд, но он никогда не получает морковку, он всегда только следует за ней.



Так и человек, даже формально достигая желаемого, хочет большего. Как старуха в сказке о рыбаке и рыбке, сначала хотела новое корыто, потом новую избу, хотела быть столбовой дворянкой и владычицей морской. Она не прилагала усилий для достижения желаемого и не гор-

дилась собой, не испытывала удовлетворение от труда, но сила её желания влекла сюжет вперёд.

Я не сторонница разжигания желаний на полную мощность. В наше время они приносят не только труд и развитие, гордость достижениями, но и двигают машину потребления, заставляют нас хотеть материальных благ сверх необходимости для того, чтобы экономика продолжала расти, тратить свою жизнь на потребление вещей, не делающих нас счастливее, лучше, сильнее, свободнее. В этой ситуации растут ВВП и ЧСВ, а мы как будто становимся всё дальше от идеальных представлений о жизни.

Некоторые люди думают, что они ничего не хотят, но это примерно то же самое, что говорить, будто им не снятся сны – сны-то снятся, но их не запоминают. Так же и с желаниями – они есть всегда, просто иногда их трудно осознать. Это может быть от того, что они бессознательны, часто инстинктивны, иногда просто отфильтровываются сознанием как социально неприемлемые (чего не принято желать в среде где живет человек). Бывает и так, что человек часто терпит неудачи и отчаивается, не в силах что-либо изменить, бороться дальше, внушает себе, что ему на самом деле ничего не хочется.

Буддисты, которые говорят об избавлении от желаний, подразумевают скорее отказ от низменных желаний, стремление к освобождению, к духовным высотам – это тоже желание, только на непривычные для нас темы. При таких стремлениях сама структура стремления преобразуется в нечто более невесомое.

**Желание – это то, к осуществлению чего вас тянет, можно сказать, один из аспектов гравитации, стоящий в основе любого развития и движения.**

Наша задача будет не в избавлении от желаний, но и не в разжигании их на полную мощность, сверх необходимости, наша задача будет в том, чтобы аккуратно отделить зерна от плевел и сосредоточиться на том, что важно для нас, ненужное же хладнокровно убрать из своей жизни. Только такой баланс распределения сил поможет достичь наибольших результатов, развития и удовлетворения от деятельности.

Итак, желание существует обязательно. Оно может быть связано с вашими врождёнными талантами и склонностями, может быть связано с вашей ролью в развитии человечества или всей планеты, а может быть просто результатом полностью осознанного выбора, создающего намерение к осуществлению.

Желание может иметь форму морковки спереди, за которой идёт ослик, морковки сзади<sup>1</sup>, которой вас наказывает ваш внутренний цензор, когда вы стоите на месте или не соответствуете собственным ожиданиям, и морковки внутри, представляющей из себя ваш внутренний стержень, уверенность в своих действиях, позволяющий вам стоять прямо, не сгибаться от чужих мнений и оценок.

Все три морковки имеют одну и ту же природу – природу воли, желания.

Давайте далее рассмотрим классификации желаний.

---

<sup>1</sup> Стимул (лат. stimulus – острый металлический наконечник на шесте, которым погоняют буйвола (быка), запряженного в повозку) – сильный побудительный момент; внутренний или внешний фактор, вызывающий реакцию, действие; также, в терминологии экспертных оценок, – объект-наблюдение, воздействующий на опрашиваемого субъекта.

## Классификация желаний

### Уровни плотности желания

Желания бывают разного уровня и плотности. В практике Цигун, к примеру есть три Даньтяня – энергетических сосуда на разных ярусах желания.

Первый находится между гениталиями и анусом и отвечает за хранение сексуальной энергии. Он отвечает за конкретные физические желания, результат исполнения которых можно однозначно проверить. Например, если вы хотите иметь машину жигули красного цвета, то вы сможете точно сказать, произошло желаемое или нет, в зависимости от того, будет ли у вас такая машина. В качестве других примеров желаний этого яруса можно отнести желание побегать, поесть мороженого, заняться сексом или полетать на самолёте, оказаться где-то, погладить котика и т. д.

*Впишите в пустые строчки, какие желания этого уровня у вас обычно имеются или возникают периодически.*

---

---

---

---

---

Второй Даньтянь находится между пупком, спиной и почками, и хранит жизненную энергию и сохраняет равновесие, как духовного с материальным, так и уравнивает любые другие полюса. Отвечает за желания, связанные с приобретением навыков и качеств бытия, например, научиться красиво танцевать, стать программистом или президентом, иметь успех у противоположного пола.

*Впишите в пустые строчки, какие желания этого уровня у вас обычно имеются или возникают периодически.*

---

---

---

---

---

Третий Даньтянь расположен между бровями. Он выступает хранителем духовной энергии и отвечает за духовные желания. Например, постичь дзен, попасть в Рай, стать святым и т. д.

*Впишите в пустые строчки, какие желания этого уровня у вас обычно имеются или возникают периодически. Если таких пока не было, можно пофантазировать, и представить, какими эти желания могли бы быть.*

---

---

---

---

---

Как вы заметили, все наши желания могут быть разделены по этим трём уровням.

Современная теософия выделяет семь энергетических центров – чакр, каждая из которых имеет свой функционал и сферу ответственности. Соответственно, согласно этой системе можно подразделять желания по этим сферам. Углубляться в данную классификацию я не буду, информации по ней полно в интернете по запросу «7 чакр». Но приведу примеры таких желаний.

1 чакра, муладхара. Выживание и безопасность. Примеры желаний: иметь стабильную работу, родить ребенка, построить свой дом.

2 чакра, свадхистана. Секс, контакты и красота. Примеры желаний: хорошо выглядеть, иметь интересных знакомых, окружать себя красотой.

3 чакра, манипура. Дисциплина, власть, сила. Примеры желаний: Достичь определенного социального положения или карьерного поста, преодолеть слабость, получить власть, победить кого-то.

4 чакра, анахата. Любовь к миру, гармония, сострадание. Примеры желаний: оказать кому-то помощь, найти гармонию в душе, сделать для мира доброе дело.

5 чакра, вишудха. Логика, речь, творчество. Примеры желаний: написать книгу, найти истину в дискуссии, объяснить, помочь другому понять сложную для него вещь.

6 чакра, аджна. Мыслеформы, сны, телепатия. Примеры желаний: понять то, чего не мог понять раньше, придумать альтернативный мир, читать чужие мысли.

7 чакра, сахасрара. Связь с высшими силами. Примеры желаний: обрести связь с высшим разумом, выйти за пределы человеческого мышления, обрести высшую гармонию, увидеть мир как совокупность простых законов.

*Впишите в пустые строчки, примеры своих желаний по ярусам, сравните, на какой «чакре» они чаще у вас возникают, и какие из них чаще воплощаются в жизнь.*

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Стремление ОТ и стремление К

Ещё одна возможная классификация желаний – можно желать ЧЕГО-ТО, а можно желать ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЧЕГО-ТО, второе не так плодотворно, в связи с тем, что может забросить вас куда угодно, а первое более плодотворно, потому что вы сами выбираете, куда именно хотите попасть.

Одного и того же желания в разных формах.

– Хочу бросить курить и Хочу дышать только бесплатным воздухом

– Хочу уехать из этой дремучей деревни, неважно куда И Хочу жить там, где мне будет комфортно существовать и реализовывать себя.



– Хочу чтобы люди перестали меня доставать и Хочу научиться игнорировать чужие нападки в мою сторону, ориентируясь на собственное ощущение правильности.

Попробуйте переформулировать желания, которые вы написали в прошлых упражнениях из формы «от чего то» в форму «к чему-то», если такие есть. Если таких нет, поздравляю – у вас одной проблемой меньше. :)

[illegible]

# Иметь и быть

«Иметь или быть?» – изданная в 1976 году поздняя работа психоаналитика и философа Эриха Фромма, исследующая вопросы духовной сферы человека. Желание иметь и желание быть могут внешне различаться только формулировкой, например, желание иметь высшее образование и желание быть человеком выучившимся в вузе и получившим знания. Желание иметь ребёнка и желание быть отцом/матерью. Однако, в коучинге считается, что желания типа быть чаще исполняются, так как означают готовность прилагать усилия для становления чем-то новым, и понимание того, как сделать желаемое, какие будут последствия, какая ответственность ляжет на вас в связи с новым статусом, и какую нужно проделать работу. Желания иметь исполняются реже, так как часто подразумевают, что желаемая вещь должна свалиться на желающего как бы сама собой, или её должен кто-то дать. Соответственно, в неисполнении желания иметь часто «виноват» кто-то другой.

Например, в том, что человек хочет иметь высшее образование, но не имеет его, виноват большой конкурс в ВУЗы на бюджет, возраст, когда уже «не солидно», министерство образования, которое мешает людям учиться, злые преподаватели, которые не хотят ставить тройку за просто так, и прочее. В случае с желанием иметь ребёнка виновными в неисполнении желания могут быть женщины, которые не хотят для вас рожать или мужчины, которые не хотят вас содержать, а так же неблагоприятная политическая и экономическая ситуация в стране, или кто угодно ещё. Груз ответственности, который необходимо принять, мог бы обеспечить достаточную массу для притяжения желаемого, и устойчивость, но он не принят, и это отдаляет желающего от его желания.

Принять ответственность и предстоящий труд по исполнению желания бывает довольно трудно и страшно. Это означает и самому отвечать за свои неудачи, и, зализывая раны на самооценке, продолжать попытки, и трата времени и сил, часто немалая. Но это в сложных случаях единственная возможность получить желаемое.

Впишите в пустые строчки, какие желания типа «иметь» обычно есть у вас или возникают периодически. Если останется место, выпишите причины, которые, на ваш взгляд, мешают вам иметь то, что вы хотите. Какие из этих причин вы могли бы изменить или повлиять? Есть ли обходные пути получения желаемого?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Впишите в пустые строчки, какие желания типа «быть» обычно есть у вас или возникают периодически. Если таких нет, переформулируйте желания типа «иметь», а ниже вкратце запишите, что для этого придется в себе изменить и какую работу проделать.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Классификация по источнику желания**

Желания могут исходить из разных источников. От себя, от ближнего окружения (семья, друзья), от социума, и от крупных самоорганизующихся образований (религия, идеология, социальные институты). Чем ближе ваше желание к центру круга, тем больше и дольше вы будете испытывать радость и довольство от его осуществления. Наверное, самые приятные желания те, которые удовлетворяют сразу несколько слоёв, например, когда ваша семья хочет, чтобы вы работали в определённом месте, и вы сами хотите того же, честно, без обмана. Сложнее когда желания ваши и вашего окружения не совпадают. Например, мама хочет, чтобы вы стали банкиром, а вы хотите танцевать африканские танцы и выступать с ними по всему миру. Став банкиром, вы не будете счастливы в этом случае, а посвятив жизнь танцам, заставите понервничать близкого человека. На этом месте многие сдают свои позиции в пользу сохранения отношений, и часто бывает, что потом жертва оказывается напрасной – отношения портятся, потому что принеся жертву, вы ждёте благодарности, и не получая компенсации за то, что поступились своим желанием, становитесь нервным, желчным, и таким поведением портите отношения.

С другой стороны, вы можете быть не очень счастливы так же, если сделаете по своему, а потом будете испытывать из-за этого постоянное давление и недовольство вашего окруже-

ния. И только добившись в выбранном деле больших успехов и завершив множество сложных переговоров с близкими, вы сможете обрести спокойствие.

Но что, если нет, и головокружительного успеха не будет, и вы, получая удовольствие от любимого дела, получаете с него не так уж много признания и дивидендов, как хотелось бы людям, которые «за вас беспокоятся»?

У всех ценности могут быть разные. Кому-то в жизни важнее духовное, кому-то материальное, кому-то эмоции, а кому-то ощущение правильности происходящего. Важно только понимать, какую цену вы уплатили за свой выбор, и почему. Наша жизнь – это постоянное столкновение разных интересов и намерений. Сделать так, чтобы все были довольны невероятно сложно, но иногда получается, при наработке навыка дипломатии. А так же ответственности, понимании мотивов и желаний себя и окружающих. Поэтому однозначно стоит стремиться найти удобный для всех путь, и в первую очередь – для себя, а далее уже искать способы адаптации, менее травматичные и более приятные для вашего окружения.



Впишите в пустые строчки, какие из ваших желаний попадают в группу:

1. Крупные мировоззренческие системы

---

---

---

---

---

2. Ожидания вашего социального окружения

---

---

---

---

---

3. Ожидания и желания ваших близких (семья, друзья, любимые)

---

---

4. Ваши собственные желания

Много ли у вас желаний, попавших сразу в несколько групп? И есть ли такие, которые попали сразу во все четыре группы? Выделите цветом те желания, которые попали в четвёртую группу и в какую-нибудь ещё, либо во все сразу. Что это за желания? Это те редкие вещи, которые могут всех вокруг вас сделать довольными. Осуществляете ли вы сейчас эти желания?

Если да, то всё ли идёт хорошо, или вам что-то мешает?

Если нет, то почему вы ещё не начинали их осуществлять? что мешает вам?

Является ли мешающий фактор настолько весомым, что перекрывает массовую выгоду от исполнения этого вашего желания?

---

---

---

---

---

---

## Сила и вектор направления желания

Все желания состоят из **энергетической** (это может быть как просто сила, возможность осуществить что-то, так и материальные ресурсы, необходимые для этого), и **информационной** составляющей.

Чем больше в желании энергии, и чем четче информационная формулировка, тем более эффективными будут действия по осуществлению желания при прочих равных. Отсюда вытекает и то, что существование противоречивых желаний больше мешает их осуществлению, чем нечеткая формулировка, так как вектора приложения силы будут разнонаправлены. Как в басне Крылова «Лебедь, рак и щука».



Чем больше энергетический объем и масса ваша (количество энергии, дел, людей, которые вы можете пропустить через своё внимание за месяц, например) и вашего желания, тем более сильное влияние вы можете оказать на среду вокруг. Но большая энергия и большие знания создают большие зоны ответственности индивида перед социумом, планетой, природой, перед самим собой.

Ваше желание должно быть чистым и интенсивным, для этого нужно хотеть сильно, конкретно, при этом делать, и освобождать свою жизнь от «информационного мусора», от *не* необходимых дел и неприятных вещей, людей и т. д.

Это может быть то, на что вы отвлекаетесь и то, что вас демотивирует, например, речи людей, которые пытаются вас отговорить от ваших затей, под предлогом того, что вы не сможете сделать ту или иную вещь ИБО ОНИ НЕ СМОГЛИ ЕЁ СДЕЛАТЬ, или даже просто считают что это слишком тяжело. Сначала мечта перетекает в желание, потом включается намерение и только при наличии движущейся энергии (движущейся в работе, а не лежащей на полочке) это все доходит до реализации.



*Перечислите в пустых строчках ваш информационный мусор. Это может быть работающий телевизор или радио, постоянно приходящие сообщения, недоделанные дела, висящие над вами дамокловым мечом, пустые разговоры на работе или в кругу друзей, мысли, не приносящие вам удовольствия и не продвигающие вас к цели, путающие вас и дезориентирующие по жизни.*

---

---

---

---

---

---

*Перечислите в пустых строчках вещи, которые вы хотели когда-то сделать, но не сделали, так как вас от них кто-то отговорил.*

---

---

---

---

---

---

*Жалеете ли вы о том, что отказались от затеи, или это пошло вам на пользу? Почему?*

---

---



---

---

---

*Что из этого списка вы всё ещё не прочь были бы осуществить? В каком виде: изменилась ли формулировка желания?*

---

---

---

---

*Как вы думаете, от чего в своей жизни вы могли бы отказаться без больших потерь? (Люди, дела, занятия, мысли)*

---

---

---

---

Наблюдайте за тем, на что направлено ваше внимание: туда течет ваша энергия. Не распыляйтесь, больше подзаряжайтесь от приятного и убирайте неприятное, если есть такая возможность. Уделяйте больше внимания важному и меньше внимания неважному, ненужному. Это кажется очевидным, но, чтобы на самом деле это осуществить, придется проинспектировать, что в вашей жизни приближает вас к желаемому, а что тормозит или движет в обратную сторону. Вот прямо сейчас напишите «хочу мороженого», например, и далее что вам мешает и что помогает.

---

---

---

---

Идти за мороженым – помогает. Гладить котика – тормозит. Убеждать себя в том, что от мороженого простужаются и полнеют – мешает. Впрочем, если вы желаете похудеть, то желание идти за мороженым и поход за мороженым будут вас отдалять от цели. И конечно, было бы легче в этом разобраться, если бы в нас не была целая куча желаний и стремлений, часто мешающих друг другу. Но тут придётся искать компромиссы, или учиться их искать, если не умеете. Это умение полезное, оно помогает не только с собой справляться, но и с другими жить мирно.

Есть мнение, что когда личность развита гармонично, все слабые места более-менее подобраны, а сильные места несут вас как паруса вперёд к счастью, то никаких противоречивых желаний быть не может, и полезное для вас будет одновременно и приятным. И однажды вы, вполне возможно, достигнете этого состояния. Но мы пока работаем не с гипотетическими случаями, а с реальными, распространёнными, поэтому будем учиться находить компромиссы в бурлящем хаосе желаний внутри нас и стремиться к гармонии. Сейчас мы просто нарабатываем навык опознавания и достижения желаемого.

Мы будем выводить свои желания в сознательную плоскость, особенно тщательно следить за тем, чтобы не тратить энергию на желания противоположных направлений одновременно – результата не будет ни там, ни там, но энергии потратится как на исполнение сразу

двух желаний. Это как если бы вы бежали по прямой сначала в одну сторону, а потом в обратную, и в результате вернулись бы к той же точке, с которой начали. Ваша энергия, ваше намерение, проделывает именно такой путь, когда вы видите, что никакого сдвига в делах не было из-за противоречивых намерений.

Вспомните, есть ли в вашей жизни что-то, к чему вы стремитесь очень давно, но никак не достигнете, топчетесь на месте, идёте в обратном направлении, или всё же идёте к цели, но очень медленно и с нечеловеческими усилиями. Запишите это.

---

---

---

---

---

Попробуйте понять, что мешает вам двигаться вперёд и быстро к желаемому? Это могут быть как внешние препятствия, так и неправильное приложение усилий, например, туда, где вы уже бились головой об стену, но стена не сдвинулась с места, а вы снова в неё головой, и снова. Или всё-таки, есть у вас какое-то другое желание или цель, которая противоречит или косвенно мешает?

---

---

---

---

---

Вообще, осознавать такие вещи всегда проще в письменном виде, причем практикуя это постоянно. Когда что-то не получается – это повод для анализа, глубокого и обстоятельного. Анализ же даст вам как разрешение конкретной проблемы, так и опыт долгосрочного понимания волевых процессов в мире. Можно изобразить разные свои желания в виде лебедя, рака и щуки, и посмотреть, движутся ли они в одном направлении. А если нет, то могут ли двигаться вообще, и что нужно сделать для того, чтобы они смогли объединить усилия.

## Чистота желания

Желания, как и мысли, цели, есть всегда и везде. В этом плане наше мысленное пространство можно сравнить с огородом – в нашем огороде желаний могут расти не только те культуры, которые мы сами туда посадим, но и налетевшие извне семена других растений, называемых «сорняками». Они не плохи сами по себе, и даже для чего-то могут быть нам полезны, но если мы сажали морковь, значит, мы хотим вырастить именно морковь, какими бы полезными и красивыми не были взошедшие рядом кипрей, репейник и одуванчик. И так же, как этим растениям, любой мысли хочется продолжать своё существование, расти и развиваться. Но мы должны четко разграничить для себя, **ЧТО МЫ СОБИРАЕМСЯ ПИТАТЬ И ВЫРАЩИВАТЬ**. Так же как и клочок земли, наша энергия является нашей довольно условно – так или иначе она принадлежит Миру, так же как и огородик и энергия нашего соседа.

Пока мы не поняли раз и навсегда, какой же путь наш, нужно просто учиться достигать того, что мы поставили себе целью, укреплять свою волю. Это может звучать довольно жестоко, но, если мы пока не способны к более совершенным формам воплощения желаний, нам нужно просто учиться отсекал всё лишнее, иначе оно нас просто съест, и до тех заоблачных вершин, в которых мы представляем себя иногда, нам дойти так и не удастся. Удаляя из своего огорода «сорняки», даже некоторую их часть, мы создаём себе то самое пространство для манёвра – где у нас появляется лишняя секунда подумать, перед тем как выдать реакцию на внешний раздражитель, вместо того, чтобы действовать по привычке, продолжая тем самым длить ту ситуацию, которая нас не устраивает. Мы можем выиграть эти несколько секунд за счёт уборки в голове, и осознанно создавать и закреплять новые привычки.

В этом же, освободившемся пространстве, могут возникать как новые сорняки, так и гениальные идеи, и вдохновение, и желание, и ресурсы для улучшения вашей жизни. Важно вовремя отделить нужное от ненужного. Вам никто не сможет точно сказать, что для вас нужно, а что нет, но есть какие-то общие вещи. Например, у меня пространство для манёвра появилось после того, как я перестала читать новости вконтакте. Бывало раньше сяду и обновляю страницу. И подписываюсь, и отписываюсь от разных групп, и много сил трачу. Иногда я находила там картинки, которые мне потом пригождались, интересную музыку, людей, но по большей части мне было тоскливо листать кучу страниц, тратить кучу сил чтобы сравнивать себя с кем-то. А потом я попробовала перестать на неделю, и О ЧУДО! Появилось много времени и энергии, мои старые важные проекты пришли в движение, и стали появляться новые идеи.

У вас это может быть тоже лента в контакте, или что-то другое. Мне, например, уже давно неведомы такие зависимости как компьютерные игры, курение, употребление дурманных веществ или общения с людьми, с которыми мне не интересно, или которые слишком сильно любят жаловаться. Это всё я выкорчевала прежде, но это не значит, что сорняки навсегда покинули мою жизнь – её заполнили более безобидные, неважные и глупые вещи, мысли, пришедшие им на смену, и пока я снова не прошлась по ним «с серпом», у меня ни на что не было сил. Эту битву невозможно выиграть раз и навсегда. Она постоянно продолжается. Кто был огородником, тот поймёт.

Хочу подчеркнуть, что жизнь коротка, а потому мы не обязаны заниматься тем, что ниже нашего предельного потенциала. Если это делается не в целях проработки каких-то недостающих качеств, конечно. Например, мой предельный потенциал в спорте – известная акробатка, но я не хочу тратить свою жизнь на спорт, я, например, хочу книги писать. Однако, для того, чтобы поддерживать тело и мозг как его часть, в состоянии максимальной работоспособности, я могу делать зарядку или пробегать пару километров в парке три раза в неделю. Это не мой предел. Но и не моя цель. Моя цель – писать книги предельно хорошо. И то, что сейчас я делаю это, преодолевая кучу другой ерунды и отказываюсь сравнивать себя с кем-то – мой

предел. Мой предел и в том, что я больше не заставляю себя каждый день выдавливать из себя максимум, чтобы через месяц перегореть, а я пытаюсь найти оптимальную для себя нагрузку, сколько я могу писать за день, к примеру, так, чтобы через год меня не тошнило от слова «писать». Предельно – значит выбрать ту свою склонность, в которой вы талантливы, даже чуть-чуть, и которую вам приятно развивать, и, собственно, развивать её, а не размениваться на то что «может быть пригодится», или «мама сказала, что так надо», или «престижно». Некоторые вот носят вещи, которые им не идут, или не удобны, просто потому что эти вещи модные. Ну и полно на улице таких модников, некрасивых и негармоничных. Идёт вам модное, подчёркивает вашу индивидуальность, удобно – носите. Нет – выбрасывайте на хрен. Вот так и с занятиями. Найдите то что вам нравится, и делайте. И делайте, и делайте, и делайте потихонечку, развивайте навык. Не надо расслабляться, это будет скатывание вниз. Мы не сможем оставаться на нашем даже текущем уровне, если будем понижать свою планку. Мы достойны высоких амбиций и способны воплощать их, и это будет давать нам даже больше энергии, чем забирать. Миру нужны наши таланты, и он будет поощрять наше развитие, потому что так мы развиваем и свой мир тоже.

*Если у вас возникли мысли на эту тему, запишите их.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **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.