

12+

Алексей Панов



# Клуб анонимных неудачников

Путь победителя

# **Алексей Александрович Панов**

## **Клуб анонимных неудачников**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=32537910](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32537910)*

*SelfPub; 2018*

### **Аннотация**

В этой книге автор изложил свою версию, как люди становятся неудачниками, и предложил вариант, как перестать быть лузером. Первый шаг – это признание того, что мы неудачники и вся вина лежит на нас самих. Когда мы с этим разобрались, то больше не отвлекаемся на злость и обиду. Мы просто работаем над своей удачей. Строим свою жизнь осознанно и по своему желанию. После работы с этой книгой вы станете свободной и независимой личностью, живущей в гармонии с собой и окружающей средой. Счастливы в отношениях, успешны в бизнесе и довольны своей жизнью.

## **Анонимные неудачники**

### **12 Шагов к успеху**

Вы верите в судьбу? Вы верите, что кто-то свыше решил, как вам нужно жить? Вы верите, что вам уготовлена быть неудачником? Как будто кто-то там наверху сидел и распределял удачу: «Удачи дадим вот тому и вот этому, а вот этого сделаем лузером, пусть страдает!» Вы так себе это представляете?

В этой книге я изложил свою версию, как люди становятся неудачниками, и предложил им свой вариант как исправить их ситуацию.

Я человек приземленный, поэтому не верю в мистику и в судьбу. Я верю, что каждый человек – хозяин своей жизни и может сам принимать решение, быть ему победителем или лузером. Поскольку человек сам принял решение, он же способен его изменить, только если захочет и признает, что он ошибся.

Для изменения своей жизни, я придумал следующую методику:

Анонимные неудачники или Анонимные лузеры (обозначаем АЛ, чтобы не путать с Анонимными Наркоманами, АН).

Я вижу эту методику как целое движение людей, стремящихся быть лучше, жить лучшей жизнью.

Единственное условие для участия в программе Аноним-

ных Неудачников – это желание перестать быть неудачником.

Поскольку хронический неудачник полностью утрачивает контроль над жизнью, основной целью данного движения является сохранение ответственности за жизнь, полный контроль всех сфер жизни и изменение своего отношения к себе и к окружающему миру.

Для большей эффективности я осуществляю психологическую поддержку и создаю поддерживающую среду для участников движения.

Для этих целей специально созданы онлайн группы общения и поддержки. Общаясь на собраниях, участники делятся своим опытом, силой, рассказывают о том, кем были, что с ними произошло и как им живётся в настоящее время.

Глубокая заинтересованность в желании быть успешным, помощь новичкам на собственном опыте, как отдельно взятой личности, так и группе в целом, духовный рост, независимо от вероисповедания, полная конфиденциальность являются движущими силами групп взаимопомощи Анонимных Неудачников.

За пример взята известная программа, которая уже более 80 лет успешно помогает людям справляться с алкогольной и другими зависимостями. Вы можете сказать, что вы не алкоголик и не наркоман, и как вам может помочь эта программа? Всё просто – неудачники такие же больные люди, как и алкоголики, только они больны невезением. Да, невезение –

это зависимость, от которой можно вылечиться!

Сама программа 12 шагов полностью изложена в книге «Анонимные Алкоголики», написанной в 1938-1939 гг. участниками групп для других участников и тиражируемой в традиционно синей обложке.

## **12 шагов Анонимных Неудачников**

1 Мы признали себя неудачниками, признали, что наши жизни стали неуправляемы, но мы сами несем за это ответственность.

2 Пришли к убеждению, что только мы сами несем ответственность за свою прошлую жизнь и будущую.

3 Приняли решение развивать нашу волю и нашу жизнь в сторону улучшения, как мы его понимаем.

4 Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

5 Признали перед собой и другими людьми истинную природу наших заблуждений.

6 Полностью подготовили себя к тому, чтобы избавиться себя от всех своих неудач.

7 Мы действуем, чтобы исправить наши изъяны.

8 Составили список всех тех сил, которые нам причиняли вред, и преисполнились готовностью обесценить их.

9 Лично возмещали причинённый самим себе ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить нам или кому-либо другому.

10 Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

11 Стремилась путём действий и размышлений улучшить соприкосновение с реальностью, ставя цели и делая планы, улучшали и развивали все сферы нашей жизни.

12 Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других неудачников и применять эти принципы во всех наших делах.

Отличие этих шагов Анонимных Неудачников от 12 шагов Анонимных Алкоголиков в том, что мы не полагаемся на силу Бога, мы не переносим ответственность на высшие силы. Мы работаем с тем, что есть у нас, и сами несем полную

ответственность. Только мы во всем виноваты и поэтому сами всё исправим. У нас есть на это силы и резервы.

Первый шаг – это признание того, что мы неудачники и вся вина лежит на нас самих. Когда мы с этим разобрались, мы больше не отвлекаемся на злость и обиду. Мы просто работаем над своей удачей. Мы просто строим свою жизнь осознанно и по своему желанию.

**Шаг 1 Мы признали себя неудачниками, признали, что наши жизни стали неуправляемы, но мы сами несем за это ответственность**

Признание себя неудачником – первый шаг к успеху. Вы не прячете голову в песок. Вы видите проблему и решаете её.

Часто неудачники используют стратегию отрицания. Они отрицают очевидные вещи и, таким образом, как бы облегчают свою жизнь. Как мы понимаем, использование такой стратегии приводит к тому, что они не видят реальных проблем и угроз. Они до последнего стараются их не замечать, пока их станет просто невозможно не заметить.

Как невозможно не заметить слона в своей однушке на окраине. Потому что этот слон не только занимает всю комнату, единственную комнату, но и воняет как слон. И вот только когда слон нагадит на неудачника, тогда у неудачника

не останется ни одного шанса сделать вид, что он не видит слона, и ему придется, отмываясь от навоза, признать, что что-то надо с этим делать.

Некоторое время неудачник будет думать, что можно предпринять, какой есть выход. Будет строить планы, ходить на курсы «как избавиться от слона в вашей однушке на окраине», будет советоваться с друзьями и активно рассказывать на встречах с ними, как он героически думает о том, как избавиться от слона. Пройдет ещё непродолжительное время, и неудачник найдет выход. Он скажет, что, когда с вами живет слон, это даже лучше, он же занимает всю квартиру и может нагадить на вас, а это очень даже и не плохо.

Таким образом, неудачник сделает из отрицательных моментов положительные, скажет, что он мыслит позитивно, и продолжит жить, но уже со слоном.

Как видно из примера, неудачник не признает саму суть неудачи, а именно то, что его неудачи – это неправильный образ мышления по отношению к принятию решений и к действиям.

Неудачник заблуждается в том, что отрицание проблемы, взгляд на проблему под другим углом и обсуждение проблемы – это ещё не решение проблемы. Это просто мысли и умозаключения. Для решения проблем, для достижения успеха нужно действовать. Действовать – это значит делать конкретные шаги по изменению своего поведения, по изменению мира вокруг, по изменению конкретных вещей.

В нашем примере со слонем неудачник изменил своё отношение к слону. Он не решил проблему, он опять сделал вид, что её нет. Если вначале он отрицал само наличие слона, то в конце он отрицает негативное влияние слона на его жизнь. Понятно, что без слона в квартире и чище, и безопаснее, но неудачник предпочитает не думать об этом. Он отрицает простые вещи и интеллектуализирует объяснения, почему они не важны, потому что он не может признать свои ошибки, и ему приходится все более и более изощренно врать себе.

Эта ложь, которая сопровождает жизнь неудачника, и есть причина его неудач. Она создает оторванность от реальности и ему вместо того, чтобы жить в реальном мире, приходится жить в своем выдуманном, где люди жестоки, а обстоятельства непреодолимы.

Для более глубокого понимания причин, почему тот или иной человек выбирает путь неудачника, я хочу обратиться к теории Эрика Берна и его Транзактному анализу.

По теории Эрика Берна каждый человек живет по своему собственному сценарию жизни. Человек выбирает его в раннем детстве и несет через всю свою жизнь, если, конечно, в его жизни не случится что-то очень серьезное: война или катастрофа, которые могут поменять этот сценарий.

Основные моменты сценария формируются в возрасте от трех до шести лет под влиянием родителей, бабушек, дедушек, воспитателей и общей окружающей культуры. Так, на-

пример, у жителей России, особенно у потомков блокадников, часто встречается героическая часть сценария, где они должны преодолевать всяческие препятствия, желательно на грани жизни и смерти. Таким образом, они реализуют сценарные послания от предков и от всей окружающей их культуры, что вы потомки героических людей, сильных, победителей. Для того, чтобы быть победителем, ты обязательно должен пережить что-то подобное.

Например, я из такой семьи, которая пережила блокаду. Я помню, как в детстве мне прививали трепетное отношение к хлебу, как на семейных собраниях вспоминали историю про выброшенные сухие хлебные корки за несколько дней до начала блокады, как их потом искали и, конечно, не нашли. Про то, как за прабабушкой гнался незнакомый мужчина с явными намерениями её убить и съесть, так как она была пухлой. Я помню, что мне часто повторяли слова этой прабабушки о том, что если бы она не была полной до войны, то она бы точно не выжила в блокаду. Все это сформировало у меня бессознательное представление о том, что я более живуч, если я полный, и я герой, если живу на всем экономя. Мне забыли сказать только, что это важно во время блокады, а в мирное время можно жить по-другому. Но я принял эти установки и сделал их частью своего жизненного сценария.

Послания усваиваются человеком в детском возрасте, и, соответственно, осмысливаются детским мозгом. Поэтому, то, что взрослый посчитает бредом или чем-то не важным, ребе-

нок может воспринять как нечто очень важное и единственно верное. Из этих посланий ребенок формирует свою картину мира, что хорошо и что плохо, как нужно жить, как общаться с другими, как реагировать на проблемы и как их решать.

# 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.