



Александр Адамчик

Между Хочу и Могу

*Или всё, что вы
хотели узнать
о достижении целей,
но боялись спросить*

Александр Адамчик
Между Хочу и Могу. Или
всё, что вы хотели узнать
о достижении целей,
но боялись спросить

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=33169391
ISBN 9785449081360*

Аннотация

Для кого эта книга? В моей любимой сутре дождя есть такие строчки «...Если ты хочешь освобождения – все цели должны быть оставлены... Лишь стремящийся постигает, что не к чему стремиться, некуда и незачем...». Так вот, мне думается, что все что здесь написано, будет интересно именно для этой категории читателей, которую я бы так и назвал – «Стремящиеся постичь».

Содержание

Пролог	5
Глава первая. Бурный поток	7
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Между Хочу и Могу
Или всё, что вы хотели
узнать о достижении
целей, но боялись спросить**

Александр Адамчик

Иллюстратор Rob Potter

© Александр Адамчик, 2018

© Rob Potter, иллюстрации, 2018

ISBN 978-5-4490-8136-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

Несколько слов о том, для кого эта книга. Почти написал весь текст и понял, что не плохо было бы добавить эпиграф. Хотел вставить фразу из моей любимой сутры дождя, о том, что «...Если ты хочешь освобождения – все цели должны быть оставлены... Лишь стремящийся постигает, что не к чему стремиться, некуда и незачем...» Но я колебался. Остановливало меня две вещи. Первая, что в названии статьи присутствует словосочетание «достижение цели», а в цитате говорится, что «все цели должны быть оставлены». Получается неувязочка, о которой мы, конечно, поговорим, но в конце статьи. И вторая вещь – это то, что статья будет слишком короткой, потому что в этих двух строчках собственно все сказано.

Чуть-чуть подумав, я решил оставить эту фразу, потому что статья будет слишком короткой только для тех читателей, кто уже достиг описанного выше освобождения. Им действительно не интересно читать дальше. Слишком много банальных слов, повторяющих давно открытые этими людьми истины. Не интересна эта статья будет и для тех, кто в принципе даже не задается вопросом, а что же имеется в виду под словом «освобождение», для тех, кто комфортно себя чувствует в мире бытовой логики и парадигм, связанных с обществом потребления. Для них, скорее всего, то,

что написано будет выглядеть как набор полу-шаманских заклинаний, не имеющих ничего общего с «реальной» жизнью. Так кому же, собственно, всё это может быть интересно?

В цитате приведенной выше есть фраза, которая мне очень нравится «...лишь стремящийся постигает...» Так вот, мне думается, что все что здесь написано, будет интересно именно для этой категории читателей, которую я бы так и назвал – «Стремящиеся постичь». Стремиться – вот то слово, о котором интересно было бы порассуждать. Но, как говорится, сейчас не об этом... Итак, с целевой аудиторией разобрались и я, пожалуй, начну свое повествование.

Да, и еще одну важную вещь скажу перед тем как перейти к повествованию. У меня не было задачи найти рецепты. Поэтому хочу разочаровать тех, кто ищет ответы и простые решения, их здесь нет. Все, что здесь есть – это гипотезы, которые я нащупал идя по почти невидимой и извилистой тропинке исследователя неизвестного. Но, я, как мне думается, нашел те вопросы, которые помогут каждому желающему найти свой личный путь, о котором я расскажу в конце статьи. Так что тем, кто остался – добро пожаловать в дорогу у которой нет конца.

Глава первая. Бурный поток

Как-то, на одной встрече у меня была жаркая дискуссия по поводу целеполагания. Мой оппонент постоянно пытался прижать меня к виртуальной стенке жесткими установками типа: если не сфокусироваться на какой-то конкретной цели, то ты ее никогда не достигнешь. В ход шла даже квантовая механика, мол объект есть только тогда, когда у него есть наблюдатель. И у меня, честно говоря, на встрече не хватило слов и аргументов объяснить почему фокусировка на чётко обозначенных целях работает не всегда, а иногда даже мешает. Спустя какое-то время ко мне «пришла» метафора, которая помогла мне найти нужные аргументы и сформулировать свою позицию по этому вопросу.

Имея 20-ти летний опыт генерального управления в бизнесе и два высших образования, как в теории так и на практике я изучил и применял множество техник, которые позволяют ставить цели и их достигать. И собственно на практике я, в какой-то момент, увидел, что у них есть один существенный недостаток – они упускают из виду очень важное обстоятельство. Обычно предлагается рассмотреть ситуацию в статике: есть точка «А», есть точка «Б» и наша задача прийти из точки «А» в точку «Б». Часто даже точка «А» не рассматривается. В реальности же картинка совершенно другая – она динамическая. В виде метафоры её можно предста-

вить следующим образом. Вы плывете по незнакомой, бурной, горной реке, например, на каноэ – точка «А». И где-то вдалеке по этой же реке плывёт, ну допустим, плот с сундуком золота – точка «Б». Не знаю почему, но материальные блага лучше визуализируются, поэтому пусть будет сундук с золотом. И Ваша задача доплыть до этого сундука. Если бы данная ситуация происходила на водной глади какого-нибудь озера, то скорее всего, все зависело бы только от Вашего умения грести и от того сколько времени Вы бы потратили на достижение этой цели. В ситуации же бурного потока, коим является наша сегодняшнее жизнь, необходимо учитывать множество факторов. Например, себя, как субъекта, и свое собственное состояние, которое меняется со временем. Вашу цель, которая движется и меняется со временем. Состояние потока времени и энергии, которое, как горная река, может менять и скорость и направление. Может становится затягивающим водоворотом или превращаться в спокойную заводь. Саму реку, то есть реальность, где это все происходит, так как, где и как повернет река, что впереди – пороги или водопады, мы не знаем. Инструментов, таких вот суперкомпьютеров, позволяющих все это учитывать и выдавать рецепты действий, пока еще не придумали. Поэтому, зачастую, достижение цели становится выматывающей, забирающий все силы и энергию борьбой на грани выживания. Это относится как к людям, так и к организациям. При этом фокусировка иногда становится губительной, так как

сосредоточившись на цели Вы можете не заметить неумолимо приближающийся камень или водопад.

Что же делать? Извечный вопрос русской классики. Если целей нельзя достичь, то тогда и ставить их бесполезно? А разве можно жить без целей? Мы все с детства выучили фразу про «бесцельно прожитые годы», и что цель – это и есть смысл жизни.

К сожалению или к счастью, мой жизненный опыт привёл меня к признанию того, что данная парадигма устарела, и для меня она больше не работает. Или так, она работает только в небольшой части реальности и при определенных заданных условиях. А еще стало понятно, что, чем больше и привлекательней цель, тем больше у неё цена. И как правило, цена – это либо здоровье, либо отношения, чаще и то и другое.

Признание этого факта и переход к новой парадигме оказались болезненными и мучительными процессами. Но как известно все новое рождается в муках. Эта ситуация не стала исключением.

Возвращаясь к вопросу, как жить в мире в котором, казалось бы, ставить цели бесполезно?, отвечу так. Цели на первом этапе (первый этап «стремления познать»), конечно, будут. Поэтому, для начала, надо обратить свой взор на точку «А». Во-первых, надо начать себя. Надо задать себе вопрос, есть ли у меня цели, и насколько они истинны? Надо заново познакомиться с собой. Надо научиться распозна-

вать свои состояния и жить в согласии с этими состояниями. Про точку «Б». Надо принять новую парадигму, в которой не Вы должны двигаться к цели, а цель должна двигаться к Вам. То есть, подобно опытному серфингисту, надо научиться так управлять собой в потоке жизни, чтобы поток сам приносил Вас в нужное место и в нужное время. Для этого надо настроить свои внутренние сенсоры, чтобы научиться распознавать энергетические потоки пространства и времени. Здесь, как самую распространенную точку входа, обычно используют дыхательные практики. Научившись дышать: длинно, мягко, плавно, тонко, ровно и глубоко, через дыхание, Вы научитесь чувствовать приливы и отливы времени, а так же, если и не управлять, то хотя бы чувствовать «попадание» и «выпадение» из энергетического потока. С точки зрения восточных практик более правильно сказать, научитесь «прочищать» свои энергетические каналы, для свободного прохождения энергии. И именно энергия, должна стать тем проводником в запутанном пространстве целей, который поможет «Вашу» цель, отличить от «Не Вашей». Техника простая. Если на пути к цели Вас сопровождают неудачи, стрессы, болезни, поломки техники, все падает из рук, любые действия реализуются только через подключение воли, как движущего ресурса, то скорее всего — это не Ваша истинная цель. И наоборот, если вы ощущаете эмоциональный подъём, драйв, если вселенная Вам помогает в виде неожиданных встреч или звонков нужных Вам лю-

дей, если утром Вам хочется вставать, чтобы использовать этот день для движения именно к этой цели, то скорее всего – это Ваша истинная Цель.

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.