

DAS ZIEL PURPOSE ЦЕЛЬ

ALEXEY KOMOV

16+

Алексей Комов

Das ziel purpose. Цель

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=49575080

SelfPub; 2020

Аннотация

«ЦЕЛЬ» – это крик души. Автор будит, включает сознание, заставляет подняться и двигаться в нужную сторону. Он на личном опыте рассказывает, как перестать пасовать, а добиваться своего при любых обстоятельствах и в любой среде. Автор даёт ресурсы для преодоления страха, слабости, лени, низкой самооценки, прочих препятствий и проходит вместе с читателем семь самых важных шагов на пути к цели. «Книга написана Алексеем Комовым (музыкант, известный как Kosinus или Zeskullz) в соавторстве с врачом, доктором наук, автором нескольких книг о здоровье, – Комовой Мариной Евгеньевной.» Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Пролог

Идея этой книги возникла около пяти лет назад. В то время, когда я только начал заниматься одеждой, в одном из интервью для одного петербургского журнала меня спросили: «Ты – известный диджей, теперь успешный показ. Что следующее? Может быть, напишешь книгу?» Посмеялись, я ответил: «Может быть». И даже не думал, что это может случиться. Но прошло время. Идея поделиться частицей личного опыта настойчиво овладела моим сознанием. Я обрел большую ясность и понимание, зачем мне это нужно.

Я думал о моих впечатлениях о современной индустрии развлечений, о людях, которых я там встречал. О тех, для кого мы работали, и о том, почему они так отчаянно бежали от своей жизни. Я все чаще стал замечать, что большинство людей живет как в дне сурка: каждый день одни и те же места, одни и те же лица, одни и те же действия. Как много людей находятся в собственноручно построенном замкнутом кругу, жалуется на однообразие, отсутствие перспектив и на всё на свете. Я удивлялся, почему люди ничего не делают? Почему не решают своих проблем и не добиваются целей даже те, кто не глушат свои проблемы на рейвах? Внешне взрослый человек продолжает, как ребенок, ждать, что кто-то сделает все за него и для него.

«Если мы не осознаём, что у нас внутри, то извне нам кажется, что это судьба», – писал австрийский психиатр К. Г.

Юнг. Современный этап эволюции – это чрезвычайно быстрое развитие во всех сферах деятельности. С помощью технологий человечество сегодня способно на очень многое. А это прежде всего ведёт к повышению ответственности. Сейчас не время перекладывать вину на соседей, близких, начальников, погоду, природу и все вокруг. Если не открыть глаза и не начать действовать осознанно, осмысленно, то вами всегда будут управлять другие в своих целях. Инфантилизм – беда нашего времени.

Моя жизнь сложилась иначе. Мне пришлось рано отвечать за себя самому. И это пошло на пользу. Сегодня каждый мой день происходит нечто новое: новые локации, люди, идеи, проекты. Я ставлю перед собой задачи, я выполняю их и добиваюсь своего. Если что-то не получается, я ищу другие способы достижения. Но мне и в голову не приходило перекладывать ответственность за свою жизнь на кого-то постороннего. У меня мало свободного времени, я всегда в делах. Наполненность моего дня настолько плотная, что у меня ощущение постоянного «разгона», я набираю и набираю высоту. Однажды я даже почувствовал, что пора выдохнуть, и создал проект о здоровье: Human 3000, о котором позже много расскажу. Мне стало необходимо поделиться тем, что я наработал за 20 лет. Я не претендую на роль гуру, я никого не собираюсь учить. Просто я знаю, что можно жить лучше. Я уверен, что жизнь полна возможностей и что кого-то нужно просто подтолкнуть пойти вперед. Я вывел алгоритм

успешности, который хочу предложить. И думаю, что смогу сделать ярче и насыщеннее вашу жизнь. Я показываю простой путь к успеху и прохожу с вами первые главные 7 шагов.

Да, эта книга нужна мне самому, чтобы снова разгоняться и набирать высоту. И она – мотиватор, способный разбудить ваше сознание.

Шаг 1

Das Ziel*

* Ziel (нем.) – цель.

Если у тебя нет своей цели в жизни, то ты будешь работать на того, у кого она есть.

Роберт Энтони

Все начинается с цели. Каждый человек обладает своей уникальной задачей. Кто-то может её не знать, но смысл жизни нужен всем.

Название первой главы на немецком языке, но это не связано с тем, что во мне течет германская кровь. Каждый народ внес свой бесценный вклад в мировую историю. Мои западные предки, к примеру, известны завидным целеопределением, которое может послужить хорошим примером.

Почему прежде всего цель? Жизнь – это движение, а движение определяется выбранным направлением. Человек так устроен, что цель для него первична, а движение вторично.

Сначала в сознании появляется образ желаемого, затем начинается путь к нему. Когда кто-то говорит о личном кризисе или отсутствии перспектив в развитии, это означает, что он просто перестал двигаться, стоит на месте и не знает, куда ему идти. Осознание цели, точного и осязаемого образа своего будущего – первый шаг к успеху. И это единственный механизм, движущий людьми.

Либо цель, либо стагнация

Почти каждый человек скажет, что у него есть желания. И, возможно, есть мечта. Почему одни достигают ее, а другие не могут приблизиться?

Дело в том, что все наши действия зависят не столько от нас, сколько от мозга – нашего личного компьютера и главного центра принятия решений. Решения мозга в свою очередь исходят из запущенной в нем программы. Что это за программа? Это модель мира и привычного поведения в нем, которая кажется единственно правильной на данный момент. Она закладывается воспитанием, окружением и средствами массовой информации. И важно: почти никогда не осознаётся. Чтобы управлять своими действиями, владеть собой и идти к успеху, нужно научиться осознавать свои программы, обновлять и корректировать их в свою пользу.

Как это проявляется? Например, иногда человек не может объяснить себе, почему изменил планы, повернул в другую сторону, проехал мимо пункта назначения. Или поче-

му некое событие оказалось для него «счастливой случайностью». На самом деле недоразумений и случайностей в жизни нет. Всё закономерно. Просто мозг следовал принятой программе. Если кто-то сталкивается с проблемой, то такова программа его мозга. Хочет быть счастливым – будет, хочет несчастным – будет несчастным.

Для того чтобы человек функционировал, его мозг должен быть уверен, что его установки – верны. Не сомневайтесь, мозг найдет оправдание любому вашему поведению и результату. Потому при паршивом положении дел в запущенной модели мира так много жалоб, претензий к окружающим, виноватых во всех смертных грехах. Без этого человек не смог бы нормально существовать: разум охраняет его от самообвинения.

Психологи и любители нейролингвистического программирования говорят: «Если в сознании есть доминанта, то ее нельзя убрать, но можно перебить более сильной». По этому принципу работают аффирмации. Да, они действительно работают. Все дело в умении четко формулировать свою задачу, чтобы тем самым самостоятельно и правильно программировать мозг. Иначе он будет реализовывать другие программы, неосознанные и неизвестно куда ведущие. Так что и счастье, и несчастье – это труд и творчество самого человека.

С каждым новым шагом с этой книгой вы будете замечать, из чего состоит ваша актуальная программа мозга: что в ней вам помогает, а что – мешает. И увидите, как быстро запус-

кается ваше обновление.

К аффирмациям я еще вернусь, потому что это быстрый способ настроиться на достижение цели. А пока несколько советов по ее формированию.

В психологии есть понятие SMART-цель. Эта аббревиатура расшифровывается как Specific Measurable Attainable Relevant Time-bounded (конкретная, измеримая, достижимая, значимая, привязанная ко времени). Предлагаю характеристику SMART расширить до следующего набора критериев.

Цель:

- должна быть личной;
- должна быть конкретной;
- должна быть вербализирована;
- всегда привязана ко времени;
- потребует выхода из зоны комфорта и определенную «плату»;
- навсегда изменит жизнь.

При наличии всех этих составляющих можно говорить о цели. При отсутствии хотя бы одной из них – желание превратится в мечту.

Различайте мечту и цель

Мечтать не вредно. Но надо понимать, что это аморфная фантазия. Многие путают мечту с целью, поэтому им не удастся ее реализовать. Как правило, фантазия не конкретна, не

привязана ко времени и не требует платы, поэтому служить программой для мозга не может. Мечта сбывается, только когда она трансформируется в цель и заставляет нас двигаться.

Жизнь артиста – это огромное количество рабочих, творческих, приятельских контактов с самыми разными людьми, это много классного общения и взаимообмен опытом. Но когда речь заходит о совместном деле, то оказывается, что с большинством из текущего окружения что-либо основательное построить сложно.

В 13 лет у меня в жизни произошел поворот. Мы с друзьями отмечали мой день рождения в ночном клубе. Клубная индустрия только начала развиваться. Я посмотрел, как играет диджей, и понял, что смогу лучше. Утром дома я сказал: «Я буду диджеем». Видимо, в моих словах была такая уверенность, что мама ответила: «Хорошо, пробуй, я буду тебе помогать». Думаю, если бы я сказал, что мечтаю быть диджеем, то получил бы другой ответ.

Цели бывают разные: глобальные и промежуточные, долгосрочные и ежедневные. Например, может быть намерение иметь свою квартиру. Но один скажет: «Я мечтаю о своем жилье», а другой: «Моя цель – в следующем году иметь свою квартиру».

От чего зависит поставленная цель? От ценностей и желаний, амбиций и самооценки. Каждый хочет быть счастливым, начинать новый день с радостью, получать удоволь-

ствие от происходящего и засыпать с удовлетворением. Заниматься любимым делом, добиться признания и заслуженного вознаграждения. Самооценка зависит от профессионализма и уверенности в себе, и такова здоровая основа самооценки. Нужно всегда об этом помнить. Чужое мнение имеет значение только в том случае, если это мнение профессионала с объективно большим опытом в данной сфере деятельности. Все остальное – мнение толпы: субъективное, некомпетентное и нестабильное.

Выход из зоны комфорта

Цель непременно потребует некой платы. И первое, с чем придется столкнуться – с выходом из зоны комфорта. Об этом сегодня много говорят и активно призывают «выходить». Важно отметить, что в так называемой зоне комфорта далеко не всегда действительно приятно и здорово. Она обеспечивает привычное состояние, в котором понятно как существовать, то есть создает иллюзию безопасности. И ради этой мнимой защищенности человек отказывается от рискованных целей, прячется в скорлупу, возможно, позволяя себе временами помечтать. Это ведь тоже безопасно, потому что мечты не вынуждают менять свою жизнь. А достижение цели заставило бы поменять ее безвозвратно.

Выход из зоны комфорта всегда сопровождается страхом. Но с его преодолением расширяются границы прежней зоны, открываются новые перспективы, направления и модели по-

ведения. А попросившись со страхом насовсем, можно создавать уже не зону, а свое новое пространство желаемого и достижимого комфорта.

Я стремлюсь к тому, чтобы мне было хорошо в любой точке земного шара, как гражданину мира. Донести свое творчество до людей в разных странах – одна из моих целей, а возможность везде чувствовать себя комфортно – это просто отличное дополнение к моим достижениям.

Цель и путь к ней одинаково значимы

Существует мнение, что важна не цель, а путь к ней. Что прохождение пути и есть достижение.

К примеру, американский актер и писатель Стив Харви в одной из мотивационных цитат утверждает, что ставить цели – вредно, что интересен и важен сам процесс. Цель, по его мнению, заставляет человека чувствовать себя несчастным, потому что он не живет «здесь и сейчас», а ждет счастья когда-то потом, в далеком будущем.

Я же пришел к выводу, что процесс и цель равнозначны. И объясню почему. Если человек протягивает руку, чтобы взять со стола предмет, то его мозг уже совершил это действие в своем сознании и отдает вполне осмысленный сигнал протянуть руку за предметом. Но когда, отвлекшись, человек забывает, что хотел взять, то начинает хаотично шарить рукой. Это похоже на нервный тик: мышца непроизвольно сокращается и управлять процессом невозможно. Кому это

понравится?

Я думаю, что правильное целеустремление не мешает жизни «здесь и сейчас», а соединяет прошлое с будущим: наш опыт с грядущими изменениями. А путь к этим изменениям, постоянное движение вперед – это и есть настоящее, которое как нельзя лучше ощущается в процессе достижения цели.

Выбор между задачей и решением, планом и воплощением кажется мне не совсем верным. Зачем отдавать предпочтение чему-то одному? Целью определяется само движение. Каким оно будет: направленным или суетой – выбор за человеком. Степень мотивации зависит от значимости цели. Краткосрочные и глобальные цели имеют разную мотивацию.

Важно уметь обретать радость в пути, вдохновляться каждым шагом, подпитывать мотивацию промежуточными победами. Стоит научиться гибкости и быть готовым к изменениям. Бывает, что в процессе вашего развития открываются новые возможности, все начинает меняться, и сама цель трансформируется. С каждым новым результатом вы становитесь сильнее и спокойнее, вы открываете новые способы достижения и новые способности в себе самом. Путей движения к вашему успеху много. Можно идти кратчайшим, можно по обочине, можно отвлекаться и отходить в сторону. Главное помнить, куда вы идете.

В моей жизни были периоды, когда всем казалось, что

я отошел от музыки. Увлёкся дизайном одежды – понравилось, получалось. В роли дизайнера участвовал в показах. Но сценарии показов и музыку к ним тоже сочинял я. Со временем я понял, что расплываюсь. И вновь сконцентрировался на музыке. Дизайн одежды остался как хобби, которое впоследствии удалось монетизировать. Все приобретенные знания и навыки, которые кажутся ни к чему, в будущем соединяются, как пазлы, в цельную картину жизни.

Получите все дивиденды

Что делать, когда цель достигнута? С одной стороны, реализованный замысел создает новую зону комфорта, а с другой – открывает другие горизонты. Можно сразу рвануть к следующей цели, но тогда все превращается в бессмысленный бег с препятствиями, который будет истощать. Нужно уметь вовремя остановиться, порадоваться своим успехам и зарядиться новыми силами и планами.

А если так случается, что интерес к достигнутому пропадает? Дискредитирует ли это все, что сделано? Получается, что смысл всего пути был только в том, чтобы доказать: «могу». В этом случае нужно честно признаться себе, что целью было – самоутвердиться. Нельзя сказать, что это плохо. Любой спортсмен знает, что рекорд – это самоутверждение. Значит, надо отдохнуть и устремиться к новым результатам.

Помните об иерархии

Мое правило и рекомендация по развитию в любой сфере деятельности: каждая последующая цель должна качественно превосходить предыдущую. Это общий закон поступательного движения. «Человек вырастает по мере того, как растут его цели», – писал Фридрих Шиллер.

Успешный человек всегда служит ориентиром для других. Бессознательно мы оцениваем человека не по тому, чего он достиг ранее, а по его сегодняшним целям. И то, к чему он стремится, важнее прошлых результатов. Независимо от бывших достижений отсутствие новой цели приведет к стагнации.

Последовательное превосходство целей не всегда означает «быстрее, выше, сильнее». Римский император Диоклетиан отказался от власти после 20 лет правления, считая это максимальным сроком. Он удалился на остров, который теперь называется Сплит и принадлежит Хорватии. В уединении прожил там восемь лет, а когда его просили вернуться во власть, ответил: «Если бы вы знали, какую капусту я выращиваю, то не приезжали бы ко мне с таким предложением». Эта фраза осталась в веках как свидетельство того, какими разными могут быть цели. Иные меняют жизнь человека на 180 градусов.

Сама жизнь есть движение к определенной цели – к тому, что мы должны понять и чему научиться. В психологии существует теория жизненных циклов: к концу каждого семилетия происходит либо благоприятное преодоление возраст-

ного кризиса, либо неблагоприятное. С чем это связано? В первом случае человек достигает свои цели, крепнет и приобретает ресурсы для нового цикла жизни. Во втором случае человек по какой-либо причине отступает от борьбы за свои желания, не развивает новые навыки и оказывается в следующей стадии безоружным перед неизвестными задачами.

Очевидно, что цели двадцатилетних и сороколетних различаются. К примеру, 35 лет – это рубеж, после которого должна измениться сама направленность целей. До этого возраста человек является большим эгоистом – его достижения крутятся вокруг него самого. Он приобретает знания и умения исходя только из своих желаний и намерений. После 35 лет интересы человека должны становиться всё более альтруистичными. По негласному закону жизни, чем больше реализуется потенциал личности, тем больше в нём развивается потребность делиться приобретённым опытом с другими. Очень важно вовремя уловить в себе эту потребность. Рост личности в молодости происходит за счёт накопления ресурсов, в зрелости – благодаря личностной отдаче и взаимобмену опытом.

До 33 лет ничего не предвещало, что я займусь проектом о здоровье: HUMAN 3000. И вот изменился вектор моих целей. Неслучайно именно сейчас написана эта книга, – мне 36. Конечно, я продолжаю наполнять себя, но мне уже есть что сказать и чем поделиться. За 20 лет работы – с 13 лет по настоящее время – в моей жизни было столько все-

го, что впечатлений, эмоций, интереса, опыта хватило бы на несколько десятков человек. В 13 лет я поставил себе цель стать диджеем. С 15 лет начал играть в клубах и зарабатывать. Потом было важно стать известным и успешным в России. Я этого добился. Затем решил научиться писать музыку и обрести мировую известность музыканта. Для этого стал повышать музыкальную грамотность: брал частные уроки сольфеджио, игры на инструментах. Все получилось. Я реализовал запланированные проекты, выпустил свыше 150 своих треков на самых крупных лейблах мира. В результате стал членом престижного европейского авторского общества BMG. Музыка остается для меня приоритетным направлением развития. Но девиз «Быстрее, выше, сильнее!» уже не соответствует моим потребностям.

Чем отличается целеустремленная личность от живущего без цели? Я много общаюсь с людьми. В моем окружении есть и те, и другие. Последнее время замечаю, что мне жалко тратить время на пустую болтовню и выслушивание жалоб на жизнь. Может быть, я слишком категоричен и требователен. Но когда замечаешь, что человек ни к чему не стремится, что у него нет никакой задачи, когда слышишь только претензии к другим, то хочется предложить ему посмотреть на себя самого и заняться саморазвитием.

Психологи заметили, что на пороге смерти большинство не сетуют ни на других, ни на обстоятельства, которые мешали им быть счастливыми. А сожалеют только о том, чего не

сделали, хотя могли бы. В этот момент человек осознаёт, что все упущенные возможности – это только его вина, страхи, лень, нерешительность. Каждый сам несет ответственность за свою жизнь.

Если пока не видите цель, придумайте ее

А если вы совсем не знаете, куда двигаться? Если вы забыли свои мечты? Если у вас пока нет никакой мотивирующей цели? Просто придумайте ее, вставляйте и идите. В пути покажутся и новые дороги, и правильные направления, и родится подлинная цель.

Я могу предложить универсальную задачу, которая подойдет каждому современному человеку: оставаться физически и психически здоровым и через десять, и через пятнадцать, и через двадцать лет. **Шаг 2**

Преодоление

Целеустремленный человек находит средства, а когда не может найти, создает их.

Уильям Ченнинг

Психологи разработали множество разных моделей достижения успеха. Мно-гие слышали про 12-шаговую систему, популярную в реабилитации зависимых. Но в конечном итоге важно только то, что человек приобретает на этом пути. Это может быть как развитие сверхспособностей, так и свобода от навязчивой привычки.

Я хочу поделиться своим опытом достижения цели.

Хорошо иметь поэтапный план и четко ему следовать, но в жизни так редко получается. Возникает множество препятствий, которые и вообразить нельзя было. Часто приходится перестраиваться. Достойная победа всегда требует преодоления себя. Для того чтобы дойти до намеченного финиша, может потребоваться и холодный расчет, и неординарные решения, и железная воля, и смелость.

Страх

Страх является движущей силой современного мира. Сегодня тревога управляет человеком. Из необходимого чувства, оберегающего жизнь от опасности, она превратилась в ее хозяйина. Причина страха не имеет значения. «Не получится, не поймут, не примут» – всегда можно найти оправдание. Отчего нередко, особенно у перфекционистов и людей с высокой внутренней ответственностью, приобретенные знания так и остаются теорией. Важно понимать, что каждый вначале страшится действовать, ошибиться, сделать плохо и неправильно. И это нормально. В детстве все боялись сделать первый шаг. Но все его сделали, и получилось.

Единственный способ побороть «страх действия» – начать действовать. Жизнь артиста, наверное, самая показательная борьба. Как ни странно, многие давно выступающие по-прежнему боятся выходить на сцену. Даже снискавших заслуженный успех все равно преследует волнение. Но-

ги трясутся, руки покрываются потом, в глазах темнеет. Но первый шаг по сцене, первое действие – и приходит восторг внутренней свободы.

Сейчас можно признаться, что 20 лет назад, когда началась моя творческая карьера, напряжение мешало мне. Я стал интересоваться, как другие справляются с ним. Прибегали к алкоголю. Я пробовал, но быстро понял, что мне это не подходит. Да, мандраж уходит, но теряется здоровая оценка себя и происходящего, и в итоге – теряется контакт с публикой. В таком случае выходить на сцену бессмысленно. Каждый артист в общении со своей аудиторией хочет поделиться своим мироощущением и почувствовать отдачу. А иначе к чему обманывать себя и других?

Я стал искать другие способы преодоления страха. Самым эффективным оказалось переключение внимания. Например, на физическую нагрузку: и мышцы заняты, и фокус внимания изменен. Для этого достаточно 30 раз присесть или отжаться. Также помогают дыхательные упражнения. Можно отвлечься разговором.

Сейчас на публике я вполне спокоен и даже при форс-мажоре чувствую себя достаточно уверенно. Были ситуации, когда во время выступления пропал звук, ломалась аппаратура, а зрители, глядя на меня, воспринимали проблемы как спецэффект. Уверенность в себе, которая приходит с опытом, вытесняет страх.

Одно дело, когда нужно прямо сейчас совершить пугаю-

щее действие, и совсем другое – начать двигаться в направлении выбранной цели. Внутренний страх внушает множество разных причин, по которым начало движения нужно перенести на завтра, послезавтра или вообще отложить до лучших времен. Тут приседаниями и отжиманиями не обойдешься. Необходимо волевое усилие, а с волей у многих беда. Но сила воли – не врожденная данность, ее можно натренировать так же, как тело и мышцы. Волевые качества развиваются самодисциплиной. Других вариантов нет. Волевой импульс необходим для начала движения. А для продолжения начатого, несмотря на все преграды и усталость, потребуется по-настоящему натренированная воля.

Низкая самооценка

Самооценка определяет отношение человека к себе. Она может быть адекватной, заниженной и завышенной. Нечасто можно встретить людей, способных дать себе точную и верную оценку. А вот заниженная и завышенная – это две стороны одной медали, и могут даже трансформироваться друг в друга. Важно отметить, что превалирующая эмоция у неадекватно относящихся к себе – чувство вины. Люди со сниженной самооценкой боятся что-либо сделать, чувствуя себя уже за всё виноватыми. С завышенной – манипулируют окружающими, вызывая чувство вины у них. Заниженная самооценка превращает цель в несбыточную мечту, а завышенная – заставляет ставить труднодостижимые цели и по-

рождает желание получить все и сразу.

Что можно сделать, заметив частое преувеличение своих возможностей? Обратите внимание, что в случае неудачи переоценивший себя надевает маску непризнанного гения и обвиняет всех вокруг. В этом случае следует усмирить гордыню и разбить глобальную цель на подцели: да, все и сразу не получится, но с помощью определенных усилий со временем удастся добиться результата. Если человек отказывается от такого решения проблемы, значит, его вполне устраивает роль непонятого гения. Это проще, чем бороться.

Людей с заниженной самооценкой довольно много. Проблема усугубляется тем, что человек настолько привыкает к негативному отношению к себе, что даже перестает его контролировать. Обычно людям с заниженной самооценкой присущи:

- чрезмерная боязнь допустить ошибку на виду у других;
- сверхчувствительность к критике;
- стремление угодить другим, неумение говорить «нет»;
- невротическое чувство вины;
- сильная внушаемость.

Со временем эти особенности перерастают в раздражительность, враждебность к другим, рождают пессимистический настрой.

Даже несколько таких качеств говорят о неадекватно низкой самооценке, которая требует срочного пересмотра. Часто такой человек убежден: успехи расположат к нему окру-

жающих, а неудачи – заставят их отвернуться. И это мнение нужно правильно использовать для коррекции.

Отношение к себе закладывается и формируется в раннем детстве. У ребенка еще нет критериев оценки собственных действий, ему необходима обратная связь от родителей и/или других значимых взрослых. Со временем влияют авторитетные сверстники. К пяти годам фундамент самооценки, построенный на реакции окружающих, сформирован. К пяти годам! Все происходящее в дальнейшем с человеком мозг будет интерпретировать, подкрепляя именно эту оценку. В первой главе я уже упоминал об особенности мозга рассматривать мир как подтверждение установки, существующей в его программе.

Как можно помочь себе взрослому изменить влияние дурного детского опыта? К примеру, когда в голове неотступно возникают мысли: «Все плохо, все не так, ничего не получится», – нужно вспомнить, от кого и при каких обстоятельствах вы это когда-то слышали. Обычно с того давнего момента проходит достаточно времени, чтобы проанализировать, стоит ли полагаться на подобную точку зрения сегодня. Также я советую вести учет успешных дел. И даже если кажется, что совершённый поступок – сущий пустяк, стоит записать его как успех. Не нужно быть чрезмерно самокритичным. Когда-то в раннем детстве человек поверил взрослым, которые сказали ему, что он ни на что не способен и лучше бы меньше высывался, потому что говорит глупо-

сти и выглядит смешным. Ключевое слово здесь: «поверил». А пора уже обратиться к здравому смыслу и перестать слепо верить другим. Нужно стремиться к общению с успешными и психически здоровыми людьми, которые не склонны унижать окружающих. К их советам стоит прислушиваться, они будут дельными и практичными. У таких людей есть чему поучиться.

Существует несколько способов борьбы с низкой самооценкой для достижения цели.

1. Экспресс-способ. Найдите человека, который, с вашей точки зрения, добился того успеха, к которому стремитесь вы. Неважно, будет это ваш знакомый или далекий от вас человек. Изучите его биографию, привычки, образ жизни, манеру вести себя и одеваться – все, что о нем известно. И подражайте ему во всем, перевоплотитесь в него. Через некоторое время ваше сознание начнет трансформироваться в сознание успешного человека. Может быть, это не совсем корректный путь, зато эффективный. И если никак не оторвать себя от «плинтуса», может помочь.

2. Способ «Полное погружение». Этот способ займет больше времени, но и принесет качественно иной результат.

- Для начала изучить теоретический материал того направления, к которому относится поставленная цель. Важно узнать все, что уже сделано в выбранной сфере, чтобы не изобретать велосипед.

- Затем оценить, что именно вы хотите и можете добавить.

Выявить преимущества своего вклада, в чем его отличие и уникальность. Любая деятельность начинается с теоретической подготовки. При недостатке финансовых средств всю необходимую информацию сегодня можно найти в Интернете.

- С практикой не затягивайте. Полученные знания незамедлительно применяйте. Пусть это будет метод проб и ошибок, но практиковать нужно обязательно. И тут может подействовать уже известный экспресс-способ. Выясните, как успешные люди поступали в начале своего пути, как справлялись с ошибками, и копируйте их поведение.

- На старте всем неизбежно приходится сталкиваться с множеством непредвиденных трудностей. Это совершенно нормально. И об этом стоит помнить, чтобы быть гибким и открытым всему новому, что встречается на пути, включая собственные ошибки.

На первых порах человек особенно чувствителен к чужому мнению. А при заниженной самооценке критика воспринимается чрезвычайно болезненно. Но обратная связь необходима, и относиться к ней надо разумно. Важно помнить, что конструктивна и полезна критика признанных специалистов выбранного направления. Оценка профессионала – это сила, которая учит постоянно. Признавая и исправляя свои ошибки, человек развивается и действительно может добиться желаемого. Мнения людей, не сведущих в избранной сфере, – это субъективная оценка, часто основанная на

эмоциях. Ее не следует принимать за экспертное заключение. Кстати, она может быть полезна для расширения представления о восприятии толпы.

Мы продолжаем двигаться к цели. Нам уже удалось сдвинуться с мертвой точки зоны комфорта, скорректировать самооценку. Что еще может помешать?

Суэта

Для достижения цели необходимы сила воли и полная отдача процессу. Но жизнь состоит не только из завоеваний. Человек живет в окружении людей, перед которыми у него есть обязательства. Это прежде всего родные, друзья, партнеры. Правильное распределение внимания – это необходимый навык для достижения успеха.

Сознание пребывает в двух состояниях: сфокусированном и рассеянном. Сфокусированное сознание, словно луч прожектора, высвечивает только то, на что направлено, а лишнее остается в темноте. Рассеянное, как свет лампы, охватывает все вокруг нас. Большую часть времени мы довольно рассеяны: в общении с близкими и друзьями, на отдыхе и в повседневных делах. Сфокусированный разум необходим для работы, спортивных занятий. Получение результата требует умения собраться. Переход сознания из рассеянного в сфокусированное моментально ощущают близкие, которым кажется, что к ним менее внимательны, что их эмоции игнорируют. В итоге могут возникать обиды, взаим-

ное непонимание, ссоры, вплоть до разрыва. Для того чтобы сохранить теплые и доверительные отношения, нужно, во-первых, научиться быстро переключать сознание из одного режима в другой, а во-вторых, пообещать близким уделить им время и сдержать обещание. Такое поведение поможет избежать конфликтов, которые оттягивают внимание и силы.

Как научиться управлять своим вниманием? Для этого потребуется всего пять минут, но каждый день.

Упражнение

В течение пяти минут вы думаете о каком-либо простом предмете: например, о карандаше. Вы смотрите на карандаш и думаете только о нем. Сразу предупрежу, что поначалу ничего не получится: уже через минуту мысли будут так далеко, что невозможно представить, как к таким мыслям вы пришли от карандаша. В первые тренировки это хороший тест на быстроту концентрации внимания и удержание этого состояния. Если мысли улетели, не надо в этот же день повторять упражнение. Попробуйте снова завтра. Практикуя ежедневно, через какое-то время вы научитесь быстро фокусироваться и также быстро выходить из этого состояния.

Лень

Слово «лень» латинского происхождения (*lenus* – вялый, медлительный). Что такое лень? Психологи не могут окончательно договориться, вредное это состояние или полез-

ное. В умеренных дозах лень совершенно необходима человеку. Это ограничитель неоправданных затрат энергии как при усталости, так и в случае лишних дел. В Колумбии, например, отмечают День лени. В Ульяновске установлен памятник лени в виде дивана Обломова. Считается, что лень – главный двигатель прогресса и именно лентяи изобрели стиральную, посудомоечную машины, пульты и многое другое. В Британии ученые обнаружили у мышей ген лени и выяснили, что у ленивых родителей рождаются ленивые дети. То есть на радость лентяям это состояние реабилитировано. Однако все зависит от пропорции. В славянской мифологии, например, Лень – это дух, развращающий человека. В «Божественной комедии» Данте лентяи находятся на пятом круге ада.

Прежде чем начинать бороться, нужно разобраться в причинах лени. Их много:

Объективные. Это факторы, ограничивающие активность и животных, и человека. Так, зимой многие животные впадают в спячку. В жарких странах принята сиеста – дневное время отдыха. Поздняя осень и начало зимы, жаркое лето – это периоды царствования лени, необходимой в разумных пределах. Бороться с ней не надо.

Темперамент. Если холерики плохо переносят ограничение активности, то основной жизненный тезис флегматиков – «Переждем». Если флегматический темперамент очень ярко о себе заявляет, его можно скорректировать правильным

питанием (об этом в пятой главе).

Заболевания. Снижение функции щитовидной железы, анемия, депрессия и ряд других нарушений здоровья вызывают снижение активности. Но при этом человек, как правило, понимает, что с ним происходит что-то не то: лень не приносит удовольствия.

Психологические. Это слабая мотивация активности, страх ответственности, страх действия, устранение от неинтересной деятельности и др. В этом случае справиться с ленью труднее всего, поскольку она помогает сохранить зону комфорта.

Самое сложное в борьбе с ленью – начать действовать. Ведь у лентяя самый загруженный день – завтра: всё откладывается на завтра. Предлагаю простые приемы, которые поднимают с дивана. А дальше, кто захочет, будет действовать, кто не захочет – вновь опустится на диван.

1. Музыка. Музыка обладает свойством воздействовать не только на эмоциональное состояние, но и на тело. Есть музыка, усиливающая мозговую деятельность, даже улучшающая пищеварение, а есть заставляющая двигаться, воздействующая на мышцы. Если никак не принудить себя подняться – включайте и слушайте!

2. Цвет. Одни цвета успокаивают, как сине-голубая гамма, другие активизируют: красно-оранжевая гамма. Красный цвет в интерьере значительно повышает работоспособность, но ненадолго. Красный цвет помогает встать и начать дей-

ствовать – стимулирует активность на короткой дистанции. Неслучайно на тренировку, пробежку рекомендуют надевать красную футболку: цвет работает не только, когда на него смотрят, но и когда его носят.

3. Психологи рекомендуют вышибать клин клином и предлагают постоять или посидеть без движения в полной тишине, чтобы очень быстро появилось желание что-то делать. Я не считаю этот способ эффективным, но в борьбе с ленью можно пробовать всё.

4. Распределение ресурсов. Стоит обратить внимание, что и лень, и трудоголизм – это крайности нездорового образа жизни. Неумение отдыхать – это неумение правильно распорядиться энергией, которое обернется превышением энергозатрат. Трудоголик дольше работает, а не больше делает. И если на отдыхе человек беспокоен, мысленно погружен в дела, постоянно ведет телефонные переговоры, значит, он не сумел правильно распределить энергию.

И важно: лень заразна. В окружении ленивых высока вероятность заразиться. Нельзя брать лентяев в компаньоны или партнеры – с ними никогда не доберешься до цели.

Обесценивание

Как только человек начинает уставать, откуда ни возьмись закрадываются мысли: «А стоит ли поставленная цель таких трудов? И что будет в конечном итоге? Нужно ли это кому-то вообще?» Некоторые родственники из лучших побуж-

дений, некоторые из эгоистических соображений начинают говорить: «Ты тратишь силы впустую; стал мало уделять нам внимания; вместо того, чтобы зарабатывать деньги на жизнь, неизвестно чем занимаешься, это никому не нужно».

Так происходит девальвация цели. И нужно быть начеку. Цель действительно может трансформироваться под влиянием изменившихся обстоятельств, открывшихся возможностей или непредвиденных препятствий. Но пройденный по направлению к цели путь не бывает бесполезным: он открывает новые грани жизни. А это достижение не может быть обесценено. Помогает вдохновляющее окружение: признанные авторитеты в выбранном направлении, ведущие специалисты, мастера, люди, к которым человек естественным образом стремится, общение с которыми обогащает, развивает и стимулирует. На любом этапе пути следует поддерживать связь со специалистами более высокого уровня. Это залог роста.

Обидно бывает, не справившись с собой, спустя какое-то время узнать, что цели достиг кто-то другой. Нередко этот другой даже пользуется вашими наработками, ведь вы всё бросили. Мы живем во время стремительных изменений, информация вызывает молниеносные подвижки во всех сферах жизни. Кто отстал, тот опоздал. Человек всегда должен помнить, почему он выбрал свою цель, какой вклад хотел внести, что хотел сказать миру. Сохранение живого интереса и личного отношения неминуемо приведет к инновациям

и рождению уникального стиля. Никогда не следует обесценивать свой труд – надо научиться радоваться и скромным успехам. Нужно ценить себя, тогда вас будут ценить другие.

Подавление воли

Психологи сходятся во мнении, что для укрепления воли необходимо усиление мотивации и дисциплина. Однако достижения нельзя отождествлять с волей. Во-первых, потому, что воля связана со способностью к действию, а не с результатом этого действия. А во-вторых, воля может как стимулировать деятельность, так и тормозить, когда надо остановиться. И этот аспект воли часто дается труднее. В качестве яркого примера мне вспомнился кадр из фильма «Эверест» Бальтасара Кормакура: экспедиция погибает, потому что руководителю не хватило воли вовремя сказать: «Всё, дальше не пойдем, спускаемся вниз». Фильм основан на самой масштабной катастрофе, произошедшей на Эвересте в 1996 году.

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.