

18+
Захарьина

КАРТА ТВОЕГО УСПЕХА



Ирина Захарьина

Карта твоего успеха

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39144130

ISBN 9785449368775

Аннотация

Успех для каждого свой. Кто-то хочет сидеть дома и воспитывать детей, кто-то – зарабатывать миллионы на любимом деле, кто-то – объехать весь земной шар и написать книгу о своих приключениях. А кому-то нужно все это вместе. Самый главный ваш компас – это ощущение счастья. Если вы несчастны большую часть своего времени, то что-то вы делаете не так, и надо срочно это менять. Книга поможет настроить ваш внутренний компас и найти рецепт именно вашего успеха и счастья.

Содержание

Благодарности	5
Об авторе	7
Введение	14
Что такое успех	21
Что отличает успешных людей	28
Быть. Делать. Иметь	37
Напутствия	40
Два вида мотивации	40
Предпосылки для изменений	42
Затачивайте пилу	43
Делайте с удовольствием	44
Ресурсы есть всегда	46
Зиг-заг	47
Инструменты	49
Навыки успешных людей	59
Способность достигать поставленных целей	60
Искусство получать удовольствие	82
Умение определять свои ценности	96
Конец ознакомительного фрагмента.	97

Карта твоего успеха

Ирина Захарьина

Анна Козинава *Фотограф*

© Ирина Захарьина, 2020

© Анна Козинава, фотографии, 2020

ISBN 978-5-4493-6877-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Благодарности

Я хочу поблагодарить всех, кто поддерживает меня на моем пути и верит в мой успех, иногда даже больше меня самой.

Я благодарна маме не только за то, что появилась на этот свет, но и за ее помощь и поддержку, она была первой, кто прочитал мою книгу целиком. Она поддерживает меня во всех моих приключениях и авантюрах, даже очень сомнительных, а иногда и участвует в них вместе со мной.

Спасибо моей бабушке, которая не пропускает ни одну мою статью и гордится моими успехами. И брату, который верит в меня, даже когда ему не нравится то, чем я занимаюсь.

Я благодарна своему любимому мужчине за советы, вдохновение и техническую поддержку.

Большое спасибо моим прекрасным подругам Светлане Лазаревой и Анне Козиновой, они мужественно читали главы незаконченной книги и давали свои комментарии. Анна, к тому же, еще и замечательный фотограф, уже вторая обложка книги появилась благодаря ее стараниям.

Хочу выразить благодарность своей преподавательнице по публичным выступлениям, развитию памяти и не только. В книге вы найдете много примеров с наших занятий. Благодаря поддержке Светланы Митиной я преодолела не одно

свое ограничивающее убеждение и начала выступать с мастер-классами не только онлайн, но и перед настоящей аудиторией.

Я благодарна своему психологу Елене Сосниной за то, что она помогает мне с каждым сеансом все больше быть собой.

Спасибо моим учителям и всем, кто верит в меня, принимает меня такой, как есть, поддерживает и иногда дает мотивационные пинки.

Об авторе

Приветствую вас, дорогие читатели!

Меня зовут Ирина Захарьина. Я руководитель отдела в крупной международной IT-компании. Престижная отрасль, престижная должность, стабильность, медицинская страховка, командировки за границу, общение с иностранными заказчиками и коллегами. Высокая зарплата, я могу себе позволить все, что захочу: путешествия, тренинги, машину, квартиру, любые материальные блага. Я живу с мужчиной больше пяти лет. Мы часто общаемся с родными, и я для них лучше всех, они верят в меня и ожидают, что я добьюсь большего.

Как вы считаете, можно меня назвать успешной? Быть может, кто-то из вас даже позавидовал мне?

На самом деле, это была я несколько лет назад. И в тот момент я себя чувствовала абсолютно опустошенной. При том, что в моей жизни все было для счастья, я не чувствовала себя счастливой. Мои достижения не наполняли меня. На работе меня постоянно повышали и хвалили, но это лишь усиливало мою тоску и желание вырваться, потому что я чувствовала, что это не мое. В отношениях мне не хватало близости и совместности, хотя я не осознавала этого и не понимала, как этого добиться. Мы жили как сожители в общежитии. Я постоянно пыталась оправдать ожидания родных, чтобы они

хвалили меня за успехи. И старалась быть лучше всех, чтобы меня любили. А с такими мотивами никогда не получится стать счастливой, меня всегда будет недостаточно, мне всегда всего будет недостаточно. Каждая моя новая победа порождала очередной вопрос – а что теперь? Как мне теперь стать еще лучше, чтобы заслужить любовь?

В итоге я оказалась в глубокой депрессии и не понимала, ради чего я вообще живу.

Тогда начался мой путь к себе. Я вложила много времени, сил, энергии и денег в свое образование, чтобы научиться техникам осознанности и самопознания. Я прошла индивидуальную и групповую терапию, а потом и сама выучилась на психолога и продолжаю учиться до сих пор.

Сейчас я счастливая женщина, мои отношения перестали быть сожителем двух чужих людей и превратились в отношения любящих друг друга мужчины и женщины. С нами живут две кошки и пес. Я уволилась со своей стабильной высокооплачиваемой работы, перед этим создав подушку безопасности и пассивный доход. Для родных это был шок. Но я выбрала свой путь. И сейчас у нас честные открытые отношения, им не всегда нравится то, что я делаю, а мне не всегда нравится то, что делают они, и это нормально. Мы любим и поддерживаем друг друга.

Несколько событий полностью перевернули мое восприятие жизни и себя.

Первое – это попытка построить бизнес. Лет 7 назад я за-

далась вопросом, а могу ли я жить по-другому? Мне тогда случайно (но случайности не случайны) попались три книги: «Интернет-магазин с нуля. Полное пошаговое руководство» Кристины Акилы и Артема Еремеевского, «Богатый папа, бедный папа» Роберта Кийосаки и «Как работать по 4 часа в неделю» Тимоти Ферриса. Прочитав их, я преисполнилась вдохновения и желания изменить свою жизнь, уйти с работы и работать на себя.

Я открыла ИП. В то время я совсем не думала о сложностях, я видела только безграничные возможности и постоянно повторяла своему мужчине: «Ты только представь, я теперь могу все, что угодно! Могу открыть любой бизнес! Заниматься чем захочу!». Но мой энтузиазм не выдержал встречи с реальностью. Тогда я еще не была готова: не умела работать с командой, мне проще было все делать самой, не умела выстраивать отношения, договариваться, продавать, налаживать контакты и связи, я была слишком заиклена на процессах и совсем не думала о клиентах. Я думала о себе и своих возможностях, а не о том, что я могу давать этому миру. Поэтому ИП в скором времени пришлось закрыть.

После этого я занялась инвестированием в недвижимость. Прошла тренинг и купила свое первое помещение. Взяла кредит, на выплату которого уходила почти вся зарплата. Но я верила, что очень скоро сделаю ремонт, сдам помещение в аренду и буду получать пассивный доход. И опять

все оказалось не так просто. На ремонт, поиск арендаторов и продажу помещения ушло около двух с половиной лет. После этого были еще сделки с недвижимостью, уже более удачные, которые позволили мне создать пассивный доход.

Но самое главное, что я получила за это время, – это знание, что можно жить по-другому. Что . Не обязательно каждый день ходить в офис, по одному и тому же графику, не обязательно работать так, как принято, так, как делают это все. Можно жить по-другому. **я могу жить по-другому**

В то время я начала активно заниматься саморазвитием, прошла множество разных тренингов и коучингов и, в конце концов, пришла на психотерапию. Где, можно сказать, родилась заново. Я узнала, что такое чувства, как надо их проживать, что они означают, чем они вызываются. Докопалась до своих детских травм, отпустила обиды, научилась выражать и отпускать злость, увидела многие свои сценарии, которые мешали мне добиваться успехов в личной жизни и в карьере. Это была долгая и глубокая работа, которая продолжается до сих пор.

Потом я попала на живой тренинг Тони Роббинса и поняла, что меняться можно гораздо быстрее. Сначала я отнеслась к его методам скептически. Он сторонник НЛП, учился у его основателей. Он рассказывал, как после нескольких месяцев обучения начал лечить людей от фобий, от которых они не могли избавиться годами. Бросая вызов психотерапевтам, он просил привести к нему самых сложных пациен-

тов, и помогал им за одну-две встречи. Мне это казалось магией. Но, побывав на его тренинге UPW в Сингапуре, я испытала его методы на себе. Никогда еще я не чувствовала себя настолько живой, никогда так не чувствовала свое тело, не проживала свои эмоции, как в эти четыре дня. И я поняла – действительно, можно добиваться результатов гораздо быстрее.

Я осознала еще одну важную вещь. До этого момента я отождествляла себя со своими депрессивными состояниями и принимала их как часть себя. Погружалась в них, раздувала, получала даже какое-то мрачное удовольствие. И считала, что мне надо это принимать и учиться с этим жить. На тренинге Тони Роббинса я научилась изменять и создавать свое состояние, независимо от ситуации. Мы можем сами приводить себя в ресурсное состояние, когда захотим. Конечно, то, что происходит вокруг нас, влияет на наши состояния. Но верно и обратное: наши состояния влияют на то, что происходит в нашей жизни.

Эмоции нельзя подавлять и заглушать, они никуда не денутся, их необходимо правильно проживать и отпускать, но если вам нужно принимать решение или действовать, нет смысла это делать из негативных состояний страха, тоски, раздражения, уныния, жалости к себе. Необходимо сначала привести себя в ресурсное состояние и из него уже принимать решения и действовать. Наши действия и, соответственно, результаты этих действий, во многом зависят от на-

шего состояния. А из этих результатов складывается вся наша жизнь.

Позже, на тренинге у Андрея Парабеллума, я поняла еще одну важную мысль: необходимо уметь действовать, несмотря на состояния. Неважно, в каком ты состоянии, – устал, боишься, нервничаешь, не уверен в себе, – это как одежда, в которую ты одет; надо просто признать, что это есть и продолжать действовать. Устало, со страхом, без уверенности, но продолжать делать шаги по направлению к своим целям.

Это ключевые встречи, опыт и события, которые повлияли на мою жизнь и мое восприятие мира и себя. Я благодарна своим учителям. И буду ссылаться на них в этой книге и цитировать их. Я постаралась, чтобы во всех цитатах были упомянуты имена авторов, однако если я кого-то пропустила, прошу принять мои извинения и дать мне знать об этом, для того чтобы в следующие издания этой книги были внесены необходимые поправки.

Я практик. Много читаю, изучаю, анализирую, пробую, делаю выводы, беру сухой практический остаток и внедряю его в свою жизнь. Эта книга – практическое руководство для последовательной проработки всей вашей жизни. Работа рассчитана на 3—6 месяцев, в зависимости от того, какова ваша нынешняя ситуация, и от того, насколько глубоко вы хотите проработать все темы. Не старайтесь хвататься сразу за все, расставьте приоритеты и последовательно выполняйте намеченные действия, ведь только ваши ежедневные

привычки, решения и действия меняют вашу жизнь. В книге изложены практики и техники мои собственные и моих учителей. Это то, что я использую в своей жизни, что помогло мне построить мою успешную и счастливую жизнь. Уверена, какие-то из них помогут и вам.



Введение

Год назад я начала проводить тренинги и делиться с людьми тем, чему я научилась сама. Я вижу, что жизнь у них начинает меняться, и это наполняет меня энергией и вдохновением.

Но часто бывает так, что тренинг заканчивается, человек возвращается в свою привычную жизнь, и все изменения сходят на нет. Мне же хочется большего, мне хочется сопровождать людей к изменениям, к улучшениям в их жизни, к реальным результатам.

Поэтому я разработала программу «Карта твоего успеха», которая помогает провести ревизию всех областей жизни и наметить шаги к улучшениям в каждой из них. Успех для каждого означает свое. Для кого-то моя прежняя жизнь кажется успешной, а для меня она была полным провалом, и я только сейчас начинаю жить, ориентируясь на себя, на свои ценности.

Я хочу задать вам несколько вопросов:

1. Скажите, вы довольны своей жизнью? Прямо сейчас остановитесь и ответьте мне: вы счастливы? Быть может, у вас все есть для счастья, но вы, действительно, счастливы? Считаете ли вы себя успешным человеком? Или вы хотите вырваться из бесконечного бега по кругу?

Я прошу вас остановиться, сесть и описать свою текущую

жизнь по всем сферам: отношения, работа, финансы, самореализация, здоровье, энергия. Напишите, что вас устраивает, а что нет, что хотелось бы изменить, чего не хватает в каждой из областей.

2. Напишите ваши критерии успеха в каждой области. Успех для каждого свой. Кому-то достаточно стабильной работы, а кто-то хочет управлять миллиардным бизнесом. Кому-то нужен роман со сногсшибательной блондинкой, а кому-то счастливая семья и дети. Не ориентируйтесь на принятые в вашем окружении нормы, пишите то, чего вы на самом деле хотите. В каком случае вы себя будете считать абсолютно успешными. Закройте глаза и представьте, что вы уже добились успеха во всех областях. Посмотрите мысленно на себя, живущего той жизнью, о какой вы мечтаете, посмотрите в глаза себе из будущего.

3. А теперь ответьте на вопрос: почему вы сейчас соглашаетесь на меньшее? Почему выбираете жизнь, которая вас не устраивает? Что мешает вам двигаться вперед? Какие ваши страхи и опасения? Какие препятствия вы видите? Какие убеждения вас останавливают? Какие границы и рамки вы сами себе создаете?

4. Представьте, что будет, если вы продолжите жить так, как живете. По вашим убеждениям, с вашими страхами. Реагируя на внешние обстоятельства, а не выбирая то, чего хочется. Соглашаясь на меньшее. Что за жизнь у вас будет через 5, 10 лет? Закройте глаза и представьте себе эту жизнь.

Как вы себя чувствуете? Какими эмоциями и впечатлениями наполнена ваша жизнь? От чего вам пришлось отказаться, чего лишиться? Посмотрите в глаза себе через 10 лет такой жизни, что вы видите в них? Тоску, скуку, разочарование? Желание чего-то большего?

5. Вы увидели две своих судьбы. А теперь задайте себе вопрос – какую из них вы выбираете? Разочарование от несбывшихся желаний или успешную, счастливую жизнь вашей мечты?

Конечно, не все так просто. Если бы достаточно было сделать этот выбор, я думаю, что все уже были бы тотально счастливы. К сожалению, это не так. Но это первый шаг. А дальше начинается тяжелая, но увлекательная работа. Поиск ваших ограничивающих убеждений и страхов, выявление ваших истинных желаний и ценностей, превращение ваших желаний в цели и планы. А дальше – действия, ваши ежедневные действия.

Чему я могу вас научить? Смогу ли я научить вас стать крутыми бизнесменами? Нет, потому что пока у меня нет такого опыта. А, может, вам это и не нужно, не все хотят быть бизнесменами. Могу ли научить вас заработать миллион, создать подушку безопасности и пассивный доход? Пожалуй, ведь я сама это сделала. Смогу ли научить удачно выйти замуж и воспитать счастливых детей? Сейчас вряд ли, я сама еще на пути построения своей счастливой семьи. Буду ли я учить вас повторять мой путь, уволиться с работы и пойти

работать на себя? Конечно, нет! Многим людям нравится работать в офисе, и они не хотят решать вопросы с организацией своего дела.

Но я совершенно точно знаю, что только выбирая себя можно стать счастливым. Только выбирая себя, можно получать удовольствие от жизни и от достижения своих целей. Сейчас я счастлива каждый момент своей жизни. Да, мне бывает трудно, ведь у меня началась совсем другая жизнь, где все, чему я научилась за первые 30 лет своей жизни, совершенно не годится. Можно сказать, мне приходится заново учиться ходить. Слушая себя, ориентируясь на свои ценности, а не на ожидания от меня других.

И именно этому я могу научить вас. Сопровождая вас в качестве коуча, я помогу вам понять, в чем состоят ваши истинные желания и цели во всех областях вашей жизни. Что для вас означает идеальное здоровье, что для вас означают счастливые отношения, в чем для вас заключается любимая работа, сколько вы хотите зарабатывать. Когда вы отделите свое от чужого, когда увидите свои истинные ценности, желания и цели, реализовать их уже будет делом техники. Я могу научить вас идти к своим мечтам с удовольствием, не расстраиваясь из-за неудач и преодолевая свои страхи.

Конечно, я не могу это сделать за вас, вам придется самим разбираться в своей жизни, разгребать завалы своих старых убеждений и ставить себе новые цели. Вам будет сложно, ведь вы всю свою жизнь жили по-другому, вы уже не понима-

ете, как отделить свое от чужого, разучились желать, не понимаете, чего вы хотите. Ваши близкие не всегда будут на вашей стороне, ведь обычно людям не нравится, когда что-то привычное начинает меняться, и они будут пытаться вернуть вас обратно. Важно, чтобы рядом был кто-то, кто понимает эти сложности, и может помочь вам пройти через них. На этом пути я буду с вами. Я буду поддерживать вас и давать вам пинка, если вы застрянете, я буду возвращать вас к себе, если ваша привычная жизнь начнет затягивать обратно, я буду говорить вам о ваших безграничных возможностях и подам руку помощи при необходимости, помогу справиться с неудачами, а они обязательно будут, это же жизнь, и в ней может быть все.

Когда вы ведете машину, вы не можете сказать: «Ой, я не знаю, что делать, я подумаю об этом позже», не можете позволить себе сомневаться, гонять в голове какие-то прошлые ситуации, как вы проехали предыдущий светофор, или тревожиться о том, что будет через 100 километров. Вы должны присутствовать максимально здесь и сейчас и принимать решения в каждый момент времени. А потом иметь дело с последствиями этих решений.

Вы не можете перекинуть на кого-то ответственность, отпустить руль и закрыть глаза. Вы просто принимаете решения и действуете. Если вы едете в темноте, то освещаете фарами несколько метров впереди и принимаете решения в пределах видимости. При этом вы, конечно, осознаете, ка-

кова ваша конечная цель. И вы всегда можете остановиться и перестроить маршрут. Или воспользоваться подсказками навигатора.

По-моему, это прекрасная аналогия с жизнью. Только почему-то в жизни люди часто отдают руль в чужие руки, позволяя везти их туда, куда им не надо, или едут, куда глаза глядят. Мыслями они постоянно в прошлом или уже за тысячу километров от настоящего. В жизни они могут говорить, что это машины из соседнего ряда виноваты, да и светофоры не там натыканы, а правила – кто их вообще писал?!

Что же может быть важнее, чем взять руль в свои руки и самим управлять событиями своей жизни?! Не искать виноватых, не пережевывать последствия, а принимать решения и брать на себя ответственность за их последствия, извлекать уроки и продолжать движение, наслаждаясь процессом, независимо от пункта назначения. Получать удовольствие, чувствуя себя, машину, движение, наблюдая за небом, облаками, деревьями, слушая песню ветра.

Именно в этом вам может помочь данная книга, если вы готовы взять на себя ответственность за свою жизнь, взять руль в свои руки и смело посмотреть вперед. В книге вы найдете упражнения, которые помогут вам определить свое направление, научат вас, как и когда корректировать курс, помогут построить внутреннюю опору, внутреннее ощущение уверенности в том, что вы справитесь с любой ситуацией, вы научитесь получать удовольствие от процесса пути и дости-

гать намеченных результатов.

Книга создана по мотивам онлайн программы «Карта твоего успеха». Это не просто теория, это набор практических упражнений и техник, пошаговая технология для тех, кто хочет и умеет сам трудиться над улучшением своей жизни. Здесь вы найдете упражнения для того, чтобы последовательно провести ревизию всех областей своей жизни, определиться с критериями своего успеха, выявить свои ограничивающие убеждения, научиться понимать и контролировать свои эмоции, определить свои истинные желания, преобразовать их в планы и ежедневные привычки и действия. Простое прочтение вам ничего не даст. Если вы хотите изменений – сразу внедряйте в жизнь все, что узнали, после каждой прочитанной главы, выполняйте домашние задания. Ведь только ваши действия меняют вашу жизнь, а не желания и идеи. Только ваши ежедневные решения и действия.

Выбирайте себя, не соглашайтесь на меньшее. И пусть начнется ваш путь к успеху.

Что такое успех

Всегда оставайтесь собой, ни при каких обстоятельствах не изменяйте себе, живите в соответствии со своим кредо. Нарушая кредо, или, того хуже, не имея его, вы разрушаете себя как личность, отчего в жизни все идет наперекосяк.

Вадим Зеланд

Я думаю, что каждый из вас хочет быть успешным. Что же такое успех? Вы задавались этим вопросом? Что лично для вас означает успех?

Представьте себе человека, родившегося с диагнозом детский церебральный паралич. Приговор врачей – инвалидное кресло и несвязная речь на всю жизнь. Представьте себе, как рос такой ребенок, как к нему относились сверстники. Как вы считаете, каковы шансы на то, что он станет успешным и счастливым?

А теперь представьте молодого актера, его сразу после первого прослушивания приняли в театр комедии и дали играть ведущие роли. В 24 года он дебютировал в кино, а в 29 стал звездой Голливуда. Он стал одним из основателей музыкального дуэта The Blues Brothers, записал несколько дисков, получил три премии Эмми в разных номинациях. Этот человек, по-вашему мнению, успешен?

Первый человек – это Аркадий Цукер. Ему повезло с от-

цом, тот сразу заявил: «У меня не может родиться больной ребенок, мой сын – здоров, а все, что с ним происходит – просто временные трудности». И раньше, чем научился говорить и ходить, Аркадий знал, что он – здоровый ребенок. Сейчас он бизнес-тренер и руководитель компании, которая помогает бизнесменам справляться с кризисами, ведь он умеет превращать трудности в возможности.

А второй человек – комедийный актер Джон Белуши. Он скончался в 33 года от передозировки наркотиков. Почему? Он добивался успеха, но не наполнялся этим, не чувствовал себя реализованным и счастливым. И, в конце концов, такой успех привел к провалу.

Качество и успешность вашей жизни определяет , в котором вы находитесь. Победы, которые не наполняют, ничего не значат, они опустошают, а не радуют. Часто люди перекладывают ответственность за свое счастье на внешние обстоятельства, они лишь реагируют на то, что с ними происходит, и постоянно находятся в погоне за счастьем: вот заработаю кучу денег, – тогда буду счастлив; женюсь, заведу детей, и тогда будет счастье; дослужусь до руководителя компании, уволюсь с нелюбимой работы, перееду в другой город... Но себя вы всегда берете с собой, если вы не умеете быть счастливыми здесь и сейчас, вы никогда не выиграете в этой погоне, птица счастья будет ускользать от вас, маня очередными условиями. Наполниться можно только изнутри. А все внешнее придет как следствие вашего внутреннего

состояния и ваших убеждений. **состояние**

Какие состояния преобладают в вашей жизни? Вы чаще вдохновлены или подавлены? Радостны или угрюмы? Любопытны или безразличны? Вам интересно жить или основная ваша эмоция – это скука? Если вы счастливы, то вы успешны. Если ваша жизнь наполнена позитивными эмоциями, если каждый новый день вы воспринимаете, как дар, если во всем готовы видеть хорошее, если вы благодарны за то, что имеете, вы богатый человек.

Ваше ощущение счастья и удовольствия от жизни указывает вам путь. Когда вы наслаждаетесь процессом, не думая о результате, вы настоящие, вы реализуете свой потенциал. Нет ни одного примера богатого и успешного человека, разбогатевшего на нелюбимом деле. Все миллионеры любят то, чем они занимаются, а деньги приходят как естественное следствие этого. Начинайте прислушиваться к себе и замечать, чем вам нравится заниматься больше всего. Ищите свою ценность, чем вы можете быть полезны людям, а деньги придут к вам как аплодисменты мира вашим талантам.

Изменения, даже к лучшему, всегда происходят через выход из зоны комфорта и преодоление сложностей. Если вам легко и не страшно, вы ставите перед собой слишком маленькие цели. Если вы делаете только то, что вам привычно и просто, вы не развиваетесь и сами себе перекрываете кислород жизни – движение. Все, что не движется, не растет, не развивается – умирает. Природа выделяет нам энер-

гию на достижение целей. Отказываясь действовать, вы будете чувствовать недостаток энергии, отсутствие сил, лень и апатию.

Да, у всего есть своя цена, и чтобы добиться успеха, необходимо приложить усилия. Но разве эта цена высока за то, чтобы жить полной жизнью?

«Лучше отважиться на великие дела и достичь триумфа, даже если придется потерпеть множество неудач, чем оставаться в рядах посредственностей, не знающих ни радости, ни страданий и живущих жизнью, в которой нет места ни победам, ни поражениям», – Теодор Рузвельт.

Однажды на занятиях по публичным выступлениям у нас было задание объяснить фразу из трех непонятных, сложных слов (например, «связной юстирует волкодава»). Когда я вышла на сцену и взяла бумажку с заданием, у меня сработала автоматическая реакция: «Я ни за что это не смогу объяснить!». Страх был так силен, что преподавательница разрешила мне взять другое задание. С ним я прекрасно справилась, слова были достаточно простыми, я их быстро объяснила и села на место. В других ситуациях у меня тоже срабатывала эта программа, и первой реакцией на сложности, проблемы, что-то новое и неизвестное было – заберите это, я не смогу, я не справлюсь, я ничего не понимаю.

В основе этого поведения лежит страх неудачи и потребность в одобрении. Да, я получила свое одобрение, я выполнила задание. Но каково же было мое чувство неудовлетво-

ренности от того, что я спасовала перед трудностями. Я ничего не приобрела, выполняя это задание. Вопрос в том, чего вы хотите: чтобы было просто и быть хорошими для всех или расти, развиваться и двигаться к своим целям? После этого было много сложных заданий, и я первой была готова их выполнить. Ничто не сравнится с ощущением, когда ты смог сделать то, что тебе было сложно и страшно. Даже если ты не справился на 100%, это процесс выхода на новый уровень. Это процесс раскрытия потенциала, тестирования собственных возможностей. Знакомо вам это прекрасное чувство – «я могу»?

При этом никто не отменяет удовольствия от процесса. Вспомните какой-нибудь случай из своей жизни, когда вам пришлось преодолеть себя. Что вы ощутили, когда все же смогли, решились, сделали? Вы почувствовали себя победителями, гордились собой, вы вышли на новый уровень, вы стали другими, вы понимали, что можете гораздо больше, чем о себе думали. В такие моменты удается почувствовать себя максимально живыми.

Важно понимать, что успех для каждого свой. Однажды участница моего марафона, в ответ на упражнение по формулированию желаний, написала мне: «Меня это упражнение демотивирует. Я не могу желать того, о чем обычно учат мечтать на тренингах! У меня нет веры, что я этого добьюсь, и это только вгоняет меня в депрессию». Если ваши желания вгоняют вас в депрессию, это не ваши желания! Истинно

ваши желания наполняют вас энергией и решимостью действовать, вы с удовольствием и предвкушением встаете каждый день, чтобы скорее заняться воплощением их в жизнь, они мотивируют вас терпеть временные неудобства и преодолевать трудности. Не надо желать того, чему обычно учат на тренингах! Нам всем нужны разные вещи для того, чтобы чувствовать удовлетворенность от жизни.

Но что объединяет всех по-настоящему успешных людей? То, что они счастливы. Счастливый человек – это не тот, кто никогда не испытывает печали, разочарования, злости, не тот, у кого нет сложностей и проблем. Просто он всегда находится в позитивном, ресурсном состоянии. Он в каждый момент времени понимает, что с ним происходит, и как ему наиболее комфортным образом обустроиться в сложившихся обстоятельствах. Если он грустит – он знает, как справиться с этим состоянием оптимальным для себя образом, если раздражается и злится – знает, как направить энергию этих эмоций в конструктивное русло. Если он встречает проблему, он знает, как извлечь из нее максимум пользы и выгоды для себя. Он не опускает руки, не гоняет постоянно в голове мысли о проблеме. Он сфокусирован на своих целях и ценностях и все, что с ним происходит, воспринимает, как ступеньки на пути к своим целям.

Так что же такое успех для вас? Кто-то хочет стать лучшей домохозяйкой в мире, кто-то увлечен изобретением новых рецептов, кто-то хочет открыть свой маленький ресто-

ранчик, а кто-то мечтает управлять миллиардным бизнесом.

Абрахам Маслоу писал: «Музыкант должен создавать музыку, художник рисовать, поэт слагать стихи, если, конечно, они хотят жить в мире с самими собой». Что будет, если музыканта заставить рисовать, а художника писать стихи? Секрет успеха в том, чтобы научиться слушать себя, определять свои истинные желания во всех важных областях жизни, превращать их в цели, идти к ним, не соглашаясь на меньшее, оценивать результаты, корректировать курс при необходимости и праздновать свои победы. Все самое ценное вы приобретаете не в конце пути, а в процессе движения. **Только в мире с самими собой можно стать счастливыми и успешными.**

Что отличает успешных людей

Не ищите виноватых, ищите средства.

Генри Форд

Качество жизни определяется не тем, что происходит с нами, а тем, как мы относимся к тому, что с нами происходит.

Тони Роббинс

Все успешные люди успешны во всех сферах своей жизни: здоровье, энергия, красота, эмоции, состояния, отношения, время, работа, миссия, карьера, самореализация, финансы, духовность, саморазвитие, личностный рост... Они не строят свой успех, опираясь на какую-то одну область. Если вдруг что-то пойдет не так в одной из них, их внутренняя опора останется достаточно сильной, чтобы справиться со сложностями и заново укрепить просевшую область.

Уверена, что вы знаете много примеров людей, которые, будучи богатыми и обеспеченными материально, были глубоко несчастными внутри. Кто-то начинал пить, кто-то принимать наркотики, а кто-то и вовсе прощался с жизнью. Робин Вильямс, Мэрлин Монро, Джон Белуши.

Но есть другие примеры людей, которые, не будучи богатыми, были счастливы, нашли свое предназначение и делали счастливыми других людей. Например, Мать Тереза и Ма-

хатма Ганди.

Тони Роббинс в «Книге о власти над собой» выделил 7 особенностей, которые отличают по-настоящему успешных и счастливых людей от всех остальных:

1. Страсть

Они всегда знают, чего хотят. Страсть – это горячее для достижения успеха. Вдохновляющая цель, которую они страстно желают достичь, заставляет их просыпаться по утрам и действовать, преодолевая свои страхи и сомнения.

2. Вера

Вера в то, кто мы есть и на что способны, определяет то, кем мы станем. Успешные люди верят в то, что возможно все, что они добьются всех своих целей, какими бы амбициозными они ни были. Под верой понимается не религиозная вера, а убеждения людей, смыслы, значения, которые они придают ситуациям, отношение к жизни и всему, что в ней случается.

Ваши убеждения и верования – это ваш запрос во Вселенную. Если вы верите в то, что вы не можете, у вас ничего не получится, вы не достойны, то именно это вы и получите в ответ.

Бодо Шефер писал: «Самый главный вопрос состоит в том, кем вы хотите быть в будущем. И неважно, что кто-то скажет вам: „Это невозможно“. Неважно, сколько еще таких людей будет в вашей жизни. Главное, чтобы этих слов

не произнес один единственный человек – вы сами».

Важно, чтобы вы сами верили в свои цели и неважно, что говорят вам окружающие. Если вы верите, что добьетесь успеха – вы его добьетесь.

3. Стратегия

Веры и страсти недостаточно, это лишь топливо, которое помогает успешным людям действовать. Не менее важно то, в каком направлении они собираются прикладывать усилия. Стратегия – это способ организации ресурсов таким образом, чтобы оптимальным и быстрым путем прийти к своим целям.

4. Понимание ценностей

Ценности – это система убеждений про то, что правильно, а что нет. Успешные люди очень четко понимают, кто они, что делают и зачем. Их действия всегда соответствуют их ценностям. Эти люди стабильны и предсказуемы, на них можно положиться, они вызывают доверие, потому что их слова не расходятся с делом.

5. Энергия

Это жизненная сила, которая необходима для решительных действий. Бывает, что у человека много планов, есть желание их осуществить, но совершенно нет на это сил. Да, вдохновляющая цель заряжает энергией, но есть много других факторов, влияющих на уровень нашей энергии. И успешные люди знают, как им всегда находиться в ресурсном состоянии. Это не значит, что они все время счастливы,

и улыбка не сходит у них с лица. Это значит, что они всегда находятся в таком состоянии, которое позволяет им справляться с любыми ситуациями наиболее оптимальным образом.

6. Связи, сотрудничество

Невозможно добиться большого успеха в одиночку. Успешные люди умеют создавать свое окружение и всегда действуют из парадигмы сотрудничества.

7. Мастерство общения

С окружающими людьми и с собой. Успешные люди умеют выстраивать грамотные коммуникации. А их внутреннее состояние – это результат общения с собой. Оно определяется тем, какие вопросы они себе задают, на чем фокусируют свое внимание, какое значение придают всему, что с ними происходит

Аналитик Ричард Св. Джон провел опрос участников конференции TED, более 500 успешных людей в течение 7 лет. Он задал им вопрос: «Что привело вас к успеху, что помогло стать успешными?». И он обнаружил 8 общих секретов успеха, которые подтверждают и дополняют исследования Тони Роббинса:

1. Страсть. Успешные люди делают свое дело потому, что они его любят, а не ради денег. Но если вы делаете свое дело с любовью, деньги приходят.

2. Труд. «Это тяжелая работа. Ничего не происходит само собой. Но я получаю огромное удовольствие», – Руперт

Мердок (знаменитый медийный магнат мирового масштаба).

3. Профессионализм. «Чтобы быть успешным, выберите что-нибудь одно и станьте в этом самым лучшим», Алекс Гарден (разработчик игр). Никаких чудес: практика, практика, практика.

4. Фокус, концентрация на самом важном, умение расставлять приоритеты.

5. Преодоление. Успешные люди постоянно преодолевают страх, сложности, застенчивость, неуверенность, недостаточность.

6. Служение. Миллионеры заработали свои деньги, служа другим, предоставляя им какую-то ценность.

7. Идеи. Нет никакой магии в том, как к нам приходят идеи, надо лишь делать следующие простые вещи:

- Слушать
- Наблюдать
- Быть любопытным
- Задавать вопросы
- Решать проблемы
- Соединять людей

8. Упорство. Вы должны пробиваться через неудачи, через критику, отторжение, дураков и давление.

Из этих особенностей вытекает ряд навыков, которыми обладают успешные люди:

- Способность достигать поставленных целей
- Искусство получать удовольствие от процесса

- Умение определять свои ценности
- Грамотное управление своими ресурсами (временем, энергией, деньгами)
- Управление своими эмоциями и состоянием
- Поддержание высокого уровня энергии
- Построение взаимообогащающих отношений
- Постоянное совершенствование
- Сохранение целостности

Про них мы подробнее поговорим в следующих главах, там вы найдете упражнения для развития у себя этих навыков.

Пока же запомните самое главное правило успешных людей – брать на себя ответственность за все, что с вами происходит.

«Если бы вам удалось надавать под зад человеку, виноватому в большинстве ваших неприятностей, – вы бы неделю не смогли сидеть», – Евгений Гришковец.

Пока вы перекладываете ответственность на обстоятельства, на других людей, политику, культуру, страну, президента, работодателей, супругов, родителей, вы не можете ничего изменить. Как только вы признаете свою ответственность, вы сможете контролировать свою жизнь и менять свою реальность. Готовы ли вы сами управлять своей реальностью?

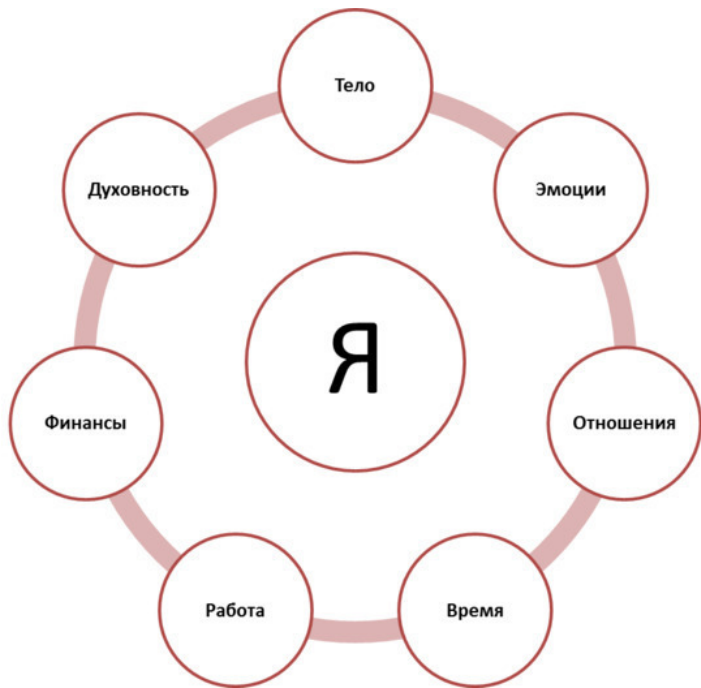
Есть такой феномен, что освобожденные заключенные вновь совершают преступление, чтобы вернуться в тюрьму. Почему? Да потому, что существование там привычно для

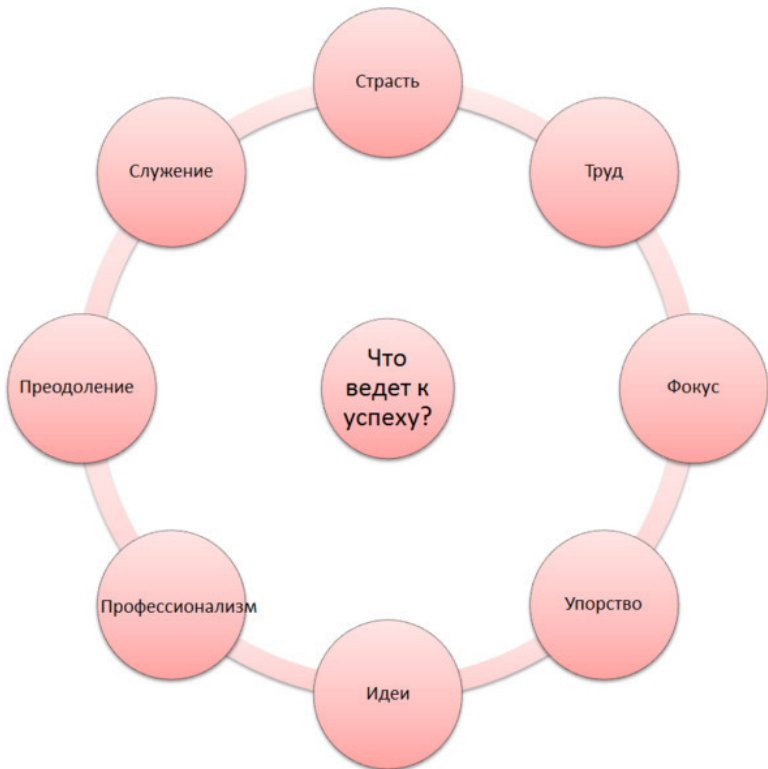
них. Там есть рамки и инструкции, кров и пища, все предсказуемо, за них все решено, не надо брать ответственность на себя.

Но не этим ли занимаются многие люди? Они живут по своим сценариям и ограничениям. А как только почувствуют вкус свободы, сами начинают создавать для себя границы. Они постоянно жаждут инструкций, чтобы кто-то им сказал, как жить и что делать. Тогда они чувствуют себя в безопасности.

Огромный и полный возможностей мир пугает их своей непредсказуемостью, свобода пугает необходимостью принимать решения и делать выбор. И даже если им плохо, вместо того, чтобы выбираться из тюрьмы, они начинают там обустраиваться. Что ж, это их выбор. Можно неплохо прожить и за решеткой из собственных ограничений и представлений о мире.

Но если вы все же решитесь, за стенами тюрьмы вас ждет огромный, прекрасный, сказочный мир, в котором возможно все! Стоит только взять на себя смелость желать и воплощать свои желания в жизнь. Вы готовы к этому? Готовы принять ответственность и свободу строить свою жизнь так, как вам этого хочется?





Быть. Делать. Иметь

Часто люди ставят себе цели в терминах «иметь»: «Я хочу иметь много денег», «Я хочу большой дом», «Я хочу отношения своей мечты», «Я хочу любимое дело», «Я хочу успех». Но важно задать себе вопрос: «А каким человеком мне нужно быть, чтобы все это получить?». Есть формула достижения успеха: «Быть. Делать. Иметь». Когда вы определились с целями, что вы хотите иметь, подумайте, а что для этого необходимо делать? Что делают люди, которые уже этого добились? Что нужно делать, чтобы зарабатывать много денег? Что нужно делать, чтобы создать счастливые отношения? Какие действия необходимо предпринимать, чтобы построить дело своей мечты? Чему научиться? Какими навыками овладеть? Какие умения приобрести? И после этого подумайте, каким человеком надо быть, чтобы все это сделать? Что это должен быть за человек? Какие у него должны быть особенности, черты характера, способности, убеждения, привычки, ритуалы, мысли? Какое у него мировоззрение, какое отношение к миру? Живет ли он из парадигмы изобилия или дефицита? Замечает он возможности или проблемы?

Люди часто думают, что как только они получат желаемое, сразу станут счастливыми, успешными, довольными жизнью, радостными, целеустремленными и так далее. В дей-

ствительности же все наоборот. Сначала надо стать такими людьми. Потом начать делать. И только потом, как естественное следствие, вы получите то, что хотите: и деньги, и отношения, и любимое дело, и успех.

Думаю, именно по этой причине для некоторых людей не работает трансерфинг Вадима Зеланда. По крайней мере, не сработал для меня, когда я изучала его в первый раз. Я начала с этапа «делать», хотя в душе не верила в то, что это сработает. Когда вы повторяете аффирмации или мыслеформы, не веря в них, они не будут работать.

Хочу привести пример из своей жизни. Лет 7 назад после прочтения пары книг по бизнесу я преисполнилась энтузиазмом и решимостью построить свой бизнес с нуля. Но тогда я не была тем человеком, который мог бы построить бизнес. Я даже не представляла, какими навыками и знаниями должен обладать этот человек. У меня была страсть и вера в безграничные возможности, но не было стратегии и знаний. Я в то время не умела управлять командой и считала, что все надо делать в одиночку. Не знала, как грамотно налаживать коммуникации. Не задумалась даже о том, что сначала неплохо бы найти клиентов и запустить тестовую рекламу, проверить спрос, определиться с нишей, целевой аудиторией, узнать ее потребности, а уж потом вкладываться в продукт. Я вложила кучу денег, времени и энергии в рекламную продукцию, буклеты, блокноты, наняла бухгалтера, нашла водителей для одного проекта, закупила косметику руч-

ной работы для второго проекта. В итоге, меня поглотила рутина, я выгорела и потеряла интерес. И как только у меня появились клиенты, я все это дело прикрыла и уползла зализывать раны, решив, что это не мое.

Последовательность действий была изначально неправильная: необходимо было сначала развить ряд навыков, получить определенные знания, изменить свои убеждения, а затем начинать действовать. Этим мы с вами и будем заниматься на протяжении книги.

Хочу напомнить вам, что успех – это не вещь, которую можно один раз получить, не разовое мероприятие. Успех – это процесс, образ жизни, образ мышления. Бизнесмены знают, что бизнес, который не развивается – умирает. Это правило действует во всем: если спортсмен перестает заниматься, он теряет форму, если в отношения не вкладываться, они сойдут на нет, если не контролировать свои финансы, они утекут сквозь пальцы. Важно не останавливаться и постоянно ставить себе новые цели, развиваться, познавать новое, получать новые впечатления, знакомиться с новыми людьми, расширять свои горизонты. Именно для этого мы созданы, именно в процессе движения мы чувствуем себя счастливыми. **Все, что мы имеем в жизни – это следствие нашего образа мышления и образа жизни.**

Успех складывается из ежедневных привычек, практик, навыков, убеждений и ценностей.

Напутствия

Два вида мотивации

Два мотивирующих фактора определяют все наше поведение – боль и удовольствие. Желание избежать боли и желание получить удовольствие. Многих из вас заставляет развиваться желание вырваться из того места, где вы сейчас. Но вы не знаете, куда вы хотите прийти. Успешных и счастливых людей отличает то, что их ведет вперед цель. Они одержимы своей идеей, своей мечтой, и страстно желают ее достичь.

Чтобы вырваться, необходимо преодолеть сопротивление, свои собственные и вашего окружения, преодолеть силу инерции, которая привела вас туда, где вы сейчас. А для этого необходимо приложить усилия, выйти из зоны комфорта, столкнуться с неизвестностью, с новыми задачами, начать принимать новые решения, брать ответственность за свою жизнь в свои руки. И на этом этапе страх перед неизвестностью, желание избежать боли от неудач перевешивает желание меняться, заставляет людей оставаться там, где они есть.

Изменения возможны только тогда, когда страх и боль оставаться там, где вы есть, становятся сильнее страха и боли от изменений.

Изменения это не вопрос ресурсов и способностей, это

всегда вопрос мотивации. Все ресурсы и способности есть у вас уже сейчас. Есть много примеров людей, которые начинали с гораздо худшими стартовыми условиями, чем у вас сейчас, и добивались колоссальных результатов.

Представьте себе ситуацию: стоит дом, окруженный высоким забором из колючей проволоки и под напряжением, рядом с пираньями и сторожевыми псами. И вам предлагают забраться в этот дом и забрать там 10 000 рублей. Кто из вас полезет в этот дом? Готова поспорить, что никто. Но что если вам скажут, что дом горит, а там находится ваш любимый человек? Что тогда? Уверена, что вы найдете ресурсы, чтобы попасть в этот дом и спасти своего любимого человека. По крайней мере, вы не будете искать никаких оправданий, вы просто будете действовать.

То же самое и с изменениями в вашей жизни: если мотивация недостаточно сильна, ничто не заставит вас сдвинуться с места. Найдите свою вдохновляющую цель, чтобы процесс движения к успеху превратился для вас в увлекательное приключение.

Важно понимать, что изменения – это процесс. Вернее, как говорит Тони Роббинс, изменения будут всегда, все меняется каждую минуту. Но прогресс – зависит от вас. Будете ли вы реагировать на изменения, подчиняться им и подстраиваться под них или будете сами планировать свой прогресс и использовать изменения себе на благо?

Предпосылки для изменений

Эта книга в каждой главе содержит вопросы, задания, упражнения, направленные на развитие новых привычек, новых моделей поведения, на расширение вашей зоны комфорта, на повышение ваших стандартов, на укрепление вашей опоры и уверенности в себе.

Но чтобы что-то начало меняться в вашей жизни, необходимо начать что-то делать по-другому. Простое чтение ничего вам не даст. Есть три необходимых предпосылки для изменений:

1. Услышать новую информацию Действительно услышать, а не прослушать. Быть открытым к восприятию нового, быть готовым пробовать, допускать, что ваше видение мира и себя – не единственно верное.

2. Поразмышлять над ней, проанализировать, примерить к своей жизни.

3. Превратить информацию в действия, начать пробовать и анализировать результаты, внедрять это в свою жизнь. Сделать это частью образа жизни.

Помните, мы говорили про схему «Быть. Делать. Иметь»? Мы с вами будем работать над «делать» и «быть», чтобы потом все, что вы хотите иметь, само пришло в вашу жизнь, как следствие вашего нового образа мышления и действий.

Затачивайте пилу

Вы можете начать искать причины и оправдания своему бездействию, например, скажете, что у вас нет времени. Хочу напомнить вам один бородатый анекдот. Мужик пилит дерево тупой пилой, весь устал, покраснел, дело идет очень туго, к нему подходит другой мужик и говорит:

– Слушай, может, тебе стоит пилу заточить?

– Ты что, дурак?! Мне некогда, пилить нужно.

Если у вас совсем нет времени, значит, сейчас самое время остановиться и заточить пилу. И я уверена, что если вы зададитесь вопросом «как?» вместо «почему?», вы сможете найти как минимум час времени в день: чуть раньше встать, чуть быстрее что-то сделать, чуть меньше сидеть в интернете.

Ищите время NET (No Extra Time), когда вам не нужно выделять дополнительное время, когда вы можете делать что-то одновременно. Например, убираться и готовить под тренинг или обучающее видео, гулять или ехать в транспорте под аудио-книгу, заниматься спортом или йогой во время просмотра фильма. Подумайте, как вы можете оптимизировать свою рутину, от чего избавиться, что делать быстрее, что делать реже, что делегировать домашним или специально обученным людям.

Делайте с удовольствием

Очень важный момент – , а делайте с удовольствием. Часто участники моих тренингов пишут мне, что они «заставили себя сделать паузу», «заставили себя выписать ограничивающие убеждения», «заставили себя поменять привычку». Но организм не любит, когда его заставляют что-то делать, и он начинает отчаянно сопротивляться, защищаться и саботировать. Поэтому очень важно ко всем заданиям подходить с позиции интереса и удовольствия. Ищите, какое удовольствие они могут вам принести. Какие удовольствия вы можете связать с новыми привычками, действиями, ритуалами? **не заставляйте себя**

Мне понравился пример Марии Солодар, она рассказывала, как приучила себя любить спорт. Ей очень нравится красивая одежда и красивые места, поэтому она купила себе потрясающую спортивную форму, самые модные и удобные кроссовки и приобрела абонемент в самый роскошный спорт-клуб. В итоге, когда она надевает свою прекрасную форму и заходит в зал, она испытывает удовольствие, ей нравится отражение в зеркале, и хочется как можно чаще ходить заниматься.

Я прошу вас отслеживать свои мысли и, когда вы чувствуете, что начинаете действовать из позиции «я себя заставляю», сразу же задавать себе вопросы: «Для чего я это де-

лаю? Что мне это даст? Какое удовольствие я могу в этом найти?». Замените отношение «я должна/должен» на «я выбираю».

Ресурсы есть всегда

Мой знакомый чемпион России по фризби считает, что ресурсы меняться есть у каждого человека, и дело только в мотивации. Каждую тренировку наступает такой момент, когда у игроков заканчиваются силы. И тогда тренер им говорит: «Представьте, что в зал запустили тигра и закрыли дверь. Вы же будете бегать?». Я думаю, любой в такой ситуации побежит. Я спросила: «И что, все преодолевают себя и бегут?». Как оказалось, не все. У кого-то пропала мотивация, и ресурс оброс жирком. Но те, у кого есть цель – стать первым, выиграть чемпионат, те, кто понимают, ради чего они это делают, преодолевают себя и бегут.

В состоянии аффекта люди делают то, что кажется невозможным, переворачивают машины, развивают огромную скорость. Это значит, что внутри у людей есть силы, способности и возможности. И когда мотивация достаточно сильна, они этот ресурс используют.

Зиг-заг

Любые изменения – это дискомфорт. А искоренение программ, формировавшихся годами, стереотипов, усвоенных от родителей и из средств массовой информации, выход из позиции жертвы и принятие ответственности за свою жизнь на себя – это большой труд. Плыть по течению – гораздо проще, на автопилоте играть в привычные игры и создавать свою иллюзию счастья. Но ресурс на эти перемены есть в каждом из вас. Как только появится мотивация, появится цель меняться, когда боль не меняться станет сильнее боли меняться, вы сможете овладеть этим своим ресурсом, и у вас обязательно все получится.

Если вы чувствуете сильное сопротивление, я вам рекомендую со своим организмом договориться, используя технику жены Тони Роббинса «зиг-заг». Она 90% времени делает «зиг», то есть ведет здоровый образ жизни, правильно питается, занимается спортом. А 10% времени – делает «заг», позволяет себе все, что захочется, может полениться или съесть что-то вредное и вкусное. Вы можете себе выделить 1 день в неделю, когда вам можно расслабиться и делать все, что заблагорассудится. Это позволяет почувствовать, что вы не заставляете себя, а именно выбираете. Вы можете делать все, что угодно, но вы осознанно выбираете вести определенный образ жизни, который приведет вас

к успеху.

Инструменты

Эта книга – практическое руководство. В каждой главе вам будет предложено выполнить ряд упражнений. Если вы хотите, чтобы в вашей жизни что-то изменилось, выполняйте их, изучение информации не принесет большой пользы. Книга рассчитана на 3—6 месяцев работы, в зависимости от ваших начальных условий, вашей мотивации и скорости работы. Я рекомендую прорабатывать по 1 главе в неделю, потому что нужно время на то, чтобы поразмышлять, проанализировать, прислушаться к себе. Начать что-то делать, а не просто читать. Составьте себе план, по которому вы пойдете, наметьте сроки. Если вы с полным погружением и вовлеченностью проработаете эту книгу в течение нескольких последующих месяцев, если внедрите в свою жизнь новые ритуалы и привычки, которые придумаете в процессе выполнения упражнений, измените свои ограничивающие убеждения, то вы сможете изменить направление своей жизни. Вы будете чувствовать себя совершенно по-другому, вы уже не захотите жить как раньше и соглашаться на то, что вас не устраивает.

Следующие инструменты помогут вам:

1. План

Просмотрите оглавление, каждая последующая глава содержит в себе задания и упражнения, над которыми необ-

ходимо подумать, а потом внедрить в вашу жизнь. Составьте себе план, когда вы будете выделять время на чтение главы и выполнение упражнений. Сделайте так, чтобы это было приятное время для вас, создайте себе соответствующую атмосферу, включите музыку, сядьте удобно. Поставьте себе дедлайн (крайний срок), когда вы закончите проработку книги, и наметьте на этот день праздник! Ведь проделать все упражнения – это огромная работа над собой, вам обязательно надо себя похвалить, сделать себе подарок и отметить это. Пусть частью этого праздника будет подведение итогов и анализ того, как вы выросли и изменились за прошедшие месяцы. Вы можете разделить этот праздник с близкими людьми и рассказать им, как изменилось ваше мышление, ваш образ жизни и сама ваша жизнь. Можете наградить себя путешествием или посещением какого-нибудь прекрасного места. Пусть у вас будет дополнительная мотивация изучить эту книгу – ожидание приятного события в конце.

2. Декларация

Напишите декларацию о намерении. Для себя или разместите ее публично, например, в соц. сетях, или расскажите о своем намерении людям, мнением которых вы дорожите. Это создаст дополнительную мотивацию, ведь если вы нарушите данное себе обещание, вам будет неприятно. Только не пишите «я должен (должна), обязан (обязана)». Вы никому ничего не должны. Пишите: «Я осознанно выбираю, я решил (а), я намерен (а), мне это надо, потому что... Мне

это даст... Если я этого не сделаю, то я лишу себя... И поэтому в течение последующих [трех] месяцев я буду выделять время для себя, минимум [2 часа] в неделю, буду делать упражнения, каждый день буду выполнять ритуалы, заполнять дневник, развивать новые привычки и навыки, менять свои убеждения». Напишите и почувствуйте, что вы, действительно, это выбираете.

3. Тотем

Помните фильм «Начало»? У каждого героя был свой тотем, по которому можно было определить, спит он или нет. Заведите себе такой предмет, который постоянно будет рядом с вами и будет часто попадаться вам на глаза. Пусть он напоминает вам, что вы выбрали проснуться и строить свою успешную и счастливую жизнь.

4. Дневник

Все успешные люди ведут дневник. Бодо Шефер рекомендует каждый вечер заполнять дневник успеха. Я советую вам завести толстую тетрадь, в которой вы будете делать все упражнения и вести вечерние записи. Возможно, в будущем вам это не понадобится, и вы будете делать эти практики мысленно. Но постарайтесь во время работы над книгой делать это письменно, чтобы приучить себя к новому образу мышления.

С сегодняшнего дня каждый вечер, прежде чем лечь спать, анализируйте прошедший день и записывайте в дневник:

– Ваши успехи, что у вас получилось хорошо. Здесь я не имею в виду какие-то грандиозные успехи, отмечайте даже самые маленькие продвижения вперед: смогли осознать себя в момент принятия решения, смогли отреагировать по-другому, изменили привычку, отказались от вредного для вас действия.

– За что вы благодарны?

– Ваши «хотелки», желания, все, к чему вы проявили интерес, от чего получили удовольствие. Очень важно отмечать эти моменты, они рассказывают вам о том, для чего вы предназначены, о том, что вам нравится делать, что наполняет вас энергией.

– Позитив: кого вы порадовали, кому сделали приятное, кто сделал приятное вам, какие приятные случайности с вами произошли, какие добрые дела вы сделали или наблюдали, кому помогли, кто вам помог.

– Compliments. Очень рекомендую собирать комплименты, которые вам говорят. У нас есть привычка не замечать их, отмахиваться или очень быстро забывать. А ведь люди вам говорят про вашу ценность. Принимайте их с удовольствием и записывайте в дневник.

– Идеи, осознания, что узнали нового. Это поможет вам увидеть ваш рост, ведь каждый день вы узнаете что-то новое о себе и об этом мире. Учитесь ассимилировать (усваивать) опыт, чтобы он не прошел зря, напишите хотя бы 1—2 предложения, что ценного вы извлекли из него. Ну и, конечно,

записывайте свои идеи, вдруг какую-то из них вы в скором будущем реализуете!

– Что вы сделали на пути к своим целям, какие промежуточные результаты получили? Мы будем с вами проходиться по каждой области вашей жизни и определять, чего вы хотите в ней достичь. Важно в каждый момент времени уметь оценить, идете вы к своим целям или нет? Насколько эффективно вы это делаете?

– Уроки и что вы можете улучшить. Важно уметь фокусироваться на положительных моментах во всем, если вам кажется, что вы совершили какую-то ошибку, что-то сделали не так – проанализируйте ситуацию, извлеките уроки и отпустите. Бодо Шефер говорил, что он записывает свои ошибки, чтобы не совершать их дважды. Подумайте, как бы вы могли улучшить свою эффективность? Где можно найти время NET, что можно ускорить, оптимизировать?

Можно ревизию целей и промежуточных результатов делать не каждый день, а, например, раз в неделю. Но пока привычки к этому нет, я бы рекомендовала тренировать себя обращать на это внимание каждый день. Хотя бы в течение 2—3 месяцев. Тогда у вас сформируется устойчивая привычка постоянно фокусироваться на целях и способах их достижения.

5. Карта желаний

Все успешные люди делают это. У Тони Роббинса на тренинге за 10 000\$ это одно из первых упражнений, и все

участники, бизнесмены, актеры, спортсмены, политики, с полным вовлечением занимаются этим – делают карту своей мечты. Потому что ничто не может быть важнее, чем определение направления вашей жизни, это, по сути, выбор вашей судьбы. И тут важно все сделать тщательно, с полным погружением, задействовав все органы чувств.

Карту мечты можно делать на ватмане, можно взять пробковую доску и прикалывать к ней картинки и стикеры, можно вырезать картинки из журналов, а можно искать в интернете и распечатывать. Можно завести альбом, в который вы будете клеивать картинки и записывать свои цели. Можете найти картинки, сделать коллаж и распечатать его в большом формате, даже сделать фото-обои, как, например, делает Максим Темченко. Кстати, он советует делать два плаката: на первом разместить цели, достижимые в обозримом будущем, за 1—3 года, а на втором – все ваши желания и мечты без ограничений, даже то, что пока кажется вам недостижимым.

Мы будем с вами проходить по каждой области вашей жизни и последовательно определять цели в каждой из них. Эти цели вы будете заносить на карту желаний. Пока же у вас задание – определиться с форматом и приготовить ватман, доску или альбом. Можете поискать примеры досок успешных людей в интернете.

6. Планер. Понадобится нам, когда мы перейдем к работе с целями. Можете использовать свой обычный ежедневник.

7. Дневник сканера. Хочу поделиться еще одним инструментом, который мне очень нравится, я периодически его использую. Попробуйте и вы. В книге «Отказываюсь выбирать» Барбара Шер предлагает завести дневник сканера. «Записи Леонардо – отличный пример для Дневника сканера. Они располагаются в восхитительном беспорядке, они импульсивны, они несдержанны. Блокнот должен вам очень нравиться, но быть более строгим и официальным, чем привычные для вас, – пусть писать в нем будет даже немножко страшно».

Вот, что я туда заношу:

– Все, чем я когда-либо занималась, свои увлечения и приключения, где я бывала, что делала, что сделала... Чтобы не забыть, как много всего интересного было в моей жизни, какой у меня богатый опыт, сколько я всего испытала и узнала.

– Все, чем бы мне еще хотелось заняться, куда сходить, какие музеи, выставки, кафе посетить, какие спектакли посмотреть, куда съездить, с кем познакомиться, какие навыки освоить, какие приключения запланировать, какие города и страны посетить...

– Книги и фильмы, которые я хочу прочитать и посмотреть и книги, которые уже прочитала. С краткими пометками, что понравилось, что нет.

– Цитаты людей, которые меня вдохновляют.

– На каждый свой проект я завожу страничку. Даже если

это лишь мимолетная идея – важно записать ее в блокнот. На эту же страницу я пишу все, что в последующем придет мне в голову на эту тему. Можно наклеивать информацию и картинки.

– Наблюдения за собой, что меня привлекает во всех моих проектах, в какой момент интерес пропадает, что меня мотивирует, а что заставляет остывать к тому, что недавно еще так нравилось. Любые мысли, идеи, «а что если»...

Это «книжка-раскраска, которую дали ребенку, который еще живет внутри вас». Раскрашивайте ее с удовольствием, пишите вдоль, поперек и наискосок, зачеркивайте, подчеркивайте, пишите комментарии, пояснения, рисуйте картинки, клеивайте информацию из интернета и журналов. Это инструмент работы с вашими идеями и проектами. Заполняя дневник сканера, вы проявляете уважение ко всем своим творениям, даете им место. И, в то же время, освобождаете голову от кучи разных мыслей, упорядочиваете, анализируете, выделяете главное. Когда вы написали свою идею на бумагу – у нее появляется шанс воплотиться в жизнь.

Приготовьте инструменты, которые вам понадобятся.

Вот еще несколько рекомендаций по работе с книгой перед тем, как мы начнем увлекательное путешествие в ваш внутренний мир.

Я рекомендую вам найти напарника для совместной работы над книгой. На тренинге я советую участникам связываться хотя бы раз в неделю. Важно, чтобы эти встречи ис-

пользовались не для того, чтобы болтать, как в повседневной жизни. Необходимо учиться эффективно выстраивать коммуникации и давать друг другу развивающую и поддерживающую обратную связь. Поделитесь друг с другом результатами, обсудите проделанные упражнения, что удалось сделать, с чем возникли сложности, какие планируются следующие шаги. Если напарник начинает жаловаться, не надо его жалеть. Если вы человека жалеете, вы поощряете его поведение и создаете устойчивую нейронную связь: «я жалуюсь – мне дают внимание и заботу». Не стоит и давать советы. Этим вы проявляете неуважение, считая, что человек без вас не сможет найти выход. Необходимо направить мысли напарника в конструктивное русло, спросите его, что он может сделать в этой ситуации, какие ресурсы ему нужны, какие знания, навыки. Если же вы работаете без напарника, рекомендую вам записывать все результаты и мысли в дневник.

Попробуйте вести записи в процессе чтения книги, конспектируя основную информацию, и все упражнения выполняйте письменно. Это еще один ваш ресурс, это позволяет вам еще больше вовлечься в процесс и повышает количество усваиваемого материала. Это поможет вам усилить свою связь с бессознательным. Когда я начинаю писать книгу или статью, никогда не знаю, что в итоге выльется на бумагу. Порой приходят такие мысли и вспоминаются такие истории, о которых я уже давно забыла. Попробуйте, не ограничивайте себя в возможностях. Вы делали по-другому, но не при-

шли к нужным вам результатам. Большинство успешных людей ведут дневники. Попробуйте последовать их примеру, хотя бы пару месяцев. Потом сделаете выводы и решите, стоит ли оставлять в своей жизни эту привычку.

Вы будете учиться понимать свои желания, ставить цели, декомпозировать цели на действия, включать эти действия в ежедневный план, выполнять намеченное и анализировать результаты. Регулярная ревизия целей и промежуточных результатов – обязательное условие движения к успеху. Вам постоянно надо задаваться вопросом, идете вы к своим целям или нет? Если нет, то как нужно откорректировать курс, какие стратегии применить? Вы меняетесь каждый день, и ваши цели тоже могут меняться. Это станет понятным только в процессе движения. Главное – начать действовать и реализовывать свой потенциал. Ведь именно для этого мы пришли в этот мир.

Приготовьте все необходимое для работы, и мы начинаем.

Навыки успешных людей

Всех успешных людей объединяет ряд навыков. Об этом пишут все авторы бестселлеров об успехе: Тони Роббинс, Брайан Трейси, Бодо Шефер... Я попыталась сгруппировать и описать наиболее важные навыки. Упражнения в книге направлены на развитие этих навыков. Мы будем учиться жить, мыслить и действовать, как успешные люди. И тогда то, что мы хотим иметь, придет в нашу жизнь как следствие нашего образа жизни.

Я прошу вас выписать навыки в дневник и оценить, насколько они развиты у вас сейчас, по шкале от 0 до 10. Это еще одна черта успешных людей – они всегда могут оценить свое текущее положение и описать результат, к которому хотят прийти. Они знают критерии, по которым смогут определить, добились они успеха или нет. До этого мы тоже дойдем, а для начала вам необходимо описать, где вы находитесь сейчас, какова ваша точка А, из которой вы отправитесь в свою успешную и счастливую жизнь. Приготовьте дневник и ручку и давайте начнем работать.

Способность достигать поставленных целей

Истинный успех приходит тогда, когда вы отворачиваетесь от того чего не хотите, и сосредотачиваете внимание на том, что хотите.

Джеймс Рэй

Наука достигать предполагает понимание своих целей и умение превращать их в результаты. Притом, недостижение цели или отказ от цели – это тоже результат. Только ставя цели и реализовывая их, вы можете понять, что ваше, а что нет. Только в процессе движения вы можете корректировать курс. Если вы стоите на месте, вы так и не узнаете, куда можете прийти. Важно быть решительными, но, в то же время, гибкими.

Чтобы обучиться науке достигать, необходимо развить в себе ряд навыков.

Ставить цели

Если спросить вас, чего вы хотите, сможете ли вы ответить на этот вопрос? Большинство людей знают только, чего они не хотят, могут говорить об этом часами. Но того, на чем вы фокусируетесь, становится больше в вашей жизни. Если вы фокусируетесь на том, чего не хотите, вы это и будете получать. Если вы не знаете своих целей, то вы воплощаете цели

тех, кто их ставит. По статистике менее 10% людей имеют четкие цели и лишь около 3% людей их достигают. Именно поэтому так мало действительно успешных людей. Они в любой момент времени знают, чего они хотят добиться, и верят в то, что смогут это сделать.

Важно научиться определять, чего вы на самом деле хотите, а затем превращать это в цели. Цели и желания – это не одно и то же. Желания – это всегда про удовольствие, когда вы получаете желаемое – вы счастливы. Цели же – это шаги на пути к вашим мечтам и желаниям, и они не всегда имеют сладкий вкус, они не всегда приятны, для их достижения необходимо прикладывать усилия и преодолевать сложности. Но они ведут вас к воплощению ваших желаний в жизнь.

Всех успешных людей ведут вперед вдохновляющие цели и мечты. Любое великое достижение когда-то было просто чьей-то мечтой. Ищите то, что вдохновляет вас.

Не соглашаться на меньшее

Большинство людей ориентируются на нормы и стандарты своего окружения. Они и себе планку ставят такую же, чтобы не выбиваться из своей среды. Им кажется, что они не могут рассчитывать на большее. Но вы добьетесь ровно того, что вы себе позволите. Ваши убеждения формируют уровень жизни, который у вас будет. Вы сами себе устанавливаете потолок, в который упретесь и дальше которого не уйдете. Успешные же люди ставят перед собой большие цели

и не соглашаются на меньшее.

«У жизни есть любопытное свойство: если вы будете отказываться принимать все, кроме самого лучшего, то именно это самое лучшее и станет к вам приходить», – Сомерсет Моэм.

Недавно я была на тренинге Радислава Гандапаса, и он рассказывал свою историю, как он стал бизнес-тренером номер 1 в России. Он четко знал, чего хочет: работать учителем, но зарабатывать большие деньги. Он приехал в Москву, резко понизив свой уровень жизни, работал с утра до ночи, посещал мероприятия всех бизнес-тренеров Москвы, проводил свои тренинги. В один момент его заметили и предложили ему возглавить отдел по обучению в одной Швейцарской компании с окладом 11 тысяч долларов, тогда как он с трудом зарабатывал 2 тысячи. Искушение было велико, и он мог бы согласиться, чтобы прекратить свои мучения и спокойно работать фиксированный рабочий день. Но он точно знал, чего хочет, и не собирался соглашаться на меньшее. Он поставил себе цель и доказал, что сам может заработать такие деньги. Он не согласился на предложение, и вы знаете, кем он стал теперь.

Хочу привести еще один пример из своей жизни. Однажды я была на конкурсе бизнес-тренеров. Одна участница сказала: «Я поставила себе цель выступить во всех номинациях».

Ее спросили: «Просто выступить, не победить?». Да, для

нее этого было достаточно.

И она выступила. Просто выступила. Она молодец, подготовилась, но по ее выступлениям было видно, что она разрешила себе не выигрывать, она не выкладывалась на полную. Она сама занизила свою планку и не выдала всего, что могла, не использовала все свои ресурсы, не раскрыла все свои таланты.

В зависимости от вашей цели, не проиграть или победить, вы будете действовать совершенно по-разному.

А по некоторым людям было видно, что они пришли за победой, они выкладывались, их глаза горели, им самим нравилось то, что они делали. Не все из них заняли призовые места, ведь их количество ограничено. Но именно в таком ресурсном состоянии, стремясь к высоким целям, которые зажигают, наши возможности победить максимально возрастают. В этом состоянии мы способны подключить все свои ресурсы и максимально раскрыть свои таланты и ценности.

Сравните сами, какая цель вас больше вдохновляет: «участвовать» или «занять первое место и получить признание и статус в этой области, доступ в круг лучших тренеров». Заработать 10 000 или заработать миллион? Ради какой цели вы готовы будете оторвать попу от стула и пойти действовать? Использовать свои способности на максимум?

Не занижайте свою планку, ставьте перед собой великие цели. Ведь только они вдохновляют и способствуют тому, что вы находите ресурсы на их достижение. Быть может, вы

не всегда будете их добиваться, но вы возьмете максимум от процесса их достижения, раскроете свои внутренние силы и возможности. Ведь только преодолевая сложности и стремясь к большим целям, вы познаете себя, на что вы вообще способны.

Знать причину

«Зачем бежать быстрее, если неизвестно направление бега?», – Бодо Шефер.

При движении к успеху очень важна мотивация. Она может быть двух видов: морковка спереди (желание получить удовольствие) и волк сзади (желание избежать боли). Большинство людей начинают действовать, когда боль оставаться там, где они есть, становится невыносимой. Не зря у нас есть поговорки: «Пока жареный петух не клюнет», «Пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Успешных же людей ведет вперед их вдохновляющая цель. Изменения – это не вопрос способностей и ресурсов, это вопрос мотивации.

Допустим, что вы хотите похудеть, но не можете перестать есть тортики, рука сама тянется к ним, а вы просто не контролируете себя. Но представьте, что вам приставят к голове пистолет и скажут: «Или ты прекратишь лопать торты, или я убью тебя и всю твою семью». Вы же понимаете, что вы найдете в себе силы и даже близко не подойдете к сладкому.

Если у вас есть ответ на вопрос «зачем вам это нужно?», вы найдете ресурсы и возможности, найдете ответ на вопрос «как?».

Выходить из зоны комфорта и прилагать усилия

Успех – это всегда про преодоление страхов и сложностей. Если вам слишком легко и не страшно, значит, ваши цели слишком малы для вас. Когда вы делаете что-то новое, всегда будет страх перед неизвестностью, он заложен в нас эволюционно, это нормально. Успешных людей отличает то, что они способны совладать со своим страхом и сделать первый шаг.

У Бориса Акунина в романе «Сокол и ласточка» есть герой – капитан Руперт Грей. «Среди прочих странностей характера у лорда имелась одна, очень редко встречающаяся у людей с развитым воображением: полное отсутствие страха. Вернее сказать, в миг опасности страх возникал, но был источником не мучений, а удовольствия, ибо преобразовывался в нетерпеливое, радостное волнение. Руперту неудержимо хотелось усилить это опьяняющее чувство, чтобы натянутые нервы зазвенели еще пронзительней». Он использовал свой страх себе на благо, направлял энергию этой эмоции в конструктивное русло, на достижение своих целей.

На занятиях по ораторскому искусству у меня каждый раз происходил выход из зоны комфорта, потому что я никогда не знала, какие будут задания, они всегда были разные, приходилось импровизировать и одной, и в паре с незнакомым человеком. Иногда я впадала в ступор и говорила: «Все, мысли закончились». Но как только я это произносила – я сама себе закрывала доступ к этим мыслям. Когда мы говорим «Я

не могу» – мы сами себе устанавливаем потолок, выше которого не прыгнем. Преподавательница советовала нам в таких случаях: «Говорите себе, что новая мысль к вам приходит». Нужно просто сменить установки. С «я не могу» на «у меня все получается», «я всегда нахожу решения и возможности».

За все приходится платить. Цена успеха – это ваши усилия и время. Это выход из зоны комфорта и преодоление сложностей. Без этого не будет роста.

Конечно, чтобы смело выходить за рамки привычного, нужна стратегия, опора и поддерживающее окружение. Построением всего этого мы будем заниматься в дальнейшем.

Разрабатывать стратегию

Когда у вас есть цель, необходимо провести ревизию имеющихся ресурсов, определить, каких ресурсов не хватает, и продумать, как действовать, как использовать все ресурсы для достижения цели оптимальным способом. Тони Роббинс утверждает, что лучший способ добиться успеха в какой-то области, – это смоделировать поведение человека, который уже добился того, чего вы хотите. Этот человек, наверняка, потратил годы на свое образование и на свой путь успеха. Вы можете сэкономить себе годы, если возьмете его стратегии.

Важно помнить, что, во-первых, не все стратегии подходят всем, необходимо искать и пробовать разные, а, во-вторых, моделировать надо, начиная с уровня «быть», а не «делать». Потому что, если действия другого человека, его цели, его способы достижения целей, не соответствуют вашим

внутренним ценностям и желаниям, вы не сможете добиться таких же результатов. Опирайтесь на опыт других людей, но ищите свои стратегии. Пробуйте, ошибайтесь, анализируйте и снова пробуйте, до тех пор, пока не добьетесь поставленной цели.

Действовать

«Тот, кто делает, ожидает успеха. Тот, кто „пробует“, ожидает, что ему что-то помешает», – Бодо Шефер.

Нельзя попробовать что-то сделать. Попробуйте сейчас встать со стула. Нет, не вставайте, а просто попробуйте. Ну и как, получилось? Успешные люди не пробуют, они делают.

Знания – это лишь потенциальная сила. Неиспользуемые знания просто пылятся на задворках вашего сознания. Информации недостаточно, только информация, превращенная в действия, приносит результат и меняет жизнь. Есть масса людей, которые много знают, ходят на бесчисленные тренинги, развиваются. Но лишь единицы из них способны сделать первый шаг. Именно это и отличает успешных людей – они действуют. Несмотря на сложности и страхи.

«Лучший способ начать делать – это перестать говорить и начать делать», – Уолт Дисней.

Много людей знали устройство компьютера лучше Стива Джобса или Била Гейтса. Но именно они распорядились своими знаниями наилучшим образом.

«Если уж говорить о черте, действительно объединяющей всех преуспевающих людей, то это их способность выпол-

нять наилучшим образом именно ту работу, которой они заняты в данный момент. К успеху ведут не какие-то экстраординарные дела, а повседневная рутинная работа. Если вы хотите разбогатеть, то надо выполнять не задания исключительной сложности, а просто исключительно хорошо делать обычные дела», – Бодо Шефер.

Иногда слишком амбициозные цели пугают. Важно начать делать хоть что-то. Если вы хотите сбросить 20 килограммов, и эта цель парализует вас, поставьте себе цель – заниматься по 10 минут каждый день. 10 минут можно найти всегда, безо всяких оправданий, но это уже приблизит вас к мечте. Просто начните делать.

Проявлять осознанность

Успешные люди в каждый момент времени понимают, где они находятся, что они делают и для чего, какую задачу они решают, с кем и почему именно с ними, какого результата они хотят добиться.

Большинство людей просто странствуют по жизни, без цели и направления. Например, ходят на бесчисленные тренинги, читают тонны литературы. Но все это проходит мимо, если они не понимают, что они хотят найти, что получить. Все, что мы делаем, имеет целью получить ответ на какой-то вопрос. Часто люди этого просто не осознают и тычутся в разные стороны, как слепые котята. Но если вопрос не сформулирован, ваши шансы получить ответ очень невелики. Раньше я ходила на тренинги и разные мероприятия

просто, чтобы заполнить свою внутреннюю пустоту, чтобы сбежать из жизни, в которой было слишком больно и безрадостно находиться. В какой-то момент я осознала это и изменила свой запрос. Я стала искать, как мне понять себя, как найти свой путь, как научиться заново хотеть и воплощать свои желания в жизнь. И я нашла ответы. Теперь у меня совсем другие запросы. У меня есть четкие цели, и я ищу информацию, которая мне нужна для их реализации. Я ищу поддерживающее и развивающее окружение и повышаю свои стандарты.

Когда вы что-то делаете, спрашивайте себя: «Какую задачу я сейчас решаю? Какого результата я хочу добиться? Как я пойму, что добилась/добился результата?».

Успешные люди ничего не делают просто так, они умеют из всего извлекать пользу. Например, если вы уже решили посетить тренинг или вебинар, то вовлекитесь на 100%, сделайте все по максимуму, проделайте все упражнения, познакомьтесь с людьми, законспектируйте, поразмышляйте, проанализируйте, извлеките выводы и уроки для себя. Многие люди приходят «просто посидеть, посмотреть», они просто просиживают время своей жизни, не получая никакой пользы. Ассимилируйте опыт, присваивайте его себе, делайте его частью своей жизни. Не обязательно все, но одну-две ценных мысли извлекайте из каждого вашего мероприятия.

Успешные люди проживают каждый момент своей жизни на максимум, они не могут позволить себе разбрасывать-

ся самым ценным и ограниченным ресурсом, который у них есть, – временем. Каждый момент их жизни наполнен смыслом. Наполните смыслом моменты своей жизни, всегда задавайте себе вопрос: «Что я сейчас делаю и к чему меня это ведет?».

Сомневаться

Успешные люди ничего не принимают на веру на 100%, они всегда сомневаются. Они всегда открыты для новых знаний. Наша Вселенная безгранична, и мы никогда не узнаем всего про себя, про других людей и про этот мир. Мы не можем знать, что творится в голове другого человека, что произойдет в мире завтра, на что мы еще способны, нашли ли мы свое призвание или еще только на пути к нему, хороши ли наши убеждения и стратегии или могут быть еще лучше. Когда человек обретает стопроцентную уверенность, когда он «точно знает» все про этот мир, про себя, про кого-то, он сам себе перекрывает доступ к новой информации, к росту и развитию, к новым возможностям. Он сам себя ограничивает, сажает в клетку своих ограниченных знаний о мире.

Хочу напомнить вам одну притчу. Молодой человек пришел к учителю, чтобы познать тайны жизни. Когда мудрец давал ему задание, ученик возражал, когда делился с ним информацией – спорил, на все слова учителя говорил, что у него есть лучшее предложение.

Тогда мудрец взял полный стакан с чаем, попросил ученика подержать его, а сам стал наливать в него чай из чайни-

ка. Поскольку стакан был полон, чай стал переливаться через край и течь на пол, но учитель продолжал лить, пока ученик не воскликнул:

– Хватит, вы же так разольете весь чай!

– То же самое происходит со знаниями, которые я пытаюсь тебе передать, они тратятся впустую, ты уже полон, как этот стакан.

– Но разве мой прошлый опыт ничего не стоит? – спросил ученик.

– . Если ты будешь мыслить по-старому, будешь получать те же результаты. Если ты стремишься к чему-то другому, уходи и возвращайся тогда, когда будешь пуст. Лишь тогда я смогу тебя чему-то научить. **Твой образ мыслей привел тебя к тому, что ты имеешь**

Возможности, новые знания, учителя приходят только тогда, когда стакан не заполнен до краев.

У Михаила Литвака есть хороший пример про то, как люди, стоящие по разные стороны от доски, спорят о том, белая она или черная. В действительности, доска с одной стороны белая, а с другой – черная. Когда человек не сомневается в своей правоте, он даже не попытается взглянуть на ситуацию под другим углом. А кто-то ведь скажет, что доски вовсе не существует, если, например, он смотрит на нее сверху.

Важно не верить ничему полностью. Не все техники, стратегии и правила подходят всем. Необходимо постоянно искать, пробовать, проверять, расширять свой угол зрения,

узнавать новые подходы, стратегии, техники.

Искать возможности, а не оправдания

Большинство людей расскажут вам, почему они ничего не делают: не занимаются спортом, не ведут здоровый образ жизни, не увольняются с нелюбимой работы... Потому что они ориентированы на поиск причин оставаться в своем болоте. Успешные люди всегда задают себе вопрос «как»: как я могу это изменить? Как мне надо действовать, чтобы получить это в свою жизнь? Какие ресурсы мне нужны? Какая информация мне нужна? Какие навыки я должен развить? Они фокусируются на поиске возможностей.

Хочу привести пример из своей жизни. Совсем недавно я жила в однокомнатной квартире со своим мужчиной, двумя кошками и псом. Сами понимаете, в таких условиях очень сложно найти место, чтобы побыть в уединении. Долгое время я откладывала занятия йогой, потому что кошки цепляются за ноги, и невозможно расслабиться, занятия медитацией – ведь стоит только сесть, как на ноги запрыгивает пушистый комок, которому нужно мое внимание, проведение вебинаров, потому что перед камерой постоянно мельтешат кошачьи хвосты, а на заднем плане раздается лай собаки. Я понимала, что все это мне надо делать, но искала оправдания, почему я не могу этого делать сейчас. В какой-то момент я решила, что не позволю обстоятельствам контролировать себя. И сама стала создавать себе обстоятельства. С утра я делала зарядку, включая туда элементы растяжки и йоги

по мере возможности. Медитацию делала с кошками на коленях. А на вебинарах был виден и слышен весь мой зверинец. Да, это было не идеально, но я это делала! Я не сдавалась на волю обстоятельств, а взяла свою жизнь под контроль и нашла возможности делать то, что мне нужно делать. Если вы задаете себе вопрос «почему?», вы найдете сотню причин бездействовать. Задавая себе вопрос «как?», вы смещаете фокус на поиск возможностей.

Спросите себя: «Что я могу сделать прямо сейчас, в тех условиях, которые у меня есть, с теми ресурсами, которые у меня есть?». **Не ждите лучших условий, начинайте действовать прямо сейчас**

Любить неудачи

Вы часто выходите на улицу, а там может быть любая погода, которую практически невозможно предсказать. Можно злиться на это, ругать весь мир и себя, а можно просто полюбить любую погоду и научиться создавать себе комфорт: брать зонтик, одеваться теплее, брать с собой шаль. Также, как бывает разная погода, в жизни случаются разные события, хорошие и не очень, но это часть жизни. Неудачи и проблемы – это часть жизни, как проливные дожди, например. Глупо сетовать на то, что вы не в состоянии изменить, поэтому надо это принять и научиться создавать себе комфорт в любых условиях.

Для изобретения лампы накаливания Томасу Эдисону понадобилось поставить больше 11 тысяч опытов. В середи-

не пути его спросили, каково это – потерпеть пять тысяч неудач, на что он ответил: «Вы не понимаете, как устроен мир. У меня не было никаких неудач. Я с успехом определил пять тысяч способов, которые никуда не годятся. В результате я на пять тысяч способов ближе к тому способу, который сработает».

В жизни успешных людей нет неудач, есть последовательность действий и результат. Любой результат – это ценная информация, отталкиваясь от которой можно действовать дальше. Чем больше неудач, тем ближе вы к успеху. Может показаться, что некоторые успешные люди стали таковыми в одночасье. На самом же деле за кулисами лежат годы работы и тысячи неудачных попыток. А нам виден лишь конечный результат.

Джоан Роулинг считала себя самой большой неудачницей в мире, когда жила на пособие с дочкой после развода, но она не сдавалась. 12 раз отвергли издатели ее рукопись о Гарри Поттере. А сейчас она является одним из самых высокооплачиваемых авторов, получая гонорары с книг, фильмов и разных мероприятий, связанных с Гарри Поттером.

Нелегкая судьба была и у Уолта Диснея, он родился в неблагополучной бедной семье, отец избивал его и наказывал за рисование. Но он был верен своей страсти и шел к цели, преодолевая трудности. Один раз его даже уволили из-за «выдающейся неспособности к рисованию». The Walt Disney Company была основана в гараже, а единственными

ее работниками поначалу были только Уолт и его брат. Через много лет неудачных попыток, он, наконец, добился успеха, его мультфильмы с Микки Маусом завоевали популярность.

Хочу привести цитату из романа Бориса Акунина «Сокол и Ласточка»: «Есть люди, которых жалует Фортуна. Во всяком случае, в этом уверены окружающие, которые испытывают по отношению к баловням удачи лютую зависть, смешанную с восхищением. Вообще-то ударов судьбы на их долю приходится не меньше, чем улыбок, просто счастливицы никогда не унывают и не жалуется. . Они не удостаивают замечать невзгод, и так до самой своей смерти. Если кому-то на земле и нужно завидовать, то обладателям этого чудесного дара». **Несчастье они сбрасывают с себя недоуменным пожатием плеч, а в счастье запахиваются, словно в ослепительно нарядный плащ**

Успех – это не отсутствие проблем, это способность с ними справляться, брать ответственность за то, что можешь изменить. Проявлять гибкость, искать решения и возможности, а не оправдания.

Если у вас появляются цели и желания, то у вас уже есть ресурсы и возможности, чтобы их реализовать. Вместе с каждой проблемой Вселенная вам дает силы, энергию и ресурсы, чтобы вы с ней справились. Часто люди отказываются от этой энергии, отрицая и не принимая то, что с ними происходит. Но все события своей жизни вы сами притянули чем-то и для чего-то. Все в вашей жизни происходит

с какой-то целью. Отрицая это, вы только разрушаете себя и растрчиваете свою энергию. Примите все, что есть в вашей жизни. И примите свою силу, которая гораздо больше любых ваших проблем.

Быть гибкими

Бывают случаи, когда люди с первой попытки добиваются больших успехов. Но, как правило, успех – это долгий путь попыток, неудач, новых попыток и новых неудач, который, в конце концов, приводит к результату. И не факт, что к такому, какой изначально планировался.

Гибкость – это способность анализировать текущие результаты и корректировать курс. Если действия не привели к желаемым результатам, необходимо найти новые стратегии, новые ресурсы и попробовать снова. Если же в процессе оказывается, что цель не ваша или она потеряла актуальность, то надо смело отказываться от нее. Иначе достижение цели принесет лишь разочарование и вопрос «зачем мне это было нужно?!».

В этом году на исходе марта я поняла, что все мои цели, которые я ставила в конце года, или уже достигнуты, или не достаточно велики для меня. Поэтому я выделила себе время и заново сделала карту своих желаний и прописала новые цели. И это нормально. Иногда люди забывают об этом, кровь из носа добиваются каких-то целей (построить дом, сделать карьеру, накачать мышцы), а потом понимают, что это им вовсе не нужно. Вместо дома они хотели путешество-

вать и работать из разных точек мира, вместо карьеры они хотели быть хорошими родителями, вместо мышц они хотели энергию на осуществление своих планов. Нет ничего хуже разочарования от успеха. Это очень опустошающее чувство.

Получать отказы не разрушаясь

Как вы помните, путь успешных людей вымощен чередой отказов. Джоан Роулинг получила 12 отказов, Ричард Брэнсон целый год получал отказы прежде, чем смог выпустить свой первый журнал *Student*, Уолт Дисней почти 10 лет шел к своему первому успешному мультфильму. Умение выслушивать «нет» и не разрушаться при этом очень важно.

«Не существует ингредиентов или методик, которые будут гарантировать успех. Существуют параметры, которые, если им следовать, обеспечат продолжение бизнеса, но невозможно дать четкое определение нашего успеха в бизнесе, а затем хранить его в бутылочке, как духи. Это не так просто: чтобы быть успешным, надо выйти на улицу и побежать, отталкиваясь от земли; если у вас есть хорошая команда единомышленников и удачи чуть больше, чем вы заслужили, возможно, что-нибудь и получится. Но это, конечно, нельзя гарантировать, даже следуя чьей-либо формуле», – Ричард Брэнсон.

Ничто не может гарантировать успех, даже если у вас есть технология, вам все равно придется столкнуться со своими ошибками и неудачами, придется выслушивать отказы. Научитесь относиться к этому как к результатам ваших действий, анализируйте их и ищите новый подход, просите еще,

просите больше, просите чаще, просите разных людей, просите по-другому, до тех пор, пока не услышите свое «да».

Говорить «нет»

Умение говорить «нет» не менее важно. Многие скованы социальными шаблонами, боятся быть плохими, обидеть других и поэтому соглашаются на то, чего не хотят, в ущерб себе и своим целям. Однажды я услышала хорошую фразу: «Нам становится проще говорить „нет“, когда внутри у нас есть большое, горящее „да“». Когда вы четко знаете, чего хотите, к каким целям стремитесь, вы уже не можете соглашаться на то, что не соответствует вашим целям и ценностям. Иначе вы просто не сможете получить желаемое.

Одна из участниц моего тренинга написала, что не любит говорить «нет», потому что в детстве мама ей постоянно говорила это: «нет, тебе нельзя, у тебя не получится, ты не сможешь, это не для тебя». И поэтому сейчас она никому не отказывает, всем помогает, даже в ущерб себе, всем говорит «да», то самое слово, которое она так хотела услышать в детстве. Но посмотрите, что она делает: то же самое, что ее мама делала с ней, она повторяет то же самое поведение, которое ненавидела. Она ненавидела это слово, а теперь сама говорит его себе! Если вы не говорите «нет» другим, вы говорите «нет» себе.

Проявлять упорство

Умение действовать, несмотря ни на что. Преодолевая отказы, неудачи, сложности, застенчивость, неуверенность,

недостаточность. Развивать в себе новые навыки, терпеть дискомфорт, пробиваться через провалы, критику, отторжение. Уметь подняться после падений, неудач и ошибок и продолжать движение вперед, не падая духом, а закаляясь и становясь сильнее.

Мыслить креативно

Креативность помогает успешным людям находить решения любых проблем. Они видят идеи во всем вокруг себя. Они умеют слушать, наблюдать, проявлять любопытство, задавать вопросы, видеть проблемы, которые требуют решения.

Вот вам несколько упражнений для развития креативности:

– Придумывайте разные идеи, как улучшить все, что вас окружает: как сделать стул более удобным, как сделать так, чтобы не было пробок, как оптимизировать какие-то ежедневные рутинные действия дома или на работе...

– Разглядывайте жизненные проблемные ситуации под разными углами, пытайтесь придумать как можно больше, как минимум 10, вариантов решения проблемы, даже нереальных.

– Придумайте 100 способов использования карандаша, включая самые фантастические.

– Возьмите какую-нибудь гипотетическую ситуацию и придумайте множество вариантов, как вам к ней прийти. Например, как вам стать миллиардером, как вам стать пре-

зидентом страны, как выиграть олимпийские игры.

– Возьмите два-три слова и придумайте как минимум 30 разных предложений с ними.

Соблюдать дисциплину

Одно из самых важных качеств, которые вы можете в себе развить – это дисциплина. Постарайтесь создать себе такую систему, среду, чтобы вы хотя бы 2—3 месяца выполняли упражнения из этой книги, каждый день выполняли ритуалы, вели дневник, развивали образ жизни успешного человека.

Часто бывает так, что люди пробуют один раз что-то сделать, а потом говорят: «Ну я так и знал (а), не помогло!» и бросают. Но одного раза не достаточно! Когда вы решаете начать здоровый образ жизни и пойти в спортзал, после одного-двух занятий мышцы у вас не накачаются, более того, сначала вы почувствуете боль. Ваши не привыкшие к занятиям мышцы начнут болеть. Многие люди в этот момент отступают. Но только преодолев боль и продолжив заниматься, вы сможете обрести здоровое и красивое тело. Точно также и здесь, преодолев свои начальные сопротивления и просто продолжая заниматься и делать каждый день упражнения, вы сможете перестроить свой образ жизни. А все остальное, все, чего вы хотите, придет к вам, как следствие вашего нового образа жизни и образа мышления.

«Дисциплина делает свободным... я воспринял дисциплину как средство для усиления моих талантов. Дисципли-

на – это сила, придающая форму нашему потенциалу. Без дисциплины любой талант будет попусту растрочен», – Бодо Шефер.

Дисциплина помогает вам добиваться того, чего вы хотите, а это делает вас свободными: вы выбираете образ жизни и следуете ему, вы контролируете свою жизнь, свои эмоции, свои привычки.

Искусство получать удовольствие

Удовольствие от процесса

Без умения получать удовольствие от процесса, вы не получите удовольствия от ваших достижений. Достижения ради достижений – не наполняют, не делают вас счастливыми, вам всегда будет мало, всегда недостаточно. Поэтому учитесь получать удовольствие от процесса (работы, построения отношений, поиска своего призвания, жизни).

Про это многие забывают. Счастье – это не цель, это процесс, оно возможно только здесь и сейчас. Часто ли вы слышите (или говорите сами): «Я этого добьюсь и тогда буду счастлив», «Я заработаю много денег, и тогда стану счастливым», «Вот выйду замуж/женюсь и заживу счастливо»?

Но так не получится. Только научившись получать удовольствие, создавать счастье там, где вы находитесь, независимо от внешних обстоятельств, можно добиться своих целей. Только наполнившись можно создать счастливые отношения. Только из состояния благодарности за настоящее можно построить еще более счастливое будущее. Процесс движения к целям должен вас вдохновлять, мотивировать и наполнять энергией. Если этого нет – вы делаете что-то не так.

Возможно, вы идете не к своим целям, а к общепринятым, оправдываете чьи-то ожидания. Быть может, когда-то

это были ваши цели, но теперь они утратили для вас актуальность, вы не можете ответить на вопрос – зачем вам это надо, но продолжаете бежать к цели по инерции. Чужие цели не вдохновляют, а движение к ним лишь вызывает усталость. Возможно, вы идете к своим целям, но слишком быстро, слишком много всего на себя повесили, перестарались, выложились в самом начале, не рассчитав силы, перегорели. Тогда надо взять паузу, отдохнуть и заново все запланировать. Возможно, вы не с того начали, и все пошло не так. Остановитесь, проанализируйте результаты и выберите другую стратегию.

Хочу привести еще один отрывок про Руперта Грея, героя романа Бориса Акунина «Сокол и ласточка»: «Согласно моим наблюдениям, мужчины по отношению к жизни делятся на две категории. Те, кто остр умом и деятелен, ставят перед собою труднодостижимые цели, а потом изо всех сил стремятся к ним, то есть живут иллюзией, завтрашним днем, уподобляясь ослу, бегущему за морковкой. Те же, кто умеет наслаждаться минутой и впитывать полноту жизни всеми порами кожи, обыкновенно тусклы умом и скудны духом. Руперт Грей являл собой редкое исключение: он безусловно жил полной жизнью, относясь к сегодняшнему дню не как к ступеньке между вчера и завтра, а как , но при этом был высок духом и скор умом. Просто он твердо знал, что , в каждом ее мгновении есть самодостаточный смысл. Поэтому долгие плаванья из одного пункта планеты в другой были для этого

человека процессом ничуть не менее важным, чем прибытие в порт следования... „Движение к цели значит больше, чем ее достижение“. Как мало на свете тех, кто это понимает!». **к абсолютной и неповторимой ценности жизнь – это вечное „сейчас“**

Движение к цели значит больше, чем ее достижение. Счастье – это путь, а не цель. Неважно, что вас ожидает в конце пути, вы можете не добиться своей цели с первого раза, а можете и вовсе изменить цель. Но очень важно научиться получать удовольствие от процесса достижения своих целей. Тогда вся жизнь будет вам в радость.

Мне очень нравится подход Ричарда Брэнсона к бизнесу и к жизни: «Для меня дело и было развлечением. Веселье лежит в основе моего подхода к ведению бизнеса, и оно с самого начала было ключом ко всему, что я сделал. Больше, чем любой другой фактор, веселье является секретом успеха Virgin».

Поддерживающее мышление

Обычно участники моих тренингов в отчетах начинают описывать то, что у них не получилось. К сожалению, это привычка нашего общества – фокусироваться на плохом.

Большинство людей готовы обругать себя, эти слова сами, неосознанно, срываются у них с губ или звучат мысленно: «Вот дура/дурак!», «Вот балда!», «Как можно было так облажаться?!». Они во всем видят плохое. Еще хуже, если у них есть убеждения типа «у меня все равно не получится»,

«мир настроен враждебно ко мне», «даже если сейчас все хорошо, потом за это придется заплатить», и они постоянно ищут подтверждение этому в жизни. Очень важно сместить фокус на то, что у вас получается, на ваш прогресс. Иначе вы очень быстро выгорите, загоните себя и прекратите действовать.

Ваши убеждения – это ваш запрос во Вселенную. Что вы думаете, во что верите, что говорите себе, – то и получаете. Необходимо переписать эти ограничивающие убеждения на новые: «У меня все получается», «Я всегда нахожу решение». Это будет привлекать новые возможности в вашу жизнь.

Важно фокусироваться на своих сильных сторонах. Есть такой подход к саморазвитию, когда предлагается выявлять свои слабые стороны, а потом развивать и подтягивать их. Хочу привести пример из своей жизни. Мне очень нравится творческая работа – придумывать тренинги, сочинять тексты, писать книги, проводить вебинары, но я терпеть не могу заниматься рутинной, рекламой, маркетингом. Это моя слабая сторона. Да, сейчас мне приходится этим заниматься, но мне скучно это делать, я заставляю себя, у меня сразу пропадают силы и энергия. Что произойдет, если я заставлю себя фокусироваться на своих слабых сторонах и развивать их? Скорее всего, я просто погрязну в рутине и брошу вообще все это дело, потому что неприятные ощущения от него будут сильнее, чем положительные. Ваши сильные стороны

говорят о том, кто вы есть, какой ваш путь, они помогают вам добиваться успеха. Поэтому я советую фокусироваться на своих сильных сторонах и искать возможности, как прикрыть слабые (делегировать, найти партнера, сделать с минимальными вложениями).

Мы привыкли фокусироваться на неудачах и проблемах, ругать себя, но совсем не умеем себя хвалить. Поддерживающее мышление подразумевает умение замечать малейшие свои успехи и хвалить себя за них, устраивать себе праздник! Вы сами ответственны за то, чтобы создавать праздник в своей жизни.

Одна участница написала, что она не привыкла себя хвалить, потому что мама никогда не хвалила ее. Да, у каждого из нас есть свои детские травмы, каждому что-то недодали, каждому не хватило в чем-то любви и поддержки. Но сейчас – это ваш выбор: сослаться на детские травмы и оправдывать ими свои поражения, или взять ответственность за свою жизнь в собственные руки, стать самим для себя хорошими любящими родителями, самим себе дать то, чего требует душа. Это в вашей власти и это ваша обязанность и ответственность перед собой.

Праздник – это состояние вашей души, и оно зависит только от вас! Представьте себе какое-то достижение в прошлом, когда вы говорили себе: «Да, я чертовски крут (а), я это сделал (а)!», вспомните эти эмоции, вашу позу, ваш жест. Вызовите в себе эти эмоции, задействуйте все ваше те-

ло, включите любимую музыку, танцуйте, прыгайте! Развейте привычку – каждый день отмечайте свою жизнь просто так, без причины, ведь она того стоит.

Каждый вечер отмечайте, как вы продвинулись к цели. Притом, неудача – это тоже результат, вы теперь знаете, как не надо делать. Вспоминайте Томаса Эдисона, совершившего 11 тысяч неудачных попыток прежде, чем ему удалось создать лампочку. Фокусируйтесь на том, что у вас получается, на позитивном опыте, на уроках, которые вы можете извлечь.

Вы привыкли жить по-другому и, возможно, этот совет вам покажется ерундой. Но раз вы читаете эту книгу, значит, что-то вас не устраивает. Не отказывайтесь от возможностей, просто попробуйте какое-то время действовать по-новому. Ведь только новые действия могут привести к новым результатам. Никто не может сказать, как надо делать правильно. Это определяется только тем, приносит это результат или нет, помогает это вам добиваться своих целей или нет, делает это вашу жизнь лучше или нет. Потом вы сможете отказаться от того, что вам не подходит, но сначала выполните предлагаемые упражнения, делайте их в течение нескольких месяцев и оцените результат.

В главе «Инструменты» я советовала вам вести дневник позитивного мышления, еще раз напомню, что вы можете туда заносить в течение (или в конце) дня:

– Чему новому я за этот день научился/научилась? Что нового узнал (а)? Что прочитал (а), посмотрел (а), что из про-

читанного, просмотренного могу извлечь именно для себя, что мне может помочь лучше понять себя или улучшить мою жизнь?

– За что я могу себя похвалить? Что я сделал (а) хорошо? Что я сделал (а) лучше, чем вчера?

– Что хорошего произошло со мной за этот день?

– Что/кого я могу поблагодарить и за что?

– Какие ошибки я совершил (а)? Как бы мне следовало действовать? Что мне помешало? Какие выгоды я могу из этой ситуации извлечь? Какой урок? Чему она меня научила? Чему я могу научиться, чтобы больше этой ошибки не совершать?

– Делал (а) ли я что-то, что не хотелось делать, что было неприятно, что забирало мою энергию? Для чего? И могу ли я отказаться от этих действий впредь?

– Что вызвало мой интерес? Радостное возбуждение? Желание попробовать сделать что-то новое? Куда-то поехать? Что-то посетить? Прочитать? Посмотреть?

– Какие идеи мне приходили в голову сегодня?

– Если вам плохо, тревожно беспокойно, в первую очередь – признайте эти чувства, не отворачивайтесь от них. А потом спросите себя: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы обеспечить себе максимальный комфорт в сложившейся ситуации? Что я могу сделать, чтобы мне стало хоть чуточку лучше? Что я могу сделать для улучшения ситуации?»

– В любой неприятной ситуации задавайте себе вопросы: «Для чего мне эта ситуация дана? Что я должен/должна усвоить? Чему меня эта ситуация может научить? Как я могу обернуть ее себе на пользу?»

Это цитата из отчета участницы тренинга: «Когда я начала спрашивать себя: „Удобно ли мне сейчас?“, у меня появилось чувство недоумения. „Что? Как? На меня обратили внимание?!“. Поняла что неудобства, недовольство, и прочие не комфортные ситуации идут просто фоном привычной жизни, не осознаются и не анализируются мной. Это было открытие. Начала себя спрашивать, чего же я хочу на самом деле. И выбирать лучшее, хотя бы в мелочах. Медленно, но верно начинаю заново узнавать себя».

Многие люди так делают, привыкают к неудобству и дискомфорту как к фону жизни. То, что в жизни все плохо, – это не проблема. А вот то, что люди начинают в этом обустроиваться вместо того, чтобы что-то изменить, – это проблема. Все изменения начинаются с мелочей. Начните выбирать лучшее в мелочах, заботиться о себе, хвалить себя, и вы увидите, как ваша жизнь начнет меняться к лучшему.

Благодарность

Умение благодарить имеет очень большое значение. Благо – дарить, дарить благо. Вы увеличиваете количество блага в мире, когда благодарите, тем самым, и у вас его становится больше. Благодарность помогает отпускать ситуации из прошлого и освобождать место для нового.

«Чувство благодарности за то, что мы сейчас имеем – это то, что в трудных обстоятельствах всегда помогает не чувствовать себя жертвой. Терпеть неудачи и ошибаться – это нормально. Но вспомните, кто в вашем сердце, вспомните свою цель, будьте благодарны за то, что у вас есть и попробуйте в этом найти для себя „опору“. Концентрируйтесь на этом и используйте это для своего роста!» – Ник Вуйчич.

Мы привыкли фокусироваться на плохом и не замечаем хорошего, того, что у нас уже есть, чего мы уже добились.

Часто мы замечаем только негативные события и негативные последствия событий. Но не зря есть поговорка: «Все, что ни делается, – все к лучшему». Если вы оглянетесь назад, вы сможете увидеть, для чего вам посылались те или иные сложности. Они сделали вас такими, как вы сейчас.

Бывает, мы критикуем других людей, ругаем, обижаемся за их непохожесть на нас, за их нежелание принять нашу правду и соответствовать нашим ожиданиям. А как часто вы благодарите людей? В действительности, есть очень много поводов для этого. Случайно оброненное слово в разговоре может привести вас на ценные мысли. Общение с каким-то человеком может наполнять вас энергией и мотивировать. Кто-то поддерживает вас и верит в ваши безумные затеи. А кто-то своим неверием закаляет вас и делает вас сильнее. Любые отношения – это способ больше узнать и понять про себя. Говорите ли вы людям «спасибо» за это? Обычно хорошее не замечается, мы воспринимаем это как должное. Подума-

ешь, кто-то сказал мне, что я молодец! Зато он допустил такую-то оплошность. Да, недостатки и негатив замечать гораздо проще.

Того, на чем вы фокусируетесь, становится больше в вашей жизни. Так чего вы хотите, чтобы у вас было больше, негатива или блага?

Я рекомендую вам каждый свой день начинать с медитации благодарности. Закройте глаза, включите спокойную музыку и вспоминайте моменты радости и счастья, моменты, за которые вы невероятно благодарны. И проживайте их заново, говорите вслух: «Спасибо, я благодарю». Наполняйтесь этой благодарностью. Ваши результаты зависят от состояния, из которого вы действуете и принимаете свои решения. Благодарность – это очень хорошее состояние для того, чтобы начинать свой день. Эти моменты – ваше богатство. Богат не тот, у кого много денег, а кто богат душой, кто умеет быть благодарным за все, что у него уже есть, умеет это ценить.

Все успешные люди действуют из состояния глубокой благодарности за все дары, которые преподнесла им жизнь, за все, что у них уже есть, за все, чего они уже добились. Учитесь быть благодарными.

Любовь к себе

«Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!», – Макс Фрай.

У успешных людей этот навык очень хорошо развит, они в каждый момент времени знают, какие у них потребности,

чего они хотят и как им этого добиться. Они понимают разницу между временными удовольствиями и своими большими целями. Они понимают, что для них будет стратегически лучше. Они слушают себя, заботятся о себе, обеспечивают себе отдых, когда это необходимо. Умеют создавать комфорт для себя в любой ситуации. Не изводят себя негативными мыслями, пустыми обидами и сожалениями о прошлом.

Когда я на своих тренингах завожу разговор о любви к себе, участники часто спрашивают: «Все это понятно, надо любить себя. Но где взять инструкцию? Что значит – любить себя?».

На самом деле, все очень просто. Любить – это глагол. У вас есть любимые люди, животные? Что вы делаете для того, чтобы выразить свою любовь? Вы ухаживаете за ними, заботитесь о них, знаете их вкусовые пристрастия, увлечения, желания, потребности, покупаете вкусняшки, дарите подарки, для животных покупаете лучший корм, расчесываете, выгуливаете в любую погоду... А что из этого вы делаете для себя?

У Барбары Шер есть хорошая фраза: «Интерес – самая искренняя форма уважения». Проявите к себе интерес. Составьте список действий, которые означают любовь к себе, и начинайте их выполнять. Например,

- Заботиться о себе;
- Давать себе отдохнуть, когда требуется;
- Выделять время на расслабление тела и ума;

– Кормить себя вкусной и полезной пищей;

– Заботиться о своем теле;

– Понимать свои потребности в каждый момент времени

и удовлетворять их.

Постоянно задавайте себе вопрос: «Я сейчас действую из любви к себе или нет?». Возможно, вы не сразу научитесь слышать свои потребности, особенно, если не привыкли этого делать, поначалу будете давать себе не то, что нужно, или слишком много или слишком мало. Но не сдавайтесь, учитесь на своих ошибках и снова спрашивайте себя. Пробуйте, экспериментируйте, исследуйте, пока не установите прочный контакт с собой.

Многие люди любят заниматься самосовершенствованием, самообразованием, но делают это из позиции «я не достаточно хорош (а)». Совершенствоваться – это не менять себя, а учиться управлять своей жизнью, развивать свои навыки, изучать свои особенности и учиться их правильно использовать, управлять своими действиями. Главное – не гнаться за идеалами, а понять себя, какой вы человек, изучить и принять свои особенности, как вам комфортно, а как нет, что вам нравится, а что нет? Как вы можете организовать себе максимальный комфорт в своей жизни? Не делать то, что не нравится, например, не носить некомфортную одежду, не соглашаться на то, чего вы не хотите, не общаться с неприятными людьми. Делать, что хочется: работать, где хочется и как хочется, заниматься любимым делом, есть то, что хо-

чется, одеваться так, как хочется, проводить время с теми, с кем хочется.

Другие люди считают ваше отношение к себе. Если вы не позволяете себе быть собой, вы не честны с собой и окружающими, вы вводите их в заблуждение и сами создаете у них определенный образ себя, с которым они общаются. А это забирает очень много сил и энергии – постоянно носить чужой образ. Будьте собой. Примите то, что вы не можете нравиться всем. Да это и не нужно! Люди, которым вы не нравитесь, уйдут, туда им и дорога. А люди, которым вы нравитесь, притянутся.

Вадим Зеланд очень хорошо описал, что означает любовь к себе, в книге «Практический курс трансерфинга за 78 дней», вот несколько цитат оттуда:

«Если вы себя не любите, то и вас не полюбят. Более того, вы никогда не будете счастливы. Любой конфликт души и разума негативно отражается на внешности и характере. Соответственно, и слой вашего мира приобретает все более мрачные оттенки. Прежде всего, нужно любить себя, а уж потом обращать внимание на достоинства других. Вам нужно понять и прочувствовать такой факт: маятники принуждают вас изменить себе – отвернуться от своей души и следовать правилу: „Они лучше тебя, поэтому делай как они, стань прохожим на них, сиди в матрице, будь винтиком“. На самом деле, вы уникальны. Повернитесь к себе, примите себя как есть, позвольте себе быть собой, возьмите свое право быть

первым. Тогда вам будет чем гордиться и за что себя уважать».

«Вы ничего не добьетесь до тех пор, пока не уясните себе, что надо просто выйти из общего строя. Нет смысла играть в чужую игру, где правила установлены не вами. Чем бы вы ни занимались – всегда стремитесь инициировать свою игру. В этом секрет успеха».

«Если человек зашел далеко в погоне за чужими стандартами, ему будет трудно вот так просто взять и полюбить себя. „Как я могу полюбить себя, если я себе не нравлюсь!“. Это чистейший избыточный потенциал, рожденный завышенной внутренней и внешней важностью. Внешняя важность в том, что установленный кем-то эталон представляется мне верхом совершенства. Не слишком ли я высоко ценю чужие достоинства? Внутренняя важность в том, что я заставляю себя следовать чужим стандартам. А кто сказал, что я хуже их? Не слишком ли занижена моя самооценка? Чтобы полюбить себя, столкните с пьедестала внешнюю важность и перестаньте поклоняться идолам. Кто вам мешает создать свои собственные стандарты? Пусть лучше другие гоняются за вашими. Сбросьте свою внутреннюю важность и отпустите себя. Позвольте себе иметь недостатки, переключите фокус внимания на свои достоинства».

Умение определять свои ценности

Когда то, что вы делаете, не совпадает с вашими истинными ценностями, вы не можете почувствовать себя счастливыми и успешными.

Несколько лет назад, когда меня спросили, каковы мои ценности, я ответила: семья, здоровье, самореализация. А потом задумалась, действительно ли это так? Как я действую на самом деле? Я не вкладывала время и силы в отношения, с мужчиной мы жили как сожители, я даже не задумывалась об этом, и все свои силы вкладывала в работу и саморазвитие. С родными у нас не было взаимопонимания, и я избегала общения с ними. Поскольку все мои силы отдавались нелюбимой работе, я считала, что не могу «напрягать» себя еще и спортом и ограничениями в еде, так что, тело мое отнюдь не было эталоном красоты и здоровья.

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.