

диана романовская

# ПИНКИ & ПОЦЕЛУИ



## КАК ВЫЙТИ ИЗ КРИЗИСА

по материалам дневника —

хронике выхода из зоны

турбулентности

16+

Диана Романовская

**Пинки и Поцелуи**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Романовская Д.**

Пинки и Поцелуи / Д. Романовская — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Как перестать тратить силы на войну с обстоятельствами и использовать энергию для роста и созидания. Эта книга для тех, кто хочет выйти из зоны турбулентности в это нестабильное время и найти новые возможности. Книга родилась из дневника, который автор вела на протяжении выхода из личного кризиса. В его основе — более 300 прочитанных книг, предпринятые действия и достигнутые цели, которые переросли в сборник из 77 уроков-техник, помогающих изменить жизнь к лучшему.

## Содержание

Предисловие. Весна 2020	5
Предисловие. 2018	8
Короткий гид: как читать эту книгу	9
Глава 1	10
Урок 1. Любите себя	11
Урок 2. Верьте в себя	13
Урок 3. Надейтесь на себя	15
Урок 4. Познайте себя	17
Урок 5. Примите себя	19
Коротко. 1–5 уроки	20
Урок 6. Найдите свое Я. И защищайте его	22
Урок 7. Мечтайте, воображайте, фантазируйте	24
Урок 8. Берите руль в свои руки	26
Коротко. 6–8 уроки	29
Урок 9. Определите цель	31
Урок 10. Составьте план	33
Урок 11. Везет тому, кто везет	36
Урок 12. Двигайтесь эффективно	39
Коротко. 9–12 уроки	41
Урок 13. Концентрируйтесь	43
Урок 14. Когда что-то идет не так	45
Урок 15. Будьте настойчивы	47
Коротко. 13-й–15-й уроки	49
Урок 16. Не сдавайтесь	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

## Предисловие. Весна 2020

Шесть лет назад у меня случился серьезный личный кризис. Как из него выбраться, я не знала. Я чувствовала себя в замкнутом пространстве из которого нет выхода. Все эти громкие лозунги: «выход есть всегда», «сместите угол обзора», «раздвиньте рамки» – казались чушью и бравадой. Выхода не было.

Я не знала, что делать, куда идти, к кому обратиться за помощью. Ситуация выглядела совершенно тупиковой. И я начала читать. Книги стали для меня маяком света в тумане смятения.

Началось все со случайности. На детской площадке няня одного из малышей, мудрая женщина с добрыми глазами, услышала мой тревожный телефонный разговор. И как бы между прочим, упомянула две книги, которые очень помогли ей в жизни: «Управление интеллектом по методу Сильва» Хосе Сильва и Берга Голдмана и «Характеры и роли» Елены Левенталь.

Я нашла эти книги. Прочитала. И дальше пошла цепная реакция. Я начала искать книги по психологии, по развитию, об отношениях. О том, как общаться с невыносимыми людьми и не поддаваться на провокации, как управлять энергией и повышать свою эффективность, как замахиваться на большие цели и достигать их. Я читала, читала запоями, использовала каждую свободную минуту, которых было крайне мало, для того, чтобы читать.

Я прочитала какое-то невероятное количество совершенно разных книг. Там был и «Человек в поисках смысла» Виктора Франкла о том, что помогло автору выжить в нацистском концлагере; там был и «Клуб любителей книг и пирогов из картофельных очистков» Мэрри Энн Шеффер о военном времени в Англии; там была «Автобиография» Бенджамина Франклина – одного из авторов Декларации независимости США, бизнесмена, ученого и просто великого человека; там были и лекции основателя НЛП Ричарда Бендлера.

Во время чтения постоянно случались вспышки озарений. Казалось – вот оно, я нащупала нить! Так я продвигалась вперед, от одного поворота к другому, а за ним к следующему. И вела дневник, куда записывала свои размышления и идеи, записывала задачи, которые ставила перед собой, шаги, которые предпринимала, результаты. Мне казалось – вот-вот, ещё чуть-чуть и я оседлаю этого дракона. И так, книга за книгой, день за днём я вела дневник. В результате получился очень объемный дневник.

Я выкарабкалась. Ментально я спаслась. Мне удалось не провалиться в воронку депрессии и обойтись без медикаментов.

Но прошло какое-то время, год или полтора, и меня накрыла вторая волна. Тогда я ещё не знала, что так часто случается. Эта волна была не такая сильная, как первая, но довольно ощутимая и неприятная. И я интуитивно взялась за дневник. Перечитала его. И за пару дней вернулась в нормальное состояние. Я была в радостном шоке – у меня есть инструмент, который помогает!

Но, несмотря на опыт в написании и издании книг, этот дневник я не рассматривала как материал для новой книги. Это был лишь инструмент для личного пользования.

А дальше – как в кино. Через несколько лет мне приснился сон, в котором мое подсознание сказало, что я должна это опубликовать. Я проснулась, подумала: как странно, отмахнулась и забыла. Через полгода мне приснился сон с тем же посылом. Причем он был очень ярким. Знаете, бывают такие сны, когда просыпаешься и не очень понимаешь – это происходило на самом деле или снилось. Он был очень реалистичным.

Тогда я перечитала дневник снова и решила его опубликовать. Несколько месяцев ушло на редактирование. Я структурировала материал в уроки и главы, что-то убрала, что-то дописала. Третья глава появилась на этом этапе, как результат долгих разговоров с шестидесяти-трехлетней подругой, которая переживала кризис в отношениях. Много лет она была идеаль-

ной женой и матерью. Ее интересы, ее заботы, цели, мечты, карьерные амбиции сводились исключительно к интересам семьи. Пузырь «дом – работа – дом» был ее единственной реальностью долгие годы. И вот в 61 год она узнала, что у мужа – бизнесмена средней руки – уже много лет есть любовница. И он готов к ней уйти. И знаете, что интересно. Когда шок прошёл, ее начали грызть не обида, а сожаления о бездарно растроченном времени. О том, что она так мало тратила на себя, на свои увлечения и мечты, а полностью посвятила себя служению семье. «Почему я не жила для себя, почему мне никто не сказал, почему меня никто не научил?» – постоянно повторяла она. Что я могла ответить. Пока музыка играет – надо танцевать, ведь никогда не поздно начать новую главу.

Дать книге жизнь я решила нетрадиционным путем. В течении 5 месяцев я публиковала уроки в социальных сетях, мессенджерах, на сайте книги и на блокчейн-платформе. И получала письма с такими искренними и трогательными благодарностями, что плакала. Опубликовала, радостно выдохнула от сделанного доброго дела, и пошла дальше.

И вот случился кризис 2020-го. Он налетел, как вихрь. В марте мы с семьей оказались во Франции в эпицентре событий, когда закрывались границы и страны уходили на локдаун. Было ощущение, что нас перебросило телепортом в компьютерную игру. Я была настолько потрясена происходящим вокруг и так сильно взволнована, что решила провести масштабное исследование, чтобы разобраться в том, что на самом деле происходит, и написать книгу.

Ежедневно с середины марта я проводила глубокий мониторинг. Я чувствовала себя ученым в лаборатории. Происходящее вызывало азарт и огромный интерес. Ежедневно я наблюдала акты невероятной доброты и примеры тупой жестокой агрессии. Я видела, как с одной стороны, рушатся бизнесы с сильным фундаментом, как тысячи людей теряют работу, как политики высшего ранга, окружённые топовыми экспертами, мечутся в растерянности, не зная, что предпринять, как страны дерутся за маски и тесты, как мега богатые покупают острова, чтобы переждать локдаун, и строят подземные бункеры размером с футбольное поле на случай народных волнений. И в это же время в стране с самой сильной экономикой, в Америке, выстраиваются беспрецедентные очереди за бесплатной едой, в Индии рабочие-мигранты погибают, пытаясь преодолеть сотни километров пешком без еды и питья, чтобы попасть домой, в Испании страдают дети, неделями запертые в заточении в маленьких квартирах. В такие минуты меня накрывали волны гнева на мир, который сошёл с ума, на тех, кто довёл его до такого состояния. Но с другой стороны, я видела противоположные истории. Как люди перестраиваются на ходу, кардинально меняют род деятельности, используют новые возможности и запускают новые проекты. Как 99-летний английский полковник собирает более 30 миллионов фунтов стерлингов для больниц своей страны на краудфандинге, а 98-летний французский доктор приостанавливает частную практику в Париже и консультирует пациентов в доме престарелых. Как именитые рестораторы готовят бесплатные обеды для медиков, а топовые бизнесмены закупают медицинское оборудование. Как голливудские звёзды жертвуют свою плазму, а неравнодушные люди по всему миру запускают волонтерские проекты. От происходящего вокруг кружилась голова. Волны гнева сменялись волнами тепла и вдохновения, временами было страшно, временами гордо, иногда грустно, порой я чувствовала растерянность, но всегда было дико интересно. И, что главное, не было ни стресса, ни панических настроений.

Этот кризис выбил почву из под ног и забрал у людей главное. Он высосал уверенность в себе. Произошли вещи, которые полгода назад никто даже представить не мог. Общество разделилось. Одни покрылись испариной страха, ратуя за любые ужесточения, другие считали происходящее фашизмом, и стонали под гнетом ограничений.

Всем было продемонстрировано, что от отдельно взятого человека не зависит вообще ничего. Деньги не решают. Связи не решают. Знания, достижения, заслуги не решают.казалось, что выдернули внутренний стержень, на котором держалась конструкция, и все посыпалось, как картонный домик.

И тут я заметила активность на странице книги «Пинки&Поцелуи» в фейсбуке, где начались перепосты. И мелькнула мысль: а что, если книга поможет справиться с нынешним кризисом тысячам других людей также, как в своё время помогла мне. Поможет вернуть почву под ногами и уверенность в себе. Поможет собрать себя по кусочкам, вытянуть за волосы из воронки и увидеть вокруг новые возможности. Может мне нужно опубликовать ее классическим способом и рассказать о ней как можно большему количеству людей?

Наверное, главное, что я поняла, выкарабкиваясь из кризиса – когда хочешь вылезть из засасывающей воронки, нужно смотреть не на то, что непосредственно перед тобой, а на точку, в которую хочешь попасть, на ближайший поворот. Так учат ездить на мотоцикле. Если будешь смотреть на дорогу перед собой – упадёшь.

Тоже самое я держала в голове, когда интуитивно пыталась найти выход. Не смотрела на то, что имею, я старалась концентрироваться на том, что хочу иметь. Научилась не убегать от того, что у меня было, а идти к тому, что хотела достичь. Потому что если убегаешь – фокусируешься на том, что тебя догоняет или держит, и теряешь энергию. А если стремишься к чему-то – фокус смещается на цель. И если попробовать сказать о книге одним предложением – она показывает не как убежать от чего-то плохого, а как прийти к чему-то хорошему.

Сейчас вокруг все соткано из противоречий. Власть имущие и деньгодержащие персоны, среди которых и генеральный секретарь ООН Антониу Гутерриш, и миллиардер Рей Далио говорят, что все должны объединиться. Но мы видим обратное. Происходит сильное разобщение. Люди чувствуют себя некомфортно рядом с другими людьми, люди боятся друг друга. Растёт градус неприятия и ненависти. Происходят конфликты на расовой почве. В Китае косо смотрят на африканцев, в Европе и Америке косо смотрят на китайцев, в Индии косо смотрят на местных мусульман. Одни благодарят медперсонал за спасение жизней, а другие нападают на медиков как на разносчиков инфекции. За последние месяцы достигли рекордных показателей случаи домашнего насилия, взлетело количество разрывов и разводов, вырос масштаб алкоголизма.

Мне очень нравится идея быть вместе, быть рядом, взяться за руки, победить врага совместными усилиями. Но сейчас она не работает. Грустно, да. Похоже, это инстинкты, заложенные в нас природой. Чтобы выйти из кризиса, нужно начать с себя, потом задействовать ближний круг, потом круг расширять. Только так мы сможем сделать что-то существенное. Это как кислородная маска в самолете. Сначала надеваешь ее на себя, потом на ребенка. Потому что недееспособный человек не может помочь другому.

Прямо перед глазами у каждого из нас сейчас – здоровье и экономика. Это главная боль и главная забота. А ближайший поворот, на котором надо держать фокус – это уверенность в себе, уверенность в том, что, чтобы не случилось – вы разберётесь, справитесь и победите. Это антихрупкость.

## Предисловие. 2018

*Я не представляла, что если стану самой собой, то настолько разбогатею. Если бы я знала, я бы сделала это намного раньше.*  
**Опра Уинфри**

Блокчейн, искусственный интеллект, роботы, самоуправляемые машины, дети из пробирки. Голова кружится, когда представляешь себе ближайшее будущее. Лучшее умы человечества обещают нам ожившие фантастические фильмы. Это будоражит воображение и одновременно пугает.

Страшит скорость, с которой изменения входят в нашу жизнь. Годовалые дети лучше родителей разбираются в смартфонах и планшетах. Пугает перспектива потерять нить происходящего, устареть со своими знаниями, отстать. И наши опасения оправданы. Все быстрее надо бежать, чтобы не оказаться за бортом.

Но! Нужно помнить одну важную вещь.

Как бы быстро технологии не наступали, какие бы изменения не происходили – в центре вашего будущего, даже самого невероятного, всегда будете вы. Ваша личность, ваши потребности, ваши эмоции.

Вы – самое ценное, что есть у себя.

И об этом нужно помнить. Чтобы чувствовать себя уверенно в любых обстоятельствах и при любых изменениях. Чтобы ощущать ежедневный комфорт, радость от жизни и счастье.

Плохая новость – никто не придет и не принесет вам счастье. Не протянет таблетку в раскрытой ладони и не скажет: «Вот, держи. Выпей. И будет тебе с этой минуты счастье».

Хорошая новость – вы сами можете сделать свою жизнь успешной и счастливой.

Как?

Необходимо убрать внутренние конфликты. Они являются главной причиной наших проблем и неудовлетворенностью жизнью.

Как их убрать?

Важно научиться понимать себя. Свои истинные желания и настоящие потребности.

Чтобы себя понимать, надо научиться себя слушать.

А чтобы себя слушать, слышать и прислушиваться к себе (а не отмахиваться, как от назойливой мухи), надо себя **полюбить**.

Вот с этого и начнем. С любви к себе. Это самое главное в жизни каждой из нас.

**Только любя себя, можно преуспеть. Во всем смысле.**

## **Короткий гид: как читать эту книгу**

*Всем нам очень не хватает времени. Поэтому я постаралась структурировать книгу максимально эффективно.*

*Она состоит из 6 глав, посвящённых отдельным темам. В каждой главе – определенное количество уроков. После каждых трёх-семи уроков идёт их короткий обзор.*

*Может случиться так, что какие-то темы вы отлично знаете: жизнь научила, мудрые люди рядом или книги – и вы сами способны многим поделиться. В этом случае начинайте с короткого обзора. Если вы поймёте, что хотите углубиться в конкретный вопрос – возвращайтесь к урокам и читайте. Если поймёте, что ещё глубже хотите погрузиться в тему – в конце книги приведён список литературы.*

*Таким образом вы можете выбрать только ту информацию, которая вам нужна. Если нужно все – читайте книгу целиком, урок за уроком. Однако, важно не только читать, но и внедрять.*

*Вдохновляющего чтения!*

## Глава 1

Мы постоянно находимся в мощном информационном потоке. Читаем, слушаем, смотрим, удивляемся, радуемся, расстраиваемся, разочаровываемся, иногда размышляем, иногда учимся. Мы интересуемся действиями и поступками других людей, происшествиями и событиями, случающимися вокруг нас. А как насчёт того, что внутри, как насчёт самих себя? Как много времени мы посвящаем исследованию себя?

Первые 18 уроков помогут вам заглянуть в себя и найти внутри ту силу, которая позволяет согнуть ложку, не прикасаясь к ней.

Помогут встать и идти. Не ждать, когда наконец-таки появится кто-то толковый и скажет, что и как делать. А взять управление в свои руки и сконцентрироваться на продуктивном, созидательном действии, которое и исцеляет, и приносит прибыль.

## Урок 1. Любите себя

*Чтобы сказать: «Я тебя люблю», надо научиться произносить «Я».*  
*Анн Рэнд*

Любите себя – истина, которая прописана везде. В библии, у классиков, в наставлениях философов. Любовь к себе – это нулевой километр. Это точка отсчета, с которой начинается все, что происходит вокруг нас: отношения, события, взаимодействия, потребности.

Любовь к себе сложно переоценить. Если она есть – **повышается качество нашей жизни**. Она поднимает ценность нашей личности в собственных глазах и в представлениях других людей, благодаря чему мы получаем от жизни больше. Она является фундаментом для остальных черт характера, важных для успеха: уверенности в себе, настойчивости, умения отстаивать свои убеждения, цельности.

Любить себя не всегда просто. Легко, когда вы на победном пьедестале – красивая, веселая, счастливая, успешная.

И как же сложно выносить себя на скамье проигравших. После неудач, конфузных глупостей, злую, колючую, с размазанной по щекам тушью и воспаленными от слез глазами. Но именно вы должны быть первой, кто в случае проигрыша скажет себе: ничего, земля продолжает вращаться, **прорвемся!**

Принимайте и любите себя такой, какая вы есть. Без условий и без условностей. Никто не будет думать и заботиться о вас также сильно, как вы сами.

**Вы особенная, талантливая, неповторимая.** Вы такая единственная. И вы заслуживаете любви главного человека в вашей жизни – вас самой!

И именно тогда, когда вы начнете относиться к себе с любовью и заботой, рядом появятся те, кто захотят помочь вам достичь высот.

### Станьте собой

Разберитесь с тем, кто вы есть на самом деле и что именно вам нужно.

Для этого надо навести **порядок в своей голове**. Это не сложнее, чем навести порядок в шкафу. Не так быстро, но также просто.

Достаем все из шкафа. Шкаф проветриваем. Вещи раскладываем. Начинаем их разбирать. Ветхие – в мусорное ведро. Старые, немодные, ненужные – отдаем или выбрасываем. Остальные развешиваем, раскладываем. Красиво, аккуратно, понятно. Теперь идем в магазин за обновками. И все.

Если вы выбрали путь копирования, подражания другим – это эффективно. Этот способ помогает обратить на себя внимание окружающих, внешне преуспеть, даже наладить личную жизнь.

Но! Если вдруг в вашей жизни случится кризис, когда эмоции захватят власть над разумом, то, что не является частью вашей натуры, вашей сущностью, а всего лишь платьем с чужого плеча – не поможет защититься и выстоять. Платье остается платьем, и не станет кожей.

**Становитесь собой – это главный ключ к счастью.**

### Избавьтесь от лишнего

Разберитесь в воспоминаниях, которые вас гложут. В чувстве вины, которое не дает уснуть. В диалогах, которые вы ведете с недругами у себя в голове. В страхах, которые вас ско-

ывают, заставляют откладывать жизнь и не позволяют двигаться вперед. Избавьтесь от всего лишнего.

*В следующих уроках мы будем рассматривать конкретные техники, которые помогут это сделать.*

### **Разберитесь в своих сильных и слабых сторонах**

Не тяните себя за уши в тех областях, где у вас нет преимуществ. Не тратьте время и энергию. Так вы ничего не добьетесь.

Найдите свои сильные стороны. Полюбите их. Развивайте их, укрепляйте их, и опирайтесь на них. Только так вы сможете подняться на максимальную высоту.

### **Никогда не поздно**

Сьюзен Бойл было 47, когда она решила прийти на шоу Британия ищет таланты. Выглядела она так себе, и члены жюри раздраженно над ней посмеивались. И над ее мечтой – петь в дуэте с Элен Пейдж. Но стоило Сьюзен издать первые звуки, как все замерли, сраженные наповал.

А что было бы, если бы она не преодолела страх и не решила прийти на конкурс? Уверена, Сьюзен Бойл сотни раз задавала себе вопрос: «почему я не сделала это раньше? Почему я так долго ждала? Зачем я боялась?» К счастью, Сьюзен не стала тянуть до 60-ти, а сделала это в 47.

И она воплотила в жизнь мечту, над которой снисходительно смеялись члены жюри и зрители в зале. Она спела в дуэте со своим кумиром Элейн Пейдж. И получила то, о чем даже не смела мечтать. 80-тысячные стадионы зрителей и миллионы поклонников.

**Никогда не поздно изменить свою жизнь, так что начинайте прямо сейчас!**

## Урок 2. Верьте в себя

*Всегда верьте в себя, потому что если вы не поверите, то кто поверит?*

*Мэрилин Монро*

*Самое притягательное в женщине – это ее вера в себя.*

*Бейонсе*

Вера в себя, в свои силы и в свои способности – самый мощный оберег. Когда мы верим в себя, любая критика, насмешки, домыслы, сарказм, сомнения отлетают рикошетом, как от бронированной поверхности.

**Они не могут нас поколебать или сбить с выбранного пути.**

Вера в свои силы дает волю к победе, заставляет двигаться вперед и помогает покорить самые неприступные вершины.

Внутренняя убежденность в своей уникальности помогает прорасти семенам талантов, которые были заложены в нас при рождении, окрепнуть и расцвести. А не пожухнуть под напором посредственности.

Вера в себя дает смелость, чтобы искать свой путь, мужество, чтобы отстаивать право жить своей жизнью и настойчивость, чтобы делать то, что мы считаем правильным.

Мы все рождены голыми, беспомощными, зависимыми и без какой-либо уверенности в себе. Она появляется позже, возвращается изнутри.

### Как укрепить веру в себя?

#### Найдите доброжелателей

Окружите себя людьми, которые желают вам добра, и для которых важен ваш успех. Теми, кто в нужную минуту выслушает, подскажет, поможет. Кто будет искренне радоваться вашему росту и продвижению вперед.

#### Избавьтесь от негативного влияния

Не принимайте близко к сердцу критиков, правдолюбков, насмешников, ханжей, поборников правил, разочарованных в жизни людей. У них свой путь, у вас свой. Реагируйте только на конструктивные замечания, предложения и советы.

#### Действуйте уверенно

Берите на себя инициативу. В разговоре смотрите собеседнику в глаза. Старайся всегда высказывать свое мнение. Думайте уверенно, быстро и ничего не бойтесь.

#### Смотрите на других, как на равных

По значимости мы все одинаковые. И те, кто уже достиг олимпа, и те, кто еще только на пути к нему. Мы отличаемся только уникальными чертами и способностями. Один – замеча-

тельный художник, другой – талантливый математик, третий – предприниматель от бога, или выдающийся повар или гениальный писатель.

**И каждый из нас одинаково важен.**

**И у каждого можно чему-то поучиться.**

### **Соревнуйтесь с собой, а не с другими**

Стремитесь не превзойти остальных, а стать лучше, чем вы были вчера. Концентрируйтесь на своих достижениях и старайтесь восполнить свои пробелы и исправить промахи. Доказывайте что-то себе, а не другим.

### **Празднуйте победы**

Легко быть уверенной в себе, когда вы можете опереться на прошлые достижения. Особенно, если они значительные. Если же таких нет, начинайте с малого. Давайте себе обещания и выполняйте их: бросить вредную привычку, прочитать книгу, сделать то, что давно откладывали. И, выполнив обещание, хвалите себя, гордитесь собой и наслаждайтесь маленькими успехами.

### **Вручайте себе медали**

Вручайте себе медаль за каждый свой успех, пусть и небольшой. Мысленно сделайте стену почета и на ней развешивайте медали. И возвращайся к этому образу триумфа, когда вам нужна поддержка. Этот прием называется «повторное использование энергии успеха от предыдущих побед». Даже самые маленькие достижения – это ваши победы. Почаще вспоминайте о них. Они – ваши помощники.

## Урок 3. Надейтесь на себя

*Если вам понадобится рука помощи, знайте – она у вас есть – ваша собственная.*  
**Одри Хепбёрн**

*Все в наших руках. Поэтому их нельзя опускать.*  
**Коко Шанель**

Надежда – это ожидание хорошего. Если веру можно сравнить с гидрокостюмом, который защищает тело от перепадов температур в холодной воде, то надежда – это акваланг, дополнительные легкие, благодаря которым вы можете дышать на глубине, а, значит, и существовать. И пока есть несколько капель в баллоне – жизнь продолжается.

Когда вы знаете, что **есть на кого опереться**, то легче идти вперед.

Но какие бы сильные, надежные и честные не были люди рядом с вами – надеяться стоит в первую очередь на себя. Рассчитывать на свои силы и способности. На то, что как бы не сложились обстоятельства, вы всегда сможете выйти победителем. Сделаете, справитесь, выдержите, не подведете, преодолеете. Надежда на себя рассеивает страх перед неизвестностью. Дает силы и энергию.

**Вы свой первый и лучший друг.** Вы знаете о себе все: свои самые жуткие страхи, самые потаенные надежды, самые сумасшедшие мечты.

Надежда на себя поможет справиться со стрессами, кризисами, тайфунами, подбодрить себя в трудной ситуации, мотивировать, найти выход из тупика.

Надо развивать свою внутреннюю силу, чтобы быть себе опорой. Укреплять надежду, чтобы быть способной рассчитывать на себя.

### Как это делать?

#### Повышайте доверие к себе

Выполняйте данные себе обещания. И будьте обязательной по отношению к себе. Тогда вы станете для себя авторитетом.

Как это ни странно звучит, но многие люди слушают себя в последнюю очередь. Потому что не ценят свое собственное мнение, не доверяют своим знаниям, своим умениям и своей интуиции. Родственники, коллеги, соседи, знаменитости, даже случайные прохожие, оказываются авторитетнее.

Измените этот подход и вы действительно сможете на себя рассчитывать в любой ситуации.

#### Управляйте своими эмоциями

Когда вы научитесь контролировать свои эмоции, вы сможете рассчитывать на то, что в любой сложной ситуации будете реагировать на внешние раздражители разумно. И не наделаете глупостей.

Эмоции, которые мы привыкли испытывать ежедневно, влияют на наше здоровье, на интеллект, на отношения с другими людьми и на наши доходы.

Эмоции устанавливают пределы наших возможностей и руководят нашими поступками. Поэтому важно научиться их контролировать. Эмоции нельзя оставить дома или на работе. Но можно одни заменить другими.

*Подробнее о том, как управлять эмоциями, мы поговорим в 5 главе.*

### **Относитесь позитивно к жизни**

Ищите во всем хорошее. Просыпайтесь с ожиданием хорошего дня и засыпайте с улыбкой. Старайтесь как можно больше думать о хорошем.

Печаль и уныние такой же рефлекс, как и зевота. Один зевнет – остальные присоединяются.

В жизни каждой из нас происходят события, которые заставляют печалиться и унывать. Вопрос не в наличии этих ситуаций, а в том, как вы на них реагируете: решайте проблемы или сокрушайтесь по их поводу. Не сейте бациллы горестей и печалей вокруг себя, а избавляйтесь от них.

### **Будьте терпеливой**

Терпение – одно из самых важных качеств. Часто его не хватает совсем чуть-чуть и мы сдаемся. Хватаем синицу, устав ждать журавля, отказываемся от выгодного предложения, упускаем шанс.

Терпеливость – не наследственная черта характера и не дар божий. Скорее результат условий, в которых человек рос, моделей поведения, которые наблюдал.

Если мама была терпелива, то и дочка скорее всего тоже будет. Или, если девочка жила в условиях, где приходилось постоянно приспосабливаться, то у нее будет большой запас терпения.

Терпеливость можно и нужно тренировать. С помощью медитаций, уроков йоги, увлечений, которые требуют усидчивости: бисероплетения, вязания, рисования.

*Подробнее об этих техниках мы поговорим в 4 главе.*

**Надежда продолжает жить там, где даже вера сложила оружие.** Она помогает не поддаваться тревоге и унынию и не теряться в периоды испытаний и неудач. Она наша опора, поддержка и путеводная звезда. Никогда не теряйте надежду на себя.

## Урок 4. Познайте себя

*Я выражалась чужим стилем – и не получала ничего хорошего.  
Найдите свой стиль – и вам будут подражать.  
Мадонна*

*Выясните, кто вы, независимо от вашей семьи и вашего мужчины.  
Найдите себя в этом мире. И то, что вам нужно, чтобы чувствовать  
себя хорошо в одиночестве. Я считаю, что это самое важное в жизни.  
Найдите себя, потому что с этим вы сделаете все, что угодно.  
Анжелика Джоли*

У каждой из нас есть свое предназначение. Если мы ему следуем, то раскрываем свой потенциал и реализуемся. Как женщины, как личности, как профессионалы. Это делает счастливыми и нас, и наших близких. Счастлива женщина – счастливы все вокруг.

Однако, часто мы стремимся только-лишь оправдывать ожидания окружающих и соответствовать штампованным социальным ролям: жена, мать, любовница, хозяйка, специалист. Предугадывать желания других, забывая о себе, о своем предназначении. Стараемся, суетимся, бежим.

Но наступает момент, когда жестокая реальность бьет по лицу. Это может быть мучительный муж, трудности на работе, переходный возраст детей, кризис. Мы оступаемся, падаем, ошарашено оглядываемся, пытаемся подняться, вернуть все, сделать как было. Но сил не хватает, не на что опереться, не за что ухватиться – нет внутреннего стержня. Мы теряемся и попадаем в ступор, а жизнь продолжает идти мимо.

Главное в жизни – **найти общий язык с собой**, а для этого надо понять, кто мы есть на самом деле. Это поможет идти правильной дорогой, управлять своими поступками и добиваться поставленных целей. Поможет выбрать то, что нам по душе, и следовать своему предназначению. Поможет уважать себя. Это даст внутренний стержень, который позволит выстоять при любом шторме.

### Как понять, кто вы есть на самом деле?

#### Найдите важное

Определите, что в жизни для вас действительно важно. К какому результату вы стремитесь, что хотите иметь. Большую семью, собственный бизнес, дом у моря, влияние, признание, восхищение, уважение. Вспомните свои детские мечты. Как вы хотели жить, кем стать, чем заниматься.

#### Загляните внутрь

Почаще заглядывайте внутрь себя, задавайте себе простые вопросы и честно на них отвечайте.

Что вы умеете делать хорошо, а что не умеете.

Что вы хотите делать и что не хотите.

Что вы на самом деле любите, с кем хотите общаться, где бывать, какой жизнью жить.

## **Разберитесь с ожиданиями**

Постарайтесь понять, чьим ожиданиям вы пытаетесь соответствовать. Своим собственным или чужим, которые навязаны окружением, традициями, рекламой, соцсетями, СМИ.

## **Найдите свою силу**

Определите свои сильные и слабые стороны.  
Развивайте первые и укрепляйте вторые.

## **Постоянно наблюдайте**

Наблюдайте за собой. Записывайте свои реакции в разных ситуациях, свои настроения и предпочтения.

## **Будьте честной**

Что бы не увидели, какие бы новые грани в своем характере не обнаружили – не закрывайте испуганно глаза: это не про меня, я не такая.

## **Развивайтесь**

Читайте книги по самосовершенствованию, слушайте лекции, проходите тренинги, общайтесь с опытными и мудрыми людьми.

## **Действуйте**

Не только наблюдайте и записывайте, но и действуйте. Героине Джулии Робертс из фильма «Сбежавшая невеста» понадобилось приготовить яйца десятком способов, чтобы понять, какие она действительно любит. Пробуйте себя в разных областях, чтобы найти свое место.

## **И счастье, и мир, и рай, и ад – все внутри вас.**

Не будьте курицей, которая безуспешно и безнадежно пытается научиться летать, когда ей нужно нести яйца.

Познайте себя, разберитесь в себе, поймите в чем ваши таланты. И смело говорите окружающим, твердящим про полеты. «Стоп! Все замолчите. Я сама знаю, что мне делать».

## Урок 5. Примите себя

*Вы станете неотразимы в том момент, когда решите быть собой.*  
**Коко Шанель**

*Будьте эксцентричной сегодня. Не ждите старости, чтобы надеть ярко-красную одежду.*  
**Регина Бретт, 90 лет**

Очень важно принять себя такой, какая вы есть, со всеми достоинствами и недостатками, сильными сторонами и слабостями.

**Это вы и вы особенная.** Вы не должны быть похожи на других и не должны соответствовать ожиданиям других. Избегайте этой ловушки. А если вы уже в ней – приложите все усилия и быстренько выбирайтесь оттуда.

Примите свое тело, свое лицо, свой темперамент, свои склонности и слабости.

Перестаньте себя корить и критиковать. Перестаньте себя унижать. Перестаньте себя сравнивать с другими.

Начните получать удовольствие от того, какая вы есть. Научитесь гордиться собой.

Примите и полюбите себя. Станьте для себя лучшим другом.

А дальше развивайте свои сильные стороны и укрепляйте слабые. Подчёркивайте свои достоинства и скрывайте недостатки. Дайте своему лицу, телу и мозгу то, в чем они нуждаются, чтобы расцвести. Подробнее о техниках мы поговорим в следующих уроках.

Если вы хотите и **можете что-то изменить в себе – обязательно меняйте.** Прическу, привычки, черты характера. Если **не можете изменить – перестаньте беспокоиться.** Просто забудьте об этом. Длина ног, разрез глаз, форма скул – даже если они далеки от кем-то придуманного идеала, какое это имеет значение. Это ваши ноги, ваши глаза, ваши скулы. И они по-своему прекрасны.

Пока вы не принимаете себя, вы регулярно тревожитесь, волнуетесь и расстраиваетесь. Потому что сравниваете себя с другими. Когда же вы примите себя, то придет понимание, что вы не лучше и не хуже. Вы – другая.

Не думайте о мифическом идеале, который тиражируется глянцем. Сегодня он один, завтра – другой. Не гонитесь за ним, не растрчивайте свою энергию.

Однако помните, что принять себя – это не только смириться со своими данными. Но и **отстаивать свое право быть такой, какая вы есть.** Поступать так, как вы считаете правильным. Идти своей дорогой, не отвлекаться на ненужный шум очень изменчивого общественного мнения. А если надо, то смело реагировать на необоснованную критику и защищать свою позицию. И делать это красиво, с достоинством, с высоко поднятой головой.

**Не надо на себя давить, пытаясь стать тем, кем вы не являетесь. Просто примите себя такой, какая вы есть.**

## **Коротко. 1–5 уроки**

### **Любите себя**

Начните ценить себя и рядом появятся те, кто поможет подняться вверх.

Какие бы изменения в вашей жизни не происходили – в центре вашего будущего всегда будете вы. Вы – самое ценное, что у себя есть.

Нужно убрать внутренние конфликты, которые являются главной причиной наших проблем и неудовлетворенностью жизнью.

Как?

Важно научиться себя понимать.

Чтобы себя понимать, надо научиться себя слушать.

А чтобы себя слушать, слышать и прислушиваться к себе, надо себя полюбить.

Только любя себя, можно преуспеть во всем смыслах.

Поэтому принимайте и любите себя такой, какая вы есть. Без условий и без условностей.

### **Верьте в себя**

Если вы не поверите, то кто поверит?

Вера в свои силы дает волю к победе, заставляет двигаться вперед и помогает покорить самые неприступные вершины.

Никому не позволяйте (в том числе и себе) поколебать веру в собственные силы.

Окружите себя людьми, которые желают вам добра, и для которых важен ваш успех. Избавьтесь от негативного влияния критиков, насмешников, разочарованных в жизни людей.

Думайте и действуйте уверенно. Смотрите на людей, как на равных.

И всегда поощряйте, хвалите себя и гордитесь своими успехами.

### **Надейтесь на себя**

Когда вы знаете, что есть на кого опереться, то легче идти вперед.

Но какие бы сильные, надежные и честные не были люди рядом с вами – надеяться стоит в первую очередь на себя.

Рассчитывать на свои силы и способности, на то, что как бы не сложились обстоятельства, вы всегда сможете выйти победителем. Сделаете, справитесь, выдержите, не подведете, преодолеете.

Надежда на себя рассеивает страх перед неизвестностью.

Вы свой первый и лучший друг. Всегда помните об этом.

### **Познайте себя**

У каждой из нас есть свое предназначение. Если мы ему следуем, то раскрываем свой потенциал и реализуемся. Как женщины, как личности, как профессионалы. Это делает счастливыми и нас, и наших близких. Счастлива женщина – счастливы все вокруг.

Главное в жизни – найти общий язык с собой, а для этого надо понять, кто вы есть на самом деле. Это поможет идти правильной дорогой, управлять своими поступками и добиваться поставленных целей.

## **Примите себя**

Очень важно принять себя такой, какая вы есть, со всеми достоинствами и недостатками, сильными сторонами и слабостями. А дальше развивать свои сильные стороны и укреплять слабые.

Подчеркивайте свои достоинства и скрывайте недостатки. Если хотите и можете что-то изменить в себе – обязательно меняйте. Если не можете изменить – перестаньте беспокоиться.

Пока вы не принимаете себя, вы регулярно тревожитесь, волнуетесь и расстраиваетесь, потому что сравниваете себя с другими. Когда же вы это сделаете, то придет понимание, что вы не лучше и не хуже, а вы – другая.

Не надо на себя давить, пытаясь стать тем, кем вы не являетесь. Просто примите себя такой, какая вы есть.

И счастье, и мир, и рай, и ад – все внутри нас. И только от нас самих зависит качество нашей жизни.

## Урок 6. Найдите свое Я. И защищайте его

*Секрет – в самодостаточности. В умении быть личностью, в умении быть счастливой с самой собой. Это трудно. Зато все остальное жизнь даст вам в подарок.*

**Вивьен Вествуд**

*Характер! Вот важнейшее слагаемое красоты.*  
**Софи Лорен**

Клад самодостаточности зарыт в каждой из нас. Надо приложить усилия и отыскать драгоценный ларец, который помогает обрести независимость.

С ним вы не будете нуждаться в признании со стороны других людей. В их опеке, наставлениях, указаниях, одобрениях.

На вашем самоуважении никак не будет отражаться то, как к вам относятся или как с вами обращаются окружающие.

Самодостаточность – это самое прекрасное что может быть. Это внутренняя гармония, это цельность, красота и мир.

Самодостаточность, как автономная электростанция, всегда дает свет независимо от внешних обстоятельств.

### Как стать самодостаточной и цельной?

#### Найдите себя

Поймите, кто вы есть на самом деле, и примите себя.  
Знайте свои достоинства, цените их, подчеркивайте их.  
Развивайте свои таланты.

#### Слушайте себя

Реагируйте на свои собственные, а не навязанные извне потребности. Удовлетворяйте их.

#### Действуйте смело

Будьте смелой. Действуйте, руководствуясь своими собственными ценностями.  
Прислушивайтесь к окружающим, но решения принимайте сами, самостоятельно, без оглядки на других.

Только вы знаете все детали, только вы можете увидеть всю картину целиком.

#### Показывайте характер

Мужественно защищайте свое право быть такой, какая вы есть. Отстаивайте свою позицию. Особенно, если речь идет о принципиальных, «стержневых» вещах, которые делают вас именно той, кто вы есть.

Уступите один раз, второй, третий – потеряете себя.

### **Отпустите мелкое**

Не расплывайтесь по мелочам. Есть много вещей, ситуаций, мнений, которые яйца выеденного не стоят. Не надо растрчивать себя на противостояния и споры.

Часто проще, дешевле и полезнее для здоровья согласиться и остаться при своем мнении.

### **Следуйте собственной шкале**

Оценивайте себя по своей внутренней шкале.

Не сравнивайте себя с другими и не опирайтесь на оценку окружающих.

### **Уделяйте себе время**

Регулярно выделяйте время на общение с собой. Уединяйтесь. Думайте, размышляйте, фантазируйте, ведите дневник, записывайте впечатления, эмоции, идеи.

**Не позволяйте внешнему шуму заглушать ваш внутренний голос.**

Иногда придется поступать непопулярно, временами на вашу голову будут сыпаться обвинения в бессердечности и эгоизме, вы потеряете расположение отдельных людей.

Но это ничто по сравнению с тем, что вы приобретете.

Сакральный смысл не во внешнем, не в обстоятельствах, не в людях, которые нас окружают, а в нашей внутренней сущности, в нашем внутреннем стержне. Чтобы не происходило вокруг – вы всегда сможете найти в нем опору.

В сложные времена, какие бы ураганы, наводнения и землетресения не случались, как бы не штормило – **ваш внутренний стержень поможет вам выстоять.** А в хорошие времена он **поможет смело и уверенно двигаться вперед.**

## Урок 7. Мечтайте, воображайте, фантазируйте

*Мы не нуждаемся в магии, чтобы изменить этот мир. Внутри нас уже есть всё, что нам нужно для этого. Мы мысленно можем представлять лучшее...*

*Джоан Роулинг*

*Ваши желания и мечты сдерживают кандалы, которые существуют только в вашей голове.*

*Мери Кей Эш*

**Мечтать полезно. И продуктивно.** Придумывать и прокручивать в голове образы того, как мы хотим жить. Образы нашего будущего.

Любой маркетолог знает, что удачно созданные образы, которые находят отклик не только в сознании, но и в бессознательном человека – лучший и самый быстрый путь добиться цели.

В торговле это происходит так. Нас атакуют образами из рекламы. Неудачные – игнорируются, удачные – проникают в мозг и создают там якоря.

В результате, когда мы хотим пить, мы не утруждаем себя лишними размышлениями, а импульсивно покупаем колючую газировку, потому что в нашей голове есть установка – она освежает и делает мир радостнее.

Хотим лучше соображать – едим шоколадный батончик с орехами, и чувствуем, как становимся умнее.

Хотим быть стройными – едим на завтрак мюсли, и воображаем, что наша талия становится тоньше.

Отпечатанные в нашем подсознании образы свежести и прохлады, интеллектуала и осинной талии управляют нашими предпочтениями.

Образы – это сильное оружие, которым надо пользоваться. Они помогут приблизить нашу жизнь к нашей мечте.

**Создайте рекламный ролик своего собственного счастливого будущего и он станет реальностью.** Если этим инструментом влияния так успешно пользуются профессионалы, почему бы вам не сделать то же самое. Все создается дважды. Сначала в голове, потом в реальности.

### Что помогает мечте стать реальностью?

#### Фантазии

Воображайте свое чудесное будущее. Оно будет именно таким, как вы себе представляете.

Каждый день перед сном закрывайте глаза и представляйте все хорошее, что ждет вас впереди. Создавайте картину своей жизни: цвета, запахи, звуки, ощущения.

Наслаждайтесь тем, что вы имеете в своих мечтах. Любуйтесь этим, вдыхайте ароматы, трогайте предметы, ощущайте их.

## **Концентрация**

В своих фантазиях концентрируйтесь только на том, что хотите получить. Прогоняйте или игнорируйте отвлекающие мысли и ненужные образы. Вы режиссер и вам решать, что здесь должно быть, а чему здесь не место.

## **Регулярность**

Возвращайся к ролику вашего будущего постоянно и просматривайте его, как свой самый любимый фильм. Подсознание воспримет его как факт.

И вас начнут озарять решения того, как претворить это в жизнь. Иногда подсознание даже не будет удостаивать сознание объяснениями.

Вы просто начнете оказываться в нужных местах, знакомиться с нужными людьми, делать нужные вещи. Это будет похоже на руку провидения. А вашим волшебным проводником станет подсознание.

## **Вера в реальность желаний**

Если ваши желания, которые вы рисуете в воображении, и реальные ожидания противоречат друг другу, то последнее всегда окажется сильнее. Это закон.

Если то, каким вы видите свое будущее, противоречит тому, каким вы хотите, чтобы было ваше будущее, победит первое.

Ваши ожидания всегда сильнее желаний.

Если хотите написать книгу, или организовать свой бизнес, или найти любовь, но думаете, что не сможете это сделать – так и будет. Мечты продуктивны только тогда, когда вы верите в их исполнение.

## **Верность**

Думайте о мечте, стремитесь к ней, защищайте ее. Не позволяйте людям или обстоятельствам поколебать вашу уверенность в ее реальности.

И при этом мужественно смотрите в лицо действительности. Не игнорируйте то, что вы на данный момент можете и чего не можете. Не игнорируйте то, где вы сейчас находитесь и какими возможностями располагаете. Не прячьте голову в песок. Потому что именно здесь и сейчас, в настоящей реальности, вы закладываете кирпичи в стену будущего успеха.

Джон Роулинг мечтала о том, чтобы написать книгу, которая тронет сердца. Она верила в своего воображаемого мальчика – волшебника, и не позволила жизненным обстоятельствам, временами очень суровым, поколебать веру в свою мечту. Она продолжала писать, несмотря на отсутствие поддержки. В результате Гарри Поттер стал героем для миллионов людей во всем мире. А Джоан Роулинг – самой богатой женщиной-писательницей.

**Верьте в свою мечту и прилагайте усилия, чтобы она стала реальностью.**

## Урок 8. Берите руль в свои руки

*Женщинам необходимо перестать думать: «Я не готова делать это». А надо начать думать: «Я хочу делать это и я буду учиться делать это».*

*Шерил Сэндберг, COO Facebook*

*Страсть к победе пылает в каждой из нас. Воля к победе – вопрос тренировки.*

*Маргарет Тэтчер*

Мы или свое собственное творение или продукт творчества других людей, обстоятельств и ситуаций.

Кем мы будем, шедевром или посредственностью, – зависит только от нас.

Очень важно решиться, пересест с пассажирского места на водительское и взять управление своей жизнью в собственные руки. Только в этом случае можно по-настоящему почувствовать себя в безопасности.

Однако быть водителем – это не только свобода выбирать направление, но и ответственность за свой выбор.

Управлению своей жизнью, как и любому другому делу, можно научиться. Без этих умений не получится попасть туда, куда собираетесь, даже если точно знаете, куда хотите приехать.

Если мы не понимаем себя, не можем контролировать свои эмоции, не знаем как распознать свои сильные стороны – мы не поднимемся на вершину и не получим то, чего достойны.

### Как научиться управлять своей жизнью?

#### Определите свою модель восприятия мира

Если вы хотите изменить свою жизнь – измените свою модель восприятия мира.

Разберитесь, как именно вы смотрите на мир, через какие очки. Как они влияют на ваши мысли, поступки. Как они влияют на вашу жизнь.

Наш мозг обладает удивительной способностью фильтровать информацию. Часто случается, что три свидетеля одного и того же происшествия дают три совершенно разные версии случившегося. И все трое говорят правду. Свою правду.

Именно из-за особенностей личного восприятия мы замечаем одно и пропускаем другое.

Пессимист видит лужу, а оптимист – отражение облаков. Циник – порок, а мечтатель – добродетель. Бедняк – проблему, а богач – шанс.

И именно по этой причине мы замечаем или упускаем возможности, которые роятся вокруг, как пчелы возле улья.

#### Возьмите свои эмоции под контроль

Мы, женщины, существа эмоциональные. И от того, насколько хорошо мы можем контролировать эмоциональные взрывы, зависит качество нашей жизни.

Научитесь распознавать свои эмоции. Это поможет вам вовремя увидеть опасность и защититься.

Когда вы научитесь определять, какая именно волна на вас надвигается: волна страха, тревоги, злости, тоски, раздражения, – вы сможете корректировать силу ее воздействия и не позволите накрыть себя с головой.

*Подробнее об эмоциях и способах их контроля мы будем говорить в 5 главе.*

### **Найдите, в чем ваша сила**

Определите, что вы умеете делать хорошо, а что не получается. Разберитесь, в ожидании каких дел вы с улыбкой вскакиваете с постели и с нетерпением садитесь за работу, а что вызывает у вас приступы лени и головной боли.

Сконцентрируйте свои усилия на первом – именно в этом вы можете добиться выдающихся результатов, и найдите способ не тратить силы и время на второе.

### **Напишите новый сценарий и выбросьте старый**

В науке любой серьезный прорыв начинается с разрыва с традициями и старым мышлением. В личной жизни все происходит так же.

Изменение старых взглядов или отказ от них помогает перепрыгнуть на другой уровень.

Напишите новый сценарий. Пусть в нем будет то, что вы действительно любите и о чем мечтаете.

Замените в нем чуждые для вас цели новыми.

А старый, сотканный из ожиданий родителей, учителей, продиктованный модой, традициями, окружением – порвите и выбросьте.

Часто мы пытаемся соответствовать навязанным ролям, не можем это делать хорошо, потому что они нам чужды, и из-за этого страдаем и отчаиваемся. А на самом деле мы просто идем не туда. Нам надо изменить точку назначения.

### **Учитесь отстаивать свою точку зрения**

Очень важно быть смелой в отстаивании своего права выбирать направление, в котором вы собираетесь двигаться.

Не бойтесь конфликтов и чужих обид. Не бойтесь кардинальных перемен. Будьте готовы терять друзей, попутчиков, выглядеть странной, стать непопулярной. Жизнь вас вознаградит.

### **Признавайте ошибки**

Часто для того, чтобы признать свои ошибки, требуется мужество. Но без этого вы не сможете двигаться вперед.

Ошибки – это уроки. Если относиться к ним как к дополнительному образованию, пусть и дорогостоящему, то это помогает быстрее восстанавливаться.

Наибольший вред причиняют не ошибки, а наша реакция на них. Не растрачивайте время и нервные клетки, не ругайте себя за неудачу. И не ищите виноватых. Только признав ошибку, вы сможете ее исправить и двигаться вперед.

Спросите себя, что вы можете сделать, чтобы в будущем это не повторить. И планируйте добиться успеха в следующий раз.

## **Желайте**

Очень важно, критически важно – сильно захотеть изменить свою жизнь к лучшему. Желание даст воодушевление, энтузиазм, вдохновение. Появится энергия вскакивать утром с постели, «гореть» тем, что делаете, и двигаться вперед – все быстрее и быстрее.

**Сегодня вы такая, какая есть, из-за выбора, сделанного вчера. То какой вы будете завтра, зависит от вашего выбора сегодня.**

## **Коротко. 6–8 уроки**

### **Найдите свое настоящее Я**

Найдите свою уникальность, свой стержень.

Станьте самодостаточной. Защищайте это. И вы будете непобедимы.

Самодостаточность – это самое прекрасное что может быть. Это внутренняя гармония, это цельность, красота и мир.

С ней вы не будете нуждаться в признании со стороны других людей. В их опеке, наставлениях, указаниях, одобрениях.

На вашем самоуважении никак не будет отражаться то, как к вам относятся или как с вами обращаются окружающие.

Самодостаточность, как автономная электростанция, всегда дает свет независимо от внешних обстоятельств.

В сложные времена, какие бы ураганы, наводнения и землетрясения не случались, как бы не штормило – ваш внутренний стержень поможет вам выстоять. А в хорошие времена он поможет смело и уверенно двигаться вперед.

### **Мечтайте**

Мечтать полезно. И продуктивно. Придумывать и прокручивать в голове образы того, как вы хотите жить. Образы вашего будущего.

Удачно созданные образы, которые находят отклик не только в сознании, но и в бессознательном, – лучший и быстрый путь добиться цели.

Вас начнут озарять решения того, как претворить свою мечту в жизнь. Вы начнете оказываться в нужных местах, знакомиться с нужными людьми, делать нужные вещи. Это будет похоже на руку провидения. А вашим волшебным проводником станет подсознание.

Создайте рекламный ролик своего собственного счастливого будущего и постоянно прокручивайте его в голове. Все создается дважды. Сначала в голове, потом в реальности.

Верьте в свою мечту и прилагайте усилия, чтобы воплотить ее в жизнь.

Вообразите свое желанное будущее.

**Не сдерживайте фантазию. Вы никогда не получите больше, чем хотите. Так что мечтайте по полной.**

**Не ждите, что кто-то придет и даст вам желанное. Берите руль в свои руки и выжимайте газ.**

**Нет большего препятствия на пути к успеху, чем ждать, когда что-то случится. Представьте свое будущее. Начните действовать и сами добейтесь желаемого.**

### **Берите руль в свои руки**

Мы или свое собственное творение или продукт творчества других людей, обстоятельств и ситуаций.

Кем мы будем, шедевром или посредственностью – зависит только от нас.

Очень важно решиться, пересечь с пассажирского места на водительское и взять управление своей жизнью в собственные руки. Только в этом случае можно по-настоящему почувствовать себя в безопасности.

Если вы хотите изменить свою жизнь – прежде всего измените свою модель восприятия мира. Именно из-за особенностей личного восприятия мы замечаем или упускаем возможности, которые роятся вокруг, как пчелы возле улья.

Напишите новый сценарий. Замените в нем чуждые для вас цели новыми. И выбросьте старый.

Сконцентрируйте на том, что у вас получается хорошо, и что вас вдохновляет. На делах, ради которых вы с улыбкой вскакиваете с постели и с нетерпением садитесь за работу. Именно в этом вы можете добиться выдающихся результатов.

И найдите способ не тратить энергию и время на то, в чем вы посредственны, что вызывает у вас приступы лени и головной боли.

Сегодня вы такая, какая есть, из-за выбора, сделанного вчера. То какой вы будете завтра, зависит от вашего выбора сегодня.

## Урок 9. Определите цель

*Вы получите от жизни только то, что попросите у нее. Не бойтесь! Ставьте самые высокие цели.*

**Опра Уинфри**

*Фигурное катание научило меня следовать цели. Фокусироваться только на том, что важно, и блокировать остальное.*

**Катарина Витт**

Сегодня вы там, где есть, благодаря цели, поставленной вчера. Где вы будете завтра определит цель, которую вы поставите сегодня.

Цель – это место назначения, пункт, куда вы должны приехать. Если вы не знаете, куда ехать – где бы вы не оказались, результат вас не устроит.

Важно правильно выбрать цель и приложить все усилия для ее достижения. То, что вы имеете сейчас, зависит исключительно от ваших решений, а не от обстоятельств.

### Чтобы вы не делали, всегда помните о цели

#### Представляйте цель

Начиная любое дело, всегда представляйте конечную цель. Не имеет значения, что именно вы собрались сделать: сшить платье, поменять работу, переехать в новое место, – всегда представляйте конечную цель.

#### Фокусируйтесь на цели

Никогда не теряйте цель из виду. Недостаточно записать ее в своем блокноте.

О ней нужно помнить и регулярно задавать себе вопрос: то, что я делаю или собираюсь делать поможет мне продвинуться ближе к цели?

Во время движения цель помогает лучше ориентироваться на местности:

- определять, где вы находитесь;
- возвращаться на главную дорогу, если вы сбились с пути;
- не отвлекаться на мелочи.

#### Думайте о результате

Ориентируйте цель на результат, а не на процесс. Это поможет не подменять действенность деятельностью.

Можно за один час эффективной работы получить лучше результат, чем за восемь часов суетливой активности.

#### Идите своей дорогой

Ставьте перед собой собственные цели. Цель только тогда легко достичь, когда она действительно ваша. Идите своей дорогой, а не следуйте за толпой.

## **Замахивайтесь на звезды**

Ставь большие цели. Планку достижений устанавливайте максимально высоко. Маленькие цели – маленькие достижения, большие цели – большие достижения.

Мыслите масштабно. Никто не достигает больше, чем хочет достигнуть.

## **Дробите**

Разбивайте большую цель на маленькие подцели. Это поможет идти вперед.

Когда вам нужно преодолеть большое расстояние и впереди вы видите холм, за который можно зацепиться взглядом, а за ним – еще один, а за тем – следующий, то психологически намного легче двигаться вперед.

## **Не отступайте от цели**

Следуйте ей. Защищайте ее. Будьте ей верны.

Даже если что-то не получается.

Даже если вы устали и теряете энтузиазм.

Даже если вам кажется, что весь мир насмехается над вами. Не отступайте.

Пробуйте новые модели поведения. Тестируйте другие способы получить желаемое. Идите новыми путями.

Но не отступайте.

## **Будьте гибкой**

Если понадобится, ищите обходные пути.

Можно бесконечно биться головой о стену, пытаться проделать в ней лаз, а можно отойти, осмотреться и поискать дверь. Если двери нет – возможно, вы просто ошиблись поворотом, нужно вернуться назад и поискать правильную дорогу.

Смотрите вперед. Не важно, что уже было сделано и сколько в это вложено сил и времени. Иногда надо потерять в малом, чтобы выиграть в большом.

Если вы встретите на пути непреодолимое препятствие – ищите объезд. Если вы постоянно сбиваетесь с пути, меняете направление, делаете остановки – конечная цель отдалается и вы рискуете забыть, куда вы ехали.

**Никогда не теряйте из виду свою цель и не позволяйте ни людям, ни обстоятельствам мешать вам.**

## Урок 10. Составьте план

*Вы сами должны собрать важную информацию, принять самое лучшее решение и приступить к делу, исправляя возникающие ошибки.*  
**Дилиан Вернон**

У вас есть план?

Если да, то вы определяете события, которые произойдут. Если нет – обстоятельства определяют, что с вами произойдет.

В первом варианте вы продюсер своей жизни, во втором – кукла, которую дергают за нитки.

Путь к цели – это большое путешествие, полное приключений. И, как любое путешествие, он требует подготовки и планирования.

Составить план движения к цели не сложнее, чем собраться в путешествие. Это похоже на чек лист: необходимо взять нужное, сделать важное, избавиться от лишнего.

План должен быть простым, понятным и оставлять место для импровизаций. В каждом плане, к какой бы цели он не вел, должны быть основные, базовые пункты:

- что взять с собой;
- от чего надо избавиться;
- сроки.

План обязательно надо записать, а не просто держать в голове. Впоследствии важно сверяться с ним, вычеркивать сделанное и корректировать то, что нужно изменить.

И да. Планы могут и должны переписываться по мере изменения обстоятельств.

### Что взять с собой?

#### Команду

Надежная команда – это едва ли не самое важное в путешествии. Если команды нет, то срочно начинайте ее собирать.

Окружите себя людьми, которые могут вам помочь в продвижении к цели. Среди них должны быть те, кто умнее, сильнее, успешней вас.

Возьми в свою компанию тех, кто в вас верит. Кто искренно желает вам добра и хочет вашего благополучия и процветания. Кому вы можете доверять.

Найдите тех, кто сделает вас лучше. Ролевые модели, на которых вы можете равняться. Знающих и опытных людей, которые станут вашими наставниками.

#### Телефонную книгу

Знакомьтесь с новыми людьми, общайтесь с ними и выясняйте, чем можете быть полезны друг другу.

Создавайте сеть контактов людей, к которым вы сможете быстро обратиться за консультацией, советом, услугой, информацией.

## **Карту**

Собирайте всю возможную информацию о той сфере, где вы хотите добиться успеха.

Тщательно и честно анализируйте ее. Воспринимайте факты такими, какие они есть, какими бы недружелюбными они не были. Нельзя принимать правильные решения на основе приукрашенных фактов.

Эта карта поможет видеть картину в целом, продвигаться быстрее, меньше плутать и избегать тупиков.

## **Энтузиазм**

Вдохновение помогает выстоять там, где уставшее тело готово сдаться. Оно как кислород поддерживает жар в печи.

Окружите себя тем, что заряжает энтузиазмом.

Все, что может воодушевлять на движение вперед, нужно взять с собой: позитивное настроение, вдохновляющие книги, наполненных оптимизмом людей.

## **Материально-техническое обеспечение**

Все то, что понадобится для продвижения вперед. Начиная с финансов и заканчивая экипировкой.

## **Новые необходимые навыки**

Знания, которые вам необходимо приобрести по тому или иному вопросу. Все, чему нужно научиться, чтобы достичь цели.

## **От чего надо избавиться?**

### **Токсичные люди**

Избавьтесь от людей, которые подрывают вашу веру в себя, тайно или явно вредят, желают вам зла. Исключите их влияние на ваши мысли и поступки. Некоторых можно оставить только в списке контактов, а часть нужно высадить за борт.

Окружайте себя людьми, которые создают позитивную атмосферу и благожелательны по отношению к вам. Избегайте тех, кто болен ментальным метеоризмом.

### **Плохие привычки**

Наше будущее – результат наших привычек в настоящем. Проанализируйте ваши привычки, найдите те, которые вам мешают, и избавьтесь от них.

### **Лишняя поклажа**

Выбросьте то, что вам не нужно. То, что отвлекает от цели, ворует время, деморализует:

- все лишние вещи, которыми вы не пользуетесь, и в которых не нуждаетесь;
- пожирателей времени: телевизор, игры, интернет;
- лишний шум: бесполезную информацию, сплетни, пустую болтовню, деструктивное общение, плохие книги;
- химер прошлого: тяжелые воспоминания, ошибки, неудачи, ненужные традиции и устои.

Возьмите с собой только самое необходимое. Только то, что поможет двигаться к цели.

## **Сроки/время**

### **Начало**

Время, когда лучше стартовать, и максимально концентрироваться на цели.

### **Лимит**

Сколько времени в неделю посвящать проекту.

### **Окончание**

Установите предельный срок, дедлайн. Он подстегивает и помогает не расслабляться.

План должен намечать основные пункты, но не регулировать каждую мелочь. Иначе вы завязнете в нем, как в болоте.

Кто-то из великих мудро сказал, что планирование бесценно, а планы бесполезны. Когда вы планируете – вы организуете процессы у себя в голове. Но жесткое следование детально прописанному плану сковывает. Обстоятельства часто меняются, и излишняя приверженность к однажды прописанному плану может рождать слепоту к новому.

Случается, что обстоятельства меняются кардинальным образом и план становится неактуальным. В этом случае надо составить новый план. Но не менять цель.

**Действуйте – и все получится!**

## Урок 11. Везет тому, кто везет

*Я верю, что если вы встанете и пойдете, то жизнь раскроется перед вами.*

*Тина Тернер*

*Надо не смотреть на жизнь со стороны, а идти вместе с ней.*

*Валентина Терешкова*

Основной закон жизни – **все находится в движении**, от атомов до планет.

Благодаря непрекращающимся процессам обмена кислородом, кровотока, пищеварения люди живут физически.

Благодаря процессам созидания, улучшения, развития мы живем ментально. Растем, развиваемся, покоряем новые вершины и приносим пользу себе и обществу.

Именно хорошее ментальное здоровье, как мощный мотор в машине, помогает двигаться в выбранном направлении. Если с ним возникают проблемы, появляются сложности с нашими установками, привычками, взглядами – результат не заставляет себя ждать. Мы застреваем на одном месте, медленно дряхлеем, ржавеем и деградируем.

И жизнь проносится мимо.

**Любые желания, мечты и цели не имеют никакой ценности, пока мы не начинаем действовать.** Даже если направление выбрано правильно, и есть очень хороший план, мы ни на сантиметр не приблизимся к цели, пока не начнём движение.

Садитесь за руль, заводите машину и выжимайте газ. А дальше, километр за километром, вы будете становиться ближе и ближе к цели.

Основная причина провалов – отказ от начала действий.

Начало – первый шаг к вершине. Если что-то мешает сделать первый шаг, постарайтесь понять, что именно, и устраните причину.

### Основные сдерживатели

#### Страх перемен

Его подпитывает псевдобезопасность, основанная на стабильности.

Маленькая зарплата, но гарантированная. Плохой муж, но зато свой. Нелюбимая работа, зато престижная.

#### Иллюзии

Только когда вы смотрите фактам в лицо и не пытаетесь их приукрашивать и игнорировать, вы можете принимать правильные решения и двигаться вперед.

Если действительность не совпадает с вашим видением – это не повод отворачиваться от нее. Когда вы отгораживаетесь от реальности защитной стеной и видите только то, что хотите видеть – вы проигрываете.

Не прячьте подобно страусу голову в песок.

## **Страх неудачи**

Страх неудачи знаком всем. И часто он выражается в желании отложить работу на потом, до лучших времен.

Но идеальных условий можно ждать всю жизнь.

И пока вы стоите на месте и ждете, другие продвигаются вперед. А успехи других часто мучительнее собственных неудач.

Невозможно застраховаться от всего. Поэтому действуйте – решительно и без колебаний. Действие убивает страх.

## **Лень**

То, что мы имеем, – или плоды нашего труда, или результаты нашего безделья.

От природы лень человеку не свойственна. Даже самые ленивые люди произошли от активных и подвижных предков. Иначе те были бы съедены дикими животными или умерли от голода, так и не успев размножиться.

Лень порождается скукой – бичем современности.

Скука засасывает, как болото. Обездвиживает, атрофирует мозг и тело.

Но стоит пробудиться желанием, как возвращается почва под ногами и появляется зуд активности.

Хорошая новость в том, что желаний не надо дожидаться, как у моря погоды. Их можно разбудить. Для этого есть специальные техники.

## **Как разбудить желание действовать?**

### **Представьте конечный результат**

Вообразите то, что вы получите в итоге, если приметесь за дело: удовольствие, признание, прибыль.

Например вам надо сделать уборку, а не хочется. Представьте, как станет свежо и уютно, как поднимется настроение. Думайте не о разбросанной одежде, грязной раковине и пыли на цветах, а о сверкающем свежестю и чистотой доме.

А дальше представьте время, когда вы начнете действовать и сконцентрируетесь на успешном завершении дела.

### **Узнайте больше о предмете**

Чем глубже вы изучаете предмет, тем больше интереса он вызывает. А интерес и любопытство подогревают желание действовать.

## Побудители к действиям

### Эмоции

Эмоции – это основные стимулы к действиям. Причем как плохие эмоции, так и хорошие. Радость, воодушевление, веселье – побуждают к хорошим действиям. Они помогают строить, творить, раскрывать свои таланты.

Плохие эмоции побуждают к ошибочным действиям. Страх, злость, обида – плохие советчики.

Но иногда даже энергия ярости может стать сильным толчком, который поможет запрыгнуть на новую орбиту. Главное – научиться управлять своими эмоциями.

*Об этом мы поговорим в следующих уроках.*

### Необходимость

Когда у вас нет других вариантов, приходится действовать. Если ваш ребенок голоден – вам надо встать и приготовить обед. Если нужны деньги – вам надо их заработать.

Поэтому эффективно ставить себя в безвыходное положение, чтобы начинать действовать.

### Обязательства

Давайте себе и другим обещания. Это эффективно. Так вы отсекаете пути к отступлению подобно полководцам, которые сжигали корабли, причалив к вражескому острову. Они были настроены решительно: или победить, или погибнуть.

Движение – это живая вода. Во всех смыслах. Это касается и здоровья, и благосостояния, и отношений.

**Так что не сидите и не ждите, а действуйте!**

## Урок 12. Двигайтесь эффективно

*Работа заполняет все отведенное для нее время. Значимость и сложность ее растут прямо пропорционально времени, затраченному на выполнение.*

*Артур Блох*

Двигаться – жизненно важно. Но еще важнее – двигаться эффективно.

Можно бегать по кругу и постоянно возвращаться на то место, с которого начали. Это трата сил впустую.

Необходимо думать о продуктивности, а не о занятости. Наша цель – двигаться вперед, вверх, расти.

### Законы правильного движения

#### Думать

Любое дело выполняется дважды. Сначала в голове, потом в реальной жизни.

Мысли помогают концентрировать энергию в нужном направлении. Как гласит мудрость, сражение выигрывается в походной палатке генерала.

Поэтому важно сначала думать, а потом делать.

#### Не откладывать

Принимайте решения быстро, не медлите и не откладывайте на потом.

Самое простое решение часто является самым лучшим.

#### Действовать смело

Делайте то, что считаете правильным. Даже если вы рискуете кому-то не понравиться.

Сначала делайте, потом извиняйтесь.

Пока будете ждать разрешения – поезд уйдет, а вы так и останетесь стоять на перроне.

#### Не ждать озарений

Не ждите вдохновения, а принимайтесь за работу.

Большинство хороших идей приходят в процессе, во время работы.

Просто начинайте делать – и вас начнут осенять озарения.

#### Братся только за важное

Не надо делать лишнее.

Большинство дел, которыми заполнен наш день, – пустая трата времени. Необходимо избавиться от них.

## **Расставлять приоритеты**

Начинайте с того, что необходимо выполнить в первую очередь. Менее важные дела должны подчиняться более важным.

И не всегда срочные дела являются действительно нужными. Необходимо научиться определять их ценность и говорить «нет» всему лишнему.

## **Следуйте циклам**

Понаблюдайте за собой и определите свои циклы. В какое время суток вы наиболее продуктивны.

Старайтесь использовать именно это время для работы.

## **Не перенапрягайтесь**

Не заставляйте двигатель работать на предельных оборотах.

Чем меньше стресса в работе, тем она эффективнее.

А насильственное напряжение тела и мозга приводит или к слабым, или к ошибочным результатам.

Для победы нужно быть собранной, но не напряженной.

## **Чередуйте работу и отдых**

Переутомленный мозг ради отдыха жертвует всем остальным.

Веселье и разнообразие – лучшие стимуляторы работы серого вещества.

Если заходите в тупик и чувствуете упадок сил – смените обстановку, распорядок дня, окружение.

Очень помогает хорошо повеселиться.

## **Переключайтесь**

Если что-то не срабатывает, не делайте это сильнее и дольше, а переключитесь на другое. Изменение движения вызывает изменение результата.

Один из симптомов проблем с ментальным здоровьем – большая активность с низким результатом. Человек может работать тяжело и много, а получать несоизмеримо мало.

**В первую очередь нужно думать о качестве, а не о количестве затрачиваемых усилий.**

## Коротко. 9–12 уроки

### Определите цель

Поставленная сегодня цель определит, где вы будете завтра. И то, что вы будете иметь завтра, значительно больше зависит от принятых вами решений, чем от обстоятельств.

Цель – это место назначения, пункт, куда вы должны приехать. Если вы не знаете, куда ехать – где бы вы не оказались, результат вас не устроит.

Важно правильно выбрать цель и приложить все усилия для ее достижения.

Начиная любое дело, всегда представляйте конечную цель. И регулярно задайте себе вопрос: **то, что я делаю или собираюсь делать поможет мне продвинуться ближе к цели?**

Замахивайтесь на многое. Маленькие цели – маленькие достижения, большие цели – большие достижения.

Дробите большую цель на подцели. Это даст силы идти вперед.

Даже если что-то не получается.

Даже если вы устали и теряете энтузиазм.

Даже если вам кажется, что весь мир насмехается над вами.

**Никогда не отступайте от цели.**

Тестируйте другие способы получить желаемое.

Пробуйте новые модели.

Идите новыми путями.

Но не отступайте.

**Никогда не теряйте из виду свою цель и не позволяйте ни людям, ни обстоятельствам мешать вам.**

### Составьте план

Вы или продюсер своей жизни, или кукла, которую дергают за нитки.

Если у вас есть план, то **вы определяете события, которые произойдут**. Если нет – **обстоятельства определяют, что с вами произойдет**.

Путь к цели – это большое путешествие, полное приключений. И, как любое путешествие, он требует подготовки и планирования.

Составить план движения к цели не сложнее, чем собраться в путешествие. Это похоже на чек-лист: необходимо взять нужное, сделать важное, избавиться от лишнего.

План должен намечать основные пункты, но не регулировать каждую мелочь. Иначе вы завяжете в нем, как в болоте.

Жесткое следование детально прописанному плану сковывает. Обстоятельства часто меняются, и излишняя приверженность к однажды прописанному плану может рождать слепоту к новому.

Случается, что обстоятельства меняются кардинальным образом и план становится неактуальным. В этом случае надо составить новый план. Но не менять цель.

### Действуйте

Везёт тем, кто везёт. Основная причина провалов – отказ от начала действий.

Действуйте – и все получится!

Любые желания, мечты и цели не имеют никакой ценности, пока вы не начинаете действовать.

Даже если направление выбрано правильно и есть очень хороший план, вы ни на сантиметр не приблизитесь к цели, пока не начнете движение.

**Начало – первый шаг к вершине.** Если что-то мешает сделать первый шаг, постарайтесь понять, что именно, и устраните причину.

Основные сдерживатели действия: страх перемен, страх неудачи, иллюзии и лень.

Но пока вы стоите на месте и ждете, другие идут вперед. А успехи других часто мучительнее собственных неудач.

Действие убивает страх, прогоняет лень. И, самое главное, продвигает нас вперед.

Так что не сидите и не ждите, когда кто-то или что-то создаст идеальные условия, а действуйте!

### **Двигайтесь эффективно**

Двигаться – жизненно важно. Но еще важнее – двигаться эффективно.

Можно бегать по кругу и постоянно возвращаться на то место, с которого начали. Это трата сил впустую.

Необходимо думать о продуктивности, а не о занятости.

### **Законы правильного движения**

- думайте, прежде чем делать;
- принимайте решения быстро, не медлите и не откладывайте на потом;
- действуйте смело. Сначала делайте, потом извиняйтесь. Пока будете ждать разрешения – поезд уйдет, а вы так и останетесь стоять на перроне;
- не ждите вдохновения, а принимайтесь за работу. Большинство хороших идей приходят в процессе, во время работы;
- делайте только нужное. Расставляйте приоритеты и говорите «нет» всему лишнему;
- определите время, когда вы наиболее эффективны, и посвящайте его работе;
- не перенапрягайтесь. Для победы нужно быть собранной, но не напряженной. Чередуйте работу и отдых;
- переключайтесь. Если что-то не срабатывает, не делайте это сильнее и дольше, а переключитесь на другое. Изменение движения вызывает изменение результата.

И всегда, всегда **думайте о качестве, а не о количестве** затрачиваемых усилий.

## Урок 13. Концентрируйтесь

*Если вы можете продолжать играть в теннис, когда кто-то стреляет на улице, то это концентрация.*

*Серена Уильямс*

*Я не думаю о счете. Я думаю только о том, как выиграть следующий мяч.*

*Мария Шарапова*

Умение концентрироваться на главном – один из самых ценных навыков, который помогает достичь цель. Если у вас его нет, или он развит слабо, то необходимо работать над собой и тренироваться.

Суть концентрации заключается в том, чтобы не позволять мелочам отвлекать вас от главного.

Необходимо научить мозг вырабатывать мысли по вашему желанию и удерживать их. Проще говоря, думать о том, что необходимо, и избавляться от ненужного шума в голове.

Уметь концентрироваться – значит контролировать процессы у себя в голове.

Не сбиться с курса помогает вопрос, который стоит задавать себе регулярно: **а действительно ли то, что я делаю и то, о чем я думаю – важно. Поможет ли мне это продвигаться в нужном направлении?**

Если нет – переключайтесь на то, что необходимо. Только то, что требуется для достижения цели, должно входить в ваши приоритеты.

### Как научиться концентрироваться?

#### Медитация

Техник медитаций много и они все хорошо тренируют умение концентрироваться.

Один из способов: сядьте в удобную позу, держите спину прямо. Ноги можете скрестить по-турецки или поставить их на пол. Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании. Вдох-выдох, вдох-выдох. Думайте только о дыхании, не допускайте других мыслей. Начните с пятиминутных упражнений и доведите их до пятнадцати минут.

#### Техники задержки дыхания

Этот способ практикуют японские бизнесмены. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание как можно дольше, и медленно выдохните. За минуту у вас должно быть не больше шести вдохов и выдохов.

#### Обратный отсчет

Медленно считайте от десяти до единицы. И концентрируйтесь на необходимых вещах. Как только концентрация ослабевает – призывайте себя к порядку и направляйте мысли на желаемую цель.

Но помните, что на концентрацию мы расходуем много энергии. Поэтому не надо концентрироваться на всем. Мелкие, пусть и важные задачи, которые регулярно повторяются, требуют не концентрации, а тренировки в доведении действия до автоматизма. Тогда вы сможете их выполнять не задумываясь, подобно чистке зубов или вождению машины.

**Концентрация требует не тяжелого труда, а практики. Так что не откладывайте и тренируйте этот критически важный навык.**

## Урок 14. Когда что-то идет не так

*Мы проиграли. И это была катастрофа. Мы были словно прокаженными: ну все, теперь никто не даст нам заказов. Но мы стали работать в два раза больше. С одной стороны, ради того, чтобы забыть о том, что произошло. С другой – чтобы доказать всем, что мы можем продолжать.*

**Заха Хадид**

*Мои удачи – это продолжение неудач. На удачи должно уйти время, когда минус превращается в плюс.*

**Рената Литвинова**

У каждого из нас регулярно случаются взлеты и падения. И чем активнее человек, тем чаще это происходит.

Главное в жизни – не отсутствие трудностей, а умение справиться с ними и стать сильнее. Когда появляются проблемы, их надо или решать, или оставлять все как есть.

Если можете что-то изменить – меняйте, если нет – примите и идите дальше.

### Проблемы бывают трех типов

#### Решить их можете вы сами

Это проблемы, решение которых зависит только от вас. Считаете себя толстой – начали правильно питаться – нормализовали вес. В этом случае делайте все возможное, чтобы устранить проблему.

#### Решить могут другие

Это проблемы, решение которых зависит от других.

Если вы не можете повлиять на этих людей – просто ждите.

Если можете, то приложите максимум усилий для того, чтобы люди, от которых зависит решение, приняли его в вашу пользу. Уговаривайте, убеждайте, склоняйте их на свою сторону. Делайте все, что в ваших силах.

#### Никто не может решить

Ничего нельзя сделать, ничего нельзя изменить.

Это могут быть события прошлого, над которыми вы не властны. Или обстоятельства настоящего, на которые никто не может повлиять.

В этом случае просто примите все как есть и идите дальше.

Обращайтесь за помощью и советами к другим людям. Но обязательно знающим, опытным и успешным в нужной вам области.

Вряд ли стоит слушать советы подружки, которая никогда не была замужем, о том, как сохранить семью. Или прислушиваться к рекомендациям друга – наемного работника – как построить успешный бизнес.

А для того, чтобы извлечь максимум из советов, **разговаривайте с несколькими людьми, узнавайте разные точки зрения и собирайте всю информацию о ситуации, с которой вы столкнулись.**

Если у вас хронические проблемы в определенной области, проанализируйте свои взгляды и, если нужно, измените их. Это касается работы, бизнеса, семьи, отношений.

Например, вы обижаетесь на мужа за то, что он не предупреждает ваши желания, не догадывается о них. Стоит вам изменить свои взгляды на то, что мужчины должны быть теле-патами и читать мысли женщин, как вы начнете вслух проговаривать свои желания, и все как по волшебству изменится. Вы начнете получать желаемое.

И помните, что все относительно. **Часто то, что сегодня выглядит серьезной проблемой, спустя время оказывается или большой удачей, которая помогла увидеть возможности, или просто смешным недоразумением.**

## Урок 15. Будьте настойчивы

*Думаю, у меня все получилось, потому что люди просто не знали, как себя со мной вести: я была сумасшедшая, порой злая и раздражительная, но упорная, настойчивая и одержимая.*

**Заха Хадид**

*Верьте в свою идею, полагайтесь на свои инстинкты, не бойтесь провала.*

**Сара Блейкли**

**Упорство и настойчивость едва ли не самые главные качества, необходимые для успеха.**

Они помогают выдерживать долгий и сложный путь к цели.

Помогают преодолевать препятствия.

Помогают не отступать, спотыкаясь и падая, а вставать и продолжать идти.

И, если необходимо, помогают искать новые обходные пути.

Именно упорство и настойчивость помогают доводить до конца намеченное.

Часто главная ошибка, которую мы совершаем на пути к цели – останавливаемся после первых «нет» и отказываемся от дальнейших попыток. Это тупиковый путь.

**Не принимайте “нет” как последний ответ.**

Для того, чтобы получить желаемое, надо попробовать еще раз и еще раз. Перед настойчивостью падут даже самые неприступные стены.

Сара Блейкли, владелица компании утягивающего белья Spanx, на старте своего бизнеса получила более 200 отказов. Добивалась встреч, рассказывала, показывала, убеждала и слышала «нет». Снова и снова. Но **она верила в свою идею и продолжала упорствовать**. Сейчас ее компания по выпуску корректирующего белья стоит больше миллиарда долларов.

Кейт Миддлтон ждала предложения от принца Уильяма около 10 лет. Теперь она монаршая особа, жена наследника престола и мама трёх прекрасных детей.

### Как развить в себе настойчивость и упорство?

#### Тренировки

Ежедневно используйте бытовые ситуации для развития настойчивости.

Всегда старайтесь получать желаемое: при покупке овощей на рынке, в разговоре с начальником, при заключении сделки с клиентом.

#### Выход за рамки

Постоянно выходите из зоны комфорта. Устраивайте себе вызовы. Делайте то, что для вас непривычно, незнакомо, то, чего вы боитесь.

Заговаривайте с незнакомыми людьми, просите их об отложениях, пробуйте новые модели поведения. Это поможет научиться преодолевать страх неудач.

### Спортивный подход

Не пугайтесь, когда слышите “нет”, и не отступайте.

Воспринимайте отказ с азартом.

Пусть он заряжает вас еще большей решимостью достичь намеченной цели. Это поможет выработать иммунитет к отказам.

### Привычка

Доводите до конца намеченное, как в мелочах, так и в серьезных делах. На работе, в быту, в отношении. Это поможет выработать полезную привычку всегда заканчивать начатое.

### Наблюдение за детьми

Дети – лучший пример упорства. Учитесь у них.

Если они что-то хотят – в большинстве случаев они это получают.

Даже десять раз услышав «нет», дети продолжают настаивать на своем. Их совершенно не тревожит то, что они мешают, надоедают, выводят из себя. Они знают свою цель и идут к ней. И, как правило, добиваются того, что хотят.

Будьте как дети. **Постоянно помните о цели и упорно идите к ней.**

## Коротко. 13-й–15-й уроки

### Концентрируйтесь

Уметь концентрироваться – значит контролировать процессы у себя в голове и не позволять мелочам отвлекать вас от главного.

Надо научить мозг вырабатывать мысли по вашему желанию и удерживать их. Проще говоря, думать о том, что необходимо и избавляться от ненужного шума в голове.

Научиться концентрироваться помогают:

- медитация;
- техника задержки дыхания;
- обратный отсчет.

Но помните, что на концентрацию мы расходуем много энергии. Поэтому мелкие, пусть и важные задачи, которые регулярно повторяются, требуют не концентрации, а тренировки в доведении действия до автоматизма.

### Научитесь адекватно реагировать на сложности

У каждого из нас регулярно случаются взлеты и падения.

Главное в жизни – не отсутствие трудностей, а умение справиться с ними и стать сильнее.

Когда появляются проблемы, их надо или решать, или оставлять все как есть. Если можете что-то изменить – меняйте, если нет – примите и идите дальше.

Не бойтесь обращаться за помощью и советами к другим людям. Но обязательно знающим, опытным и успешным в нужной вам области.

А для того, чтобы извлечь максимум из советов, разговаривайте с несколькими людьми, узнавайте разные точки зрения и собирайте всю информацию о ситуации, с которой вы столкнулись.

Если у вас хронические проблемы в определенной области, проанализируйте свои взгляды. В большинстве случаев достаточно просто изменить подходы и все нормализуется.

### Упирайтесь

Настойчивость и упорство едва ли не самые главные качества, необходимые для успеха. Они помогают выдерживать долгий и сложный путь на пути к цели. Помогают преодолевать препятствия. Помогают доводить до конца намеченное.

Часто главная ошибка, которую мы совершаем на пути к цели – останавливаемся после первых «нет» и отказываемся от дальнейших попыток. Это тупиковый путь.

Не принимайте «нет» как последний ответ.

Для того, чтобы получить желаемое, надо попробовать еще раз и еще раз.

Как развить в себе настойчивость и упорство?

- ежедневно используйте бытовые ситуации для развития настойчивости;
- постоянно выходите из зоны комфорта;

- воспринимайте отказ со спортивным азартом. Пусть он заряжает вас еще большей решимостью достичь намеченной цели;
- выработайте полезную привычку всегда доводить до конца намеченное;
- будьте как дети. Если они что-то хотят – в большинстве случаев они это получают;
- постоянно помните о цели и упорно идите к ней.

## Урок 16. Не сдавайтесь

*Дам вам совет, будущие поколения. Меня послушайте. Не смиряйтесь, до самого края не смиряйтесь. Даже тогда – воюйте, отстреливайтесь, в трубы трубите, в барабаны бейте, в телефоны звоните, телеграммы с почтамтов шлите, не сдавайтесь, до последнего мига боритесь, воюйте. Даже тоталитарные режимы отступали, случалось, перед одержимостью, убежденностью, настырностью. Мои победы только на том и держались.*

*Майя Плисецкая*

Для того, чтобы выиграть сражение, иногда приходится давать его дважды.

**Никогда не сдавайтесь.**

Упали – вставайте и идите вперед.

Устали – отдохните и двигайтесь дальше.

Если что-то идет не так – остановитесь, оцените происходящее, измените то, что необходимо, и идите дальше.

**Только замахиваясь на солнце, можно достать луну. Только стремясь к большему, можно получить ту жизнь, о которой вы мечтаете.**

Однако чем выше вы поднимаете планку, тем сложнее приходится в процессе. И тем большее падения. Если вы делаете, двигаетесь, растете – ошибки неизбежны. Но без этого не может быть и результата.

У всего в природе есть свои ритмы: отливы и приливы, спады и подъемы. И невозможно всегда быть на гребне волны. Даже самые успешные регулярно ошибаются и терпят поражения.

## **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.