



СТАТЬ НАСТОЯЩИМ!

Кирилл Яковлев

Кирилл Яковлев

Стать настоящим!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63422046

ISBN 9785005185501

Аннотация

Наше здоровье, счастье и успех зависят от правильности принимаемых решений, которые определяются хорошо работающим мозгом. На качество мозга влияют питание, физическое состояние, образование, образ мышления, окружение и др. В книге представлена информация, используя которую в повседневной жизни, можно повысить качество принимаемых решений, тем самым повысить качество жизни своей и своих близких.

Содержание

Предисловие	5
О книге «Стать настоящим!»	7
Жить с целью!	42
Конец ознакомительного фрагмента.	103

Стать настоящим!

Кирилл Яковлев

*Своему безоговорочному авторитету
и мудрому учителю, профессору медицины,
туристу-горнолыжнику, заботливому
и понимающему дедушке Козлову Льву
Александровичу и всем его потомкам посвящаю.*

Сведения, изложенные в этой книге, имеют общий рекомендательный характер и при необходимости не заменяют консультации специалистов.

© Кирилл Яковлев, 2020

ISBN 978-5-0051-8550-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

*Самая большая ценность – жизнь.
(академик Д. С. Лихачев.
«Письма о добром и прекрасном.»)*

Здравствуйте! Никогда не думал, что займусь созданием книги. К своему удивлению, понял, что это очень интересный, безумно увлекательный процесс.

Как и многое в этой жизни, идея родилась спонтанно. Дети подрастают и задают все более и более взрослые жизненные вопросы, требующие полного и обоснованного ответа. Я сам всегда стараюсь вникнуть в самую суть изучаемого объекта, посмотреть на него с разных сторон, выслушать различные альтернативные мнения. Только так может сформироваться полная картина, помогающая принять правильное решение.

Так вот, чтобы дать взрослеющим детям необходимую информацию для принятия дальнейших правильных решений в жизни, мне пришлось прочитать десятки книг различных авторов по многим темам. В процессе чтения у меня естественным образом проходил самоанализ, и он постепенно трансформировал меня самого. Получение новой информации меняло мое отношение к жизни, к ее сути, к своему времени, к воспитанию детей. Ко мне пришло понимание того,

что в суете бегущих дней мы так и живем, не задавая себе «лишних» вопросов. Проблема состоит в том, что хотим мы или нет, эти вопросы преследуют нас всю жизнь и настигают рано или поздно, в бедности или богатстве, в огромной семье или в одиночестве. Самые главные из них – «В чем суть жизни?» «Для чего я родился?» «Что есть счастье?»

В представленном материале, естественно, нет уникального секрета счастья. У всех он различен. Я лишь попробовал сформировать так называемую «систему координат» для его поиска. Для того чтобы правильно ответить на поставленные еще древними философами жизненные вопросы, необходимо иметь здоровое тело, мозг, душу, образ мыслей, окружение, отношения. В противном случае мы не сможем правильно и четко сформировать ответы на главные вопросы в своей жизни и ощутить себя **Настоящими**, а так и будем жить по чуждым нам принципам и правилам.

В случае, если возникнут вопросы, предложения, замечания или дополнения к материалу, прошу присылать на эл. почту:

becomeareal@gmail.com

Желаю Вам плодотворного чтения и **Настоящих Изменений!**

О книге «Стать настоящим!»

Стремитесь не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы ваша жизнь имела смысл.

*(Альберт Эйнштейн —
ученый, физик-теоретик)*

Эволюция человечества на протяжении веков в основном заключается в передаче от поколения к поколению полученных знаний и накопленного опыта, на основе которых каждое последующее поколение делает шаги вперед на пути прогресса. На сегодняшний день практически нет ни одной отрасли развития человечества, которое бы не претерпевало каких-то качественных изменений в эволюционном плане: активно развивается IT-индустрия, автомобилестроение, мобильная связь, медицина, изучаются тайны Вселенной. Мы переходим от индустриальной эпохи к эпохе информации или интеллектуального труда, со всеми вытекающими отсюда последствиями. В своей личной жизни, в семье и в организациях, где мы работаем, мы сталкиваемся с проблемами и задачами, которые невозможно было бы себе представить десять или двадцать лет назад. Несомненно, это все отражается на повседневной жизни любого человека, и то, что было невозможно представить пару десятков лет, сейчас уже является обыденностью. Одновременно с этим

развитие окружающего мира, его изменения активно влияют на жизнь каждого из нас: на наши мысли, поведение, желания. В наше время люди более ориентированы на достижение материальных благ, положения в обществе, стремление к публичности, узнаваемости. Это в том числе последствия технической революции, которая предоставила возможность любому человеку «показать себя всему миру» посредством имеющихся сервисов: YouTube, Instagram, Facebook и т. п., ускоривших коммуникацию между людьми по всему миру.

Одновременно с этим нередки случаи, когда внешне благополучные люди испытывают «недовольство жизнью», депрессию, а зачастую совершают суицид. Такие факты вызывают как минимум непонимание, удивление, вопросы. Так почему же многие стремятся разбогатеть, но при этом материальное благополучие – не залог счастливой жизни? Ответы на этот вопрос можно встретить в трудах научных, религиозных, творческих деятелей. Я постарался обобщить имеющуюся информацию и вместить в небольшую книгу, а также извлечь из каждой изученной книги только самое главное и систематизировать по темам. Для удобства в чтении я намеренно упростил часть материала и убрал ссылки на труды других авторов, однако в конце книги поместил полный перечень используемой литературы.

После окончания образовательных учреждений большинство людей почти совсем не читает книг. В наше время кардинальных изменений мысль является основным факто-

ром успеха. Возможно, что одна полученная из книг мысль сможет изменить наш характер, мировоззрение, отношения с близкими и друзьями, нашу жизнь, в конце концов. На формирование нашей личности сильное влияние оказывают люди, с которыми мы общаемся, и книги, которые мы читаем. Умея читать, но не делая этого систематически, мы ставим себя на один уровень с теми, кто вообще не умеет читать. Стоя в очереди или ожидая кого-нибудь, вместо жалоб и недовольства мы можем духовно расти, читая очередную полезную книгу. Формат данной книги подобран таким образом, чтобы всегда было удобно держать ее при себе и иметь возможность читать при любой появившейся возможности.

При чтении книг очень важно фильтровать информацию, анализировать новые знания, уметь видеть нужную и важную мысль, делать правильные выводы и применять их в жизни. Именно такое чтение играет положительную роль в освоении информации из книг и может стать результативным. Таким образом мы сможем пропускать через себя только полезную информацию, посредством которой будем развиваться в различных сферах своей жизнедеятельности. Чтение должно быть достаточно вдумчивым, когда главная задача состоит в нахождении полезной информации и в обязательном ее применении. Так происходит, когда мозг фильтрует новую информацию, выделяя необходимую, и находит пути применения новых знаний в жизни. Полученная из книг информация оседает в памяти, и при необходимости

в нужный момент мозг сможет выдать соответствующую ее часть.

На сегодняшний день существует очень много литературы, программ, семинаров, тренингов на различные темы развития личности («Стань успешным», «Личностный рост», «Лидер продаж», «Секреты успеха», «Как завоевывать друзей», «Как привести себя в порядок» и другие). Подобные программы, на мой взгляд, очень полезны для изначально гармонично развивающихся людей. Однако, если человек развивается, так сказать, не пропорционально, данные программы вряд ли помогут ему либо окажут на него слабый положительный эффект.

Не случайно выбрано название книги – **«Стать настоящим»**. В данной книге собран материал, изучив который, любой человек сможет «прочувствовать» самого себя, понять, чего он хочет, перестроить некоторые аспекты своей жизни, расставить приоритеты. В ней нет каких-то конкретных инструкций и рецептов, имеется только законспектированный для понимания и осознания материал, собранный на основе книг известных в своих сферах людей. Поняв, «из чего состоит» наша жизнь, разложив «все по полочкам», мы сможем разобраться в своих вопросах и выработать индивидуальный план действий.

Прочитав книгу, используя полученную информацию, возможно, Вы сможете найти ответы на вопросы, которые беспокоят Вас или Ваших близких. Вам будет проще воспри-

нимать мир и ориентироваться в сложных человеческих отношениях. Вы будете чувствовать себя действительно **«настоящими»**, находя гармонию в умственном, физическом, духовном, психологическом развитии, в отношениях с родителями, детьми, супругами, родственниками, друзьями, коллегами. Это позволит Вам понять, в чем **настоящий** смысл жизни, и определить в ней **настоящие** цели.

Хочу сразу провести разницу между целью и смыслом жизни. Смысл жизни более широкое понятие и включает в себя понятие цель жизни (достижение конкретной поставленной задачи или ряда задач: например, стать Олимпийским чемпионом, создать бизнес, совершить открытие и т.п.).

Чтобы ответить на вопрос, чем наполняется смысл жизни, необходимо понять, «из чего состоит сама жизнь», какие структурные компоненты включает в себя. Нашу повседневную жизнь трудно представить без:

- умственной деятельности (работы мозга);
- потребления еды и воды (питания организма);
- движения (физической активности);
- хорошего самочувствия (здоровья);
- эмоций, чувств, настроения (психической активности);
- оценки себя и окружающих, новостей (духовной составляющей, норм морали);
- общения с людьми, межличностных коммуникаций, наличия родственных и иных связей (социальной составляющей).

щей);

- работы как средства заработка, увлечения, хобби;

Достаточно только представить любой отрезок нашей жизни, чтобы понять, что без этих составляющих не проходит и дня. Эти элементы в естественном соединении и составляют сам жизненный процесс. Зная это, нетрудно понять, что, наполнив каждый из этих элементов положительным смыслом, мы наполним свою жизнь. Подчеркиваю – каждый!!! Именно симбиоз этих элементов даст эффект наполненности жизни. Неблагоприятное состояние одного из элементов неизбежно приводит к дисбалансу. Примеров этому очень много. Самое распространенное явление – это жизнь людей, не уделяющих внимания умственному развитию, в силу того, что их профессии связаны с физическим трудом, либо, наоборот, когда люди интеллектуального труда, не обращают внимание на физическое состояние. В первом случае люди рискуют «получить» старческое слабоумие (деменцию) в сравнительно молодом пенсионном возрасте. Во втором – люди рискуют «заработать» множество заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата и т. п. Естественно, речь не идет о наследственных либо хронических заболеваниях, а о факторе риска. Конечно, бывают и исключения.

Также мы часто слышим информацию про известных людей (актеров, общественных деятелей и т.п.), которые в ста-

рости остаются одинокими. Если человек полностью отдает свое время и силы работе, не уделяя при этом времени личным отношениям, созданию семьи или поддержанию отношений с детьми или друзьями, то после окончания карьеры его ждет одиночество.

Однако одиночество либо другие «недоработки» в «структурных компонентах» жизни не всегда являются собой какие-то проблемы. Некоторые чувствуют себя вполне комфортно и в состоянии одиночества. Но, согласитесь, это скорее исключение, чем правило. Большинство людей испытывает необходимость общаться с друзьями, родственниками, коллегами, иметь хорошую память, отлично работающий мозг, необходимый набор знаний и навыков, хорошую физическую форму, увлечения, цели и многое другое, что наполняет нашу жизнь.

Лучшее, что мы можем для себя сделать – улучшить свой внутренний мир, усовершенствовать себя, расти над собой. Как и многие вокруг, мы можем думать, что слишком заняты, чтобы тратить время и силы на работу над собой. Однако мы вряд ли сможем достичь своих самых заветных жизненных целей, если не найдем времени и сил, чтобы воспитать твердый характер, наполненный дисциплиной, энергией, волей и оптимизмом. Только когда мы ощутим в себе глубокое чувство уверенности в своих способностях, мало что сможет остановить нас в достижении успеха во всех наших начинаниях.

Требуется максимально приложить все свои силы и потратить время, чтобы усовершенствовать свой мозг, развить тело и воспитать душу. И только после этого мы получим возможность привнести в свою жизнь больше благополучия и жизненной энергии. Древнегреческий философ Эпиктет еще столетия назад говорил: «Никто не свободен, если он не господин самому себе». Как человек может успешно управлять фирмой, если он не в состоянии руководить собой? Как мы можем создать семью и воспитывать детей, если не научились воспитывать себя? Как мы можем делать добро другим, если сами плохо себя чувствуем?

Если мы будем постоянно развивать навык управления собой, мы сможем решать самые сложные жизненные задачи, избежав глубокого кризиса, с которым мы не смогли бы справиться. Самодисциплина разовьет навыки и позволит нам не сбиваться с намеченного пути, даже когда жизненные обстоятельства будут меняться слишком быстро и не всегда позитивно и жизнь будет кидать нас из стороны в сторону. Самодисциплина и твердая воля – это одни из самых основных качеств людей с сильным характером, живущих полноценной жизнью. Сила воли способствует выполнению обязательств перед другими людьми и, что еще важнее, перед собой. Лучше состязаться не с другими, а с собой. Именно воля помогает вставать рано утром для занятий спортом, медитации или молитвы, в то время как еще, хочется поспать. Именно она подталкивает нас вперед к нашим мечтам, в то

время как препятствия кажутся непреодолимыми. Когда мы научимся управлять собой, своими мыслями, способностями, желаниями, к нам придет безграничная решимость идти к своей мечте и выполнить то, что мы всегда хотели сделать.

Состоявшиеся люди способны на такие поступки, которые другие не хотят или не любят совершать, поэтому последние вряд ли смогут жить полной жизнью. **По-настоящему** развитые люди – те, которые готовы отложить кратковременное, сиюминутное удовольствие ради достижения более высокой цели и возможности долговременного чувства наслаждения. Они способны блокировать свои слабости и страхи при погружении в сферу неизученного, нового, неизвестного, связанного с дискомфортом. Такие выбирают правило жить мудро, ежедневно совершенствуя каждый аспект своей личности. В ходе постоянной работы и систематических тренировок вещи, которые казались им когда-то трудновыполнимыми, вдруг становятся легкими, а страхи, которые блокировали положительные эмоции, рушатся, и люди становятся здоровыми, счастливыми и процветающими.

Неудача – это не что иное, как простое отсутствие мотивации и мужества пытаться что-то делать и менять. Между человеком и его целями стоит страх возможных неудач, хотя неудача является важным компонентом для достижения любого успеха, т. к. она испытывает, учит, дает мудрость и позволяет нам, преодолевая трудности, расти.

Все ограничения в нашей жизни только те, которые мы са-

ми устанавливаем в своей голове. Когда мы наберемся мужества выйти из привычной зоны комфорта и сделать шаг навстречу неизвестному, у нас начнут высвобождаться **настоящие** возможности. И это будет первым шагом на пути овладения собственной судьбой. В тот момент, когда мы переходим собственные самоограничения, мы способствуем раскрепощению своих физических и умственных потенциалов, о которых никогда не подозревали, и начинаем поражаться своим способностям, которые дают нам огромное удовлетворение от жизни, повышают нашу самооценку и компетентность.

В связи с тем, что все мы реализуем себя во многих сферах жизнедеятельности, вряд ли наше развитие можно свести лишь к профессиональной сфере. Конечно, для некоторых вопросы личной жизни являются лишь придатком для более важного направления – работы, карьеры, деловых отношений. Для других, наоборот, личная жизнь является основным центром жизненной реализации. Но не стоит забывать, что для полного наслаждения жизнью желательно, чтобы все сферы нашей жизни находились в некотором балансе.

К 30—40 годам у многих завершается формирование личности с определенным багажом жизненного опыта, и мы способны предугадывать исход большинства ситуаций. Находясь в однообразии жизни, мы просыпаемся по утрам с одним и тем же чувством и фактически проживаем «одинаковые» дни. Кто-то пытается искать свежие ощущения

во внешнем мире: покупает новые вещи, машину, дом, делает пластические операции и т. п. Иначе говоря, мы просто пытаемся изменить самоощущение с помощью новых занятий и впечатлений. При этом, как только новизна выветривается, мы опять возвращаемся к привычному состоянию. Новые технологии (тв, компьютерные игры, чаты, соц. сети) и не только они (алкоголь, наркотики, лекарства) помогают менять некие параметры внешнего мира, при котором мы можем изменить свой химический фон и прогнать нежелательные ощущения. При этом мы попадаем в еще большую зависимость от всех этих факторов, и с каждым разом доза впечатлений, необходимая для улучшения самочувствия, возрастает. Жизнь превращается в погоню за удовольствиями. Однако никаким внешним факторам не под силу исправить внутренний разлад.

Рекламным агентствам прекрасно известно, какую роль в нашем поведении играет внутренняя неудовлетворенность, и они пытаются убедить нас в том, что с их помощью мы заполним пустоту. Не случайно они привлекают к своей работе знаменитостей, с помощью которых формируют у нас понимание «идеальной личности», и мы уже готовы купить их товары.

Дофамин – главное активное вещество системы поощрения в мозге человека и животных. Его выделение субъективно переживается улучшением настроения, обострением желаний и повышением мотивации. Эта система заставляет нас

прилагать полезные для организма усилия: искать еду, побеждать соперников и т. п. Мозг приманивает нас предощущением удовольствия.

Как только на горизонте начинает маячить награда, вырабатывается дофамин, вещество мозга, помогающее нам сфокусироваться на желаемой цели. Этот принцип называется «системой поощрения мозга» и влияет на наши действия гораздо больше, чем может показаться. Подобные механизмы активно используются в продажах, так как выброс дофамина – это совершенно нормальная и здоровая реакция нашего организма и от нее невозможно просто избавиться.

В 2001 году стэнфордский ученый Брайян Кнутсон доказал, что дофамин отвечает за предвкушение удовольствия. Это способ мотивации и поощрения эволюционно верных выборов, способствующих выживанию. Дофамин использует тягу к удовольствию, как морковку перед мордой осла, чтобы заставить человека совершить правильные действия. Он вынуждает нас искать удовольствие, но не испытывать его. Работой именно этого гормона (нейромедиатора) и обусловлены «психологические болезни» общества потребления.

Самые простые «крючки» маркетинга, на которые нас ловят:

- лайки. Различные соцсети регулярно поставляют нам порции социального одобрения. Каждый лайк вызывает небольшой дофаминовый выброс – приятный, но кратко-

срочный, только усиливающий желание получить больше;

- сахар, выпечка, калории. Большие порции за меньшие деньги, комбообеды, шипучие газировки – все это не только вредит здоровью, но и стимулирует синдром дефицита внимания;

- бесплатные пробы еды и напитков. На входе в супермаркет или кафе нам могут предложить попробовать что-то сладкое, соленое или содержащее кофеин, чтобы поставить дофаминовый крючок и спровоцировать желание вернуться в это место снова. С той же целью нередко к кофе или чаю подают бесплатные сладости;

- манящий аромат. В нейромаркетинге работает целая индустрия по созданию «убедительных» благовоний для привлечения покупателей, будь то кафе или парфюмерный магазин;

- аппетитные картинки. Визуальные стимулы оказывают сильное воздействие на системуощерения;

- новизна. Стоит заметить, что не зря все гиганты фаст-фуда все время добавляют новые блюда;

- геймификация – игроподобная деятельность с набором очков, баллов, бонусов, чтобы потом обменять на что-то или поучаствовать в конкурсе. Все это работает прямо сейчас;

- неожиданность. Чем менее предсказуемо вознаграждение, тем оно приятнее. Вот почему во многих ресторанах на день рождения дарят подарки от заведения;

- риск потери. Например, успеи приобрести, количество

мест ограничено, осталось всего три дня и пр. Боязнь потерять выгоду в области принятия решений куда сильнее, чем желание сохранить и накопить. Именно этим объясняется нерациональное поведение людей в «черную пятницу» или когда закупают в огромном количестве товары, которые якобы должны подорожать.

Порой мы сами, как покупатели, следуем предсказуемым направлениям и даем возможность руководить нами, точнее нашими расходами. Вот только несколько примеров наших когнитивных искажений:

- эффект большинства. В классической теории спроса и предложения предполагается, что потребитель приобретает товар из за личного предпочтения, а не из за коллективной психологии. Однако повышение цен не всегда ослабляет продажи, так как работает стадное чувство и советчики, коллеги, соседи, контактируя друг с другом «делятся опытом»;
- искажение в пользу группы заставляет давать безосновательно высокую оценку достоинствам или мнению близких нам людей и отмахиваться от своего здравого смысла и, возможно, полезных советов посторонних;
- эффект момента. Немедленное удовольствие это то, что есть здесь и сейчас, и оно соблазняет. Так работают скидки и «черные пятницы», заставляя тратить деньги на ненужные товары;
- оправдание покупки. Стокгольмский синдром покупа-

теля – защитный механизм, который вынуждает так думать покупателей, чтобы не признавать факт ушедших в никуда денег и не ставить под сомнение уверенность в себе;

- слепое пятно. Мы считаем себя уникальными и логично мыслящими. И так думает каждый, однако если бы все было так, не было бы всех вышеперечисленных ситуаций и явлений.

Вкусы, запахи, обещания сделать нас богатыми и привлекательными, полуголые модели, дешевый алкоголь и фаст-фуд, – так рынок использует техники стимуляции производства дофамина, чтобы не просто манипулировать вниманием потребителей, но и «взломать» нашу систему вознаграждения. Повышение уровня этого гормона делает нас более восприимчивыми к ожиданию любых удовольствий.

Мозгу требуется тысячелетия на малейшие изменения, он заперт в темноте черепной коробки и не в курсе, что началась эра технологий, что нет риска стать жертвой какого-нибудь животного или умереть от голода и поэтому по-прежнему реагирует как тысячи лет назад.

Дофаминовое поощрение – это один из механизмов так называемой лимбической системы, которую очень условно считают основным эмоциональным процессором мозга. Она расположена большей частью под корой больших полушарий, так как сформировалась в процессе эволюции раньше них. Эту древнюю структуру иногда называют «горячей» си-

стемой мозга, так как она быстрее реагирует на стимулы, чем мы успеваем это осознать.

Нейромаркетинг использует целый набор инструментов, активирующих и распалаяющих горячую систему, минуя сознание в результате чего, прежде чем мы что-то поймем, над организмом берут верх базовые эмоции, заставляя нас вести таким образом, как будто мы на грани голодной смерти или под угрозой вымирания.

Возбужденный запахами, картинками и предложениями, мозг заставляет нас верить в реальность будущего вознаграждения, заставляя нас потреблять то, что по сути приносит больше нервозности и опустошенности, чем удовлетворения. Механизм поощрения, который был так полезен для наших предков-приматов, сегодня оказывает нам медвежью услугу, когда онлайн-магазины, игры, приложения, доступный заказ наркотиков, круглосуточные магазины и рестораны связаны в большую дофаминовую систему взлома мозга.

В таком состоянии трудно действовать осознанно, анализировать происходящие в окружающем мире процессы, политические и экономические события. Мотивации хватает только на то, чтобы отреагировать на очередной вброс острой, новой, скандальной информации, испытать коллективный хайп и выкинуть инфоповод не переваренным. Именно благодаря дофаминовым петлям обратной связи фейковые новости обрели такую политическую силу. Об этом разрушающем эффекте в Facebook говорил Чамат

Палихапития в своем выступлении.

Более молодая система – кора полушарий, неокортекс. В основном именно она отвечает за высшие психические функции и «делает нас человеком». Расположенная в области лба префронтальная кора считается «самой рациональной», так как связана с планированием, принятием решений, контролем желаний и эмоций, сдерживанием потребностей. Иными словами, если «сила воли» и существует, то располагается она именно здесь. Это то, что называют «холодной системой». Более молодое образование, кора работает медленнее лимбической системы, которая реагирует мгновенно и «громко». Томография может даже засечь состояние конфликта сознательных и бессознательных интенций, а вместе они и формируют наше поведение.

Алкоголь, наркотики, стресс и недостаток сна не только делают лимбическую систему «громче», но и наносят удар по префронтальной коре, мешая мыслить рационально и стратегически, и позволяя рынку вытрясти из нас все финансы. Чтобы помочь своему мозгу, нужно тренировать префронтальную кору и пытаться решить непростую задачу – различать ложные (из-за которых мы становимся фрустрированными и зависимыми) и истинные (придающие нашей жизни ценность) награды. Это вовсе нелегко, ведь система поощрения «предъявляет права» на самые доступные удовольствия. Но уже понимание того, как все устроено, может сделать борьбу за контроль над своими мозгом чуточку

проще, даже в моменты дофаминовых помутнений.

Чтобы помочь мозгу стабилизировать работу префронтальной коры и дофаминовой системы, есть несколько простых рекомендаций:

- достаточное количество сна напрямую связано с самоконтролем и эффективностью работы префронтальной коры, а депривация сна делает нас растерянными и импульсивными;
- постоянный стресс и перенапряжение приводят к тому, что мы становимся более уязвимыми перед дофаминовыми триггерами. Это касается не только физической, но и эмоциональной усталости;
- питание – один из самых простых способов разгрузить дофамин из мозга. Лучше исключить сахар и простые углеводы;
- кофе, сигареты, алкоголь, наркотики «взрывают» систему поощрения;
- физическая активность улучшает кровообращение и мозг получает больше кислорода. А от энергоемких занятий организм переживает кратковременный контролируемый полезный стресс, который стимулирует выработку эндорфинов, повышая настроение надолго;
- и главное, лучше сфокусировать внимание на то, что мы действительно любим.

Это открывает возможность «подружить» префронталь-

ную кору с системой поощрения и «научить» мозг воле- делать долгосрочных результатов. Так у нас появится мотива- ция изучать новые области науки, реализовывать трудные бизнес-проекты, осваивать сложную технику и воплощать в жизнь творческие концепции. Желание полезны пока мы контролируем себя и не путаем «хочу» со стремлением к сча- стью, пока эти удовольствия имеют смысл в контексте цен- ностей конкретно нашей жизни. Внутреннее вознагражде- ние трудно «пощупать», зато процесс достижения постав- ленных перед собой целей тоже вызывает выбросы дофами- на, а когда миссия выполнена, мы чувствуем удовлетворение и испытываем радость во всей ее полноте, поскольку сдела- ли что-то такое, что связало в командной работе нашу пре- фронтальную кору и систему поощрения.

Безусловно, всем хочется добиться успеха, понять и по- чувствовать, что живут на свете не зря. Люди достигают са- мореализации совершенно разными путями, но так или ина- че стремятся к какому-то внешнему проявлению, некоему внешнему доказательству.

Если учитывать, какое внимание уделяют современные СМИ богатству и славе, то неудивительно, что многие лю- ди уверены в прямолинейной зависимости успеха от этих факторов. Если человек богат и знаменит, общество счита- ет его успешным, многие завидуют ему и невольно возво- дят на условно недостижимый уровень. Во многих передачах

и глянцевого журнала успех предстает в форме какого-то бренда со своими характеристиками. Однако это все лишь верхушка айсберга, не более чем торговая марка, чей-то маркетинговый ход. К сожалению, многие покупаются на это, стремятся заполучить то, что будет формально подчеркивать их успех. Если мы хотим достичь формального успеха таким поведением, стоит быть бдительным, потому как мы выступаем в роли покупателя и покупаем «товар» на абсолютно неизвестных нам условиях. Кто-то дал нам параметры идеального успеха, и мы, не проверяя, поверили в истинность этих суждений. Если наша жизнь не соответствует идеальным показателям успеха, мы почему-то начинаем считать себя аутсайдерами. Многим хочется владеть большим домом, дорогим автомобилем, носить брендовую одежду, посещать пафосные вечеринки, пользоваться вниманием прессы, иметь поклонников. Но имеет смысл спросить себя почувствуем ли мы себя реально успешными людьми, получив один или несколько из этих атрибутов успешной жизни. Ведь это лишь часть **настоящего** успеха, его следствие, а не причина. Мы также останемся собой и вряд ли поменяемся, сев в дорогой автомобиль, надев дорогой костюм или украсив собой обложку журнала. Есть разница между реальным успехом и его иллюзией. Если мы воспринимаем себя исключительно через внешнюю среду, то после смерти эти внешние атрибуты успеха отпадут и нас не с чем будет ассоциировать. Все исчезнет.

Человек по своей природе испытывает некую потребность соответствовать определенным стандартам, принятым в обществе, и, в связи с этим, сам того не замечая, подвержен влиянию толпы. Отлично, если стандарты общества носят положительную окраску и способствуют личностному росту, помогают становиться сильнее, умнее, благороднее, и т. п. Но, как правило, зачастую стандарты толпы негативны и отрицательны. Подростки начинают курить и употреблять спиртные напитки, потому что это «по-взрослому», «круто», «модно», «авторитетно». Многие выбирают высшее образование не потому, что им нравится профессия и они безгранично любят это направление деятельности, а потому, что оно модно, перспективно, престижно. Под влиянием окружающих и рекламы большинство покупает себе абсолютно бесполезные вещи, чтобы произвести впечатление на своих коллег, знакомых, родственников. При этом, как правило, денег на приобретение таких товаров нет, и люди покупают их в кредит. В основном люди являются потребителями, а не созидателями, т. е. не создают и не генерируют идеи, товары, услуги, научные открытия, а просто потребляют результаты чьих-то трудов. Это лишь незначительная часть воздействия на людей средств массовой информации и рекламы, которые внушают нам, что, приобретая дорогую одежду, вещь или машину, дорогие марки табака или алкоголя, мы получим ощущение чего-то особенного, уникального и неповторимого. От всего этого эффект уникально-

сти длится крайне недолго. Каждый из нас уникален и неповторим, но не из-за этих иллюзорных факторов успеха. Удовольствие от приобретения дорогого автомобиля, техники, вещи или дорогой одежды проходит практически мгновенно, а физиологическое привыкание к табаку и спиртным напиткам приводит к увеличению дозы потребления, зависимости, а значит, слабости. Ничто из этого не меняет нашего реального положения, не делает нас лучше, не поднимает нас в собственных глазах. Приобретая все это, мы лишь создаем иллюзию успешного человека, при этом сами покупаемся на иллюзию, созданную грамотными специалистами по рекламе. Если кто и добивается успеха в этом, так это производители и продавцы этих товаров, но точно не мы. Стремясь окружить себя исключительно формальными признаками успеха, мы, к сожалению, рискуем не добиться успеха реального.

Некоторые из нас могут переживать, что не принадлежат к определенному классу людей, не вхожи в чьи-то кланы, и считают это непреодолимой проблемой на пути к достижению своих целей. Воспитание и окружающая система ценностей способны влиять на наше мышление и восприятие мира. Но все-таки стоит четко понимать, что за человек стоит в образе «достигшего успеха», какие способности он развил в себе для достижения своих целей. У любого из нас есть возможность наблюдать, учиться и развивать свои способности, навыки и умения как в личном плане, так и в професси-

ональном отношении. И этого будет достаточно для достижения поставленной перед собой цели.

Неправильное восприятие самой сути успеха вполне может оказать на нас негативное влияние и вынудить нас отказаться от стремлений к нему. Это особенно проявляется тогда, когда мы делим общество на условные уровни, классы, кланы: на людей, которые реализовали свои мечты и живут полной жизнью, и тех, кто живет посредственно и с завистью наблюдает за жизнью успешных людей. Однако успешные люди такие же обыкновенные, мало чем отличаются от многих и не обладают сверхвыдающимися способностями. Все, чем они отличаются от других, так это тем, что могут аккумулировать силы и направлять свои способности на достижение четко определенных целей.

Самосознание человека стоит выше его чувств, настроений или мыслей. Даже тот факт, что мы можем думать и рассуждать о таких процессах, ставит нас на недостижимую высоту. Наше самосознание подталкивает давать оценку не только происходящим вокруг событиям, но и тому, как мы видим и воспринимаем самих себя – нашу персональную парадигму (систему взглядов, установок и представлений). Самосознание также оказывает воздействие и на то, как мы воспринимаем окружающих людей. Необходимо четко понимать, как мы воспринимаем других и как другие воспринимают себя и окружающий мир. Иначе мы будем неосознанно проецировать собственные установки на их поведе-

ние и быть в полной уверенности в объективности своих оценок и суждений. Это может негативно повлиять на способность взаимодействия с другими людьми. Однако благодаря самосознанию, мы в состоянии оценить собственные парадигмы и прийти к выводу, основаны ли они на объективной реальности или требуют пересмотра. Так часто случается, когда мы требуем от наших детей того, чего они не в состоянии понять в силу своего физиологического развития. В таком случае, для эффективной коммуникации требуется осознать и принять разницу в восприятии мира между ребенком и взрослым, изменить свои требования, исходя из его возможностей, а также выбрать другие, более эффективные методы общения.

Помимо самосознания, мы обладаем независимой волей – способностью действовать независимо от влияния извне, а свобода выбора делает нас людьми в более высоком понимании смысла этого слова. Также мы обладаем способностью генерировать что-либо в уме вне зависимости от происходящего вокруг, и это называется воображением. Кроме того, каждому человеку свойственно внутреннее осознание того, что правильно, а что нет, насколько поступки и мысли окружающих и нас самих соответствуют общепринятым нормам. Это качество личности определяется как совесть.

Даже самые умные животные не обладают этими качествами. Вот почему возможности животного в части саморазвития и самосовершенствования ограничены, а возмож-

ности человека практически безграничны. Обладая такими «человеческими» характеристиками, мы в состоянии задавать себе программы, не связанные ни с нашими инстинктами, ни с содержанием обучения, ни с влиянием окружающих. Если мы, словно животные, в своем поведении будем учитывать лишь инстинкты и общественные установки, то сами ограничим свои возможности, которые и возвышают нас над животным миром. От степени развития этих возможностей и зависит реализация человеческого потенциала. Между нашими целями и действиями находится огромная сила – независимая воля и свобода выбора.

Абрахам Маслоу (психолог, основатель гуманистической психологии) в своей работе о мотивации писал, что имеется иерархия потребностей и что человек не может испытывать потребности высокого уровня, пока не удовлетворил потребности более низкие. Он выделил пять основных уровней.

1. Физиологические. Это первичные потребности человека, такие как потребность в воздухе, еде, воде, убежище, половом влечении и сне. Прежде чем у человека появится желание перейти на следующий уровень, он должен сначала удовлетворить свои базовые потребности.

2. Безопасность. После того так удовлетворены физиологические потребности, для человека становятся важными безопасность, в том числе личная и финансовая, здоровье

и благосостояние.

3. Любовь и причастность к определенной группе.

На следующей ступени в таблице потребностей, мотивирующих нас, находятся наши взаимоотношения и социальные связи: рабочие, семейные, принадлежность к какому-либо сообществу или группе.

4. Уважение. В числе потребностей этого уровня как самоуважение, так и уважение со стороны окружающих.

5. Самоактуализация. Наивысший уровень, мотивирующий человека на максимальное раскрытие его потенциала.



Чаще всего модель потребностей по Маслоу изображается в виде пирамиды, где базовые потребности занимают нижний уровень. На рисунке отражена взаимосвязь между потребностями разных уровней. Так, по мнению Маслоу, человек, не испытывающий любви или чувства принадлежности к чему-либо, не испытывает к себе искреннего самоуважения и не в состоянии чувствовать уважение окружающих. Человек не сможет уважать себя, пока не удовлетворены его потребности в любви и реализации социальных отношений на третьем уровне пирамиды. Необходимо пройти каждую ступень, начиная с уровня физиологических потребностей, прежде чем появится мотивация подняться на следующий уровень пирамиды.

У многих есть дом, семья, друзья, работа и другие ценности в жизни. Стоит ценить все это, превратить в источник своего процветания и дорожить каждым моментом, проведенным в процессе взаимодействия с дорогими нам людьми. Прогресс не стоит на месте, и постоянно появляются новые возможности после использования имевшихся ранее. Главное – уметь разглядеть эти возможности, потому что они открываются лишь тем людям, которые отдаются своему делу, не жалея собственных сил. На сегодняшний день в любом виде деятельности конкуренция максимально плотная и жесткая. «Современный мир уже не похож на мягкую, податливую глину, – сказал как-то философ Ральф Эмерсон, –

а скорее напоминает кусок металла, и поэтому тому, кто желает устроить в нем нишу для себя, приходится браться за молоток и зубило и выбивать эту нишу, не жалея своих сил и времени». Только когда мы будем использовать любой полученный шанс на успех пусть даже в малом, только тогда мы начнем менять свою жизнь в лучшую сторону. Ведь от малых дел до больших всего несколько шагов, и любой из нас может их сделать. Каждый, кто в состоянии придумать, разработать, усовершенствовать или спроектировать что-то, что удовлетворило бы растущие потребности современной цивилизации, может обеспечить комфорт и уют в жизни других людей. И этим можно заняться в родном городе, в близком окружении, в ближайшей перспективе, в мирное время, не дожидаясь особого случая, и не искать успеха где-то вдали от родного дома, не видя возможностей для собственного роста у себя дома.

Большинство людей относится к собственной жизни совершенно не так, как стоило бы. Многие сводят на нет большинство собственных усилий в достижении успеха лишь потому, что представление о конечном результате данных усилий абсолютно не сочетается с теми приемами, с помощью которых планируется их достичь. И, естественно, в конце концов многие понимают, что решать эти задачи следовало совершенно иным способом, однако, к сожалению, при этом теряется драгоценное время. Также много и таких, которые начинают свой путь к цели, будучи не вполне уверенными

в конечном успехе своего начинания. Хотя отсутствие подобной уверенности, как правило, ведет к неудаче, а следовательно, к разочарованию в собственных силах и способностях. Смирившись с бедностью и постоянно подвергая сомнению свои способности, вряд ли возможно разбогатеть и достичь желаемых целей, – это все равно, что идти на север, желая прийти на юг. Если мы сомневаемся в своих способностях, то таким мышлением только притягиваем неудачи и поражения, и в таком случае нам вряд ли помогут даже самые высокоэффективные методы достижения успеха. Мы всегда будем идти лишь туда, куда обращены наши мысли, идеи, взгляды. Если наши мысли только о своей беспомощности и болезнях, то мы, естественно, будем становиться все несчастнее и слабее. Пока в нас самих доминируют нерешительность и сомнения, вокруг нас будут только поражения и разочарования. Но если наши взгляды устремлены в сторону здоровья и счастья, то в нашей судьбе будут происходить постепенные изменения к лучшему и мы обязательно добьемся поставленных задач. Если в нас зародилось неиссякаемое желание покончить с неудачами, то необходимо настроить себя на активную и постоянную деятельность, почувствовать себя уверенным в своих силах и возможностях, всегда быть готовым к созиданию и позитивным изменениям, не терять веру в успех и быть оптимистом. Прежде чем создать что-либо, требуется представить это в своем воображении, спроецировать у себя в сознании.

Так и нам необходимо предварительно увидеть в своем сознании свой будущий мир, новую жизнь, прежде чем начнем к нему трудный, но захватывающий путь. Часто сложно определить грань между неудачей и успехом и понять, в каком месте мы сейчас находимся. Многие негативные события были предвестниками огромного успеха людей, и, возможно, в настоящее время мы находимся на этом перепутье в состоянии неустойчивого равновесия, и от нас зависит, будем ли мы продолжать двигаться вперед или сдадимся обстоятельствам. Ведь зачастую люди сдаются и опускают руки как раз в тот момент, когда для достижения цели остается совсем немного, небольших усилий и терпения. В жизни всегда будут трудности и радостные события, и с этим стоит свыкнуться. Но, если мы опустим руки и прекратим свое движение на пути к намеченным целям, то значит все наши усилия были напрасны и оказались пустой тратой времени и сил. Успеха достигают лишь те, кто постоянно активно двигается к своей цели сегодня и готов продолжать свой путь завтра. Если бы люди знали, насколько кардинально в положительную сторону может измениться их жизнь, если они не будут лениться и сдаваться, они бы легко смогли начать свой путь с самого начала. Не стоит ожидать каких-то невероятных возможностей. Так поступают слабые люди, которые постоянно ожидают появления каких-то волшебных обстоятельств. Сильные же используют любые возможности, пользуются каждым, даже самым рядовым событием в жиз-

ни, чтобы добиться великих целей. Жизнь наполнена такими возможностями: каждый урок в школе, каждый час на производстве или в офисе дают нам их. Наш потенциальный заказчик, партнер, клиент, статья в журнале, проповедь, общение с давним товарищем, поход в театр – это все наши потенциальные возможности. Никогда не знаешь, где повстречаешь нужного для реализации своих планов человека, вторую половину, лучшего друга. Никогда не знаешь, в каком из разговоров появится мысль, способная создать продукт, сделать открытие, изменить себя или общество. Любое общение с людьми – это возможность показать свои лучшие качества и, возможно, приобрести не только делового партнера, но и друга. Любое положительное отношение к нам со стороны людей, будь то уверенность или готовность положиться на наши способности, доверие или честность, бесценно. Только ленивые и недалёковидные люди жалуются на то, что им не представился тот самый особый и необычный случай. Те, кто быстрее и лучше думает, умудряются пользоваться даже незначительными фрагментами возможностей, которые имеются у других, но по каким-то причинам не были использованы ими по максимуму. Подобно пчелам, которые не ленятся и постоянно трудятся, они собирают нектар успеха в небольших количествах, не пропуская ни одного цветка жизненных возможностей, чтобы в итоге собрать воедино все кусочки успеха во всех сферах жизнедеятельности. Любое знакомство, общение, встреча, чтение, изуче-

ние вопросов, обучение, тренировка, любое событие каждого дня увеличивает объем знаний, навыков и умений таких людей и прибавляет им жизненных сил и уверенности в себе.

Вокруг нас очень много людей, которые достигли так называемого среднего уровня жизни и уже больше ни к чему не стремятся, не ставят перед собой задачи более высокого порядка. Они использовали лишь незначительную часть своих возможностей, чтобы добиться соответствующего уровня развития, и пребывают в некой статике, забыв про более амбициозные планы своей молодости, и даже не стараются достичь большего, взять от жизни максимум, развить в себе имеющиеся навыки и побороть свои страхи. Мечты их детства и юности похоронены уже при жизни, и вряд ли уже они вновь пробудят жажду жизни и взбудоражат желание как-то меняться и что-то делать. Нельзя даже и мысли допускать, чтобы и с нами случилось подобное и мы оказались в плену собственной лени и размеренной жизни. Необходимо настроить себя и свои органы чувств на поиск активной и целеустремленной жизни.

Проблемы возникают тогда, когда люди начинают ждать какого-то необычного, экстраординарного случая в их жизни, который вмиг сделает их успешными, знаменитыми, богатыми. Все хотят получить знания без обучения, навыки без практики, богатство без затрат, здоровье без активной жизни. Но ведь все мы понимаем, что ждать подобного – пустая потеря драгоценного времени. Живя в эпоху, где знания, до-

ступ к информации и возможности обширны и расширяются с каждым днем и имеют при этом все, что требуется для успеха, – способности, мотивацию и силы, глупо сидеть сложа руки.

В современном мире можно найти много задач и целей, которые бы отвечали внутреннему миру каждого человека, будь то музыкант, спортсмен, кулинар, врач или учитель. Зачастую в начале долгого пути к своим целям человеку необходимо ободряющее слово, одобряющее мнение, поддержка близких. После этого все уже зависит только от нашей мотивации, наших способностей, их разумного применения и добросовестного труда. Мы должны быть честными по отношению к себе и другим, ставя перед собой сложные задачи, четко понимать, для чего нам это нужно, чего в конечном счете мы хотим добиться, каким человеком стать. Имеет смысл постоянно учиться на многочисленных примерах людей, которые достигли невероятных вершин с нуля. Это придаст нам дополнительную мотивацию, смелость и уверенность в собственных силах, возможностях, способностях, без которых мы вряд ли добьемся поставленных целей. Нельзя забывать, что каждое, даже небольшое достижение открывает нам какие-то новые возможности, служит трамплином для достижения новых высот и решения проблем другого уровня. Лучше самим создавать возможности для успеха, так же как их создавали те, кто прославился своими великими делами, а не дожидаться необходимой воз-

возможности, которая сама по себе не появится перед нами. Даже самые прекрасные перспективы абсолютно бесполезны, если они пришли в руки ленивому и глупому человеку, который не способен разглядеть потенциала для собственного роста или не хочет ничего делать, чтобы как-то поменять свою жизнь в лучшую сторону. Ведь в условиях современного бытия даже самые незначительные возможности порой таят в себе начало ошеломляющего успеха.

К сожалению, многие люди меняются только под воздействием серьезного кризиса, принимающего форму проблем физического, эмоционального, духовного или финансового характера, то есть при какой-то потере. Но ведь боль и страдание не являются обязательным условием личностных изменений, так как мы вполне можем работать над собой и в состоянии радости и вдохновения.

Когда мы точно определимся и решим, что не хотим больше жить обыкновенной, заурядной жизнью, когда станем избавляться от всех признаков серости и унылости в образе мыслей, словах и поступках, в выражении лица, в действиях и отношении к людям, в воспитании себя и детей, в одежде, питании и интерьере дома, мы сможем показать всем, а главное себе, чего мы **по-настоящему** стоим. Когда мы не будем даже допускать мысли о возможном поражении, а будем упорно трудиться, чтобы стать компетентными, образованными, самодостаточными и независимыми от других, и искренне поверим, что наша решимость изменить свою судьбу

непоколебима, только тогда мы почувствуем в себе неиссякаемый источник сил и уверенности в собственных возможностях и начнем уважать себя. Это и является основной идеей настоящей книги.

Жить с целью!

Многие имеют неправильное представление о настоящем счастье. Оно состоит не в потакании своим прихотям, а в преданности достойной цели.

(Хелен Келлер – глухослепая писательница)

Представлять свои цели необходимо ясно и четко.

Во-первых, ясная цель позволяет сориентироваться в окружающем мире, который с каждым годом становится все сложнее благодаря увеличивающимся возможностям выбора. Нам постоянно приходится одновременно заниматься несколькими делами и решать несколько задач. Множество факторов отвлекают наше внимание и понижают концентрацию на важном. Цели же помогают сконцентрироваться исключительно на главных видах деятельности, которые будут вести нас к выполнению поставленной задачи, необходимой именно нам.

Имея перед собой четкие и ясные цели, мы способны принимать более правильные решения в своей жизни. Если мы точно знаем, в каком направлении необходимо двигаться, нам гораздо легче определиться с тем, как туда добраться. Но прежде чем двигаться куда-то, необходимо понимать куда. Для этого нужно точно представлять свою конечную цель. А значит, стоит потрудиться и точно определить, каким

будет наше будущее. Можно попробовать письменно изложить свои цели. Так будет проще прояснить свои намерения, сосредоточиться на главном и убрать все лишнее. Как сказал русский классик Максим Горький, «стремление вперед – вот цель жизни. Пусть же вся жизнь будет стремлением, и тогда в ней будут высоко прекрасные часы». Если у нас будут конкретные и точные цели, то все наши действия будут определяться именно ими, в них будет доминировать жизненная миссия, а не случайные изменения и отвлекающие мелочи жизни.

Во-вторых, когда наше сознание постоянно держит перед собой конкретную цель, мы находимся в режиме ожидания новых возможностей, необходимых для личного, профессионального, физического, умственного или духовного развития, сканируем происходящее с нами на предмет достижения имеющихся задач.

В-третьих, цели заставляют нас совершать ряд последовательных действий, направленных на их достижение. Именно цели вдохновляют нас поступать в соответствии с нашими приоритетами, создавать для своей жизни соответствующие условия, не ожидая, пока необходимые возможности появятся сами по себе, что вряд ли случится. Стоит сконцентрироваться лишь на том, что будет побуждать наши активные действия. Это эффективный способ увеличить меру своей ответственности перед собственной жизнью, а также наполнить смыслом, активными действиями и положитель-

ными эмоциями каждый день своей жизни. А для этого требуется ставить перед собой самые грандиозные и великие цели. Наше богатство, будь то духовное, физическое или материальное, соразмерно величине нашей мечты.

У любого человека имеется огромный потенциал, какой-то дар, уникальные способности, которые по какой-то причине не раскрылись в полном объеме. Социальный смысл жизни каждого человека состоит в том, чтобы выполнить свою уникальную задачу, раскрыть, развить и реализовать свои потенциальные возможности и вместе с этим обогатить жизнь всего общества. Неверно просто ожидать какого-то случайного момента, который позволил бы нам это сделать, необходимо самим находиться в постоянном поиске. Осознание своего призвания не означает, что требуется отказываться от имеющейся на данный момент работы. Просто лучше сосредоточиться на том, что у нас получается лучше всего и что приносит нам наибольшее удовольствие, и больше отдавать свои силы любимому делу.

Бесполезно жить в надежде на то, что наша жизнь случайно поменяется к лучшему только благодаря участию в ней других людей. Как сказал индийский политический и общественный деятель Махатма Ганди, «стань сам той переменной, которую ты больше всего хочешь видеть в своей жизни». Как только мы сделаем это, наша жизнь начнет кардинально меняться.

Время, проведенное в рассуждениях о постигших нас

неудачах, негативных моментах нашей жизни, украдено у нашего будущего. Постоянно опасаясь вероятных неудач, проблем и прочих негативных моментов, мы усложняем самим себе возможность привлечь в свою жизнь хорошее и положительное, что может с нами произойти. Не стоит сожалеть о событиях прошлого, о совершенных ошибках или негативных инцидентах, которые мы могли бы избежать, если только нам не захочется проанализировать эти моменты и сделать верные выводы. Необходимо максимально использовать ошибки прошлого, извлекать из них полезный опыт для того, что поднять себя на более высокий уровень мышления. Главное – не заикливаться на негативе и не забывать, что мы являемся фактическим отражением наших повседневных мыслей. Также стоит помнить, что максимальному раскрытию возможностей человека обычно предшествуют неудачи и лишения. И, если нам пришлось пережить много трудностей и проблем и мы мудро с ними справились, то, используя опыт и знания, приобретенные в прошлых испытаниях и невзгодах, мы сможем применить для решения задач более высокого порядка и для достижения успеха в конечном счете. Не стоит забывать, что счастливым людям так же приходилось сталкиваться с проблемами и невзгодами, как и обычным или несчастным людям. Однако, в отличие от них, счастливые использовали имеющийся опыт с пользой для собственной жизни. Вместо того чтобы тратить время и силы на обсуждение прошлых событий жизни,

деля их на плохие и хорошие, они принимают их за то, чем они на самом деле являются, – неотъемлемой частью жизни любого человека.

Вряд ли мы сможем обрести мудрость, знания и опыт, постоянно находясь в зоне комфорта, не преодолевая препятствий, не испытывая переживаний, не совершая ошибок. Невозможно научиться читать, не путая ударение в словах, как и невозможно научиться играть на музыкальном инструменте, не путая нот. Следует с благодарностью принимать все невзгоды и проблемы, которые мы встречаем на жизненном пути, и превращать их в мудрость. Именно в самых сложных жизненных ситуациях мы способны осознать свою подлинную сущность, осознать, чего мы стоим, кто мы есть на самом деле и какова наша внутренняя сила.

Кто больше пробует, кто больше старается, кто чаще пытается, находится в постоянном движении и стремится развиваться, тот, естественно, чаще ошибается и терпит неудачи. Но всегда лучше решиться на действие и возможно потерпеть неудачу, чем совсем ничего не делать, ничего не пробовать, не испытывать судьбу. Гораздо лучше провести остаток своей жизни, постоянно расширяя границы своих возможностей, и пытаться улучшить себя, осуществить то, что кажется невыполнимым.

Если мы испытали больше невзгод, чем другие, значит, у нас есть отличный шанс жить более полноценной жизнью, так как мы знаем цену всему, что нас окружает, а главное,

мы знаем цену себе. В этом и заключается истинная суть **настоящего** жизненного успеха.

В преклонном возрасте мы вряд ли будем жалеть о том, что не раз подвергали себя риску (естественно обдуманному) или испытывали разочарования от ошибок в погоне за успехом. Если уж что и вызовет сожаление и уныние, так это разочарование от того, что мы чего-то не попробовали, не до конца использовали свои возможности, не проверили себя на прочность, жили как все.

Не следует идти по пути наименьшего сопротивления и жить комфортной жизнью. Чтобы жить полной и **настоящей** жизнью, необходимо двигаться вперед, не бояться рисковать, извлекать пользу из неудобств и ошибок. Естественно, сохраняется риск того, что, идя непроторенной тропой, мы можем споткнуться и даже упасть. Но только нам решать, подняться и идти дальше или отказаться от своей мечты. Ведь только так мы сможем добраться до своих заветных целей. Как высказался французский писатель Андре Жид, «нельзя открыть новые земли, не отважившись надолго потерять из виду линию берега».

Чтобы не утратить свои здоровые амбиции на успех и постоянно напоминать себе о своих целях и необходимости расширения границ собственных возможностей, имеет смысл коллекционировать цитаты великих людей, которые своим примером и кратким изречением поднимут наше вдохновение. Так, 26-й президент США Теодор Рузвельт го-

ворил: «Не критик заслуживает почитания, не тот, кто указывает на промахи сильного человека или на то, как и что можно было сделать лучше. Чести заслуживает человек, который отважно выходит на арену... Чье лицо обезображивают пыль, и пот, и кровь... Кому ведомы великие дерзания, великие идеалы – тот жертвует собою во имя достойного дела... И если он добьется успеха, одержит победу, то изведает торжество великих свершений, а если потерпит поражение, то это, по крайней мере, будет поражением настоящего воина, который отважился беззаветно дерзать и поэтому никогда не будет причислен к тем холодным и робким душам, коим не ведомы ни победы, ни поражения».

Секрет поистине **настоящей** жизни заключается в том, чтобы посвятить все свое время поиску новых и интересных возможностей. Естественно, когда мы станем активно двигаться в сторону своей мечты, на нашу долю выпадут не только достижения, но и ряд поражений и неудач. Но ведь без поражений мы не оценим сладость побед. Никто не может достичь цели, не потерпев когда-либо поражения. У каждого свой путь, и все мы идем к цели своей дорогой. У одних путь оказывается более тернистым, чем у других. Нам не стоит постоянно думать о потенциальных негативных последствиях, а лучше наслаждаться каждым моментом своей жизни, ценить все, что в ней происходит. Если мы не были у подножья гор, мы вряд ли сможем полностью насладиться видом с их вершин. Лучше изменить свое отношение к миру и при-

нять, что неудачи – это возможности сделать новую попытку, но уже лучше; трагедии – это уроки мудрости и отваги; проблемы – это возможности, в которых всегда есть решение.

В процессе жизнедеятельности мы постоянно сталкиваемся с необходимостью принимать решения и делать выбор. Люди, добившиеся успеха и полностью реализовавшие себя, умеют делать наиболее правильный выбор и принимать наиболее мудрое решение гораздо быстрее остальных.

Ведущие психологи в последнее время пришли к выводу, что та реальность, которую мы видим и воспринимаем вокруг себя, в основном является лишь нашей оценкой, интерпретацией, видением. Как правило, из огромного объема информации мы отфильтровываем лишь то, что является для нас понятным и безопасным. Все неважное, незнакомое, неинтересное или отталкивающее, как правило, отсеивается. Вместе с этим отсеивается все новое, возможно интересное, развивающее. Выходит, что мы находимся в рамках известного и комфортного, не давая себе возможности двигаться вперед, развиваться, менять жизнь в лучшую сторону. Ведь ограниченность жизни рамками привычного, обыденного, тривиального можно искоренить новыми знаниями, навыками, умениями, привычками, моделями поведения, образом мышления. Только новые знания могут расширить наше восприятие мира. Таким образом, увеличивая свои знания, мы способны формировать новый взгляд на происходящие процессы и явления, а значит, можем менять окружающий нас

мир и дальше находить в нем все больше возможностей для дальнейшего развития.

Ведь на самом деле объективной реальности не существует, а наше отношение к чему-либо является лишь нашей реакцией, интерпретацией, полученной путем обработки и консолидации мозгом уже имеющихся сведений и вновь полученной информации, прошедшей через фильтры нашей парадигмы. Другими словами, то, на что направлено наше внимание, что мы ожидаем увидеть, сочетается с реальными сигналами, полученными от органов чувств, то и является в центре нашего поля зрения. Бывает и так, что желание что-то увидеть настолько велико, что мы игнорируем некоторые сигналы с органов чувств и видим то, что хотим, а не то, что на самом деле есть. Поэтому нельзя забывать о силе своих мыслей и нужно помнить, что мозг, в силу своего устройства, всегда находится в поисках ответов на поставленные перед ним вопросы. Если постоянно проговаривать: «Как все плохо!», мозг обязательно будет искать причины для негатива, чтобы подтвердить нашу внутреннюю установку. Если же часто задавать себе вопросы: «Что полезного может быть для меня в этой ситуации?» или же «За что я могу быть благодарным судьбе?» – мы обязательно найдем необходимый ответ и подтверждение свои мыслям.

Новые нейронные пути (сети) формируются довольно сложно. Процессы получения, усваивания и запоминания новой информации сами по себе трудозатратные, и еще

больше они таковыми становятся, когда освоение нового сопровождается защитными механизмами в виде лени и нежелания. В таком случае стоит подумать и оценить: что не так? Возможно, отсутствие интереса заключается в том, что мы заняты тем, что нам просто не нравится и, соответственно, плохо дается в обучении. Нерационально тратить время на уроки рисования, если нас не оторвать от гитары, и наоборот. Поэтому лучше заниматься тем, к чему имеются соответствующие навыки, склонности, мотивация. Если при таком обучении будет возникать лень, можно приободрить себя, найти что-то интересное, удивительное, поразительное. Нужно «завести» себя на позитив, ведь при ярких эмоциях новая информация усваивается и запоминается гораздо быстрее. Можно проецировать полученные знания на свою жизнь и формировать новые нейронные пути. Главное, не забывать про позитив и оптимизм. Древняя поговорка гласит: люди видят мир не таким, каков он есть, а таким, каковы они сами.

Оптимизм – это не самообман или самовнушение, а способность смотреть на сложившуюся ситуацию с позитивной точки зрения, уметь видеть в ней положительное или даже полезное и быть склонным к тому, что исход ситуации будет благоприятным. Когда мы сталкиваемся с горем, бедой, невзгодами, которые ввергают нас в негативный тип мышления, печаль, тревогу, отчаяние, скорбь, только оптимизм способен помочь нам выйти из этого порочного кру-

га, и только тогда мы можем понять, насколько огромной силой он обладает. Именно благодаря ему мы осознаем, что обладаем силой воли, мужеством, отвагой, с помощью которых можем справиться с любыми жизненными трудностями. Мы сами в состоянии менять свое отношение к таким трудностям и, благодаря оптимистическому взгляду на происходящее, проявлять самые сильные качества своего характера. Представители животного мира просто инстинктивно реагируют, им не дано менять свое отношение к происходящим событиям. При этом они не испытывают излишний стресс в отличие от людей, которые начинают «накручивать» себя при очередной проблеме. Также они не могут дать положительную окраску ситуации и облегчить ее восприятие.

Часто при возникновении каких-то жизненных трудностей люди склонны винить кого-то, перекладывая ответственность, либо винить во всем внешние обстоятельства. По сути, это уход от ответственности. Ведь, если обладать мужеством и испытывать чувство личной ответственности в сложившихся обстоятельствах, мы можем решить проблему, извлекая выгоду даже из самой неудачной ситуации. Препятствия и проблемы часто оборачиваются величайшим благом для человека.

Нельзя забывать, что на пути любого человека, который поставил перед собой цель и упорно двигается к ней, обязательно будут возникать препятствия. Именно поэтому нам нужна **настоящая** цель, желая достичь которую мы не оста-

новимся и не свернем с пути, а, проявляя упорство и мужество, будем двигаться вперед. Нам необходима четко сформулированная миссия, в осуществлении которой мы будем верить постоянно и которая поможет нам проявить свои самые лучшие качества, быть настойчивыми и терпеливыми.

Упорство предполагает способность неуклонно трудиться, постоянно пытаться добиться успеха, преодолевать возможные проблемы и периоды отсутствия очевидных видимых успехов и при этом сохранять интерес к любимому делу. Основное преимущество упорного человека заключается в огромном запасе жизненных сил и энергии. Ведь целеустремленностью обладает практически любой человек, но далеко не каждый в состоянии, подобно марафонцу, пройти длинный и сложный путь от старта до финиша, правильно распределив силы, и в нужный момент включить свои резервы на максимальную мощность.

Многим успешным людям приходилось испытывать неудачи. Так, Уолта Диснея уволили с первой работы в связи с «нехваткой воображения», Майкла Джордана попросили уйти из школьной баскетбольной команды, группе «Битлз» отказала первая звукозаписывающая компания Десса.

Упорство и труд, гораздо важнее мотивации. Закон Йеркса-Додсона (данный закон впервые установлен в 1908 психологами Робертом Йерксом и Джоном Додсоном при опытах над мышами, а позднее подтвердился и на людях) или закон оптимума мотивации звучит так: зависимость эффек-

тивности деятельности от уровня мотивации характеризуется криволинейной функцией (в виде перевернутой U-образной кривой). Ученые утверждают, что низкий уровень мотивации не приведет к высокой производительности, в то время, как и при слишком высоком уровне, картина эффективности будет мало отличаться. Оказывается, при излишней мотивации человек будет находиться в состоянии повышенной активности, перевозбуждения нервной системы, которое будет проявляться волнением, раздражительностью, напряженностью, что не будет лучшим подспорьем, когда нам нужно сконцентрироваться. Именно в этом проявляется вред «перемотивации» – человек попросту не сможет сфокусировать свое внимание на деле. Авторы оговаривают, что оптимум мотивации индивидуален не только для каждого человека в отдельности, но и для каждой ситуации.

Самые **по-настоящему** успешные, счастливые и благодарные люди мало чем отличаются от большинства, так как все люди имеют относительно одинаковое строение. Однако отличие имеется – это позитивное восприятие мира и всего того, что в нем происходит. Когда мы меняем свой внутренний мир, наша жизнь достаточно быстро превращается из заурядной в необыкновенную, и мы уже не ведем растительное существование и не живем посредственной жизнью, а раздуваем пламя своих возможностей, наслаждаясь каждым прожитым днем, ведущим нас вперед к своей цели. Естественно, мы не можем контролировать все процессы и явления: пого-

ду, пробки на дорогах, настроение людей вокруг нас. Однако в наших силах контролировать свое отношение к этим событиям. Только нам решать, как мы будем относиться к происходящим в любой момент нашей жизни ситуациям, какие мысли будут в нашей голове, какие чувства мы будем испытывать, и, что бы ни происходило, мы одни имеем возможность выбирать свой отклик, свою реакцию на это. Как только мы вырабатываем в себе привычку видеть в каждом обстоятельстве позитивное зерно, наш жизненный путь выходит на более высокие уровни. Любой успех каждого человека, неважно, духовный или материальный начинается с мыслей, которые рождает мозг в каждый момент в течение всей жизни. Контролируя свои мысли и реакцию на внешние обстоятельства, мы в состоянии управлять своей судьбой. То, что мы видим вокруг себя, является лишь отражением нашего внутреннего мира. Поэтому стоит изменить свое отношение и воспринимать ошибки как жизненные уроки, возможности для развития, самосовершенствования. Любое событие в нашей жизни несет в себе какой-то обучающий смысл, предполагает собственный урок. Эти постоянные незначительные уроки постепенно наполняют нас опытом, мудростью, силой. Если бы их не было в нашей жизни, мы бы просто топтались на одном месте и застряли бы на определенном уровне своего развития. Большинство сильных и упорных людей извлекают огромную пользу из собственных ошибок, промахов, проблем, задач и прочих вызовов судьбы. Не сто-

ит быть пленником у своего прошлого и помнить, что в нашей судьбе, как правило, когда одна дверь возможностей закрывается, открывается другая. Важно иметь достаточно сил и мудрости найти ее. Поэтому, если в результате наших стараний мы придем не к тому результату, на который надеялись, не стоит опускать руки, а идти дальше. Только так мы сможем стать архитектором своего уникального, **по-настоящему** восхитительного будущего.

Нужно помнить, что все всегда создается дважды, сначала в нашем сознании, а потом в реальной действительности. Все, что мы создаем в действительности, является лишь проекцией нашей мыслительной деятельности. Чтобы раскрепостить возможности ума, тела и души стоит сначала раскрепостить свое воображение. Как только мы научимся контролировать и управлять своими мыслями, четко представлять себе цели и пути их достижения, как в нас начнутся просыпаться спящие возможности и скрытые способности своего тела и разума для достижения самых заветных жизненных целей, которые мы заслуживаем.

В отличие от прежних времен, когда большинство людей было удовлетворено работой исключительно как средством заработка, сегодня многие хотят видеть в работе возможность самореализации, проявления творческих сил, профессионального роста, ощущения социальной значимости, понимания того, что мы живем не только ради самих себя. Проще говоря, мы ищем **настоящий** смысл. Все чаще люди

ищут смысл своей деятельности, пытаются понять степень воздействия своего труда на окружающий мир и задают себе вопросы типа: «Какие изменения происходят в результате моей ежедневной работы», «Кому приносит пользу моя деятельность?», «Кто извлекает выгоду из товаров и услуг, предлагаемых моей компанией?», чтобы ощутить связь между работой и теми людьми, на жизнь которых они влияют.

Не обязательно занимать какую-то очень высокую должность или какой-то ответственный публичный пост, чтобы ощутить значимость своей деятельности. Так, врачи спасают тысячи жизней ежедневно, средний и младший персонал создает условия для комфортной реабилитации. Учителям оказана высокая честь формировать будущие поколения, юные души личностей. Родители и дети ежедневно надеются на их профессионализм. Финансовые консультанты помогают приумножать состояния организациям для дальнейшего развития и людям для приобретения уютных домов и осуществления других мечт. Страховые агенты призваны оказывать поддержку в трудное время для страхователей. Продавцы рекомендуют нужные и полезные товары. Дворники делают наш двор чище, ведь чистоту мало кто замечает, а грязь бросается в глаза. Не бывает бесполезных профессий, бывают бесполезные люди, которым доверили ту или иную работу. Социальная значимость присутствует в работе любого человека. Но если по каким-либо причинам данная работа его не устраивает, то необходимо понять: Поче-

му? Если есть желание расти по карьерной лестнице, необходимо становиться лучшим в своей профессии. Если сама деятельность не приносит удовлетворения, стоит найти ту, которая бы радовала нас каждый день. В любом случае все зависит от нас.

Нельзя забывать, что в условиях современной экономики, размер вознаграждения, который мы получаем на работе, зависит не просто от того, что нас видели на рабочем месте, не от количества просиженных часов в кресле или прилежание, а в первую очередь от того, насколько велика ценность нашего труда, от того, что за это время мы произвели некую ощутимую для работодателя ценность, за которую он готов заплатить определенную сумму. Проще говоря, денежное вознаграждение определяется не продолжительностью работы, а ее ценностью. Именно в связи с этим фактором труд, например, врача-нейрохирурга оплачивается на порядок выше, чем труд работника кафе. Совсем не обязательно, что врач-нейрохирург лучше работника кафе по своим человеческим качествам, уму, и совсем не факт, что его работа намного тяжелее. Одно ясно: врач-нейрохирург обладает специальными узкопрофессиональными познаниями, приемами и методами, которым нужно учиться годами и которыми обладают гораздо меньшее количество людей нежели, чем у служащего кафе. Мало кто может выполнить работу нейрохирурга, а работу служащего кафе могут осилить многие. Поэтому врач нейрохирург гораздо более востребо-

ван на рынке рабочей силы, и именно поэтому его зарплата намного выше. Таким образом, если мы хотим зарабатывать больше денег, необходимо приносить максимум пользы окружающему миру, т. к. деньги становятся мерилom пользы от того или иного человека. Значит, требуется сначала стать полезным человеком, приобрести те навыки, которыми обладает небольшое количество людей, читать те книги, которые мало кто читает, выдвигать новые идеи. Мы сможем достичь желаемого, если будем постоянно развиваться во всех направлениях и работать над собой. Прежде чем ожидать от жизни чего-то большего, необходимо самому стать чем-то большим.

Желание менять свою жизнь и жизнь других к лучшему является отличным стимулом к развитию. Оценивая свой вклад и пользу, которые мы привносим в мир, в благосостояние общества, мы наверняка сможем испытывать чувство гордости за себя и находить новые стимулы для эффективной и плодотворной трудовой деятельности, тем самым наполнить свою жизнь еще более масштабным и прежде не ощущаемым чувством удовлетворения от своей жизни. Как сказал Альберт Швейцер, «нет высшей религии, чем служение человечеству. Работать для общего блага – наивысшее убеждение».

Неиссякаемая любовь к своему ремеслу, своей профессии, своему жизненному пути является одним из ключевых факторов долгой и счастливой жизни. Такая любовь при-

суща большинству людей, проживающих, возможно, трудную, но интересную жизнь и довольных своей судьбой. Когда психолог Вера Джон-Стайнер проводила опрос среди сотни творческих людей, она обнаружила, что всех их объединяла огромная страсть и любовь к своей профессии. Когда мы считаем свою работу интересной и полезной, она приносит гораздо больше пользы и удовлетворения не только нам, но и тем кто с ней соприкасается.

Великий изобретатель Томас Эдисон уже в зрелом возрасте сказал о своей блестящей карьере таким образом: «Я никогда не занимался рутинной работой: она вся была сплошным удовольствием». Стоит отметить, что в школе этого великого изобретателя и предпринимателя посчитали умственно отсталым и первое начальное образование ему дала мама, которая всегда была уверена в способности собственного ребенка. Именно в результате того, что она не сдавалась обстоятельствам и не пошла на поводу мнения большинства, мир в итоге получил гения своей эпохи. Это яркий, но далеко не единственный пример того, что главное верить в свой успех и упорно трудиться.

Если мы любим то, чем занимаемся, то прекрасно осознаем, что завтра будет не простой унылый, обыденный день, который предстоит просто отработать, а наша работа превратится в увлекательное путешествие, в котором время летит быстро, легко и непринужденно с яркими ощущениями. Как отметил писатель Джеймс Миченер, «для мастера, овла-

девшего искусством жить, не существует большого различия между работой и игрой, трудом и отдыхом, разумом и телом, учением и развлечением, жизнью и религией. Он едва отличает одно от другого. Чтобы он ни делал, он просто следует своему видению совершенства во всем, пока другие пытаются понять, работает он или играет. А он всегда делает и то и другое одновременно».

Чтобы полностью реализоваться в жизни, нужно не гоняться за успехом, а попробовать найти **настоящий** смысл бытия, иметь **настоящие** цели, делать **настоящие** поступки. И чтобы найти все это **настоящее**, можно начать с простого вопроса: «Чем я могу быть полезен?»

Все великие люди обрели счастье, богатство, успех и известность благодаря неосознанной установке: не мы должны гоняться за успехом, а он должен нас преследовать как непреднамеренный, побочный, но неизбежный продукт нашей жизнедеятельности, посвященной общественным целям и потребностям, а не эгоистичной жизни.

Как правило, первую половину жизни мы тратим на обучение, стараясь добиться успеха, завоевать уважение, улучшить материальное положение, доказывая свое право на существование. Достигнув цели, известности, хорошей должности или материального достатка, мы можем ощутить, что нам чего-то не хватает. И это верно. Нам не хватает наследия, которое мы могли бы передать своим потомкам и оставить след своего пребывания в этом мире. Чтобы не опоз-

дать, следует приступить к созданию своего наследия уже сегодня, а не потом, «когда у нас будет больше времени», поскольку очевидно, что такое время само собою не наступит. Стоит уже сейчас задать себе вопросы не только о том, чего мы хотим достигнуть в жизни, но и том, какое наследие останется в этом мире после нас. Человек становится **по-настоящему** великим только тогда, когда после него остается дело, которое не умирает вместе с ним.

Многие определяют свои жизненные цели, имеют целый список этих целей и задач, но мало кто занимался составлением списка своего наследия. Если жизненные цели определяют то, чего мы хотим добиться при жизни, то наследие определяет то, что мы намерены оставить после себя. Как бы страшно это ни звучало, требуется составить некое завещание, список того, что останется после нас, ясно представлять, какое наследство мы оставим своим потомкам и всему обществу. Под завещанием тут понимается не распределение материальных ценностей между наследниками, а те достижения, накопленный опыт, цели, идеи, реализованные проекты, которые мы смогли достичь при жизни ради будущих поколений. Чем раньше заняться составлением своего завещания, тем меньше шансов, что на склоне лет мы будем испытывать разочарование от того, что не стали тем, кем хотели и могли бы стать. Ведь ясные и четкие мысли стимулируют к движению в сторону своих целей, и не важно к какой категории они относятся – жизненной или на-

следственной. Для этого имеет смысл ежедневно напоминать себе о конечности жизни, чтобы ценить каждый день, проживать его в наслаждении и любви так, словно это наш последний день. Само понимание и осознание своей смертности – это отличный учитель и великий источник мудрости. Постоянно напоминая себе об этом, мы будем отдавать себе отчет в том, что время – это бесценный, но невозобновляемый ресурс, а значит, жить осмысленной, состоявшейся и **настоящей** жизнью необходимо уже сейчас. Ведь большинство лишь перед самой смертью, в конце жизненного пути, начинает понимать, в чем заключается или заключалось их предназначение, смысл их жизни. Да, несомненно, в молодости мы тратим много времени на обучение, на то, чтобы занять и удержать определенные позиции в обществе, и этот процесс нас настолько увлекает, мы привыкаем находиться в постоянной погоне за большими радостями жизни, что перестаем наслаждаться приятными, но **настоящими** мелочами, такими как встретить рассвет, посмотреть на луну, погулять с детьми в парке или лесу, поиграть с сыном в шахматы или разгадать кроссворды с дочкой. В итоге мы можем покорить высокие горы и обуздать глубины океана, но не покорить и обуздать свои слабости; имеем много возможностей, но мало счастья; богатый ум, но нищую душу. Не стоит дожидаться, когда только перед лицом собственной смерти мы осознаем **настоящий** смысл своего существования в этом мире и ту миссию, которую мы могли бы в ней выполнить.

Ежедневно люди тратят свое время и силы в стремлении за-получить какие-то материальные блага, которые якобы смо-гут сделать их счастливыми, не понимая, что счастье – это не место, которое мы стараемся достичь, и не материальные блага, которые являются просто вещами, счастье – это фор-мируемое нами состояние организма, мозга, души. Для этого необходимо осознать, что жить стоит ради чего-то больше-го, а не только для себя. Когда мы будем полностью отдавать свои силы для достижения цели, которая способна изменить жизнь других к лучшему или хотя бы оказать какой-то по-ложительный эффект, мы получим возможность полностью реализовать себя в жизни и, естественно, обрести счастье.

Как сказал английский драматург Джордж Бернард Шоу, «в этом и заключается основная радость жизни, отдать себя целиком той цели, которую вы признаете великой; быть сти-хией, а не жалким эгоистичным сгустком болезней и скор-бей, жалующимся на то, что мир не ставит перед собой за-дачу сделать вас счастливым. Я считаю, что моя жизнь при-надлежит всему обществу и что, пока я живу, я буду считать своей почетной обязанностью делать для него все, что в мо-их силах. И я хочу полностью себя реализовать, прежде чем умру, ибо чем упорнее я работаю, тем дольше я живу. В жиз-ни мне доставляет радость сама жизнь. Жизнь для меня – это не свеча, которая быстро гаснет. Это прекрасный факел, который я держу в руке в настоящее время и который я хо-чу разжечь еще сильнее, прежде чем передам его будущему

поколению».

Французский философ Жан Жак Руссо писал: «Идя против привычки, мы почти всегда поступаем правильно». Стоит осознать, что у каждого из нас свой уникальный жизненный путь и, чтобы наша жизнь наполнилась смыслом, впечатлениями и вдохновением, не стоит постоянно прогибаться под давлением общественного мнения в ущерб собственной индивидуальности. Посмотрев на биографии многих великих людей разных эпох, можно заметить, что их не сильно волновало, что о них думали другие. Найдя в себе мужество, следуя зову собственного сердца, идя своим отличным от всех путем, они достигли такого успеха, которого не могли даже себе представить. Естественно, нам всем хочется положительной оценки своих поступков со стороны окружающих. Однако, позволяя чужому мнению руководить нашими действиями, мы вряд ли достигнем именно того успеха, на который рассчитываем.

Известный философ Ральф Эмерсон заметил: «Легко можно жить в обществе, руководствуясь его мнением; легко можно жить по-своему, находясь в уединении; но истинно велик тот, кто, находясь среди толпы, умеет хранить исключительную гибкость в сочетании с независимостью и обособленностью».

Есть смысл задуматься и переосмыслить свои поступки в ближайшее время. Совсем не обязательно делать что-то лишь потому, что это делают все вокруг. Следует осознавать,

что для нас важное и нужное и поступать именно в соответствии со своими целями и приоритетами. Отличаться от других в силу своей индивидуальности, расширять границы своих возможностей, развивать свои способности, – вот лишь немногие принципы мудрых людей. Это могут подтвердить Эйнштейн, Пикассо, Галилей и Бетховен.

Гораздо легче жить, подобно лодке без весел, которую подхватывают волны и несут от берега, к берегу, из стороны в сторону. Однако, если мы хотим превратить свою жизнь в шедевр, то стоит жить более осмысленно и целеустремленно, подчиняя собственным принципам себя и все вокруг. Стоит «установить» на лодку своей жизни двигатель и двигаться в нужном направлении. Также стоит позаботиться о том, чтобы мощность двигателя увеличивалась с годами для увеличения скорости к своим целям. Ни в коем случае нельзя позволять чужой воле, каким-то жизненным обстоятельствам владеть собой, своим временем, приоритетами. В противном случае нам придется с горечью пассивно наблюдать как дни ускользают от нас, превращаясь в месяцы и годы, и мы никогда не достигнем своих заветных целей.

«Тот, кому есть „зачем“ жить, – говорил известный немецкий мыслитель Ницше, – может выдержать любое „Как“». Когда в нашей жизни появляется нечто большее, чем просто зарабатывание денег, материальное благополучие или желание самоутвердиться в обществе за счет внешнего проявления мнимого успеха, трудности и препятствия не смогут

нас разочаровать или остановить, так как наличие высоких и ясных целей придаст жизни **настоящий** смысл и направит в нужное направление. **Настоящая** цель откроет скрытые таланты, неиспользованную энергию, придаст новых сил и огромное желание серьезно менять собственную жизнь. Мы начнем меняться, восприятие самих себя будет трансформироваться. Ведь когда имеется четко сформулированная цель, мы готовы без оглядки рисковать, тратить свои силы, средства и время. Цель на день, неделю, месяц, год, десятилетие или жизнь – это эпицентр, квинтэссенция жизненного сценария каждого из нас. Вряд ли человек способен совершить что-то **по-настоящему** захватывающее дух, значимое, великое, запоминающееся без цели. Обычно человек без цели может каждый день быть очень занятым, но при этом не знать, к чему же он в конечном счете хочет прийти. Без цели жизнь проходит впустую и не имеет смысла. Большинство людей, особенно если у них все в порядке, практически ничего не делает ради достижения самых заветных целей. Да, у нас имеются какие-то цели в голове, нечто блуждающее в мыслительном потоке, в лучшем случае – что-то прописанное на бумаге, но не более того.

Джим Лоэр, американский психолог, широко известный своей работой в области психологии высоких результатов сказал: «Цель – это то в вашей жизни, за что вы будете бороться. Это территория, которую вы будете защищать любой ценой. Цель – это не то же самое, что намерения, а скорее

мотор, движущая сила для них; это все то, что объясняет, почему у нас есть силы на одни вещи и нет на другие».

Древняя мудрость гласит: «Я отвечаю за все!». Для того, чтобы сохранять высокую степень активности в течение каждого дня на протяжении длительного периода времени, можно применить одну хитрость и представить себя собственником и генеральным директором собственной судьбы и жизни. Необходимо почувствовать себя **настоящим** хозяином собственной жизни, и сделать важный шаг навстречу окружающему миру. Вместо того, чтобы занимать место пассивного пассажира в собственной жизни, лучше быть капитаном собственной судьбы, прокладывая свой путь заданным курсом, ни в коем случае не позволяя окружающим обстоятельствам препятствовать движению или менять его курс. Всем **по-настоящему** успешным руководителям известен девиз «Я отвечаю за все». Именно он заставляет подчиненных действовать, а не ждать, пока возможно когда-то им улыбнется удача и подвернется особый случай. Конечно, можно постоянно находить оправдание своему бездействию, ссылаться на какие-то внешние обстоятельства, мешающие нам, а можно ежедневно двигаться вперед, вгрызаться в каждую возможность своего успеха, но нельзя делать и то другое одновременно.

Когда у нас имеется глобальная цель или великая идея, наши мысли словно срывают оковы, разум выходит за границы возможного, сознание расширяется во всех направле-

ниях и мы начинаем обнаруживать себя в каком-то новом и необычном мире. При этом в нас начинают открываться новые способности и силы, и мы невольно начинаем понимать, что достигли гораздо более высших результатов, на которые изначально рассчитывали и стали куда более выдающейся личностью, чем тот идеал, к которому стремились.

Секрет счастья прост – необходимо понять, чем мы **по-настоящему** любим заниматься. Ведь **по-настоящему** любимому делу мы будем отдавать все силы. Если взглянуть на самых счастливых, здоровых и удовлетворенных жизнью людей, то можно найти закономерность – они нашли свое призвание в жизни и все свое время отдавали ему. Как правило, это призвание каким-то образом связано со служением другим и далеко от чисто эгоистических и меркантильных целей. Как только мы найдем такое любимое занятие, осознаем, в чем состоит дело нашей жизни, сосредоточим все свои внутренние ресурсы на том, что любим, наслаждение и достаток наполнят нашу жизнь, наш мир оживет и все чего мы желаем, будет достигнуто. Каждый день наши мысли будут направлены на достижение конкретной цели, при этом мы будем заряженными энергией и воодушевлением. У нас просто не останется свободного времени, не будет возможности тратить время зря, энергия не будет расходоваться вхолостую на мелкие мысли. Наша деятельность станет более осмысленной, полезной и производительной, при этом мы автоматически избавимся от привычки беспокоиться о ме-

лочах и суетиться. У нас появится прекрасное чувство равновесия, ощущение внутренней гармонии, словно что-то нас ведет к выполнению своей миссии.

Те, у которых есть **настоящая** цель, встают с рассветом с желанием реализовать все свои возможности. В суете дел они руководствуются только своими приоритетами, при этом у них получается строить взаимоотношения без конфликтов, весьма естественно, это более непринужденный и мягкий подход к жизни. Такие люди самые живые и энергичные, они полностью сосредоточены на насущной задаче, живут **настоящим** моментом, отдавая весь свой энтузиазм и любовь своему делу. У них нет излишнего беспокойства, которое является основной причиной потери умственной, физической и волевой энергии. У них остается больше энергии и оптимизма.

Естественно, всякий раз, когда необходимо поработать над своими мыслями и жизнью, мы находим себе оправдания. Обычно отличным оправданием является огромная занятость. Это можно сравнить с тем, что будто у нас нет времени залить бензин в пустой бак по причине нехватки времени. Необходимо понимать, что рано или поздно это придется сделать, а главное, мы рискуем, что «наша машина» встанет между «заправками». Практически всем приходят мысли относительно собственной жизни и необходимости перемен в ней, но большинство людей не развивает эти мысли, не задумывается, почему в их голову приходят те или

иные мысли, хотя именно от качества мышления зависит качество жизни. Сильный мозг рождает сильные мысли, что ведет к сильным действиям, слабый мозг порождает слабые мысли, что определяет слабые действия. Мысли начинаются с малой искорки, но постепенно развиваются до уверенности в собственной правоте и начинают жить своей жизнью. Если мы уверены в том, что жизнь, наполненная смыслом, развитием и счастьем не для нас, а уготована только для людей определенного круга, в который нам никогда не попасть, наши мысли станут нашей реальностью. Если же в нашем сознании будут преобладать яркие победы над собой и обстоятельствами, в нашей жизни начнут происходить кардинальные, позитивные изменения. Если мы хотим поменять свой внешний мир, мы должны сначала поработать над своим внутренним миром и изменить формат своих мыслей. Если мы хотим жить полноценной жизнью, мы просто обязаны избавиться от внутреннего беспокойства и заботиться о своих мыслях так же, как мы заботимся о своих близких людях, о самом дорогом в нашей жизни и тогда вознаграждение будет щедрым. Легендарный физик Альберт Эйнштейн сказал: «Воображение важнее знания».

Цель жизни – жить с целью. **По-настоящему** мудрые люди знают, чего они хотят от жизни в эмоциональных, материальных, физических и духовных сферах. Точно определив цели и приоритеты по каждому аспекту своей жизнедеятельности, мы как будто воздвигаем высокий маяк, который все-

гда будет указывать путь, с которого мы не свернем, даже если изменятся обстоятельства. Это и есть секрет счастья: иметь настолько великую цель, чтобы прилагать постоянные усилия для их достижения и движения вперед, наслаждаясь каждым моментом своей жизни. Вряд ли возможно ощутить **настоящее** счастье, валяясь на диване, бездельничая и отдыхая. Состояние счастья не приходит одномоментно, оно присутствует вместе с размышлениями о стоящих перед нами высоких целях, последующими усилиями для их достижения и самих этих достижениях. В процессе достижения своих целей мы становимся лучше, а значит, счастливее. Люди, **по-настоящему** осознающие свою миссию в жизни, понимают важность изучения всех собственных возможностей, развития своих знаний и умений и их систематического применения согласно своему призванию. Одни борются за человеческие жизни, выбрав профессию врача, другие открывают в себе замечательные способности к общению и становятся отличными преподавателями, третьи приходят к пониманию того, что их социальная самореализация может выразиться в виде открытий в области науки, бизнеса или технологий. Главное, быть собранным и уметь распознать свою миссию, выполнять ее и служить людям.

Многие из нас часто винят в своих неудачах внешние обстоятельства, проводят большое количество времени в критике всего и всех. Лишь некоторые иногда мечтают о том, как наполнить жизнь смыслом, обрести больше жизненной

силы и стать счастливым. Однако единицы серьезно задумываются о смысле своей жизни, уделяют время способам усовершенствования своего внутреннего и внешнего мира, своим мыслям, записывают их, работают с ними. Как только наша цель будет четко и ясно отображена на бумаге или представлена в виде образа в нашем сознании, мозг начнет работать над достижением поставленной задачи, естественные силы начнут трансформировать мечты в реальность. Человеческий мозг, как фильтр, не допускает в глубину сознания ненужную информацию и пропускает только то, что мы ищем или что вызывает интерес. Как только мы сконцентрируемся на главных целях своей жизни, мозг начнет отфильтровывать незначительное и улавливать все, что связано с их достижением.

В литературе можно встретить так называемый пятиэтапный метод достижения своих целей:

1. Увидеть в уме окончательный результат. Чем конкретнее и яснее искомый результат, чем четче образ цели в нашем сознании, тем более эффективным будет процесс его достижения.

2. Оказать позитивное давление на самого себя. Главная причина, по которой мы отказываемся бороться за свое счастье, за свои идеал, за свои цели и не можем выполнять принятые решения заключается в том, что старые, зачастую негативные привычки тянут нас назад, и мы сворачиваем с новой, сложной, непротопанной тропы к своей цели

на шоссе своей обыденной и комфортной жизни. Почему-то, когда люди попадают в сложные жизненные ситуации, они способны совершать удивительные вещи, задействовав при этом все свои внутренние возможности. В обычных условиях люди не слишком склонны к изменению своей жизни, смене привычек, сознательного создания трудностей самому себе для дальнейшего роста.

Позитивное давление на самого себя повышает внутренний настрой и вдохновляет нас на большие достижения. Один из эффективных способов оказать давление на самого себя – это публичное обещание. С самим собой мы всегда «сможем договориться», а вот если наше намерение будет известно кому-то еще – это будет отличным мотивирующим фактором оставаться на новом пути и не сворачивать обратно к старым привычкам.

3. Не стоит ставить цели, не рассчитав времени. Дабы не разочароваться и не опустить руки от того, что мы не достигли своей цели или двигаемся слишком медленно, необходимо трезво рассчитать весь путь, учитывая все обстоятельства как благоприятные, так и неблагоприятные. Таким образом, мы обезопасим себя от уныния и пессимизма, если не увидим «прямо завтра» результат своих трудов. Чтобы вдохнуть жизнь в цель, для нее должен быть определен точный конечный разумный срок.

4. Любая цель, которая не закреплена на бумаге, – это вообще не цель. Есть люди, которые умеют держать в голо-

ве большой объем информации и обрабатывать его. Также они способны, начиная с пробуждения, периодически напоминать себе о главном, о своих целях и приоритетах как на краткосрочную перспективу, так и на долгосрочную. Но, к сожалению, большинство из нас так не умеет. Отсюда вывод: имеет смысл завести дневник, блокнот и т. п., где мы сможем фиксировать не только свои цели, но и опыт, который приобретаем, достигая их.

5. Магическое правило «21». Для того, чтобы новые поступки вошли в привычку, нужно выполнять их двадцать один день подряд. Это связано с особенностями строения нашего мозга, в этот период обычно создаются устойчивые нервно-психические связи (нейронные пути). Так что единственный эффективный способ закрепить новую привычку – это систематически направлять на нее необходимое количество энергии, сил и воли, пока старая привычка не заместится новой. Обычно полное закрепление новой привычки занимает порядка 21 дня. Но здесь следует учитывать и индивидуальные особенности характера человека, то, насколько долго присутствовала старая привычка и мн. др.

Привычка – это ни что иное, как стойкая нейронная связь, которая закрепилась вследствие многократного повторения действия. Волшебное «21» взялось из книги «Психокибернетика» пластического хирурга Максвелла Мальтца. Он заметил, что в среднем его пациентам требуется 21 день, чтобы

привыкнуть к новой внешности, и через 21 день у пациентов с ампутированной конечностью проходят фантомные боли (боли в несуществующей отрезанной конечности). На основе этого он выпустил вышеупомянутую книгу «Психокибернетика», где отметил, что на формирование новой привычки уходит минимум 21 день, а то и гораздо больше.

Позднее появилась модификация этой версии и звучала она так: за 21 день новая привычка сформируется, за 40 – разрушаются старые связи, за 90 – вы достигнете уровня автоматизма.

Стоит понимать, что все индивидуально. Одним требуется лишь понимание сути проблемы, чтобы, например, отказаться от курения навсегда, а некоторым может потребоваться действительно много времени.

Важно знать, что главное на пути к изменению себя – упорный труд. Не ожидание волшебного дня, а выполнение дня 1, дня 2, и так далее. То есть требуется не ожидание результата, а выполнение действия. И даже, если в какой-то день мы забыли или у нас не получилось – это не причина расстраиваться и отказываться от своего решения. Никто не идеален, нужно просто продолжать работать над собой.

Сейчас очень много курсов и знания можно получить, практически, не выходя из дома. Мы постоянно стараемся узнавать что-то новое, однако во многом не делаем самого главного – не применяем эти знания в жизни. Мы привыкли откладывать первый шаг, не выходим из своей зоны ком-

форта и попросту не меняем свои привычки.

Знания не сделают нас успешными, если мы не будем изменять их на практике. Какими бы основательными ни были наши теоретические познания, начав применять их в жизни, мы все равно столкнемся со множеством непредвиденных проблем. Придется решать проблемы, которые не описаны ни в одном учебнике. Придется принимать собственные решения. А значит – расти, и это здорово!

У каждого мечта своя и, соответственно, имеет свою специфику, способы мотивации, сроки исполнения, методы достижения. Однозначного универсального алгоритма, подходящего для создания и реализации любой мечты, нет и быть не может. Индивидуально подходя к каждой цели, к каждой мечте мы можем составлять четкий план действий, находить источники необходимых ресурсов, усиливать свою мотивацию, изучить возможные препятствия и пути их преодоления. Зачастую наш задуманный конечный вариант зависит от того терпения, которое мы проявляем, от правильно организованной структурированной индивидуальной или командной работы. Всем известно, что человек всегда находит время для того, чего он действительно хочет. Однако, если конечная цель совсем не близко, организм начинает уставать и давать сбои. В таких случаях важно знать методы, с помощью которых можно повышать мотивацию. Во-первых, необходимо четко представлять преимущества от реализации своей мечты, какие результаты даст нам ее достиже-

ние, держать в голове образ себя «нового». Во-вторых, может помочь четко разработанный план, в котором задача разбита на несколько этапов, за прохождение которых можно назначить себе небольшую награду. Как правило, «небольшие радости» за каждый пройденный этап мотивируют лучше, чем осознание будущих, далеких результатов. Такие маленькие награды распределяют большую работу на несколько этапов, будет время идти быстрее и легче, и это позволит сделать более приятной самую сложную работу и выполнить ее в более короткие сроки. В-третьих, самое главное – не стоит сдаваться. Можно ведь посмотреть на ситуацию в целом, под разными углами, с разных сторон, увидеть новые возможности преодоления трудностей, найти новые пути движения вперед к своим целям и долгожданному успеху.

Многие останавливаются в самоограничивающих тупиках при достижении желанного минимума, когда можно спокойно жить на стабильную зарплату, проводя вечера перед телевизором и не вспоминать про свои заветные, порой дерзкие мечты детства. Мало кто горит желанием двигаться к новым вершинам. Вот тут необходимо быть честным с самим собой и четко осознавать свои **настоящие** цели: либо посредственное существование, движение по течению, пустое времяпрепровождение, слепая деятельность и серые оттенки, либо осознанная и **настоящая** жизнь, жизнь – шедевр, жизнь на максимуме, яркие ощущения и краски, движение вперед к заветным целям будь то в финансовой, интеллекту-

альной, физической или духовной сферах!

Любой человек имеет свой индивидуальный набор ценностей и целей, парадигм и стереотипов, которые формируются и изменяются под влиянием внешней информационной и эмоциональной среды, в которой он живет и развивается. Именно этот набор занимает доминирующее место при сортировке мыслей, на которых сосредотачивается мозг, выделяя их из постоянного информационного потока, что в свою очередь, играет определяющую роль в формировании чувств, реакций и действий. Мы оцениваем окружающую нас реальность на основе имеющихся воспоминаний, эмоций и ассоциаций. Получая новую информацию, внедряя что-то новое, расширяя парадигму (систему взглядов), либо заменяя ее новой, мы реконструируем модель реального и возможного в своем сознании и, таким образом, расширяем набор позиций, с которыми сверяется мозг. Именно новые знания позволяют нашему мозгу открыть новые типы и уровни восприятия и опыта. Приобретая новые знания, навыки, умения, необходимо улучшать и развивать их, постоянно пользоваться ими, переносить на практику для того, чтобы закрепить их в своем сознании и они вошли в привычку, довелись до автоматизма и сформировали новые и крепкие нейронные пути. Для этого необходимо находиться в процессе познания.

Ведь смысл слова познание – это, во-первых, процесс приобретения знаний (получение новой информации, вызываю-

щей удивление, радость и прилив сил), а во-вторых – совокупность знаний, опыт (применение полученной информации и навыков в повседневной жизни, что увеличивает нашу компетенцию и уверенность).

Мозг является самым сложным органом с точки зрения изучения. Он весит около 1,5 кг, что составляет примерно 2% от массы тела, на 80% состоит из воды, по консистенции напоминает заварной крем, и, что удивительно, при этом именно он является квинтэссенцией личности. Мозг содержит около 86 млрд. клеток мозга – нейронов и примерно столько же поддерживающих клеток под названием «глия». Главная задача нейронов – генерировать электрические сигналы, под названием «потенциалы действия», стимулирующие другие нейроны. Каждый нейрон связан с другими тысячами индивидуальных связей-синапсов. Можно умножить 86 млрд. нейронов на тысячи синапсов, чтобы понять, что количество связей в мозге превышает количество звезд во Вселенной.

По принципу работы мозг напоминает мышцу: чем больше его нагружать, тем дольше он прослужит. Приобретение новых знаний стимулирует образование новых связей между нейронами в мозге. А систематическая активность мозга может стимулировать появление новых клеток. Если заставить мозг усердно трудиться, он сможет изменить свою структуру и форму. Лучшие упражнения для развития мозга – это приобретение знаний и занятие чем-то новым. С рожде-

ния и до глубокой старости развитие мозга человека зависит от качественной стимуляции, например, чтения умных книг. Самое замечательное – это то, что мозг реально поддается улучшениям, его всегда можно усовершенствовать и совсем не обязательно жить с тем мозгом, который достался от рождения. Уже сегодня мы можем улучшить его кровообращение, питание, нагрузку.

Наш мозг и наша жизнь находятся в циклической зависимости друг от друга. Неэффективный мозг делает нашу жизнь неэффективной, а это в свою очередь еще больше ухудшает функции мозга. И наоборот, у целеустремленного человека уже с утра намечен список дел, который ему построил и проанализировал эффективный мозг, свободный от теле-, интернет-зависимости, алкоголя, наркотиков, табака и т. п. Обладателю такого мозга остается, не теряя времени, приступить к активным действиям. При этом, успешно выполняя все поставленные задачи, человек будет испытывать удовольствие как от процесса, так и от результата. Для эффективного решения всех вопросов необходимо главное – четкая постановка этих вопросов перед своим сознанием. Мозг человека **по-настоящему** уникален, он в состоянии решать гораздо большее количество задач и более высокого порядка, нежели мы привыкли решать.

Тот же принцип работает, когда мы находим свою цель в жизни, все сразу становится на свои места. Жить с целью – означает проводить время в любимом деле, которое мы счи-

таем для себя важным, а значит, постепенно начинаем делать это дело на профессиональном уровне. Как правило, действуя в соответствии со своей **настоящей** целью, мы автоматически служим всему обществу. Когда появляется **настоящая** цель, необходимые люди, ресурсы и возможности появляются как бы сами собой. На самом деле в этом и заключается принцип работы мозга, как фильтра, который начинает искать и подхватывать все встречающиеся возможности для выполнения поставленной перед ним задачи.

Найти любимое дело, дело своей жизни, на самом деле не так сложно. У нас имеется внутренний компас, который количеством испытываемого нами счастья, радости, интереса и позитива всегда дает понять, идем ли мы верным курсом к своей мечте или сбились в рутину мелких, бытовых вопросов. Все очень просто: то, что приносит огромное чувство наслаждения, как раз и отвечает нашим потребностям и целям. Можно составить список, сколько раз мы испытывали наибольшее наслаждение, выполняя ту или иную работу, насколько глубокие чувства при этом испытывали, как долго пребывали в состоянии жизненной активности и что было общего во всех подобных случаях. Конкретная цель должна заключаться в основном не в достижении материального благополучия, а в первую очередь, в том, чтобы стать хозяином собственной жизни. Хотя было бы неплохо на начальном этапе сразу найти способ извлекать материальную выгоду, занимаясь любимым делом. Поняв свою жизненную цель, опре-

делив приоритеты, потребности и желания, нам необходимо преобразовать их в конкретные, соизмеримые цели и задачи, а затем безотлагательно приступить к действию в полной уверенности, что мы их достигнем. Для того, чтобы все-таки стать хозяином собственной жизни, занимаясь любимым делом, нам потребуется обрести новые навыки, расширить представление о своих возможностях и научиться преодолевать препятствия.

Далеко не секрет, что мы часто критикуем своих детей. Исследования показали, что в среднестатистической семье ребенок подвергается критике в десять раз чаще, чем похвалы и одобрения. В школе эта разница в показателях вырастает еще больше. Нет ничего удивительного, что большое количество детей вырастает, воспринимая себя неудачниками. Родители и учителя своими словами, действиями, отношением внушают это им каждый день в течение долгого периода времени. Согласно исследованиям, только для нейтрализации последствий одного негативного высказывания требуется четыре позитивных. А ведь нам необходимо не просто нейтрализовать случайно брошенное слово или выражение с упреком в адрес собственного ребенка, а воспитать уверенную в себе личность. Результат неуверенности в себе может выражаться в том, что человек предпочитает концентрировать внимание на собственных недостатках, игнорируя свои сильные стороны. Такому человеку присуще вспоминать свои слабые места, провалы и поражения, низ-

кая самооценка при сравнении себя с кем-либо, естественно, не в свою пользу. Человек постоянно сравнивает себя с окружающими и видит кто успешнее, кто красивее, кто талантливее. Такие сравнения очень негативно влияют на развитие личной уверенности в своих силах. Конечно, имеет смысл воодушевляться достойными примерами и достижениями успешных людей, но нельзя сравнивать себя с кем-то, а нужно сравнивать себя сегодняшнего с собой вчерашним. Если сегодня мы, пусть и ненамного, но лучше себя вчерашнего, значит, делаем все правильно.

Некоторые из-за собственной неуверенности, наоборот, начинают искать минусы не в себе, а в других. Это входит в привычку и становится в один ряд с другими вредными привычками. Критиковать всех вокруг, находить в людях недостатки и осуждать их только за то, что они не такие, как мы, настолько входит в привычку, что мы начинаем это делать, не контролируя себя, автоматически, неосознанно. Мало того, что это не несет никакой пользы, так еще оказывает негативное воздействие на жизнь нашего окружения и нас самих. Гораздо эффективнее думать позитивно, говорить только о хорошем, не тратить свое и чужое время на осуждение кого-то, а заняться собой, своим любимым делом и быть терпимее и милосерднее.

Не всегда чувство неуверенности носит негативную окраску. Бывает, что у вполне развитого и уверенного в себе человека возникает чувство неуверенности в связи с отсут-

ствием навыков в конкретной ситуации. Несмотря на весь дискомфорт этого ощущения, именно оно мотивирует нас больше трудиться, чтобы избежать неудачи и в конечном счете иметь больше шансов на успех. Получается, что недостаточная уверенность – неплохая отправная точка, с которой можно приступить к любому незнакомому делу, так как чрезмерная уверенность это глупо и самонадеянно, пока мы не наберемся нужной компетенции, а недостаточная уверенность способствует ее повышению. Иными словами, успех – это результат огромных усилий, а такие усилия стимулирует скорее недостаточная уверенность, чем чрезмерная. Следует бороться со своей излишней неуверенностью и чрезмерной самоуверенностью и развивать свою компетентность, становясь лидером.

Лидерство можно определить как способность оказывать влияние на других для достижения поставленных целей и выполнения определенной миссии. В деловой сфере иногда лидерство ассоциируют с менеджментом. Менеджмент определяется как «умение выполнить задачу с помощью других людей», лидерство же заключается в «умении вызвать желание у людей выполнить задачу». Лидерство связано с генезисом мотивации и последующим влиянием на других людей. В связи с этим не может считаться лидером лишь тот, кто обладает влиянием просто в силу того, что он начальник. Совсем наоборот, лидер – это личность, которая предана конкретной миссии и к которой хотят принадлежать дру-

гие. Миссия – это базовая основа любого лидерства, это фундамент, без которого лидерство не будет устойчивым. Любому лидеру, неважно, где он: в бизнесе, управлении производством, медицине или педагогике важно сформулировать собственную миссию. Миссия, в отличие от цели, понятие глобальное и определяет не только конечный результат, а главное, смысл существования лидера и его дела и определяет перспективу для дальнейших действий. Когда у лидера четкое понимание собственной миссии, он действует согласно собственным убеждениям, а значит, сможет вызывать доверие у людей, увеличивая количество последователей. Чем больше последователей, чем больше миссия охватывает интересы других людей, тем сильнее лидерский потенциал. Такого возможно добиться и воодушевить людей своей миссией можно только, если действительно веришь в то, о чем говоришь, то, что делаешь и чем живешь.

Самое главное препятствие для достижения любой цели или мечты – это страх. Поэтому лидер должен быть смелым. С точки зрения физиологии человека, чувство страха – это часть защитного механизма, который меняет обмен веществ в организме и мобилизует силы человека для активной деятельности и преодоления критической ситуации. Однако, в современной жизни большинство страхов – это лишь результат нашего отношения к событиям, наша внутренняя интерпретация каких-то процессов. Поэтому не стоит прятать страх в себе, а признать это чувство и разобраться, чем на са-

мом деле оно вызвано. Успешные люди всегда четко чувствуют все происходящие внутри них психические процессы и состояния. Что еще отличает успешных людей? Какие качества помогли им добиться успеха и оставить свой след в истории человечества?:

- **масштаб желаний** — своеобразная одержимость глобальной целью. У простого человека даже мысль не возникнет замахнуться на такие высокие цели или станет страшно от одной только мысли об этом.

- **мощный внутренний импульс.** Таким людям совсем не обязательно внешнее стимулирование, они обладают собственными мощными мотивами и именно поэтому способны достигать цели даже вопреки скептическому мнению окружающих. Высокий уровень внутренней мотивации вызывает высокую энергетику и производительность.

- **оптимизм.** Успешные люди верят в собственные силы и расценивают свои шансы выше, чем шансы других. Соответственно, они уверены в собственном успехе и убеждены, что им все под силу. Такие люди уверены, что любая цель может быть достигнута, и что на собственную жизнь они в состоянии влиять гораздо больше, чем внешние обстоятельства.

- **открытость к реальности.** Эти люди не прячутся за ширмой стереотипного мышления и готовы воспринимать любые изменения и трудности. Такое качество позволяет знать правду, максимально объективно представлять ситуа-

цию, а значит принимать верные решения и выходить из любой ситуации более мудрыми и сильными.

- **уважительное отношение ко времени.** Успешным людям присуща компетентность во времени. Они могут одновременно оперировать прошлыми событиями, настоящим и будущими перспективами, при этом они не сожалеют об ошибках прошлого, делая правильные выводы из этих ошибок и используя их как ступени к успеху, и при этом спокойно и уверенно смотрят в будущее. Для них существует и прошлое, и будущее, но живут они все-таки в **настоящем** и наслаждаются каждой секундой реальной жизни.

- **ничего лишнего.** В связи с тем, что у таких людей все действия направлены на достижение цели, вся информация фильтруется по принципу «нужно – не нужно». Все «нужное» замечается и впитывается, а ненужное отбрасывается.

- **харизма.** Как правило, успешные люди обладают способностью заинтересовывать и увлекать за собой других, обладая целым набором уникальной и харизматичной личности. Они способны оказывать влияние на мысли и поступки окружающих, становиться источником вдохновения для них. А без них как будто все замирает.

- **склонность к риску.** Обладая отвагой и личным мужеством, они получают огромное удовольствие, находясь в экстремальных обстоятельствах, связанных с риском и здоровым авантюризмом.

- **высокая ответственность и моральные принци-**

пы. Им свойственно повышенное чувство ответственности за свои слова, дела, за людей, которые им доверяют. У **настоящему** успешных людей при увеличении знаний, материальных благ, круга общения, общественного признания увеличиваются и требования к моральным и этическим нормам.

- **четкость в принятии решений.** Перед тем как принять решение, успешные люди изначально без всяких «фильтров» анализируют максимум исходной информации. В отличие от тех, которые спешно принимают необдуманные решения, а потом без конца их меняют, они обдуманно и внимательно подходят к процессу принятия решений, но как только решение принимается, все внимание сосредотачивается на выполнение этого решения.

- **рациональное отношение к деньгам.** «Деньги и успех не портят человека, они просто подчеркивают его врожденные свойства» (Уилл Смит – актер). Мы наделяем деньги такими же чертами, которыми обладаем сами. Деньги – категория диагностическая, и по тому, как человек ими распоряжается можно сделать выводы о его характере. Нужно понимать, что деньги не конечная цель, а скорее средство для достижения задач совсем другого масштаба.

- **готовность к любому шансу.** У успешных людей развито умение улавливать все возможности вокруг себя и использовать их на все сто процентов. Они всегда знают, чего хотят, четко видят свои цели, и в связи с этим обладают внут-

ренней целостностью, не подвергая себя «мотанием из стороны в сторону». Поэтому все, что попадает на пути: обстоятельства, люди, возможности – направляется на достижение поставленных целей.

- **все гениально и просто.** Таким людям не свойственно усложнять процессы, они стараются все свести к простому, базовому пониманию, быть понятным и четким во всем: своей жизни, общении, структуре компании, постановке задач и т. п. Так как они всегда понимают, что для них главное, а что – нет, они могут быстро отбросить лишнее, распределить по степени значимости и структурировать. При этом, упрощая, они не примитивизируют, а именно систематизируют и упорядочивают.

- **опора на сильные качества.** Успешные люди не замыкаются на своих слабых сторонах, не концентрируются на недостатках, не тратят время на понимание, чего им не хватает. Они опираются на свои сильные качества, на то, что у них получается лучше всего и на те достижения, которых они уже добились. Примерно, по такому же принципу они оценивают окружающих себя людей, обращая внимание на их лучшие качества.

- **скромность.** У всех нас разные стартовые условия. Кому-то родители дали хорошее образование, кому-то – материальные блага, кто-то вообще рос без родителей. При этом шанс стать успешным есть у каждого. Если, человек продолжает путь восхождения к своим вершинам, даже не смот-

ря на имеющиеся блага, доставшиеся от родителей, если у него все идет естественным путем, то он взрослеет и набирается опыта, готов брать на себя больше ответственности и не любит неискренней шумихи вокруг собственной персоны. Таким людям не свойственно терять чувство реальности и скромности.

Есть люди, которым удается все или почти все, а есть такие, кого постоянно преследуют неудачи. Естественно, мы сами планируем свою жизнь, и, в конечном счете, наш жизненный путь определяется нашими решениями, умением правильно мыслить и адекватно относиться к происходящему вокруг. Но, если присмотреться внимательно к событиям в жизни своей и окружающих нас людей, то можно уловить некоторые закономерности. Американский психолог Эрик Берн предложил интересный подход, позволяющий дать рациональное объяснение происходящим, а точнее повторяющимся в нашей жизни событиям, которые, как правило, свидетельствуют о наличии в жизни человека сценария. Сценарий – это существующий в подсознании человека некий жизненный план, который формируется в раннем детстве и постепенно воплощается в течение жизни, причем зачастую помимо воли самого человека.

Каким бы свободным и независимым себя ни считал человек, сценарные элементы в той или иной степени присутствуют в жизни каждого, хотя их влияние и значимость в на-

шей жизни у каждого тоже своя. Одни, действительно, опираются на свободную волю в планировании жизни и мало подвержены сценарному программированию, другие же всю жизнь следуют определенному сценарному мышлению, даже не осознавая этого. Конечно, иногда случаются форс-мажорные обстоятельства (обстоятельства непреодолимой силы, например, война или болезнь), которые вносят свои коррективы в любой сценарий (и даже не один). Иногда один или несколько человек попадают в область влияния более сильной личности и становятся участником, а точнее простым наблюдателем чужого жизненного сценария, это так называемый насильственный сценарий.

Жизненный путь складывается из действия множества сил, комбинации ряда обстоятельств, нашего выбора и того, что мы называем «его величество случай». Сценарный анализ вызывает интерес тем, что позволяет посмотреть на жизненные события под другим углом и понять истинные мотивы поведения людей, получить возможность объяснить необъяснимые на первый взгляд поступки не только окружающих, но зачастую и свои, а также скорректировать собственное поведение, постараться выйти из замкнутого круга повторяющихся событий.

Сценарий зарождается на раннем этапе жизни и формируется во взаимоотношениях с близкими людьми, т. к. в детстве мы более восприимчивы к суждению взрослых, особенно к тем, что повторяются многократно, врезаются в на-

ше сознание на всю жизнь. Как бы нелепо это ни звучало, наша дальнейшая судьба во многом определяется тем, что мы слышали в детстве от своих родителей, родственников, воспитателей, преподавателей и т. п. Когда ребенок слышит от взрослых слова адекватной похвалы и искренней поддержки, и при этом он старается преодолевать трудности, то скорее всего он вырастет уверенным в себе человеком, с высокой (но не самоуверенно завышенной) самооценкой, способным конструктивно и успешно решать все возникающие перед ним задачи.

Часто родители, воспитатели, учителя позволяют себе высказывать так называемые «сценарные проклятия», говоря примерно следующее: «Ты ничего не умеешь», «От тебя одни неприятности», «Ты такой же как все» и т. п. Такие утверждения могут оказать двоякое воздействие на дальнейшую жизнь ребенка. Сильные и волевые личности постараются доказать родителям и окружающим чего они стоят, и будут действовать с точностью до наоборот, реализовывая антисценарий. Большинство же, скорее всего, смирится и молча согласится с такими перспективами своего будущего и, повзрослев, будет жить по уготовленному родителями сценарию.

Иногда родители неосознанно навязывают ребенку свои несбывшиеся мечты и желания. Например, отец мечтал добиться успехов в футболе или хоккее, и поэтому сын должен заниматься выбранными отцом видами спорта вне зависи-

мости от собственного желания. Или мать хотела заниматься танцами или музыкой, и поэтому дочь должна посещать эти занятия, несмотря на то, что любит и хочет заниматься, например, рисованием. То же самое может происходить и при выборе супруга или супруги, когда родители учитывают собственные потребности, а не ребенка.

Бывает и так, что родители направляют детей на повторение, воспроизведение их жизненного пути. Таким образом, родители самоутверждаются, доказывая себе правильность собственного выбора, а ребенок, согласившись с этим, по сути становится их заложником и проживает не свою жизнь, идет не своим, а кем-то навязанным путем.

Человек устроен таким образом, что часто смотрит вперед и задается вопросом: «Что будет со мной дальше?». В детстве этот вопрос имеет огромное влияние на будущее ребенка, ведь ребенок уже в детстве выбирает сюжет для своего будущего, и, возможно, книга, сказка, фильм оставят столь сильное впечатление, что он бессознательно будет идентифицировать себя с каким-то героем и в жизни воспроизводить этот сценарий.

Сценарный анализ – один из возможных путей взглянуть на происходящее в жизни со стороны. Потом можно самостоятельно сделать выводы и принять решение, имеет смысл что-то менять в жизни или нет. Если все устраивает в сложившемся сценарии, можно продолжать играть ту же роль. Но если что-то не устраивает, то можно взять на себя функ-

цию режиссера своей жизни и «поменять сюжет». Если человек все-таки решил поменять программу, можно сделать следующие собственные шаги:

- **осознать сценарий своей жизни.** Зачастую только это оказывает очень сильное воздействие на человека, он переживает бурное эмоциональное потрясение, происходят серьезные изменения не только в его душе, но и в жизни.

- **перестать мыслить однозначными установками.** Крайне важно научиться слышать себя и обратить внимание на то, что и как мы повторяем своим детям или подчиненным. Можно сказать: «У тебя ничего не получится, пока...». Эта, казалось бы, безобидная фраза несет в себе отрицательный заряд в виде сомнения в возможности успеха. Гораздо эффективнее фраза: «У тебя обязательно получится лучше, если...»

- **удалить «провокаторов».** Обязательно в жизненном цикле есть повторяющиеся неприятные ситуации, которые повторяются без нашего на то желания, и нам трудно оценить свою роль в происходящем. В таких, хоть и привычных, но все-таки негативных ситуациях нужно постараться изменить свое поведение, что, возможно, изменит и саму ситуацию.

- **ввести самоограничения.** Изучив повторяющиеся негативные ситуации и поняв, где мы систематически совершаем ошибки, поступаем не так, как хотели, можно составить определенный свод ограничений и не допускать себе

участие в подобных ситуациях. Особенно важно на первом этапе избегать ситуаций, которые могут вернуть нас на негативные программы, на поведение в привычном стиле. На самом деле, избегание провоцирующих ситуаций на начальном этапе требует огромной силы воли, и это далеко не слабость, как может показаться.

• **влияние авторитетов.** Снять отрицательное воздействие негативного сценария способен любой уважаемый, авторитетный человек. Как тренер может придать уверенность спортсмену перед выступлением, так и мы можем вселить веру в себя собственным детям. Если же человек внутренне готов к изменениям, на него могут оказать положительное воздействие даже малозначительные или незнакомые люди. Многие могут вспомнить моменты, когда одна случайная фраза была отправной точкой в судьбоносных изменениях в жизни.

Не нужно сразу воспринимать свой жизненный сценарий с критической точки зрения как что-то обязательно плохое и негативное и сразу же искать варианты менять его. Без него жизнь была бы сплошным хаосом. Далеко не всем хочется менять свой сценарий, и им комфортнее жить по уготовленному для них с детства «плану действий», это тот якорь, который удерживает их. Бессознательное следование сценарию позволяет экономить силы и время. Известный, прогнозируемый сценарий – это своеобразная страховка от нежиз-

данностей и неприятностей, в то время как попытка поменять его не всегда бывает удачной с первого раза. Именно по этой причине многие люди играют по заданным правилам, по известным нотам, комфортно расположившись в типовых сценариях, спокойно отсидевшись в «тихих гаванях», боясь взять на себя ответственность за свою жизнь и зачастую жалуясь на внешние обстоятельства. Человек, которому постоянно «не везет», «все мешают» сможет всегда найти поддержку и сочувствие у окружающих (зачастую таких же).

Стоит ли непобедителю рваться в победители? Решать каждому. На мой взгляд, да, ибо жизнь того стоит, чтобы хотя бы превзойти себя вчерашнего, просто нужно трезво оценить свои возможности и силы, быть уверенным, что на пути к своим целям мы способны выдержать большие физические, эмоциональные и умственные нагрузки, чтобы в итоге жить той неумемной жизнью, которой живут прирожденные победители. Заложенный в них с детства сценарий подсказывает им нужную стратегию, и они не склонны раздумывать и сомневаться, они – люди действия, а значит, целеустремленны и работоспособны.

Конечно же, будет неверным полагать, будто все наши действия продиктованы тем или иным сценарием, и понятно, что сценарный анализ не сможет ответить на все наши жизненные вопросы. Но если уделить этому немного времени, то можно получить возможно полезную информацию о том, почему судьба сложилась именно таким образом. Это

доступно каждому, а главное, это очень интересная и увлекательная работа. Достаточно только попробовать восстановить детские воспоминания и постараться вспомнить среди книг, картинок, мультфильмов, слов родителей, какой фрагмент задал в душу и к чему постоянно хотелось вернуться. Причем этот фрагмент не обязательно должен был вызывать положительные эмоции, он мог беспокоить и настораживать. Стоит приложить усилия и провести параллели с нынешней жизнью, найти повторяющиеся события, сигнализирующие о присутствии в нашей жизни того или иного сценария.

В течение суток в нашем мозге генерируется огромное количество мыслей, при этом большинство из них повторяется изо дня в день. Получается, что мы сами генерируем мысли, а потом находимся у них в плену. Образ мышления определяется нашими привычками, которые мы формируем благодаря определенному типу мышления. Люди, мыслящие ежедневно одними и теми же отрицательными категориями, находятся в плену собственных дурных умственных привычек, блокируют свои потенциальные возможности и позволяют негативным мыслям разрушать себя. Вместо того, чтобы думать о позитивном и сконцентрироваться на том, как еще больше улучшить окружающий мир, они постоянно беспокоятся о финансовых проблемах, утраченных возможностях и взаимоотношениях, с горечью вспоминают свое несовершенное детство или переживают о недоброжелательных нотках в голосе коллеги по работе или партнера по бизнесу. Та-

кие люди просто не представляют огромный потенциал своего мозга, его силу и не понимают, что управлять своим умом по сути означает управлять своей жизнью. Даже самые известные успешные люди использовали не все резервы своего разума.

Если мы не отвлечены какой-нибудь внешней деятельностью, то обычно ведем внутренний диалог (или монолог) с самим собой, и влияние этого диалога (его содержание, интонация) очень велико на нашу жизнь. Этот диалог незаметно, постепенно и последовательно может вести нас как к успеху, так и к поражению. Поэтому, если мы всё-таки решились на изменения в своей жизни, тогда следует начинать с внимательного анализа того, что мы произносим и слышим внутри себя, и работы над его содержанием и интонацией. Стоит помнить, что все без исключения наши чувства зависят только от наших мыслей и являются их сопровождением. Именно мысли являются причиной физических реакций мозга и тела. Это можно легко проверить. Достаточно только попробовать почувствовать грусть, не представляя ничего грустного или разозлиться, не ища причины для злости. Чувства являются следствием наших мыслей. Негативные, грустные, безнадежные размышления вызывают с астрономической скоростью определенные химические реакции, которые только ухудшают наше самочувствие: пульс учащается, дыхание становится быстрым и поверхностным, мы начинаем потеть, мышцы напрягаются, руки становятся холодны-

ми, снижается вариабельность сердечного ритма. Негативные мысли заставляют мозг и тело работать менее эффективно. И наоборот, позитивные мысли вызывают в организме совсем иные реакции, которые гарантируют хорошее самочувствие: пульс в норме, дыхание глубокое и спокойное, мышцы расслаблены, руки теплые, мы меньше потеем, в результате чего тело и мозг функционируют лучше.

Конечно же, мы не в состоянии контролировать и управлять всем, что нас окружает, также в большинстве случаев мы не выбираем с какими людьми нам временно или постоянно приходится пересекаться и, зачастую, помимо своей воли, сталкиваемся с проблемами, тревогами, разочарованиями и т. п. В какой-то степени жизнь для нас это борьба внешних раздражителей и внутреннего комфорта, и для того, чтобы оставаться счастливым, следует постоянно рисовать положительный образ в своем воображении и вести позитивный внутренний диалог (монолог). По сути, с чем бы мы ни столкнулись, важно то, как мы реагируем, какова наша реакция на внешний раздражитель и какой наш внутренний голос: паникует ли он, возмущается и ищет виновных или же спокоен, выбирает правильные решения, извлекая из каждой проблемы полезный опыт. Основная наша проблема в том, что, как правило, нами овладевают далеко не самые позитивные мысли. Даже люди с высоким материальным достатком порой выглядят мрачными и опечаленными, так как они озабочены мыслями о том, чего у них нет. А ведь

то, о чем мы больше всего думаем, что составляет основную часть нашего внутреннего разговора, в итоге и определяет наши чувства, действия, жизнь. Мысли превращаются в слова, слова превращаются в поступки, поступки превращаются в привычки, привычки входят в характер, а характер определяет нашу судьбу. Доказанный факт – осознанный контроль внимания, сознательное направление потока информации по нейронным путям в состоянии буквально менять структуру и, соответственно, деятельность мозга. Для любого здравомыслящего человека крайне необходимо перестроить свое сознание и направить его только на позитив, на улучшение жизни и отношений с окружающими. Не стоит забывать, что вокруг нас огромное количество возможностей, которые предоставляют все необходимые условия для осуществления любой мечты. Самым первым и главным реальным ограничением являются лишь те барьеры, которые мы сами создаем, в первую очередь, из-за своего искаженного мышления.

Жизнь без забот – иллюзия, и все это понимают. Проблемы всегда были, есть и будут, и весь вопрос в том, как мы к ним относимся, как с ними работаем, во что трансформируемся, как двигаемся вперед. Как правило, мы просто не умеем работать с нашими проблемами или делаем это крайне неумело, ведь нас не учат этому в школе, а самим напрягаться и изучать что-то новое нам как-то не очень хочется. Отсюда и берутся разные варианты искаженного мышле-

НИЯ:

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.