

ИВАН
ШУНДЕРЮК

НЕНАВИЖУ ДУМАТЬ

«ДУМАТЬ — САМАЯ ТРУДНАЯ РАБОТА;
ВОТ, ВЕРОЯТНО, ПОЧЕМУ ЭТИМ
ЗАНИМАЮТСЯ СТОЛЬ НЕ МНОГИЕ».

ГЕНРИ ФОРД

Иван Шундерюк
Ненавижу думать

«Издательские решения»

Шундерюк И.

Ненавижу думать / И. Шундерюк — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-511180-7

Что мотивирует человека на свершения? Успех других или внутреннее стремление? Чтобы разобраться в вопросе выбора жизненной позиции, нужно научиться задавать себе правильные вопросы, ответы на которые, приведут нас к лучшему пониманию себя, и соответственно расставить правильные приоритеты в жизни. Если посмотреть на книгу издаелека, то кажется что все банально просто, думать — главная задача любого человека, чтобы все в жизни получалось, но кто сегодня любит думать?

ISBN 978-5-00-511180-7

© Шундерюк И.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Кто знает все ответы	7
Познание себя	10
Смысл жизни	12
Измени себя	15
Собственный опыт – лучший учитель	20
Собственное время	24
Почему аргументы в голове появляются, когда уже поздно	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Ненавижу думать

Иван Шундерюк

Редактор Наталья Шевченко

Корректор Екатерина Василенко

Дизайнер обложки Вера Филатова

© Иван Шундерюк, 2021

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2021

ISBN 978-5-0051-1180-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

НЕНАВИЖУ ДУМАТЬ

«Думать — самая трудная работа; вот, вероятно,
почему этим занимаются столь не многие».

(Генри Форд)

Иван Шундерюк

Предисловие

Я писал эту книгу на протяжении двух с половиной лет, собирая постепенно значимые моменты из жизни, особенность которых в том, что они имеют свою важность, но для большинства людей не раскрыты. Побудила меня на написание этой книги сложность настоящего и неопределённость будущего на том этапе моей жизни, когда мне исполнилось 23 года.

Эта книга сформирована из вопросов, каждый из которых рассматривается в своём разделе. Это вопросы повседневной важности для каждого человека, но мало кто когда-либо задумывался над ними. Тот, кто нашёл для себя ответы на все эти вопросы, давно уже живёт своей жизнью, по-настоящему счастлив и знает, чего хочет, – в таком случае он, возможно, откроет для себя дополнительно что-то новое из книги. Те же, кто ещё не смотрел на свою жизнь с такого угла, смогут, действительно разобравшись в сущности данных вопросов, отыскать для себя недостающие ответы, чтобы стать счастливее, здоровее, успешнее, найти любовь и получать её.

Прочитав эту книгу, можно понять, каким образом и для чего человек способен изменить свою жизнь.

Кто знает все ответы

Все успешные люди вокруг говорят: если хочешь стать успешным, хочешь расти, развиваться – учись у тех, у кого это уже получилось, у профессионалов. Или если у тебя что-то не получается, то спроси совета у старших. И вообще, по возможности найди себе учителя, наставника. То есть человека, который в любой ситуации готов поделиться с тобой необходимой информацией или указать правильное решение. Но что это значит – конкретно? Где искать и кого искать?

С детства мы привыкаем всё спрашивать у родителей – они ведь старше нас, больше знают. Учат нас, что надо делать, а что не надо, что хорошо, а что плохо. Едва мы начинаем разговаривать, как появляются сотни вопросов, и, естественно, кому мы их задаём? Родителям. Или тому, кто проводит с нами время. С самого раннего детского возраста начинает формироваться наша личность: если нам повезло и на каждый вопрос, который мы задаём, мы получаем удовлетворительный ответ, то это во многом определяет, становимся ли мы экстравертами – открытыми, общительными, не имеющими фобий, потому что знаем, что на всё есть свои ответы, и, самое главное, не боимся спрашивать. Ну а если в ответ на свои вопросы в детском возрасте мы получаем критику, неудовлетворяющие наше любопытство ответы или ответы типа «ты что, самый умный?», «подрастёшь – поймёшь, не задавай дурацкие вопросы», «а ты сам не знаешь?», «у меня нет времени, сам ищи ответ» – тогда формируется личность интроверта: замкнутость в себе, нежелание делиться с другими тем, что на душе, склонность проводить время в одиночестве, молчаливость, желание сделать всё самостоятельно. И всё потому, что когда-то самый близкий человек не смог или не захотел найти время для ответов на простые детские вопросы. А они очень важны, потому что каждый раз, получая ответ, ребёнок собирает пазлы, из которых строит картину под названием «Жизнь».

В детстве ребёнок учится воспринимать мир, учится жить, постепенно формируются его интересы, цели, он начинает сравнивать себя с другими и таким образом распознавать хорошие поступки и плохие, начинает общаться с людьми и постепенно разбираться в них. В детстве мы не имеем навыков поиска и изучения информации, которая нас интересует, информацию мы черпаем от родителей, спрашивая их. С самого утра, едва проснувшись, и до позднего вечера, пока не уснёт, ребёнок, который уже достаточно хорошо разговаривает и понимает речь (а это приблизительно трёхлетний возраст), задаёт в день до 400 вопросов! 82% детей обращаются с вопросами к матери, однако, взрослея, они начинают задавать всё более сложные вопросы, на которые в большинстве случаев родители ответить не в состоянии. Таким образом, мы видим, сколько информации ребёнок получает через вопросы. Адекватные ответы становятся первыми кирпичиками, фундаментом, на который он впоследствии будет опираться. Если же вместо ответов он получает грязь, то думает, что спросил неверно, и начинает винить себя – и постепенно вопросов становится всё меньше. И вот интроверту ничего не остаётся, как искать ответы самому, копаться в себе, не прося никого о помощи. Даже если потом кто-то сам захочет ему помочь, дать совет, то уже будет поздно, уже ничего не надо и ничего не вернуть, потому что он уже научился по-другому.

Но не всё так плохо, потому что тому, кто научится находить ответы самостоятельно, будет очень легко по жизни, главное – это осознать. Он будет надеяться только на себя и с уверенностью принимать правильные решения. Он не будет зависеть от чьего-то совета. А это тоже очень важно, недаром существует поговорка:

*Если всё время слушать чужие советы,
то проживёшь чужую жизнь.*

Или:

*Послушай, что тебе советуют,
но прими решение самостоятельно.*

Потому что за нас никто другой не должен думать. Чужие советы портят нашу жизнь. Ещё хуже, когда ты не просишь, а тебе советуют, навязывают чьё-то мнение. Запомните: тот, кто раздаёт советы направо и налево, не считаясь с тем, нужно это людям или нет, теряет собственную ценность в глазах окружающих. Если никто не спрашивал совета, то никто ему и не последует.

Как нам человек советует? Откуда он берёт нужную и подходящую нам информацию? Из собственного опыта, из ситуации, с которой уже сталкивался, или же ему тоже когда-то кто-то что-то подсказал. Но нужно ли нам, чтобы ответ для решения нашей ситуации мы получили от кого-то? Кому-то да, потому что тот, кто советует, несёт ответственность за совет: в таком случае, если что-то не получится, можно, не признавая собственной вины, свалить всё на советчика. Это очень удобная тактика ухода от ответственности за свою жизнь. За таких людей всегда всё решают родственники, говорят за них близкие. А что происходит, когда такой человек оказывается с трудной задачей или проблемой один на один? Начинается паника, он не знает, как поступить, и впадает в депрессию.

Проблемы заставляют сильных людей действовать, а слабых вгоняют в депрессию.

Поэтому чем раньше начнёшь решать самостоятельно свои задачи, тем легче будет с каждой новой ситуацией.

Попробуйте в качестве тренировки в течение недели не спрашивать никаких советов и отказываться от непрошенных советов, старайтесь всё решать сами. Не ленитесь, заставьте свой мозг в сложной ситуации искать для вас правильные решения. Человек – очень ленивое существо, ему проще спросить кого-то, чем подумать: собираемся на прогулку, не можем решить, что надеть, и начинаем звонить другу/подруге и спрашивать, что он/она наденет, или просим совета у близких. Близкие, видя, что мы уже перебрали весь гардероб, беспокоясь о нашем здоровье, советуют: «Одевайся потеплее, чтоб не простудиться», – да ещё и контролируют, чтобы оделся. Друг, если грамотный и сам подумал, конечно, примет во внимание и то, что на улице тепло, и то, что это прогулка, и то, что это возможность с кем-то познакомиться, поэтому даже про духи не забудет. Ну а если друг так же, как и вы, спросил совета у близких, потому что не знал, что надеть, то что он вам ответит? Что одевается потеплее, потому что «а вдруг погода поменяется». И вот вы вышли гулять без единого шанса с кем-то познакомиться и всю прогулку потели в свитере от жары. Я, конечно, не имею в виду, что близкие нам хотят плохого, наоборот, – просто во всех ситуациях самое подходящее и правильное решение для себя способны найти только мы сами, потому что мы смотрим на задачу своими собственными глазами и понимаем её, расставляя перед собой приоритеты, из которых только один вариант для нас будет подходящим. И только когда после тренировочной недели вы начнёте отказываться от советов и перестанете их спрашивать, вы сможете заметить, кто и как контролирует вашу жизнь, кто какое влияние имеет на вас. Вам начнут говорить, что вы какой-то не такой, что вы изменились, будут думать, что у вас что-то случилось или вы обиделись.

В современном мире человеком очень легко управлять. Например, вы запланировали купить себе новый качественный телефон, но увидели по телевизору рекламу другого телефона, чуть дешевле, красивее, а главное, им пользуется ваш любимый актёр (на самом деле он просто его рекламирует), и на следующий день вы побежали и купили этот телефон, потому что это ещё и лимитированная серия. Что же произошло? Вы изначально хотели приобре-

сти телефон, который самостоятельно подобрали, а купили то, что вам захотели продать. Так происходит с теми, кто весь день работает на нелюбимой работе, а вечером, чтобы расслабиться и получить удовольствие, смотрит любимые программы. Телевизор становится другом. В любое время можно найти телепередачу или сериал по душе. Но мы только думаем, что выбираем, что смотреть, а на самом деле смотрим то, что выгодно кому-то. Когда мы смотрим смешную передачу, у нас улучшается настроение, пробуждается аппетит, мы становимся добрее. Во время рекламной паузы на таких передачах у нас легче сформировать желание что-то купить, мы охотнее принимаем легкомысленные решения. То же самое, когда мы смотрим драматический сериал: у нас такая жалость на душе, пустота, слёзы, переживания, хочется себя чем-то побаловать, приподнять себе настроение, позволить что-то лишнее. Итак, всё это делается только с одной целью: продать вам то, что вам не нужно, а сделать это намного легче, если вы не будете думать, будете расслаблены. Это психология. Поэтому:

Никогда не смотрите телевизор!

Даже ваши самые любимые передачи. Замените их чем-то полезным – например, побегайте в парке, заведите собаку, чтобы у вас был повод для прогулок, запишитесь на какие-нибудь курсы, познакомьтесь с новыми людьми, занимайтесь собой, найдите своё хобби и уделяйте ему время. Ищите книги, которые вам интересны, и читайте: так вы станете хорошим собеседником, вам всегда будет о чём поговорить, вы научитесь слушать и понимать других, расширите своё мировоззрение.

Каждый способен находить ответы самостоятельно, причём именно правильные ответы. Если не лениться. Ведь поиску нужно уделять время, этому нужно научиться. Но вы знаете все ответы на свои вопросы, вы знаете, что искать и где искать. Вопрос – задумывались ли вы об этом когда-нибудь? Если нет, то вы не знаете, что вам нужно от жизни, не можете обойтись без советов, постоянно следуете чьему-то примеру или идёте за кем-то по стопам, вместо того чтобы стать на собственный жизненный путь. Вами постоянно командуют, меняют вашу точку зрения. И главное, у вас внутри нет силы и энтузиазма бороться и развиваться. Вы взяли за первую попавшуюся возможность или работу в жизни, там и остались, даже не представляя, чем можно заниматься в своё удовольствие.

Пора изменить в своей жизни то, что вам не нравится. Побудьте наедине с собой, уделите себе время в выходной, позвольте себе тишину и просто послушайте свои свободные мысли, что они вам расскажут, а лучше запишите их, заведите дневник. Возможно, вы сразу узнаете, что вам нужно, что вы делаете не так, что нужно менять. Тогда действуйте. Мы живём в удивительное время – время достижений и открытий. Кто или что не позволяет вам достичь своей мечты?

*Не ждите подходящего момента,
потому что он так и не наступит.*

Если вам пришёлся по душе первый раздел, тогда движемся дальше – изучать мир вокруг и лучше понимать себя.

Познание себя

*В последнее время
умные мысли всё чаще
играют со мной в прятки.*

Есть несколько обязательных вещей в жизни каждого человека, которые он должен о себе знать. Дело в том, что большинство людей не то чтобы не знают, чего они хотят от жизни, но даже не знают самих себя: свои интересы, свои сильные и слабые стороны, свои мечты и то, во что они свято верят.

Раньше нас не учили ставить перед собой такие цели, можно было работать на систему, и она тебя вела наверх, но это время уже прошло, и сегодня без понимания самого себя будет невозможно достичь чего-то в жизни. Сегодня высоко ценятся качества личностного роста.

Успеха в жизни можно достичь, только чётко представляя, кем ты являешься, и осознавая свои способности:

– Где ты родился, кто твои родители, насколько успешно твоё окружение, какое образование ты получил, в каком городе живёшь, какие перспективы даёт тебе твой город, достиг ли успеха кто-то, кто занимается тем же, что и ты?

– Какие навыки ты имеешь, какими владеешь иностранными языками, навыками коммуникации, убеждения, профессиональными знаниями?

– Какие качества личности тебе присущи: устойчивость к стрессовым ситуациям, настойчивость, упорность, трудолюбие, самоотдача?

– Работает ли на результат: записываешь новые идеи, всегда делаешь больше, чем от тебя требуется, развиваешься в перспективном направлении?

– Постоянно совершенствуешь себя: учишься новому всю жизнь, сохраняешь хорошую физическую форму?

– Видишь ли свои цели на день, на месяц, на год, на 10 лет – и главную цель жизни?

– Разрабатываешь ли план достижения своих целей?

Я уверен, что этими вопросами задаются от силы 3—5%. А это значит, что все остальные плывут по течению и не сильно волнуются, где окажутся через пару лет и кем станут. Всё в их жизни происходит само собой, особо активного участия в её событиях они не принимают. За них это делают другие люди, которые их убеждают, что им нужно делать, где работать и с кем жить, ведь со стороны виднее. Они подстраиваются под обстоятельства и меняют свои планы, ведь не имеют представления о собственной идентичности.

Не имея ответов на эти вопросы, человек теряет всё свои козыри. Ведь он не способен продемонстрировать свои сильные стороны и сильные качества. Он постоянно будет наступать на одни и те же грабли и винить себя, но раскопать причину не сможет. Он просто настолько уверен в себе и в своём всезнании, что заниматься самокопанием будет для него унижением. Он убеждён, что все плохие события, которые происходят с ним, это следствие не его действий, а внешних факторов, обстоятельств. Зато все хорошие события он записывает на свой счёт: получилось, потому что он постарался. На самом деле, все события – и хорошие, и плохие – которые происходят в нашей жизни, мы создаём себе сами. И в 100% случаев человек имеет ответ на вопрос «почему так получилось?». Просто не хочет себя об этом спрашивать, потому что боится, что окажется виновным. Это подсознательные установки, и все люди им подвержены. Просто одни дают себе отчёт о своих действиях, а остальные сваливают вину на других.

Подсознательные установки закладываются с раннего возраста. В основном их устанавливают наши родители и окружение. Да, это задача каждого родителя – воспитать ребёнка

так, чтобы он был готов к взрослой жизни, показать ему как можно больше хороших примеров, чтобы они помогли ему принимать решения. Но давайте посмотрим, какие именно подсознательные программы нам устанавливали в прошлом. Наверняка вы слышали такие фразы: «тише едешь – дальше будешь», «любопытной Варваре нос оторвали», «много будешь знать – седым станешь», «хочется – перехочется», «много хочешь – мало получишь». Как вы думаете, с такими программами человек сможет достичь чего-то в жизни? Ответ: 100% нет. Это неработающие программы, наоборот, они заставляют человека ничего не делать, не высовываться, не быть настойчивым, ни к чему не стремиться и не спешить всё успеть, они не дают ему разогнаться, набрать скорость, чтобы увереннее двигаться вперёд. Поэтому спросите себя: какие конкретно программы не дают мне сегодня действовать? И начните потихоньку меняться.

Начинайте создавать нового себя.

Придерживайтесь тех принципов, которым вы верите, действуйте так, как считаете правильным вы, а не тот, кто вам это сказал. Переустановите все свои старые программы в голове и выбросите всё ненужное. Напишите для себя, каким должен быть новый Я, и начинайте действовать, менять себя, менять своё окружение, избавляться от старых привычек и учиться новому.

Что делает человек, когда приходит домой и у него появляется свободное время? Он начинает себя сразу чем-то занимать: смотреть телевизор, звонить кому-то. Для того чтобы просто полежать и проанализировать свой день, свою жизнь, у него времени и желания нет. А человек должен хотя бы 5—10 минут в день размышлять, дать себе возможность услышать свои мысли и, если что-то умное придёт в голову, записать. Некоторые используют аффирмацию, но большинство сублимируют свои мысли.

Большинство людей перестают совершенствоваться ещё в молодом возрасте и остаются на всю жизнь на одном уровне интеллектуального развития. Но как можно себя узнать, если не заниматься собой? Они теряют интерес к изучению нового, их притягивают только развлечения, которые они могут себе позволить. А чтобы позволить себе развлечения, нужны деньги, и тогда главным стимулом в жизни становится не цель, а средство – деньги. И человек поддаётся всем человеческим слабостям, которые его окружают.

Конечно же, все люди имеют свои слабости, но работают ли они над ними, чтобы стать сильнее? Работа над собой – это постоянная борьба со своими слабыми сторонами.

Единственный человек, с которым следует себя сравнивать, – это вы в прошлом.

И единственный человек, лучше которого вы должны быть, – это тот, кто вы есть сейчас.

Зигмунд Фрейд

Встаньте перед зеркалом, посмотрите себе в глаза: что вы видите? Что там видят другие? Что вы хотите в них увидеть? Что хотите, чтобы видели другие? Уверенность, силу, уважение, доверие? Или страх, слабость, боль, жалость, ложь? С вами навсегда останется только ваше отражение в зеркале, а всё остальное приходит и уходит.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Задавали ли вы себе когда-то вопрос «ради чего я живу»? Пытались ли вы придать своей жизни конкретный смысл? Посвятить себя чему-то и знать: что бы ни случилось, вы сможете быть спокойным, довольным собой и оставить после себя какой-то след?

Согласен, вопрос не из лёгких. Нужно не бояться оценивать свою жизнь.

*После определения смысла жизни
меняется и её ценность.*

Меняются приоритеты и взгляды на вещи.

Если бы сегодня был последний день вашей жизни, вы бы остались довольны собой? Вы бы его провели так же, как и остальные дни? Если нет – вы точно делаете не то, чего действительно хотели бы. И если вам кажется, что нужно что-то менять в своей жизни, то вам не кажется. Ведь каждый человек на земле должен выполнить какую-то свою миссию. Если же человек ещё не нашёл себя, то он не почувствует вкус жизни: каково это – жить на полную, знать, что завтра тебя ждёт твоё любимое занятие, ради которого хочется просыпаться утром, знать, что делаешь что-то очень ценное, полезное для всех окружающих. В мире есть столько всего, чем можно заняться и чему посвятить себя! Не идите просто по натопанной дороге, где уже всем тесно.

В старости все люди пересматривают свою жизнь. Их взгляд меняется из-за того, что приходит мудрость. И большинство за собой замечают много ошибок, рассуждают о том, правильно ли они поступили когда-то, почему не задумались обо всём раньше, когда ещё было время жизнь свою изменить, почему они не остались с людьми, которые действительно им были посланы, чтобы изменить их, почему они этого не замечали и не хотели, почему так много терпели зря и не жили так, как им хотелось, почему даже не попытались реализовать что-то в реальности.

Страшно. Страшно человеку брать на себя ответственность за свою жизнь. Страшно когда-то остаться совсем одному, без понимания и поддержки. Страшно посвятить себя полностью какому-то делу, какое может не получиться. Уж лучше не браться за него вовсе, лучше терпеть, лучше постоянно обманывать себя, что то, что происходит в твоей жизни, тебе нравится. Лучше не задаваться вопросом «что я хочу получить от жизни?», ведь для этого придётся работать над собой, меняться, а мне и так комфортно, другие живут ещё хуже, чем я.

А ведь жизнь приобретает совсем иные краски, когда ты пытаешься жить на полную. Когда ты хочешь быть хозяином своей жизни, а не подстраиваться под постоянно меняющиеся условия.

Много людей не знают, для чего живут. Они живут без смысла. Ведь если человек определяет для себя какой-то смысл, значит, у него появляются и определённые принципы, согласно которым он будет жить.

*Намного легче слушать кого-то,
чем учиться слышать себя.*

Людям намного интереснее жизнь других, чем своя. Им интересно послушать про чужие обстоятельства, про чужие взгляды, про чужие ценности, чтобы их потом просто раскритиковать, посмеяться над ними. Но делают они это потому, что сами не научились справляться со своей жизнью, сами себя совершенно не знают и для них дико слышать элементарные истины об этом, они себя постоянно сравнивают с кем-то, кто лучше их, чтобы найти в них

какие-то недостатки. Им интересно стоять на месте и наблюдать, как другие падают, пытаются вставать, снова падают и идут дальше. Они так боятся упасть сами, что выбирают наблюдение за жизнью без активного участия. Они не игроки, они просто зрители и гости.

Человек достигает всего, главное – точно знать, чего хочешь достичь. Но не всегда это просто, зато всегда требует жертв: что-то получаешь, что-то отдаёшь. Если человек живёт ради работы, ради какого-то своего дела, то у него не остаётся достаточно сил и времени на личную жизнь, поэтому среди успешных людей так много одиноких. Если человек живёт ради себя, то из-за этого нередко страдают его близкие, потому что он их может просто использовать. Если человек живёт ради любви, то он может быть много раз ранен из-за того, что полностью открывается не тем людям, пока не найдёт истинную любовь.

В жизни нет золотой середины. Под постоянно меняющимися условиями человек движется от одного смысла к другому, третьему, затем обратно к первому. Но если видеть для себя хоть приблизительно, в каком направлении нужно двигаться, чтоб не сойти с пути, вероятность дойти именно туда куда надо, – стопроцентная.

Так в чём же смысл жизни? Однозначного ответа здесь нет, но столь многие люди так озадачены его поиском, что забывают о том, что нужно жить сейчас, и не замечают самого главного, того, что находится у них прямо перед глазами, – подсказок. Стоит задуматься: а может, то, что вы ищете, уже давно лежит у вас под ногами? Просто вы это не замечаете или ещё не готовы были это увидеть. Ответы на самые главные вопросы нужно искать глубоко в себе. Пока человек не научится себя слышать, пока он себя не будет полностью знать, то где бы он ни находился и сколько бы времени ни потратил, ответа он не найдёт. Потому что ответ должен поступить изнутри. Он просто должен появиться у вас в голове.

Однажды к тибетскому мудрецу пришёл молодой парень. Он сказал, что объездил весь мир в поисках себя, искал разные подсказки, общался с сотнями людей, которые давали ему разные советы, как быть счастливым в жизни, где найти блаженство. Он попробовал всё в жизни, он следовал всем советам, но так и не нашёл ответ на главный свой вопрос – «в чём смысл жизни?». Поэтому он пришёл сюда – может быть, мудрец даст ему ключевую подсказку, которая откроет все тайны перед ним.

Этот мудрец-монах был невысокого роста, у него был негромкий, низкий голос, почти все его волосы выбелила седина. Он излучал спокойствие, в его глубоких тёмных глазах таилась сила мудрости, вызывавшая огромное доверие. И он сказал парню: «Если ты помотришь на мир моими глазами, ты увидишь то же самое, что видишь сейчас перед собой: те же цвета и лица, то же самое солнце. Если ты будешь слушать моими ушами, то услышишь то же самое, что слышал до этого: те же самые звуки и голоса. Если я дам тебе поносить свою обувь, ты привыкнешь к ней и будешь чувствовать себя так, как будто это всегда была твоя обувь, и ничего нового не почувствуешь, лишь ту же самую землю под ногами. Если ты захочешь остаться жить здесь, есть то, что едим мы, соблюдать тот режим, что соблюдаем мы, то будешь чувствовать себя так же, как чувствовал до сих пор. Не важно, каким ты видишь мир, каким ты его слышишь, не важно, где ты живёшь, как ты живёшь, где ты бывал и что пробовал. Важно то, какие мысли у тебя в голове! Не важно, что ты видишь, важно – как ты видишь! Не важно, что ты можешь слышать, важно – умеешь ли ты слышать! Важно уметь услышать себя, прочитать свои мысли. Ты можешь объездить весь мир, но если ты не знаешь себя, то ты ничего не найдёшь для себя. Ты не нашёл для себя смысл жизни, потому что никто тебе не может его подсказать, кроме тебя самого. Ты знаешь все ответы на все твои вопросы. Научись прислушиваться сначала к себе и только потом слушай других. Найди для себя время побыть с собой».

Смысл жизни заключается в том, чтобы жить.

Постоянно двигаться вперёд, достигать целей, держать перед самим собой слово. Определённое значение в поиске смысла имеет современный мир. Ведь у каждого человека должны быть свои ценности. И исходя из них он должен строить свой мир, своё будущее. Помните, что не нас выбирают, а мы выбираем. Мы выбираем, с какими людьми нам жить, мы выбираем для себя свой путь, свой дом. Просто большинство над этим не задумываются. Им удобно, чтобы за них выбирал кто-то другой. Они не хотят знать правду, они не хотят узнать себя. Они не стремятся к получению новых знаний и привыкли жить посреди вопросов, нежели заниматься поиском ответов на них.

Невежество – главная причина всех бед и страданий человека.

Сократ

Как только человек познаёт себя, он познаёт и своё призвание, к нему приходит понимание смысла его жизни. Смысл жизни заключается в том, чтобы создавать её, не терпеть условия, а жить так, как хочется, на полную. Менять себя и менять мир вокруг в лучшую сторону.

Измени себя

*То, какой человек сейчас, – это
результат его действий в прошлом.
Его убеждения, принципы, привычки
формируют его индивидуальность.*

Каким мне нужно стать, чтобы получить то, чего я хочу? Часто люди ставят перед собой большие цели, хотят добиться большого успеха в жизни, и это очень правильно, ведь чем больше от себя требуешь, тем больше вероятность того, что у тебя получится приблизиться к намеченной вершине. Каждая цель в жизни – это планка, для которой, чтобы её переступить, нужно сначала подрасти. Иногда человек ещё не готов получить то, чего хочет, ему нужно поработать над собой. Этот момент важно учесть каждому из нас, для того чтобы понимать, что желаемого результата не получить без определённых усилий.

*Получить что-то можно,
сложно это удержать.*

Фраза, что человек не меняется, является правдой, но не полной. Люди не меняются, если стоят на месте. У них тогда не меняются убеждения, потому что они не узнают ничего нового, они не расширяют свой круг общения, потому что не посещают новые места, они не меняют обстановку, и поэтому ничего не меняется в их жизни. Они часто говорят о том, как быстро летит время, ничего не успевают, жалуются на других. У них очень скучная жизнь, им нечего рассказать интересного или нового другим людям. Более того, они настолько становятся законсервированы, что скептически воспринимают любую новую информацию, они убеждены в собственной правоте и всезнании. С такими людьми перестают общаться, потому что они настолько ограничены, что не способны осознать собственную некомпетентность. Когда они вспоминают последние несколько лет, им кажется, что прошло всего несколько дней, всё одинаково. И наоборот, есть люди, которые живут очень интересной и богатой жизнью. Богатой вовсе не из-за того, что у них много денег. Богатство этих людей не в материальных вещах, не в дорогой одежде, не в новых гаджетах. Их богатство заключается во внутреннем наполнении, в разнообразии интересов, в открытости, готовности и способности постоянно что-то менять в своей жизни, идти вперёд, дальше, развиваться, помогать другим людям. Они не жалуются на жизнь, потому что понимают, что сами её контролируют. Их жизнь делают интересной перспективные увлечения и ценности: путешествия, чтение, общение, самореализация, активный отдых, спорт и т. д., – а потом к этому всему приходит и успех.

Финансово независимые люди потенциально становятся более успешными, чем люди из неблагополучных семей. Почему? Какие цели ставит перед собой бедный человек? Иметь побольше денег, покруче тачку, дорогую недвижимость, драгоценности, потому что он видит это у богатых и хочет стать, как они. Он думает, что именно эти вещи приносят счастье в жизни, потому что пока не владеет ими. Но он изначально не задаётся вопросом: а каким путём мне это удастся получить? И пробует разные дороги: работает в три смены, совершенно не ценя своё здоровье, ищет подработки, экономит на всём, рискует, тут какую-то сделку провернёт, там что-то подворует, перепродаст... В общем, совершенно не задумывается, какой итог будет в конце этих дорог. У некоторых в результате получается, проработав полжизни, обеспечить себя теми вещами, которые они хотели иметь изначально. И, возможно, тогда они обретают счастье и начинают наслаждаться жизнью. Нет же, это полная ерунда, ведь если материальные блага были основной целью в жизни человека, то после их получения теряется дальнейшая

цель в жизни. Человек не может просто жить и наслаждаться вещами, ведь не вещи делают его счастливым, а сам процесс их приобретения. К некоторым всё же приходит разум, и они останавливаются в этой погоне за деньгами, переоценивают свои ценности и выбирают для себя правильный путь, который сможет сделать их более счастливыми.

А изначально богатые люди, которые уже с молодости имеют и дорогие вещи, и автомобили, и своё жильё, и много денег, которых хватает на всю жизнь, выбирают свою одну дорогу. Богатые люди потенциально более успешны именно потому, что им эта погоня за богатством уже ни к чему. У них уже и так всё есть, и всё, что они хотят, они могут себе позволить. Поэтому они имеют время и возможности для самореализации, для совершенствования, они могут вкладывать в своё обучение и в своё дело столько денег и времени, сколько потребуется. У них совершенно другие ценности, другие взгляды на жизнь. Для них в первую очередь важно то, кем они становятся, что они из себя представляют и чем могут помочь другим. Таким образом, выбирая для себя одну дорогу, они становятся профессионалами в своём деле, что, конечно, приносит ещё больше успеха и удовлетворённости от жизни. Это счастье – иметь возможность заниматься любимым делом, которое приносит прибыль.

Большинство людей живут на автопилоте. Мозг способен с точностью всё запоминать и воспроизводить. Если человек определённое время повторяет одни и те же действия (например, ходит на работу в одно и то же время по одному и тому же маршруту), то мозг эту информацию сохраняет, чтобы не надо было каждое утро искать дорогу на работу. И со временем человек может идти и думать про что угодно, не обращая внимания на маршрут, он всё равно дойдёт правильно и вовремя, потому что мозг запомнил всю нужную информацию. Мозг нам как будто бы даёт понять: «вот, я знаю, куда тебя надо вести, не отвлекайся, можешь заняться чем-то другим, почитать или что-то послушать». Но многим нравится пребывать на автопилоте и ни о чём не думать. То же самое происходит со всеми повторяющимися событиями в жизни: дорога на работу, действия на работе, дорога обратно, приготовление пищи, душ, телевизор, сон. Получается, что если человек за день ничего нового не узнал или не попробовал, то всё его время прошло на автопилоте. А значит, что он вовсе не использует свой мозг даже на половину его возможностей. А если такие дни повторяются месяцами или годами, то понятно, что у человека складывается впечатление, будто год пролетел как один день.

Лень человека убивает. Она рушит всю его жизнь, лишая его возможности жить интересно. Лень – это проявление слабости характера, и с ней нужно бороться. Человек способен постоянно совершенствоваться. Человек молод и здоров до тех пор, пока не позволит стареть своему разуму. Измени себя, стань сильнее своих пагубных привычек. Любые изменения в жизни начинаются с изменения самого себя. Чтобы человек сумел спровоцировать какие-то позитивные события в своей жизни, нужно, чтобы он был способен реализовать свой потенциал. Надо начинать работать над собой каждый день.

Измени себя – изменится твой мир.

Наши мысли влияют на то, каким мы видим мир вокруг и на что вообще обращаем внимание. Мозг всегда будет нацелен на поиск решения задачи, которую вы прокручиваете в голове. Например: мой друг задумал купить новую машину, определённой модели и цвета. Он так сильно хотел её купить, что несколько раз за день посещал соответствующие сайты, чтобы не упустить подходящий вариант. И тут через несколько дней он начинает замечать повсюду в городе машины той самой модели, на некоторых даже было объявление о продаже. «Почему так происходит, неужели действительно за пару дней появилось такое множество именно этих машин?» Утром, спеша на работу, или вечером, спокойно возвращаясь домой и думая совершенно о другом, он всё равно не может не заметить то тут то там машину, о которой мечтает. И однажды (случайно, как он думал), он увидел автомобиль, который продавался и полностью

ему подходил, так что он его приобрел и, довольный и счастливый, продолжил дальше жить и работать. Ему больше не надо было думать о поисках машины, и вскоре он уже перестал замечать по городу эту модель.

Дело в том, что когда мы фокусируем свои мысли на какой-либо задаче, наш мозг в автоматическом режиме выдаёт нам информацию, на поиск которой мы сами его запрограммировали. Даже если сознание наше направлено в данный момент на какое-то другое действие, подсознание продолжает работать и как только находит решение, сразу его нам предлагает.

Вот почему так важно, чтобы вы контролировали свои мысли и не позволяли застревать в голове глупым вещам, потому что это автоматически будет вас нацеливать на поиск проблем, будет их притягивать. Это работает касательно всего в жизни: поиска работы, жилья, ответов на вопросы, новых идей. Стоит вам подумать и настроиться на конкретную задачу, как вскоре мозг найдёт какое-либо решение. Для того он и есть, чтобы, в автоматическом режиме ведя вас на работу, решать задачи, которые вы ему задаёте, ведь очень часто то, что нам нужно, может быть очень близко, прямо под ногами, но мы этого не замечаем, потому что не знаем, что ищем. Поэтому задавайте своему мозгу правильные установки, чтобы он работал на вас, а не против.

Будьте осторожны со своими желаниями.

Это закон притяжения. Положительные мысли фокусируют наше внимание только на положительных вещах вокруг нас, отрицательные мысли – на отрицательных вещах, а соответственно, и притягивают их. Поэтому если вы спрашиваете себя, почему у вас всё так плохо, найдите тихое, спокойное место для уединения, послушайте свои мысли и проанализируйте, какие события вы притягиваете в свою жизнь, возможно, даже не осознавая этого.

Создайте себе свой образ себя. Установите свои границы, которые не будете нарушать, свои принципы, соответственно которым будете действовать, свои моральные нормы во взаимоотношениях с другими людьми. Человек должен знать своё достоинство и не унижать его.

Нет ни одного человека на земле, который бы родился уже великим, который не совершал никаких ошибок в жизни, который не трудился над собой, чтобы стать таким, каким он хотел. Вы должны знать, каким вы хотите быть, как вы хотите выглядеть, о чём вы хотите говорить. Нужно постоянно делать самому себе отчёты о своих поступках и анализировать свои действия наперёд.

Как люди сегодня себя ведут с другими? В основном подстраиваются: в беседе, в делах, в жизни, особо не задумываясь над тем, как они выглядят и что при этом приносят в свою жизнь. Человек не задумывается о том, каким бы его хотел видеть партнёр, зато хочет, чтобы партнёр выглядел определённым образом.

Над собой нужно работать постоянно, и драгоценное свободное время, которое у нас есть, нужно использовать с пользой. В основном люди проводят его для своего удовольствия: смотрят телевизор, слушают музыку, отдыхают. Я не говорю, что есть что-то плохое в том, чтобы отдыхать, но какую пользу нам приносит такое времяпровождение? Никакой, мы ещё больше расслабляемся и превращаемся в ленивых, сонных бездельников.

Как человек должен действовать, чтобы чего-то достичь в жизни? Выкладываться на полную? Но если, например, у меня есть какая-то работа и я её буду делать на 100%, то я и дальше буду на ней трудиться, ничего не поменяется, просто стану ценным работником.

*Чтобы у меня что-то получилось в жизни,
мне нужно не работать на 100%,
а действовать на 200%.*

Тогда есть шанс, что жизнь начнёт меняться в лучшую сторону. Действуй на 200%: если ты уже завершил все свои обязательные сегодняшние дела, то займись чем-то дополнительным, чем-то полезным, новым. Ведь если ты пойдешь отдыхать, то сегодня уже ничего не сделаешь, и можно считать, что твой день закончился. Кто-то ищет дополнительные доходы, кто-то отдаёт свободное время своему хобби, совершенствуя таланты и получая ещё больше удовольствия, кто-то находит время для спорта, чтобы оставаться здоровым и быть в хорошей физической форме.

И так всегда: если ты хочешь написать книгу, выпустить альбом, нарисовать картину, оставаться молодым и здоровым, ты должен, кроме своей ежедневной обязательной работы, находить и выделять время для того, чтобы работать над чем-то бóльшим. Если ты хочешь иметь больше, то должен и делать больше. Если ты хочешь быть лучшим из лучших, ты должен не просто работать лучше всех, а ещё и проявлять себя, делая что-то больше, что-то дополнительное, новое.

Каждый человек сам выбирает свой путь – хочет он меняться или нет. Если вас что-то не устраивает, то начинайте меняться, начинайте действовать. Если вы ничего не будете делать, то мир изменится, но без вас. Если у вас есть ценные идеи в голове, то не держите их просто так, ведь они могут появиться и у кого-то другого, кто начнёт действовать и воплотит их в реальность, – тогда вы будете себя мучить за это.

Только время и действия показывают, кто действительно стоит вершины. Кто не сдаётся в начале, не бежит от трудностей и доводит дело до конца. Многие думают, что успешные люди отличаются от неуспешных лишь лучшей работой, высокой зарплатой, дорогими вещами и т. д. Все судят по материальной стороне. Но на самом деле разница в мозгах. Успешные люди не позволяют себе деградировать, следят за своим здоровьем, постоянно читают, извлекают из любой ситуации опыт. Поэтому они имеют тонкий взгляд на любую ситуацию, умеют находить правильные решения, знают, чего они стоят.

*Сильнее страха человека
должно быть его стремление вперёд.*

Страх нас часто останавливает на пути к цели. Но нужно работать над собой, становиться сильнее, чтобы уметь перебороть этот внутренний страх, ведь он не что иное, как наша неуверенность в себе и дефицит знаний и опыта. Когда человек берётся за какое-то новое дело, его охватывает страх ответственности и неуверенности. Но как только он начинает работать, изучать, пробовать, он становится сильнее, увереннее и страх исчезает. Это нормально. Просто с детства многим нам заложили в голову неправильные психологические установки, внушили неправильные жизненные программы, которые во взрослом возрасте нас сдерживают. Но каждый человек может это осознать и начать менять их на те жизненные программы, которые работают и приводят к успеху.

Однажды я спросил успешного человека: «Кем вы хотели стать в детстве?» Он меня поразила простотой своего ответа: «Тем, кем являюсь сейчас».

То есть он знал, каким должен стать и что ему для этого нужно делать. И у него всё получилось как по плану. Да, иногда бывали трудности, да, иногда всё шло не так, как надо, но он представлял, чего хочет, и продолжал бороться за своё будущее и работать над собой. А что происходит с людьми, которые не задаются «дурацкими» вопросами о том, кем должны стать в будущем, – «будущее не предсказать, и я не знаю, что там будет»? В основном такие люди ничего и не достигают, ведь им не к чему стремиться, а ничего в жизни само по себе не приходит просто так.

Поэтому человек для себя должен знать всё чётко: где, когда и как. Работать над собой, продуктивно использовать с пользой для себя своё свободное время, ведь любой труд приносит плоды, а бездельничество – только неприятные последствия.

Если вы просыпаетесь в свой выходной легче, чем в рабочий день, то у вашего подсознания ещё есть надежда, что вы начнёте делать в жизни то, что любите.

Однажды утром вы проснётесь и сразу осознаете, что это не обычное утро, оно отличается от остальных, ему предшествовала долгая, тяжёлая ночь, которая вас мучила мыслями о жизни. Вы вдруг осознаёте, что начался не просто новый день, а началась новая жизнь, в которой вы хотите быть командующим событиями. Вы почувствуете внутреннюю силу и уверенность в себе, вы точно будете знать, чем вам нужно дальше заниматься в жизни. Вы будете полны решимости изменить свою жизнь. Вы поймёте, что нравитесь себе самому намного больше таким, какой вы сейчас – решительный, уверенный, счастливый, и захотите таким остаться. Это будет самое важное утро в вашей жизни.

Собственный опыт – лучший учитель

Каждый может сказать, кто-то с лёгкостью, кто-то с трудом, что ему в своей жизни не нравится, что его не устраивает, что бы хотелось поменять: плохая работа, маленькая зарплата, непослушные дети, некрасивая жена, пьющий муж, собственное тело, лишний вес, старая машина, съёмная квартира, плохие привычки, зависимость, неуверенность, фобии и т. д. Это всё те вещи, которые мы сами себе выбираем, потому что, признайтесь себе, давно уже минули времена рабства, когда вас под страхом смерти могли заставить делать то, чего вам не хотелось бы. Все ситуации, в которые попадает человек и в которых он живёт, он создал себе сам. Итак, мы выяснили, что никто вас не принуждает что-то делать и не указывает вам, как жить, мы живём в демократическом мире, каждый имеет право решать, на какой путь ступить. Получается, что вы свободны в действиях, вас никто не заставляет страдать, но вы живёте жизнью, которой недовольны, и жалуетесь? Это похоже на историю осы, которая была создана для того, чтобы летать по полям и садиться на ароматные цветочки, но вместо этого летала с мухой по помойкам и свалкам, так и не выполнив своей миссии. Представьте себе, если бы мы спросили эту осу, довольна ли она своей жизнью, она бы ответила «нет», а на вопрос, почему она ничего не меняет, сказала бы, что не знает, не пробовала, боится, что и так хорошо...

И человек так же поступает. Каждый рождается и может принести в этот мир что-то новое, придумать что-то простое, но гениальное, построить что-то и творить. Когда, повзрослев, ты уходишь из-под опеки родителей, ты думаешь: «Я иду, я добьюсь, я порву этот мир!» В итоге первая попытка – и мир порвал тебя, и сил нет, энтузиазм сгорел, а жить на что-то надо и кушать тоже. Вот как в 95% случаев рождается просто рабочая сила, которая после окончания школы и университета, где человека подготовили как механизм для достижения чьих-то целей, идёт на первую попавшуюся работу, где и остаётся на всю жизнь. Кто хотел заработать много денег, не заработал ничего, кроме проблем со здоровьем.

Кто весь день работает, тому некогда зарабатывать деньги.

Джон Рокфеллер

Ты должен настолько сильно хотеть добиться цели, чтобы тебя не надо было никому подбадривать, потому что никому, кроме тебя, твои планы на жизнь не интересны. Да, близкие волнуются за тебя, за твоё здоровье, хотят, чтобы ты был счастлив, но заставлять тебя стать миллионером никто не будет.

Однако самое страшное не то, что такой человек всю свою жизнь проработал, – все работают, все посвящают свою жизнь какому-то труду, – страшно то, что он даже не попытался жить так, как ему хочется. Он не искал себя, не знал, какому делу себя посвятить, не подстраивал условия жизни под себя, а сам подстраивался под её условия. Это всё страх – страх неизвестности, страх сделать ошибку. Но не надо бояться ошибаться, не надо бояться идти на риск, потому что

*Если ты идёшь на риск и выигрываешь,
то становишься счастливее,
а если проигрываешь,
то становишься опытнее и мудрее.*

Таким образом, при любом исходе риск оправдывает себя. Жизнь – это не только достижения, жизнь – это и взлёты и падения. Нужно научиться из каждой ситуации брать какой-то урок. Не ошибается только тот, кто ничего не делает.

Почему собственный опыт – лучший учитель? Вспомним, как растут дети. Мы все когда-то пытались что-то сказать, но сначала у нас не получалось, выходили только звуки, но мы старались и в итоге научились говорить. Ходить мы тоже начали не сразу, сперва ползали, потом сто раз падали и только после огромного труда и множества попыток сделали свои первые шаги и пошли. Перед этим у нас было много ошибок, неудач, но у нас не возникало мысли: «а может это не моё – говорить» или «я никогда не научусь ходить». И всё получилось. Так куда же девается наше упорство к достижению целей? Почему дальше по жизни мы не стараемся так, как в детстве?

Потому что в детстве мы никого не слушаем, никаких советов, для нас нет никаких препятствий и запретов. Во-первых, мы ещё не понимаем, что нам хотят сказать или посоветовать, это нас очень сильно спасает в развитии: если бы мы уже с рождения понимали, что нам говорят, то так бы и ничему не научились – ни говорить, ни ходить, потому что постоянно слышали бы: «это не твоё», «лучше не начинай», «я пробовал, это тяжело, мало у кого получается». Во-вторых, мы знаем свою цель – «научиться ходить и говорить», и больше нас никто и ничто не интересует: «Я знаю, что я обязан, я пройду через все трудности, но добьюсь цели». В-третьих, всё это мы проходим через собственный опыт. Мы знаем, что больно, когда падаешь, потому что падали; мы знаем, что когда говоришь громко, вероятность того, что тебя услышат, больше, – потому что мы пробовали; мы знаем, что тапки и туфли в коридоре несъедобные, потому что жевали их, когда никто не видел. Все эти знания мы усвоили не потому, что нам кто-то подсказал, а потому что всё попробовали сами. А даже если кто-то что-то нам подсказывал, то мы всё равно проверяли это собственными действиями. И, в-четвёртых, мы окружены теми, у кого это уже получилось, мы наблюдаем и знаем, что и у нас получится.

Вот эти четыре простых принципа:

1. Никого не слушать.
2. Точно представлять свою цель.
3. Всё делать самостоятельно и собирать опыт.
4. Окружить себя успешными людьми.

Следуя этим принципам, в детстве мы всего добивались. И самое главное – они заложены в нас генетически! Природа позаботилась и дала нам всё необходимое для роста и развития, а наука поспособствовала ускорению этого процесса. А теперь спросите себя, почему у вас что-то не получается, и ответьте на четыре вопроса:

1. Слушаете ли вы критику, обсуждения, чужие мнения, ненужные советы?
2. Точно ли вы знаете, чего хотите достичь, ясна ли вам ваша цель?
3. Идёте ли вы медленными, но уверенными шагами к своей мечте, собирая опыт при неудачах и становясь сильнее?
4. Стремитесь ли вы к людям, которыми можете вдохновляться?

Если да, то поздравляю: вы на пути к победе. А если нет, то подумайте, где вы не придерживаетесь универсальных принципов для достижения цели. Знайте, они у вас есть, заложены генетически, просто вы попали под влияние общественного мнения, не понимая, что кому-то выгодно вами управлять, и не можете найти время для того, чтобы покопаться в себе и понять, что действительно важно для вас, сформировать свои цели. С каждой неудачной попыткой что-то изменить вы, вместо того чтобы копить опыт, вынося из ситуации урок, впадаете в депрессию, опускаете руки и сдаётесь. И вы не знаете, через что прошли те, кто добился, чего желал.

Да, не у всех получается окружить себя успешными людьми, чтобы видеть, чем мы отличаемся, чтобы слышать истории успехов и провалов. Но много о них можно увидеть и услышать в интернете, почитать биографии. Эти вещи, безусловно, вдохновляют на продвижение,

придают сил и уверенности. Вы должны знать, кем хотите стать, чтобы потом вами так же восхищались и ставили в пример.

Зона дискомфорта – вот что любого заставит действовать.

Каждый человек пытается построить себе такие условия жизни, в которых ему было бы комфортно. Ставит перед собой такие цели, которые сможет достичь и в результате быть довольным собой. Но зачастую эти цели очень мелкие. Пока человек идёт к своей цели, он движется, работает, развивается, но, когда добивается цели, получает удовлетворение, попадает в зону своего комфорта и расслабляется. И если дальше идти не к чему, целей больше не ставится, то начинается движение назад. Человек постепенно теряет свои способности, пропадает вкус жизни.

Однажды у нас в университете профессор закончил лекцию такими словами: «Каждый ставит себе в жизни какую-то цель: кто-то большую, кто-то маленькую. И в зависимости от того, какую цель вы ставите перед собой, большую или маленькую, к тому вы и приходите. Я вам желаю поставить перед собой очень большую цель, такую, чтобы даже с первого взгляда она выглядела недостижимой, потому что лучше всю жизнь идти к большой цели: даже не дойдя до неё, вы всё равно будете дальше, чем со своей достигнутой маленькой целью».

Поэтому – вперёд! Я знаю, что у вас всё получится. Нужно только следовать своей мечте, никогда не предавать её и самого себя, нужно знать себя, знать, что вы точно хотите от жизни, не нужно жалеть себя, ведь путь к мечте всегда подразумевает рост над собой. Не побоявшись встретиться лицом к лицу с трудностями, мы получаем тот бесценный опыт, который делает нас сильнее, мудрее и развивает в нас способности эффективного продвижения к поставленным целям.

Есть всего две главные особенности, которые необходимы для достижения успеха и которые присущи лишь 5% населения на планете – самым богатым и самым успешным людям.

Наличие главной цели в жизни

Это смысл жизни человека, это то, к чему человек будет стремиться, несмотря ни на что, будет действовать так, чтобы способствовать приближению к этой цели, это то, чему человек готов посвятить всю свою жизнь. Когда у человека есть это качество, он не будет бросаться от занятия к занятию, меняя то работу, то семью, то страну, пытаясь найти покой и лучший мир, он знает, что в первую очередь всё зависит от него самого, а не от внешних обстоятельств.

Способность действовать, соответствуя плану достижения главной цели

Это умение пройти сквозь тысячи неудач, не теряя веры в себя и в успех, это постоянное совершенствование своих навыков и развитие самодисциплины. Когда у человека есть эти качества, то он не теряет своё время зря, но посвящает его изучению вопроса, разработке стратегии, управляет им так, чтобы оно начинало работать на него. Это уверенность в себе и уверенность в правильности своего выбора.

Успех – это умение двигаться от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма.

Уинстон Черчилль

У всех людей есть мечты, иногда даже о чём-то ещё несуществующем в мире. Но новые идеи гениев всегда сначала казались безумными. Вообще гении сами по себе немного ненормальные люди. Их идеи встречали огромное сопротивление, но именно благодаря воплощению таких идей в реальность и движется прогресс на земле. Процесс такого воплощения все-

гда встречает на своём пути сопротивление: насмешки над идеей и над её автором, отказы в помощи для выдвижения идеи на рынок, критику и отговорки близких и ещё много чего другого. И представьте себе, насколько сильным характером должен быть человек, чтобы, несмотря ни на что, двигаться дальше в соответствии с поставленными перед собой задачами, чтобы добиться своего. Через это проходят большинство людей, которые не боятся рискнуть своей репутацией ради воплощения своей идеи. В итоге стойкость и уверенность в себе приносят свои результаты: план сработал, цель достигнута, и идея стремительно раскручивается в мире, потому что это новинка, такого нигде ещё нет, начинает поступать множество предложений о сделках, доход растёт, превращаясь в пассивный.

И у вас эти качества тоже есть. Просто не нужно жить автоматически изо дня в день. Нужно открыть в себе новые скрытые возможности и действовать.

Собственное время

*Одиночество —
это не отсутствие людей вокруг,
а внутреннее состояние человека.*

Что происходит с человеком, который никогда серьёзно не задумывался над своей жизнью, над своим будущим. Который всегда, когда появлялось свободное время, растрчивал его на то, чтоб не умереть со скуки и в одиночестве. Твоё время никто не будет ценить, если ты не покажешь, что ценишь его. Разве не было у вас такого, когда после тяжёлой рабочей недели появляется один выходной: ваше тело и ваш разум вам говорят, что надо отдохнуть, полежать, побыть в полном спокойствии, заняться любимым делом, уделить весь день себе любимому, хочется, чтобы никто не трогал, но тут из ниоткуда у вас появляются незапланированные и очень важные для кого-то дела – «посиди с моим ребёнком, ты ведь всё равно ничего не будешь делать», «ты бы не мог меня забрать с Дня рождения друга: за руль пьяным нельзя, а ты, я знаю, всё равно не употребляешь алкоголь», «ой, как хорошо, что ты сегодня дома, я сейчас приеду и такое тебе расскажу», «помоги», «выручай», «но ты же не откажешь», «это ненадолго», «слетай за меня в космос»... И, таким образом, ваш выходной просто украли, вас использовали, вы потеряли ваше драгоценное свободное время. Почему? Есть по этому поводу яркий пример: представьте работу, где все работают по сменам, по графику. И по графику у вас завтра выходной, должна быть хорошая погода, и вы запланировали сделать семье сюрприз – отправиться на пикник на весь день. Вы уже начали тайком готовиться, составили список необходимого, уже душа радуется, с нетерпением ждёте этот день. Но тут вам звонит коллега, который завтра должен выйти на смену, и просит вас поменяться с ним днями, потому что у него проблемы, ему нужно выехать на дачу, потому что там что-то случилось. Вы спрашиваете: «А почему именно я?» – «Да потому что у всех дела и только ты можешь выручить, дружище». И вы соглашаетесь, и все ваши замечательные планы откладываются на потом, на неделю, на когда-нибудь, когда опять будет хорошая погода или ещё что-то. Но вы себя успокаиваете тем, что вашему коллеге важнее иметь завтра выходной, ведь у него проблемы, а вы всего-то хотели отдохнуть с семьёй, и «раз уж только я могу помочь, то конечно». В который раз вы меняете свои планы, потому что вас попросили. Получается, что чужие проблемы для вас важнее, чем провести время с семьёй. Но нет, скажете вы, нельзя отказывать, когда тебя просят о помощи, мы ведь культурно воспитаны, надо всегда всем помогать. Вот только почему-то когда самому нужно попросить кого-то о чём-то, то как-то неудобно, стыдно. Что здесь не так? Получается, что если кому-то – то «да», а если себе – то «если останется». Нужно изменить такое поведение, если вы замечали за собой подобное. Потому что в первый раз вас спросят о помощи наугад: «а вдруг он всё бросит и поможет», – и если это сработает, то в другой раз от вас уже будут этого ожидать, а в третий – требовать. Распределите для себя самого свои приоритеты, если вы будете ценить собственное время, то и проводить его будете с пользой как для себя, так и для окружающих. Научитесь отказывать, научитесь говорить «нет», научитесь уважать себя. Если вы отказываете человеку, то он не имеет никакого морального права на вас обижаться, потому что он спросил, вы – ответили. А если обиделся – для вас это даже лучше: больше не будет к вам приставать. Не переживайте за чужие проблемы. Как-нибудь они решатся и без вашего участия.

Почему, спросите вы, у вас нет свободного времени даже в выходной? Потому что вы не хотите. Вы не цените своё свободное время, другие это видят и пользуются. Чтобы это понять, нужно находить время побыть с собой: за чашкой чая или кофе, полежать в постели, прогуляться на чистом воздухе, – каждый должен знать для себя, в какой атмосфере ему

хорошо находиться один на один со своими мыслями. Если вы этого ещё не знаете, то начинайте, ищите. Возможно, у вас уже давно есть ответы на вопросы, которые вы задавали себе когда-то, но вы не умеете их услышать или не имеете времени на это. Расслабившись, уйдя от суматохи, уделив себе несколько минут в день, вы обретаете возможность получить ответы, которые задаёте себе в течение дня. Потому что ваше сознание концентрируется на ваших делах, а подсознание ищет ответы как внутри, в памяти, так и во внешней среде на все вопросы, которые вы прокручиваете в голове. Чтобы осознать эти ответы, нужно настроиться на себя, на внутренний голос. В такие моменты появляется возможность проанализировать те или иные ситуации, в которых вы оказывались на протяжении жизни, потому что всё фиксируется у нас в памяти. Вы обязаны слушать себя, потому что в жизни много чего познаёшь, пробуешь и не всегда отдаёшь себе отчёт, что хорошо, а что плохо для тебя, но только внимательно прислушиваясь к себе можно понять, чего вам действительно хочется, для чего вы здесь, чему посвятить свою жизнь. **Только услышав, как звучат все инструменты, можно понять, какой твой; только попробовав себя в разных занятиях, можно понять, что получается и нравится больше всего.** Даже если мы не ищем себя в мире осознанно, не стремимся познавать, к чему нас тянет, за нас это делает наше подсознание. Поэтому даже если вы не знаете, чем заняться, то путешествуйте, и ваше подсознание, обнаружив то, что вы ищете, подскажет вам это, – конечно, если вы найдёте потом время, чтобы поискать ответ внутри себя.

Таким образом, человек, который не имеет времени побыть с собой, просто не знает себя. И вероятнее всего, он ничего не достиг в жизни и ничего в этот мир не принёс. Никогда не поздно попытаться найти себя, но начать нужно не с наружной стороны, а изнутри. Когда человек думает, что вся жизнь уже позади, то он ошибается, потому что с возрастом у нас накапливается опыт и ошибок будет меньше, а уверенность в себе может только возрасти. Все люди разные, у всех нас разные взгляды на жизнь и разные вкусы. Кто-то стремится к финансовой независимости, кто-то хочет прославиться на весь мир, кто-то – учить других: у каждого из них своё счастье, каждый счастлив по-своему, потому что нашёл себя, нашёл своё дело и занимается тем, чем нужно ему. Только так можно достичь успеха и быть счастливым – занимаясь любимым делом. Но всё начинается с познания самого себя.

Часто наше будущее, понимание смысла жизни и целей, формируется уже в детстве. Если ребёнок постоянно чувствовал дефицит любви и внимания со стороны одного из родителей или вообще вырос в неполной семье, то, зная по себе, как это тяжело, он, став взрослым, построит самые крепкие отношения и будет самым лучшим отцом или матерью, даст своему ребёнку всё то, чего ему так не хватало в детстве, – чтобы родители были рядом, были примером. Это и будет его основным смыслом жизни. Если ребёнок вырос в бедной семье, где из-за дефицита денег родители часто ругались, если он слышал тихий плач матери и видел усталые, натруженные руки отца, если не имел хорошей одежды и т. д., он начинает понимать, что все беды оттого, что нет денег. И когда вырастет, он будет стремиться стать очень богатым – и станет, потому что это будет его смыслом жизни. Кого-то в детстве обидят или побьют – и он станет хорошим боксёром или спортсменом, потому что когда-то не смог дать сдачи, и быть сильным и здоровым стало его смыслом жизни. Таким образом, кто-то с детства уже знает, чем будет заниматься. Главное – ступить на правильный путь. Каждый сможет стать лучшим в своём деле.

Про недолюбленных в детстве:

Недолюбленные мамой мальчики ищут маму.

Недолюбленные мамой девочки ищут деньги.

Недолюбленные папой мальчики ищут деньги.

Недолюбленные папой девочки ищут папу.

Почему аргументы в голове появляются, когда уже поздно

Каждый из нас попадал в ситуации, когда надо было отстоять свою позицию, защититься, но что-то пошло не так; или вы не знали, как ответить на неожиданный вопрос, или после неоправданных обвинений и споров не осталось аргументов и слов, зато спустя какое-то время, когда вы уже дома, в постели, расслабились и вспоминаете сегодняшние события, в голове моментально возникают ответы на всё, на что вы не ответили или что не сказали. Почему так происходит? Почему аргументы в свою защиту появляются не в нужный момент, а только тогда, когда уже поздно доказывать свою правоту?

После боя кулаками не машут.

Всем известна эта фраза, все её слышали и все понимают. Если ты проиграл, доказывать что-то уже поздно. А почему проиграл? С одной стороны, это нормально, потому что человек, даже готовясь к чему-то и приблизительно зная, чего ожидать, не может предвидеть на 100%, что случится. Но с другой стороны, в том, что в самый нужный момент не нашлось ответа, есть свои плюсы и минусы. Минус – то, что вы проиграли. А плюс – вы теперь точно знаете, как в такой ситуации поступать, если она повторится, вы стали сильнее и умнее. Лучше аргументам появиться с опозданием, чем не появиться вообще, потому что в следующий раз вы будете подготовлены. Дело в том, что чаще всего мы попадаем в тупик, когда абсолютно расслаблены и спокойны, когда уверены, что делаем всё правильно, и вдруг внезапно что-то меняется и сбивает нас с толку. Мы оказываемся в недоумении, не понимаем, что делать, – и проигрываем. Например: вы приехали в новый город, и вам срочно требуется отксерокопировать документы, но вы не знаете, где в этом городе нужные пункты сервиса. Вы видите офис и заходите в него абсолютно спокойно и уверенно, чтобы спросить, не делают ли они ксерокопии, потому что знаете, что некоторые офисы могут на этом подрабатывать. Первый же человек, к которому вы обратились, любезно берёт ваши документы, но тут вмешивается другой, начиная обвинять первого, что он отвлекается от работы, они начинают ссориться, и в результате виновным становитесь вы, потому что всех отвлекли. И вот вы уходите из того офиса без ксерокопий, зато с чувством вины и недоумением, так и не выяснив даже, делают ли они вообще ксерокопии. После этого вы ещё целый день мотаетесь по своим делам и только под вечер, возвращаясь домой, анализируя события дня, находите аргументы в свою защиту, хотя туда, конечно, уже не вернётесь никогда. И на душе остаются досада и сожаление: почему эти аргументы не появились тогда, я бы им показал, как меня обвинять!

Или другой пример: вы находитесь в компании нескольких человек, и тут вас спросили о чём-то, что всех рассмешило, а вас обидело, но вы не знаете, что ответить. Вы не ожидали ничего такого, а вокруг к тому же много людей, и это вас просто сбilo с толку. Возможно, через несколько минут все уже забывают об этом эпизоде, но вас мучает неудовлетворённость. Когда все расходятся и вы остаётесь наедине с собой, у вас появляется время подумать, проанализировать случившееся, и вы находите тот ответ, который не появился, когда надо было, но возвращаться сейчас и возражать кому-то было бы глупо.

Этот пример максимально чётко показывает, почему аргументы в голове появляются с опозданием.

Мы начинаем думать, когда уже поздно.

В большинстве случаев мы действуем инстинктивно, на уровне привычек, автоматически. С одной стороны, это хорошо, потому что если бы каждое действие нам нужно было обдумывать, то это бы отнимало много времени и энергии. К тому же это очень упрощает жизнь: думать не надо, делай только то, что тебе сказали, подчиняйся, плохого тебе не посоветуют. Но, с другой стороны, если бы мы больше думали, то меньше бы попадали в неприятные ситуации. Вот и ответ: **аргументы могут появиться только тогда, когда мы включимся, перейдём из спящего режима в активный.** Поздно думать, когда уже сделал. Есть много поговорок по этому поводу, но мы им не придаём особого значения, например: «подумай, прежде чем сказать». Чтобы ответить кому-то на вопрос, все умные люди, лекторы, опытные психологи выдерживают двухсекундную паузу, потому что знают: во-первых, это позволяет убедиться, что собеседник закончил свой вопрос и вы его не перебьёте; во-вторых, он сможет понять, что вы внимательно слушали и ищите подходящий ответ, он настроится и уже внимательно будет слушать вас; в-третьих, эти две секунды дают возможность вашему мозгу подобрать лучшие ответы; и, в-четвёртых, вы точно не ляпнете что-то, о чём потом будете жалеть. Поэтому всегда перед тем, как говорить, нужно подумать: а может, лучше вообще не говорить этого в данный момент?

Многие люди часто используют фразы, которые затягивают, задерживают время ответа. Они произносят их автоматически, не думая об этом, а сами в этот момент подбирают ответ, и собеседник даже не понимает этого. Например: «спасибо за такой хороший вопрос», «вы знаете, я считаю, что», «на этот вопрос может быть только один ответ», «сколько раз мне задавали этот вопрос, я отвечал всегда только так» и т. д. Все эти фразы ничего не значат по существу. Ответ всегда можно дать без них, напрямую, но если нужно подумать, а две секунды уже прошли и не хочется продлевать паузу, то используется такой метод. Вы начинаете говорить, занимая таким образом внимание собеседника, он ничего не подозревает, потому что вы уже как бы начали отвечать, а на самом деле – ещё думаете. Этому нужно учиться, тренироваться, чтобы потом не попадать в непредвиденные ситуации.

И ещё один очень важный момент: часто те, у кого не получается дать ответ в нужный момент и нет аргументов, боятся самой необходимости отвечать и, таким образом, сразу проигрывают собеседнику – он становится доминирующим в беседе.

Лучшая защита – это нападение!

Не нужно бояться говорить, и нельзя бояться заступиться за себя в диалоге. Потому что по разговору с вами люди составляют о вас мнение, и то, как они будут потом к вам относиться, зависит только от вас. Не бойтесь говорить за себя, говорите только про свои сильные стороны и работайте над слабостями, не позволяйте никому говорить за вас. Если вы хорошо подумаете и не будете бояться, у вас всегда найдутся сильные аргументы в свою защиту и будет что ответить.

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.