



Елена Тамазова

ПОЛЕЗНЫЕ ТЕКСТЫ



**Заседания Клуба
анонимных
перфекционистов
От А до Я**

Елена Германовна Тамазова

Заседания Клуба анонимных перфекционистов. От А до Я

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64935537

Заседания Клуба анонимных перфекционистов. От А до Я:

ISBN 978-5-9907529-6-2

Аннотация

Клуб анонимных перфекционистов начал работу в ноябре 2014 года в качестве страницы на Facebook. На заседаниях члены клуба учатся управлять перфекционизмом и получать удовольствие от жизни, вместе разрабатывают методики выживания в условиях, приближенных к реальной жизни. Книга «Заседания Клуба анонимных перфекционистов. От А до Я» – плод совместных усилий тысяч участников проекта.

Елена Тамазова – бизнес-тренер и коуч с 15-летним опытом работы в сфере связей с общественностью и маркетинговых коммуникаций. Автор популярных мастер-классов и тренингов в области развития коммуникационных навыков, управленческих компетенций и повышения личной эффективности.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

От автора	5
А	7
Анонимные перфекционисты	7
Агрессия и противостояние агрессии	9
Ад перфекциониста	18
Б	20
Борьба	20
Бритва Оккама	24
Бритва Хэнлона	25
В	26
Восемь уровней слушания	26
Время	32
Вызов	37
Конец ознакомительного фрагмента.	39

**Елена Тамазова
Заседания Клуба
анонимных
перфекционистов.
От А до Я**

© Тамазова Елена, 2018

© Аюкова Анна, обложка, 2018

© Агентство DOBRO, обложка, 2018

© Тамазов Александр, иллюстрации, 2018

© Dream Management, 2018

От автора

Когда я начинала вести протоколы заседаний Клуба анонимных перфекционистов, я и не предполагала, что тема окажется настолько актуальной, а явление – настолько распространенным. На заседаниях мы учимся использовать перфекционизм во благо и получать удовольствие от жизни. Мы выясняем, за что нас ненавидят таксисты, чем опасна выученная беспомощность, чем занять внутреннего Цербера, как использовать матрицу ресурсов, что делать для развития креативности, в чем кардинальная ошибка Джека Воробья и можно ли принять барона Мюнхгаузена в ряды анонимных перфекционистов... Заседания продолжаются, а словарь постоянно пополняется новыми терминами.

Что есть в книге?

- Алгоритмы действий в типичных и нестандартных сложных ситуациях, возникающих в труде и личной жизни;
- Конкретные шаги для повышения личной эффективности;
- Реальные истории перфекционистов, которые сделали это;
- Масса лайфхаков, помогающих перфекционисту повысить качество жизни.

Чего нет в книге?

- Советов;
- Рекомендаций выйти из зоны комфорта;
- Цитат умных людей;
- Ответов на вопрос «Кто виноват?».

А

Анонимные перфекционисты

АП – это члены Клуба анонимных перфекционистов.

– Они не признаются в своем перфекционизме.

– Но с сочувствием вздыхают, когда кто-то переживает из-за того, что раковина на кухне не идеальна.

– Они моют машину 8 раз за зиму и мечтают о том, чтобы изобрели цвет «московская слякоть».

– Не позволяют ассистентам в супермаркете складывать продукты в пакеты (чтобы потом не перекладывать так, как надо).

– Они не соглашаются с тем, что на заседаниях Клуба анонимных перфекционистов можно почерпнуть много полезного.

Есть и вторичные признаки, которые может в себе обнаружить каждый, если хорошо покопаться:

1. Они будут переживать неделю, если из-за крайних сроков пришлось сделать работу не идеально.

2. Они не сдают работу, пока не сделают идеально.

3. Они переделывают восемь раз то, что уже было идеально после первой переделки, а в итоге сдают то, что получилось.

Агрессия и противостояние агрессии

На одном из заседаний Клуба анонимных перфекционистов обсуждали злободневный вопрос противостояния агрессии.

Конечно, по этому поводу было написано (и, я уверена, прочитано) немало книг, но, поскольку тема постоянно всплывает, мы сочли необходимым еще раз поговорить об этом.

Итак, начнем с того, как распознать агрессию и чем она отличается от манипуляции.

Если на вас едет танк, то все очевидно.

Если танк в розовом халате и бигуди, то это, скорее всего, жена или свекровь, а они умеют и просто наехать, и прибегнуть к манипуляции.

Отличительные черты манипуляции:

От вас добиваются, чтобы вы подумали, сказали или сделали что-то, что противоречит вашим целям, интересам и ценностям, а для этого раскачивают эмоции.

Беспронимчивый индикатор того, что что-то не так, как бы красиво ни говорил манипулятор и как бы логично он ни излагал свои доводы – чувство дискомфорта. Нужно очень внимательно относиться к этому чувству. Оно возникает, когда операционный отдел мозга еще не сформулировал словами, что происходит – он-то обрабатывает только 10 % информации, а подсознание уже успело переварить свои 90 % и подает сигнал: «Врет! Опасно!»

Пошаговая инструкция о противостоянии манипуляциям будет опубликована в следующем отчете, а пока что вернемся к сегодняшней теме.

Положительный момент (а мы всегда думаем позитивно) агрессии – в том, что силу и натиск трудно не заметить.

А еще с ней можно работать, поскольку мы теперь все знаем про методы противодействия:

Сразу скажу, что нужно привлекать правоохранительные органы, когда речь идет об угрозе здоровью и жизни.

В цивилизованных странах в состоянии покоя мы редко сталкиваемся с угрозой физической расправы, и, вообще, это находится в области уголовного права. Правда, теперь в

России домашнее насилие приравнивали к административным правонарушениям, но это не значит, что можно оставлять агрессора безнаказанным, потому что он будет продолжать, если не встретит сопротивления. Бесполезно вести с ним переговоры и верить тому, что это больше не повторится, потому что агрессор от насилия удовольствие получает.

Сегодня нам чаще всего приходится сталкиваться с вербальной агрессией. Кулаками не размахивают, но:

– Вас принуждают почувствовать, подумать, сказать или сделать то, что вы не хотите делать.

– Вас принуждают почувствовать, подумать, сказать или сделать то, что противоречит вашим интересам или даже может принести вред.

В результате агрессии вы испытываете дискомфорт, страх, уныние, подавленность, упадок сил, сомнения в себе, у вас падает самооценка, теряется вера в свои силы и т. д.

Очевидно, что в ответ на вербальную агрессию приличные люди не бьют в лицо, а времена, когда бросали перчатку и предлагали стреляться за монастырской стеной, давно миновали.

Кстати, невыполнимое задание – тоже форма насилия.

Поручение отбить у орков Осгилиат или раздобыть молодильные яблочки вызывает такой дискомфорт, что человек готов пойти на верную смерть. Думаю, что, когда плачущему ребенку говорят: «Заткнись!», для него это тоже невыполнимое задание.

Вот что мы предлагаем для противостояния вербальной агрессии:

1. Уход с линии огня.

Метод «Стойка 3/4». Для этого нужно повернуться к агрессору немного боком (одно плечо чуть вперед, другое – назад) и мысленно представлять себе, как изрыгаемая им коричневая масса летит мимо.

Важно держать лицо и постараться не рассмеяться.

2. Конструктивное противостояние.

Не надо бояться конфликтов, потому что если вы используете вовлекающую коммуникацию (см. отчет о стилях коммуникации), то конфликт становится продуктивным и позволяет найти оптимальное решение.

– «Если вы измените тон, мы сможем решить этот во-

прос».

– «Не надо меня трамбовать! Это портит карму».

– «Лаской от меня можно добиться намного больше».

– Помня, что агрессия – это форма бессилия, уверяем собеседника, что все будет хорошо и что вы не представляете для него угрозы. Например: «Я не претендую на твою должность, я мечтаю намного выше».

– «Отрицательная мотивация в моем случае дает эффект, противоположный ожидаемому».

– «Художника всякий обидеть может».

– «Чего вы добиваетесь? Можно, конечно, общаться по принципу «я начальник – ты дурак», но есть более продуктивные форматы сотрудничества».

– «Налить вам водички?»

– «Че?»

Основная задача конструктивного противостояния – выйти на совместный поиск решения. Найти альтернативу, разобрать ситуацию, выяснить, у кого какие позиции и интересы.

Например, когда мама интересуется: «Когда ж ты наконец женишься?», выясняем, что именно ее интересует – точная дата бракосочетания или возможность спихнуть ответственность на невестку.

3. Ломка сценария.

В этом случае надо выдать неожиданную реакцию. Чего ожидает агрессор? Ответной агрессии или отступления с поджатым хвостом. Для ломки сценария предлагаю два метода:

3.1. Игнорирование. Очень действенный метод, если вы не готовы к конструктивному противостоянию. Например, вы думаете, что вам очень важно сохранить отношения, (хотя насколько здоровы эти отношения?), имеете дело с родителями, зависите от агрессора, пока не собрали достаточно сил для отпора или же не дошли до точки кипения.

В этом методе важна последовательность. Если решили игнорировать – держитесь до конца! Отступление от сценария даст сигнал, что вас можно развести на ответную агрессию или слезы. Не давать повода, не подставлять мягкое брюшко.

Игнорирование потребует больше сил, чем противостояние, потому что это, по сути, тоже форма насилия. К тому же агрессор может интерпретировать ваше поведение как пассивность и решит, что ему все можно, поэтому будет провоцировать дальше, так что это может сработать против вас.

Игнорирование будет действенным, только если вас совершенно не интересует агрессор, а для этого его нужно простить и отпустить.

3.2. Шутка.

- Можно упасть в обморок;
- Сказать: «Че?»;
- Вспомнить подходящий анекдот;
- «Моя мама с вами бы согласилась»;
- «Ой, и не говорите, вообще удивляюсь, как меня тут держат».
- Пошутить.

4. Мечь.

Как честный человек, я должна была упомянуть этот метод, но предупреждаю, что мечь утомительна для тела и губительна для души. Не помню, чья цитата – по-моему, так в фильме про графа Монте-Кристо говорили.

Моя кошка Фрося, однако, всегда прибегает к этому методу, когда мы уезжаем в отпуск. Причем она выжидает недельку после возвращения и пишет мне в кроссовки, как будто это никак не связано с нашим отъездом.

Мы же с вами вместо мести будем работать с обидами. Приходите.

Есть еще пятый вариант, к которому вынуждены прибегать те, кто находится в зависимом положении от агрессора, или когда силы не равны (дети, например). Это уход внутрь, и чем дольше продолжается такая ситуация, чем дальше человек уходит, тем сложнее оттуда вернуться к себе. Часто возвращение происходит через месть, но это, как мы уже знаем, неэкологичный вариант.

Моя кошка Фрося, однако, всегда прибегает к этому методу, когда мы уезжаем в отпуск

Кстати, агрессия может быть облачена в розовые шлепанцы и сопровождаться мольбами и слезами. Не теряйте бдительность!

Важно: мы выяснили, что ни в коем случае не нужно стесняться просить о помощи, если не справляетесь сами. Очень часто силы оказываются неравными, особенно если вы работаете в школе. Создавайте альянсы, ищите союзников, пишите открытые письма и накапливайте ресурсы. Это не проявление слабости, а целенаправленные действия для выравнивания баланса сил.

P.S. Комментируя последний абзац, моя коллега заметила, что обращение за помощью может завести человека в так называемый треугольник Карпмана: жертва, преследователь, спасатель. Я задумалась. И пришла к выводу, что если человек обращается за помощью из положения жертвы («Меня обижают, дай ему в морду!»), то да, он внутри треугольни-

ка. А если человек говорит: «Помоги мне раздобыть ресурсы, чтобы я сам мог противостоять агрессору», то это другая история.

Ад перфекциониста

На одном из заседаний Клуба анонимных перфекционистов обсуждали, что на самом деле больше всего нас напрягает.

В интернете бродит множество демотиваторов из серии «ад перфекциониста», где линии расположены несимметрично или скрепки на столе лежат, как будто им все можно. Да что я рассказываю, сами, наверняка, даже делились такими картинками.

Так вот, мы выяснили, что на самом деле перфекциониста бесит совсем не это. Оставим линии, шашечки и отглаженные наволочки педантам.

На самом деле нас бесит, когда нам обещают позвонить и не звонят.

Или когда фотограф обещает прислать фото с мероприятия в четверг, а вместо этого уходит на дно и не отвечает на звонки.

А еще очень бесит, просто как пенопластом по стеклу, когда договариваешься прийти к клиенту в 14:00, а человек опаздывает на двадцать минут.

Или когда вы договариваетесь поехать в отпуск вместе, а этот редиска (явно не перфекционист) сливается в последний момент.

Или когда человек, ничего не понимающий в искусстве,

начинает учить нас, как делать нашу работу.

Или когда выходишь из дома вся из себя такая красивая, а мимо по глубокой луже на высокой скорости проезжает грузовик...

Ад перфекциониста – когда вишневый сок проливается на белую блузку.

Или когда рейс в последний момент откладывают на шесть часов.

Или когда редактор берется за твою рукопись...

Или когда приходишь в магазин за колготками, а там распродажа! И полный хаос, все размеры перепутаны, а в примерочных очереди...

Непрофессионализм – тоже в списке адского ада для перфекциониста.

Или когда мокрой ложкой лезут в сахар...

Или когда в переполненное мусорное ведро высыпают окурки...

А еще...

Что остается перфекционисту в аду? Выключить телефон, а тем, кто учит вас делать вашу работу, вежливо отвечаем (представив, что на вас белый халат и шапочка с красным крестом): «В какой палате у нас прокурор? Рядом с Наполеоном».

А что для вас ад перфекциониста?

Б

Борьба

Зачем перфекционисту обязательно нужно преодолевать трудности, бороться за результат, карабкаться на самый верх по самому крутому склону?

Если результат получен легко и с удовольствием, то это не результат. Никакого чувства удовлетворения, только опустошение. Сидим на верхушке, пот вытираем, колючки достаем, синяки трем и думаем: за что, собственно, боролись? Если же результат не получен (или получен, но другой), то все пропало, не утешает даже то, как сильно мы старались.

Так за что боролись? Пожалуй, воевать стоит разве что за здравый смысл, а в жизни можно научиться получать удовольствие от самого процесса (ибо итог всем известен):

– Не пытаться сделать все и сразу, да еще и идеально;

– Дробить большие задачи на подзадачи, ранжировать их по приоритетам и начинать с того, что меньше всего хочется делать – сделать это, а потом закончить остальное;

– Делегировать 80 % задач, а если делегировать некому, то и ну их вообще...

- Принимать подарки;
- Принимать помощь;
- Просить о помощи (надо же кому-то 80 % отдать);
- Помогать другим;
- Что еще добавите?

P.S. Мы царапнули тему борьбы весьма поверхностно. Будут еще словарные статьи на темы:

- Борьба за здравый смысл;
- Борьба с собой;
- Борьба с собственными недостатками;
- Борьба за справедливость
- И за мир во всем мире.

Борьба с собственными недостатками

Перфекционист умеет обнаружить в себе столько несовершенств...

Выяснилось, что борьба за совершенство идет уже давно с переменным успехом, как и борьба за идеальный вес. Также

выяснилось, что кроме нас самих эти несовершенства никто не замечает. Но это никак не умаляет сакральности нашей борьбы! Мы что, зря копыя ломали?! Были, правда, «везунчики», которым о недостатках сообщили родители (интересно, что эти недостатки тоже никто, кроме родителей, не замечает) и которые закалились в борьбе, как Павки Корчагины. В общем, было нелегко.

Вы никогда, никогда, никогда и представить себе не сможете, как трудно перфекционисту отказаться от борьбы с собой! А на что же тогда тратить жизнь? В общем, после мучительной борьбы со мной, с собой, с кофе-машиной и желанием покурить решили заменить борьбу против на борьбу за.

За то, чтобы жить счастливо в гармонии с собой и с миром. Волшебное слово «за» не предполагает сопротивления со стороны мира, поэтому все получится само. Можно позволить себе быть собой, как бы банально это ни звучало, не тратить энергию на ломку об коленку, а использовать ее во благо, ведь у нас столько замечательных качеств, которые нужно развивать и которые, как воздушные шарики, поднимают нас в небо.

Вы никогда, никогда, никогда и представить себе не сможете, как трудно перфекционисту отказаться от борьбы с собой!

Борьба за справедливость

Мир далек от совершенства. Это факт. Справедливости нет. Это тоже факт. Поэтому борьба будет вечной (как борьба с хаосом)! Но, если постоянно бороться, так ведь и устать можно.

Вся жизнь пройдет в борьбе, а нам будет недосуг радоваться каждому моменту жизни здесь и сейчас.

В общем, среди членов клуба произошел раскол на «непримиримых» и «допускающих». Непримиримые решили идти до конца, до полного торжества справедливости во всем мире. Допускающие решили, что если они будут поступать по справедливости в своей отдельно взятой жизни, то этого вполне достаточно, чтобы сделать мир лучше. А вы в каком лагере?

Бритва Оккама

Идея весьма древняя, но в историю любомыслия вошла под именем английского монаха-францисканца Уильяма Оккама. Это такой методологический прием достаточности и необходимости: «Не следует привлекать новые сущности без крайней на то необходимости». То есть, если для того, чтобы порезать морковь, нужен один нож, не стоит брать два.

Однако для нас это не аксиома, а скорее рекомендация, поэтому истинный перфекционист возьмет три ножа и набор для карвинга.

Вот почему Перфекционисту так трудно пользоваться этим методологическим приемом, который в народе называется «лучшее – враг хорошего». Простоту придумал трус!

Бритва Хэнлона

Вооружившись «бритвой Оккама», принялись за «бритву Хэнлона», которая гласит: «Никогда не приписывайте злому умыслу то, что вполне можно объяснить глупостью». В общем, нам, перфекционистам, он ничего нового не сказал, потому что мы и так все чужие деяния и ошибки объясняем их глупостью (и небрежностью).

Но ирония в том, что если применять этот постулат к перфекционисту, то его поступки иначе как злым умыслом объяснить нельзя. Ведь он умен и безупречен.

Что делать?

Истинный перфекционист, конечно, докажет Хэнлону, что он в корне не прав, но легче нам от этого не становится, ведь мы не даем себе право на ошибку.

Поэтому читайте словарную статью про ошибки на букву “О”.

Восемь уровней слушания

На очередном заседании Клуба анонимных перфекционистов мы обсуждали, что значит правильно слушать. Ведь перфекционист все должен делать правильно, тем более, что правильное слушание – неотъемлемая часть правильной коммуникации (освежите в памяти шесть правил Глеба Жеглова. О них говорится в главе про коммуникации).

По этому поводу вспоминается анекдот о том, как очень одинокий человек решил купить попугая, чтобы было с кем поговорить. Прошло какое-то время, он встретил друга, который спросил:

- Ну как, заговорил попугай?
- Нет.
- Так что же ты его обратно в магазин не отнес?
- Он, конечно, не говорит, зато как слушает!

Так вот, именно со слушанием у нас чаще всего возникают сложности. Зачастую потому, что мы заранее знаем, что нам скажет собеседник и к чему он клонит. Особенно ис-

кушенными становятся те, кто прошли тренинг по противодействию манипуляциям.

Итак, давайте разбираться. Я услышала идею про разные степени слушания у Александра Дудорова на конференции по фасилитации. Половину не поняла, половину прослушала, поэтому решила дать свою трактовку.

Уровень 1 – игнор.

С этим все понятно. Это тоже форма коммуникации. Осознанно или бессознательно игнорируя собеседника, мы причиняем человеку дискомфорт, так что это своего рода насилие. Да-да. Именно поэтому достойный отпор агрессору в соцсетях – отправить его в игнор.

Уровень 2 – квазислушание.

Это когда мы делаем вид, что слушаем, а сами мыслями витаем где-то в более приятном месте. Формальные признаки такого слушания – междометия и выражения вроде: «Надо же, как интересно!»

Если ваш собеседник не дурак, он сразу вас раскусит и очень обидится. Но стоит отметить, что многим собеседникам вполне достаточно формального слушания, им важнее

выговориться, чем быть услышанным. Поэтому вас еще не бросили подруги, которые любят жаловаться на свекровь и цены в магазинах.

Только вот дети не любят формального слушания, потому что их невозможно обмануть и потому что у них все серьезно, так что они сделают все, чтобы привлечь ваше внимание. Будьте готовы к кошачьим воплям или разрисованным обоям.

Уровень 3 – «Слушаю, чтобы сказать, что Я по этому поводу думаю».

В таком случае человек с нетерпением ждет логической паузы или момента, когда у собеседника кончится воздух, чтобы встрять со своим мнением. Такой диалог особенно характерен, когда один пытается убедить другого, что он не прав. Как вы понимаете, никто никого не слушает и не слышит. Это наименее продуктивная форма общения, когда оба тратят уйму энергии впустую. На втором уровне хотя бы один собеседник не напрягается (до поры до времени).

Уровень 4 – «Слушаю, чтобы понять содержание (слова)»

Человек внимательно слушает, чтобы понять, что ему го-

ворят: куда нужно со всем этим пойти, что взять, как заправить машину дизельным топливом, если в наличии только бензин... Так обычно слушают инструкции. А еще так разговаривают с иностранцами.

Уровень 5 – «Слушаю, чтобы понять смысл»

На этом уровне собеседник действительно старается понять, о чем речь и кто в этой истории злодей, а кто – герой. Собеседник может даже делать записи, чтобы запомнить, обобщить информацию, сделать выводы, воспроизвести или передать другим содержание. Так слушают на пресс-конференциях или на интервью. Если бы я в школе так слушала, то закончила бы с золотой медалью.

Уровень 6 – «Слушаю, чтобы понять, ЗАЧЕМ человек это говорит».

Пытаюсь понять, что именно он хочет сказать.

- Я не виноват (это они все напортачили).
- На самом деле я хороший (а все вокруг уроды).
- Я крутой (потому что у меня большой внедорожник, который надо заправлять дизелем).
- Пожалейте меня, я такой несчастный! Весь мир про-

тив меня (пробки образуются именно вокруг меня, колготки рвутся нарочно, а начальник – тиран и сумасброд).

Далее – по списку.

Здесь спрятана ловушка: как только понимаете, зачем все это, обычно становится скучно и не всегда хочется продолжать общение.

Уровень 7 – «Слушаю и сопереживаю»

Далеко не всегда люди добираются до этого уровня в общении, да и не всем это нужно. Тем более, что это не очень экологично для того, кто сопереживает. Нужно сопереживать не всем и уметь заземляться. Однако именно этот уровень близости в общении наиболее ценен, именно за этим мы приходим к друзьям и родным. Уровень 7 имеет потрясающий терапевтический эффект.

Уровень 8 – «Слушаю не я»

Это такой уровень, когда слушающий убирает свою личность куда подальше и не мешает собеседнику быть собой, просто поддерживает чуть-чуть. Создает атмосферу комфорта, безопасности и доверия. И все. При таком общении собеседник может многое про себя понять и принять важные

для себя решения. Когда я училась быть коучем, нас не учили работать именно на этом уровне, это я уже с практикой сама дошла, как мама Дяди Федора до Простоквашино.

Я нащупала еще и девятый уровень – «тишина». Это когда можно молчать вместе. Такое бывает только с друзьями детства и с любимым человеком, с которым прожито полжизни.

Возникает резонный вопрос: а нужно ли со всеми включаться сразу на шестой уровень? Нет, конечно! Сегодня 90 % информации – мусор, так что пусть остается в игноре.

Просто знание о восьми уровнях слушания очень помогает в общении. Если диалог не складывается, вы можете сказать: «Ты сейчас на каком уровне меня слушаешь? Перейди хотя бы на четвертый»

Или: «Нам надо поговорить на седьмом уровне, так что приготовь коньяк!».

Время

И можно ли им управлять

Мы уже договорились, что управлять временем невозможно, можно только управлять собой.

Но зато можно выстроить продуктивные взаимовыгодные отношения со временем, если вспомнить, что у времени две ипостаси – линейное время, то есть Хронос, безжалостно отсчитывающий минуту за минутой и год за годом, и Кайрос.

Хронос – радикальный интроверт, в диалог не вступает, мольбы не слышит, так что давайте оставим его в покое.

Кайрос – это нелинейное время, умение делать несколько дел одновременно, приходить вовремя, встречать нужных людей в нужном месте, избегать пробок и успевать на самолет. Кайрос экстраверт и холерик, так что с ним можно договориться. Кайрос умеет сжимать время так, что вы не замечаете его течения, и именно он отвечает за то, что иногда минуты тянутся бесконечно долго.

Секрет успеха в том, что с Кайросом нужно дружить и ни в коем случае нельзя ссориться. Кайрос не любит, когда убива-

ют время. Хуже преступления нельзя придумать. Самая мелкая пакость, которую устроит Кайрос в таком случае – начнет растягиваться. Если у вас выдалась свободная минутка, займитесь чем-нибудь полезным: почитайте книгу, поспрягайте итальянские глаголы, позвоните маме...

В свободное время Кайросу должно быть легко, приятно и интересно. Очень полезно посвятить его отдыху. Даже в метро можно закрыть глаза, расслабить лоб, глаза, рот, щеки, считать дыхание... Дома можете даже телевизор посмотреть, но четко отдавая себе отчет в том, что вы отдыхаете, а не забиваете мозг информационным ширпотребом. Кайрос любит релакс. Время, использованное для отдыха, – это инвестиции в отношения.

Кайрос не любит, когда его напрягают. Если вы выскочили из дома, хлопнув дверью, проклиная все и всех... Если с остервенением раскидываете снег с машины или ищете в недрах сумки проездной, будьте готовы к тому, что Кайрос вам отомстит. Вы споткнетесь на пороге о кроссовки, потеряете ключи от квартиры, сломаете скребок, порвете колготки, а по дороге соберете все пробки. Чем сильнее раздражение, тем вреднее пакость. Может даже голубь какнуть.

Еще Кайрос не любит, когда вы делаете что-то в последний момент. Ведь он пять раз уже напоминал, что пора выхо-

дить (приступить к работе, закончить отчет, погладить брюки), а вы его проигнорировали. Обидно ведь. Так что не удивляйтесь, если лифт сломается, компьютер зависнет, в принтере кончится картридж, а на брюки случайно прольется кофе.

Больше всего Кайрос не любит, когда его подгоняют, он ведь лучше знает, когда и что надо делать.

Что делать, чтобы помириться с Кайросом?

Взять паузу. Присесть. Сделать пять глубоких вдохов, задействовав живот, ребра и ключицы. Извиниться перед Кайросом и пообещать исправиться. Принять ситуацию и делать свои дела. Да, кстати, нужно ли говорить о том, что обещание придется выполнить, потому что Кайрос не любит, когда его обманывают?

Зато, когда вы живете с Кайросом душа в душу, у вас все получается. Подворачивается удачный момент, все происходит, как надо. Не успеете подумать о ком-то – встретите его на улице. Вспомните любимую мелодию – тут же услышите ее по радио. Решите что-то сделать – ситуация сложится в вашу пользу.

Надо еще добавить, что Кайрос умеет обманывать Хроно-

са. Он умеет сделать так, что вы выпадаете из текущего момента и оказываетесь далеко в прошлом, в будущем или вообще в другом измерении. Кайрос умеет сжимать и растягивать время.

Но мы не были бы перфекционистами, если бы не задумались о том, как эти знания помогают повысить эффективность. Так вот.

Обычно человек находится в двухмерном измерении – время и место. Со временем мы знакомы уже близко, а у пространства нет собственного бога и собственного названия, так что давайте назовем его Топос (тоже греческое слово). Если к системе координат «Хронос-Топос» добавить еще «Кайроса», получится трехмерная объемная картинка. И жизнь засверкает новыми красками.

Если отказаться от иллюзии, что можно купить или выиграть время и дружить с Кайросом здесь и сейчас, то именно он помогает войти в состояние потока, когда все получается само собой. Именно третья система координат позволяет все успевать, ловить удачу, использовать шанс, встречаться с нужными людьми, выполнять несколько задач одновременно и т. д.

Предлагаю приступить к практическим занятиям. Пожа-

луйста, сообщайте о своих результатах.

Обычно человек находится в в двухмерном измерении – время и место

ВЫЗОВ

Вернее, планка вызова

Давайте поговорим о планке. Не о той, которую нужно держать по три минуты в день, а той, которую мы сами себе задаем при постановке задач.

Постоянное повышение планки – это не погоня за несбывшейся мечтой, а поступательное движение вперед. В общем, все как мы любим.

Что такое планка?

По сути, это вызов. То, что побуждает нас взяться за задачу. То, благодаря чему мы видим разницу между достижениями и рутинной, то, что приносит удовлетворение и позволяет праздновать победу. Каждая взятая высота приводит к улучшениям, приносит что-то новое и вообще заставляет выйти из набившей оскомину «зоны комфорта». Если все осталось как прежде, значит, планка была поставлена слишком низко, а если мы задрали планку слишком высоко, то страшно даже браться за дело.

Зачем нужна планка?

Чтобы жить полной жизнью. Это когда вы говорите себе: «А вот это интересно! Надо попробовать!» или «Мы всех порвем!»

В общем, она нужна, чтобы развиваться.

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.