

Лана Скакун

40

**СПОСОБОВ
ВЫХОДА ИЗ
КРИЗИСА**



12+

Лана Скакун

40 способов выхода из кризиса

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Скакун Л.

40 способов выхода из кризиса / Л. Скакун — «ЛитРес:
Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-94912-6

Книга-тренажер по выходу из различного рода эмоциональных кризисов. Кризис 30 лет, кризис 40 лет, кризис таланта и еще множество других «популярных» нынче диагнозов самому себе. 40 важных вопросов к себе, 40 вариантов как жить совсем другой жизнью. Эту книгу можно читать с любой главы и с любого места, выбирая именно ту тему, которая волнует прямо сейчас или полагаясь на случай и открыв страницу наугад.

ISBN 978-5-532-94912-6

© Скакун Л., 2020
© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

| | |
|-------------------------------------|----|
| О чем и для чего эта книга? | 5 |
| 1. Кризис постановки задач | 6 |
| 2. Кризис ресурса | 7 |
| 3. Сначала отдай – кризис «нужного» | 8 |
| 4. Чего ты хочешь на самом деле? | 9 |
| 5. Кризис лидерства | 10 |
| 6. Кризис стратегического мышления | 11 |
| 7. Кризис силы | 12 |
| 8. Кризис качества | 13 |
| 9. Кризис привычки | 14 |
| 10. Кризис таланта | 15 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 16 |

Лана Скакун

40 способов выхода из кризиса

О чем и для чего эта книга?

Вы держите в руках книгу-тренажер. Тренажер по выходу из различного рода эмоциональных кризисов. Ну знаете, как сейчас модно – кризис 30 лет, кризис 40 лет, кризис таланта и еще множество других «популярных» нынче диагнозов самому себе. Некоторые из этих глав были написаны как письма друзьям в минуты их слабости, некоторые вообще были постами в инстаграме. И только собрав воедино эти кусочки своей жизни, я подумала, что они могут быть полезны не только мне.

40 важных вопросов к себе, 40 вариантов, как жить совсем другой жизнью. Эту книгу можно читать с любой главы и с любого места, выбирая именно ту тему, которая волнует прямо сейчас, или полагаясь на случай и открыв страницу наугад. В любом из этих вариантов ваша жизнь станет чуточку лучше. А если не будете лениться, честно ответите себе на те вопросы, которые есть в абсолютно каждой главе – то вы серьезно рискуете. Рискуете незаметно изменить свою жизнь к лучшему, сделать крутой виток в собственном развитии и навсегда попрощаться с понятием «кризис» в своей жизни.

1. Кризис постановки задач

Конечно, самый лучший способ выхода из кризиса – это просто не входить в него. Ну вот прямо так: видишь кризис – не суйся. Просто ведь? Но почему-то мы упорно ищем неприятностей на свою голову/пятую точку – кому как больше нравится. Чаще всего мы еще в детстве сталкиваемся с этим вот «пойди поиграй во что-нибудь» или «ну займись чем-то, не мешай», «зайди в магазин, купи чего-нибудь». И из детства мы несем это во взрослую жизнь, ставя подобные «задачи» уже нашим детям, подчиненным на работе, родственникам и знакомым. А потом закономерно удивляемся – почему на нас обижаются, почему ребенок, играя, испортил новенький ремонт, почему срочная рабочая задача выполнена кое-как, если вообще выполнена.

Поэтому первым способом выхода из кризиса будем считать конкретику. Даже если задача уже «провалена», ремонт уже испорчен и отношения тоже. Для начала выясните, что услышали те, кому вы ставили задачу. Вы удивитесь, но в 90 % случаев это будет кардинально отличаться от того, что вы имели в виду. И это не повод заламывать руки и кричать: «Ну как, как я ему это объясню, а?!» Ответ на этот вопрос предельно краток: словами, через рот. Ну а если совсем подробно – почитайте Питера Друкера, все-таки SMART пока остается одним из самых популярных способов постановки задач и зачастую является единственным способом начать говорить на одном языке со всеми, кто включен в процесс выполнения вашей задачи. Для тех, кому лень, коротко: задача должна быть конкретной, измеримой, достижимой, релевантной и ограниченной во времени.

Иными словами, выяснив заранее, что, например, ресурса на выполнение задачи не хватает – мне может быть банально страшно соваться в соседний район, где расположен магазин, конкретики нет – что купить, не особо понятно, даже категория продуктов не обозначена – и вот уже пара лишних поводов демотивировать меня на исполнение задачи. А ведь я тоже могла не молчать и обозначить – чего мне не хватает, что непонятно и т. п. Как молчали в детстве мои родители и их родители. Потому что «ну что тут непонятного!» Вот так, казалось бы, противопоставляя себя условно «неправильному» поведению, мы по факту делаем то же самое. И замыкаем порочный круг. Как сейчас модно говорить – включаем «Капитана Очевидность». Совершенно при этом не думая, что очевидное одному – далеко не всегда будет очевидно другому.

Итак, выход из кризиса непонимания:

Говорите. Словами. Через рот. Это помогает.

2. Кризис ресурса

«Не давай человеку рыбу – дай удочку». Кризис в варианте «умру, но сделаю все сам» – довольно распространенная штука. Что мешает нам отдавать полномочия? В ответе на этот вопрос кроется ответ на тот способ выхода из этой версии кризиса, который подойдет именно вам.

«Я боюсь, что все будет сделано не так», «я знаю, как надо лучше» – самые частые отговорки. Но их мы хотя бы не боимся произносить вслух. Правда, есть и другие – гораздо более глубокие. Например, «я боюсь, что, если отдам эту задачу, меня будут считать слабым», или «я боюсь, что тогда похвалят не меня», или «я недополучу признания/денег/уважения». А возможно и вовсе «я боюсь потерять власть, отдав эту задачу». И если вам кажется, что это только про сферу «руководитель-подчиненный», то вспомните, сколько «условно-ненужных» дел по дому выполняют иногда женщины, загоняя себя до полусмерти? И все из одной лишь усталости – «я же должна быть хорошей женой-матерью-хозяйкой», что по сути равно «если я не буду этого делать – меня перестанут любить». А теперь попробуйте ответить себе на вопрос. Только ответьте максимально честно, я обещаю, что не буду подслушивать.

Ради чего НА САМОМ ДЕЛЕ вы загоняете себя?

И если сейчас вы сказали что-то вроде «да нет, ну на самом деле не все так плохо у меня», попробуйте еще раз. Только еще чуточку честнее. У каждого есть очень глубокая внутренняя установка, цель, ценность – называйте как хотите. Я надеюсь, что, прочитав эту книгу до конца, вы продвинетесь к осознанию этой цели. Когда я говорю об этом – о целях и смыслах, мне обычно припоминают Франкла и его знаменитое «Когда у человека есть «зачем» он выдержит любое «как». Вот только многие забывают о том, что не всегда нужно «выдерживать», иногда можно надорваться. Да и организм наш устроен ровно таким образом, что в момент окончания физического ресурса мы получаем такой букет расстройств, который комфортно расположился бы на страницах пары томов медицинской истории болезни. Забавно, как от нежелания делегировать задачи или вовсе от них отказываться мы перешли к медицине? Поверьте, когда перейдете, будет уже не так забавно.

Кстати, еще одна из «объяснялок», почему это «могу сделать только Я» звучит как «Я же незаменим!» Подумайте вот над чем. Если вы не лукавите и действительно незаменимы в решении всего того вороха, который на себе тащите – что произойдет со всеми этими делами, когда вас вдруг не станет? Ничего? Тогда вы не так незаменимы, как вам кажется. Случится катастрофа? Тогда имейте ответственность подумать об этом сейчас и взять паузу тогда, когда еще не поздно.

Ответьте себе, что движет вами в момент перегруза. Где-то в подтексте ответа на этот вопрос и будут скрываться пути выхода из этой разновидности кризиса.

3. Сначала отдай – кризис «нужного»

Иногда нам просто чего-то хочется. Когда мы чего-то очень хотим и не получаем – это тоже одна из ситуаций кризиса. В зависимости от степени нужности желаемого может варьироваться степень «кризисности» ситуации.

Жизненный опыт и множество примеров из литературы – начиная с Библии – говорят о том, что чтобы что-то получить – нужно научиться это отдавать. Вернется сторицей. Я уже практически слышу, как мне возражают со словами вроде «постойте, если у меня нет денег, все плохо – это что же, я их еще и отдать должен?» Признаюсь, мне самой тоже частенько приходили в голову мысли, подобные этой. Иногда, правда, они перемешивались с мыслями про закон бумеранга и словами про карму. И чем больше я думала об этом – тем меньше получала. Но стоило начать не только думать, но и делать – появились совсем другие мысли. Про волшебство, чудеса, законы Вселенной. Даже в какой-то момент захотелось провериться у психиатра.

Я не понимала (и до сих пор не очень понимаю), почему, как только я начала элементарно давать чаевые за хорошую работу горничным и официантам – мне вдруг повысили зарплату, как только я начала транслировать позитив и оптимизм – из моей жизни волшебным образом начали исчезать токсичные люди. И таких «совпадений» было много. До тех пор, пока я не поняла, что совпадений тут нет.

Если на работе вам хочется, чтобы к вам относились с уважением, начните уважать других – по-настоящему, а не для вида. Если дома вам хочется помощи – начните помогать тем, от кого вы этой помощи ждете. Если вам нужен новый костюм – подарите свой тому, кому он нужнее. И так до бесконечности.

Есть только одно маленькое «но». Это сработает в случае полной искренности и действительно необходимости. Ну и, конечно, классическое «поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы поступали с тобой».

4. Чего ты хочешь на самом деле?

Кто-то называет это кризисом образования, кто-то кризисом профессии, иногда это просто кризис жизни. Мы частенько делаем не то, занимаемся не тем, чем хотели бы. Мы идем в институт, повинаясь воле родителей, а иногда просто не понимая, что нам нужно от этой жизни. Потом годами мучаемся на нелюбимой работе, потому что привыкли страдать – ведь нашим родителям, бабушкам и дедушкам было тяжело, но они молодцы, выстояли, и мы должны выстоять. Мы мучаемся сами, мучаем окружающих, распространяем порочные практики «страдательства» все дальше и дальше. Неудивительно, что в какой-то момент нервы не выдерживают. И идет музыкант в снайперы, талантливый бухгалтер – в танцы на пилоне, а потрясающий хирург бросает практику и уезжает в глухомань выращивать коров. И это в лучшем случае. В худшем – иногда человек просто не выдерживает груза «не того» мира.

«Выбери себе работу по душе, и тебе не придется работать ни дня в своей жизни» – когда Конфуций сказал эту великую фразу, он, можно сказать, стал основоположником лайф-коучинга. Тем отраднее мне видеть, как все больше и больше людей в моем окружении начинают думать о том, как найти себя и перестать реализовывать чужие мечты. Я снова почти слышу ваши возражения – мол, легко человеку творческой профессии рассуждать о работе мечты, а ты пойдешь посиди на кассе 12 часов в сутки! Знаете, отчасти вы правы, наш мир, увы, устроен не так радужно, чтобы каждому легко и непринужденно удавалось работать именно там, где ему хорошо. Хотя встречались мне и продавцы в сельском магазинчике, которые обожали свою работу, и мастер по ремонту обуви, которому вполне по силам и по деньгам было нанять себе пять таких же – но он предпочитал делать то, что приносит ему радость. Закопавшись в стереотипы, мы забываем, что люди – сюрприз! – все разные.

Не стоит ждать благодарности от ребенка, которого вы «пропихнули» в нужный вам вуз, пусть даже и за большие деньги. Это лишь уменьшит ваш счет в его эмоциональном банке, а когда проценты там станут отрицательными – там будут уже совсем другие кризисы.

Посему – ищите себя. И не мешайте делать это окружающим.

И да – я искренне стараюсь поступать именно так. Знали бы вы, чего мне стоило принять решение моей дочери о выборе вуза. В такие моменты я жалею, что в книгу нельзя поставить миллион смайликов, тех, которые в ужасе хватаются за голову. Или в современном мире уже можно?

Поймав себя в очередной раз на том, что «я так больше не могу», задайте себе вопрос. Всего один. И ответьте на него честно.

«Чего я хочу на самом деле?» Ответили? А теперь еще раз и еще честнее. Повторять до тех пор, пока не докопаетесь до истины.

5. Кризис лидерства

Всегда ли власть находится в руках лидера? Ах, если бы! Всегда ли лидер получает власть? Практически всегда, даже если это не сразу заметно.

Власть не дают, власть берут. Как только ты это понимаешь, вопрос власти больше не является для тебя нерешаемым. Остается другой вопрос – что тебе с ней делать дальше. И это уже об ответственности. Мало переломить отношение окружающих, шокировать всех новыми регалиями и атрибутикой – если не перестроить свое поведение, очень быстро найдется тот, кто воспользуется твоими раздумьями и тоже «возьмет». Я частенько работала с руководителями, которые приходили ко мне с запросом «кажется, меня перестают уважать мои подчиненные, стали как-то панибратски относиться и т. п.». Вопрос, который задавала я, всегда был один: «Что вы изменили в своем поведении, получив власть?» Ох, сколько тут всего интересного выползло на свет... Большинство «начальников», желая стать лидерами, уходило от меня с книгой Дэйва Логана «Лидер и племя» – до сих пор считаю, что ее должен прочесть обязательно любой, кто ищет власти.

В истории с лидерством всегда есть обязательная составляющая: команда. То самое племя, которое позволяет начальнику стать лидером, вырваться, сломать стереотипы, взять власть и поднять в итоге самооценку. Невозможно стать лидером, если рядом никого нет. И если в ваших мечтах вы одиноко и гордо стоите на возвышении – вы не лидер. Лидер – это тот, за кем пойдут не задумываясь. И ему не надо для этого забираться на броневики и толкать речи. Как думаете, почему на вопрос «кто хочет быть ответственным?» обычно так мало поднятых рук? Да просто потому, что люди по природе своей склонны бояться ответственности и некоего противопоставления себя другим. Это генетически заложено где-то в глубинах нашей ДНК. Ведь отбейся первобытный человек от стаи – и ему будет нечего есть, мамонта в одиночку не заваляешь. И хотя разум наш уже понимает, что лидер не может существовать без племени, инстинкты все еще берут верх и нашептывают: «Оно тебе надо? Сиди и не высывайся!» И только лидер прорвется сквозь генетические предрассудки. И только лидер сможет удержать власть.

Это про вас? Тогда дерзайте!

6. Кризис стратегического мышления

Во-первых, давайте определимся, что такое стратегическое мышление. И может ли быть мышление таковым, например, у подростка? Или это навык, доступный лишь взрослому опытному человеку? Я снова буду взывать к классикам саморазвития – ибо лучше Канемана о стратегическом мышлении пока никто не написал. «Думай медленно, решай быстро» – это не только название одной из самых популярных книг, но и прямое руководство к действию.

Увы, очень часто под стратегическим мышлением понимают умение анализировать информацию и делать выводы. Однако этого недостаточно. И никогда не было достаточно. Анализ информации – это скрупулезное изучение объемов данных. Стратегическим мышлением Кеничи Омае («Стратегическое мышление. Искусство бизнеса по-японски») назвал способность творчески и активно мыслить, рождать новые идеи и цели. Не правда ли, не слишком похоже на откровенное занудство, которым часто отдают аналитические операции.

Если мы вернемся к теме кризиса, то кризис стратегического мышления – это беда многих руководителей, стартаперов и людей, которые хотят перевернуть мир. Их беда в одном – они пытаются анализировать то, что уже имеется в мире, чтобы придумать что-то новое – таким образом загоняют себя в многочисленные рамки условностей и существующих вещей и процессов. Переключиться и задуматься о том, а что могло бы улучшить мою жизнь/работу/отношения, без привязки к уже существующему довольно сложно.

И тут я хочу ответить на вопрос, с которого начала. И ответ прост. Лучшие стратеги – это дети и подростки. Те, чей мозг еще не замылен, именно они могут придумывать гениальное – жаль, что взрослые этого не замечают. Кто-то из великих сказал, что все мы рождаемся художниками, но, вырастая, забываем, как рисовать душой. Мне кажется, со стратегией аналогичная история. Думать вперед мы тоже «разучиваемся». Но к этому вполне можно вернуться. И научиться. Впрочем, об этом прекрасно написали и Канеман, и Омае. Книга по-прежнему остается лучшим источником информации.

А если вам нужны вопросы для размышлений, ответьте себе – какие рамки и условности сковывают ваше мышление? И какие из них вы готовы переступить, чтобы взглянуть на мир новыми глазами?

7. Кризис силы

Сила есть? А если найду? В нашей жизни мы часто встречаемся с историями, когда жизненно важные вопросы решаются при помощи силы. Однако на всякую силу всегда найдется своя сила, которая ее превзойдет. Почему-то очень хорошо усвоив это в физическом смысле, мы легко забываем об этом при получении новых знаний и навыков.

Кто из нас не сталкивался с адептами новой «религии» – и я сейчас о любом модном веянии, будь то здоровый образ жизни, медицина, технологии и что угодно. Получив новые знания, мы стремимся осчастливить всех вокруг и блещем интеллектом во все стороны. Почему так происходит?

Наверняка кто-то уже исследовал этот феномен «осчастливливания» всех вокруг. Мое предположение – дело в том, что, получив чуть больше, мы начинаем так или иначе чувствовать свое превосходство. Но донести мысль о том, что «я стал круче», до остальных возможно в основном только таким путем. Мы делимся информацией – а чаще лишь ее частью (надо же сберечь немного для себя, чтобы сохранить состояние «я круче») – и получаем либо новых адептов «своей веры», либо просто почитателей. Да, еще получаем толпу хейтеров и тех, кому в принципе не интересно – но нас они не особо интересуют – ведь от них мы ничего не получаем. Поэтому мы игнорируем большинство (а большинству действительно все равно, насколько мы умны, круты и великолепны в собственном сознании) и наслаждаемся тем узким кругом людей, среди которых приобретаем «широкую известность» и уважение.

Замыкаясь в кругу почитателей, мы в какой-то момент сталкиваемся с кризисом силы – потому что кто-то другой, не замыкаясь на собственной крутости, смотрел дальше, изучал больше, экспериментировал чаще. И впускал в свою жизнь тех людей, которые не боялись говорить правду в лицо, не соглашались верить всему на слово, требовали доказательств и подтверждений. Появляется новый «самый умный». А почитателям по большей части все равно, кого почитать – если он достаточно убедителен. Люди не могут долго верить в одно и то же. И не стоит приводить в пример Библию и прочие религиозные учения – за время своего существования они изменялись столько раз, что и представить страшно. И именно в этом их сила.

Дарвин писал, помните, что выживет не умнейший, не сильнейший, а тот, кто лучше всего адаптируется. И сейчас я имею в виду именно адаптацию знаний, умений и навыков, постоянное стремление к развитию. Именно в этом наша сила. И именно в этом кроется возможность оставаться тем, кем нам так хочется оставаться. Я как-то прочитала фразу: «все мы рождаемся и живем с одной лишь мыслью – любите меня все и как можно сильнее». Сила в том, чтобы признать это. Нам нравится, когда нас любят, восхищаются нами.

Когда вы чувствуете кризис силы, первым вопросом к себе должен стать вопрос: что еще я могу сделать, чтобы стать лучше? Если у вас нет ни одной мысли в ответ на этот вопрос – значит, силы у вас никогда и не было. Жестоко? Пожалуй. Но зато честно. Можно ли это исправить? Я уверена, что можно.

Нет ответа в себе – ищите в других. Ищите в книгах, социальных сетях, фильмах и разговорах с друзьями. Ищите примеры, которые вас вдохновляют. И крадите идеи. Крадите красиво, как крадут художники образы в картинах друг друга, в природе и в окружении. Если не знаете, что делать – просто сделайте шаг к развитию. Пусть он будет ничтожно мал, но это будет больше, чем ничего. Просто научитесь чему-то, чего еще не умеете.

8. Кризис качества

Делай хорошо, плохо само получится. Эту фразу я очень часто слышала от своего отца и многократно убеждалась в ее справедливости. Осознание того, что работу нужно делать качественно сразу, приходит с возрастом, но, к сожалению, не ко всем. Почему же многие делают работу спустя рукава и откровенно халтурят, даже понимая, что придется в итоге переделывать?

Все просто. По природе своей мы стараемся не расходовать энергии больше, чем нужно. «А вдруг завтра бой, а я уставший!» Мы не стремимся к лишним движениям, если можно их не делать. И зачастую нам кажется, что сделать плохо проще, чем сделать хорошо. Я знаю людей, которые раз за разом подводят своих коллег, друзей, а потом жалуются, что «я все понимаю, но ничего не могу с собой поделать!» Бывало даже, что делает человек ремонт – себе, не кому-нибудь! – и тут же старается халтурить. Ну а что, сойдет и так! Потом, матерясь, переделывает. Но в следующий раз история повторяется. Можно называть это ленью, безалаберностью, глупостью – но чего точно нельзя делать, так это отрицать наличие этого явления в нашей жизни. Все мы так или иначе хоть раз ловим себя на желании халтурить.

Что делать с этим явлением и как минимизировать его в своей жизни и жизни окружающих нас людей? На второй вопрос ответа у меня нет, кроме, пожалуй, варианта «начни с себя».

Как быть с собой? Начните с наблюдения. Вспомните те случаи, когда вы не старались выполнить какую-то задачу или просто специально делали что-то плохо, зная, что можете сделать хорошо. А дальше я уже традиционно предложу вам ответить на несколько вопросов. Что это была за задача? Что зависело от ее решения? Насколько вам хотелось ее выполнять? Насколько вы были готовы к ее выполнению? Располагали ли вы ресурсами и возможностями для ее выполнения?

Зачастую к халтурным решениям нас приводят две вещи: недостаток мотивации и недостаток ресурса. Какой вариант ваш?

Когда чего-то делать не хочется, мы выбираем ускорение процесса, пусть даже в ущерб качеству, лишь бы поскорее избавиться от задачи. Про поиск мотивации написано уже так много книг, что порой возникает ощущение, что все всё о ней знают. Но это ощущение ложное – одни и те же книги чаще всего читают одни и те же люди. И их намного меньше, чем тех, кто не знает. Один из моих любимых способов замотивировать себя на неинтересную задачу называют умным словом рефрейминг. А для меня это просто замена смыслов. Вместо «мне нужно это сделать хорошо, потому что...» я переключаюсь на «я хочу это сделать хорошо, потому что...». Продолжения этих двух фраз значительно отличаются. Всегда. Но только в случае, если вы честны с собой.

Если же мы говорим о недостатке ресурса для выполнения задачи, то, как правило, все таким же образом упирается во время, ибо ценнее ресурса никто еще не придумал.

Тысячи пословиц и поговорок убеждают нас уже много лет, что переделывать получится дольше и затратнее, но все равно – если нам какой детали или ингредиента не хватает – мы стараемся найти замену под рукой, ведь ехать в магазин, искать, покупать – это лишнее время. Авань прокатит и так. Потом мы искренне не понимаем, почему в тарелке вместо вкусного салата какая-то бурда – мы всего-то пару составляющих заменили тем, что нашлось в холодильнике, или почему собранный прибор не работает без той детали, которую мы заменили скрепкой, чтобы не тратить время.

Иными словами, пытаясь сэкономить собственное время и силы, мы все чаще и чаще вынуждены переплачивать этим же временем и силами. Насколько ваше время ценно для вас?

9. Кризис привычки

Почему мы так привязаны к своим привычкам? Почему с таким трудом меняемся и так сопротивляемся всему новому? Ответ на эти вопросы можно поискать у Гоулмана, Карузо и других основателей теории, которую сейчас мы называем эмоциональным интеллектом.

Привычка помогла нам выжить. Страх всего нового сделал возможным существование человечества. Вместе с тем, именно те, кто пытался ему противостоять сделали возможным наше нынешнее существование. Иначе мы так и сидели бы в пещерах, боясь высунуть нос, а вдруг саблезубый тигр сожрет? Раз за разом повторяя определенные действия, мы убеждаемся в их безопасности или «безвредности» для нас. И это слово не просто так взято в кавычки, я думаю, вы догадываетесь, с чем это связано. И здесь я снова хочу вернуть вас к книге, которую уже упоминала ранее – Канеман («Думай медленно, решай быстро») очень четко описал, что происходит в нашей голове в момент действия по привычке. Привычные действия запускают привычные механизмы, мы идем привычными дорогами, и в какой-то момент наш мозг принимает гениальнейшее решение – зачем тратить силы на обдумывание процесса, который не меняется? И действие идет «в обход» разума. Мы начинаем делать что-то на автомате. И здесь, как и во всем, есть две стороны.

Сторона силы: когда мы приучаем, например, наше тело к определенным реакциям, раз за разом оттачивая движения, мы получаем возможность физически сберечь силы и время при реальной атаке или в экстремальной ситуации. Есть детский анекдот, про то, как сороконожку спросили: как это вы в ногах не путаетесь? Она задумалась, тут же запуталась и упала. И в таких ситуациях нам действительно не нужно думать – нужно действовать.

Но есть и сторона слабости привычки: выполняя действия на автомате, мы порой пропускаем жизнь. Помнится мне, есть замечательный фильм на эту тему – «Клик: с пультом по жизни», где главный герой получил возможность проматывать вперед некоторые события своей жизни. Если не смотрели – очень рекомендую. Переворачивает взгляд на привычки.

Кроме того, полагаясь на привычки, мы с трудом принимаем тот факт, что мир вокруг нас стремительно меняется. И скорость изменений увеличивается с каждой секундой. Наверное, самой востребованной сейчас привычкой могла бы стать привычка каждый день начинать с изучения чего-то нового, каждый день совершенствовать ум и тело. В общем, повторяя Кэрролла, «бежать, только для того чтобы оставаться на месте».

10. Кризис таланта

Мы часто восхищаемся людьми, которые смогли достичь чего-то, и не менее часто говорим, что им повезло в жизни. Повезло с данными, повезло со связями, повезло с нужными ситуациями в нужный момент. Есть даже многочисленные теории везения и удачливости, почитайте Гладуэлла «Гении и аутсайдеры». И все же никто пока не смог оспорить одно – каким бы успешным и удачливым ты ни был, труд и старание никто не отменял. Помню, мне рассказали в формате анекдота историю про подкову на счастье. Дескать, чтобы подкова начала приносить счастье, ее надо прибить к копыту и начать пахать как лошадь. И в этом я вижу один из секретов успешности – если без фанатизма, конечно.

Кризис таланта или кризис успешности настигает многих, и часто нам кажется, что вот «мне б его талант» или «мне б его способности», ух, я б тогда...! Но я вновь призыву вас к откровенности. Признайтесь, это ведь очень удобно – перечислять многочисленные причины, мешающие нам получать то, что хотим, быть теми, кем мы хотим быть. Вместо того чтобы начать делать хоть что-то. Можно восхищаться известным пианистом и причитать, что вас в детстве не отдали в музыкальную школу, а можно купить синтезатор, начать смотреть ролики в ютубе или нанять учителя, наплевав, что вам уже давно за сорок. Можно бесконечно ныть про сложность иностранных языков и низкую скорость перевода любимого сериала, а можно начать учить по 10 новых слов в неделю – ничтожно мало, но через год ваш словарный запас будет более 500 слов – а это уже минимальный базовый уровень для понимания языка. Тот же Гладуэлл, рассуждая о прирожденных гениях, уверяет, что для достижения вершины мастерства в любом деле нужно 10000 часов. И ни слова про удачу, везучесть и нужное положение звезд.

И путь выхода из кризиса под названием «ах, мне не хватает таланта» в ответе на вопрос: «А что я сделал для того, чтобы получить желаемое?». Можно даже ради интереса расчертить лист бумаги на две части, и в одной перечислить все, что вам мешает, а в другом – все, что вы готовы/можете попробовать сделать.

Если в первой половине будет записано намного больше – значит, вы ищете причины, чтобы не делать того, чего хотите. А значит, не очень-то и хотите. Просто вам выгодно, чтобы другие знали о ваших «высших», «красивых» и «правильных» желаниях. Этаким человек в белом пальто, которому просто мешают жестокие обстоятельства. И как показывает практика, у всех, с кем я работала над решением этого вопроса, – первая половина списка всегда сильно превышает вторую. А теперь посмотрите на этот список еще раз. И на каждую причину напишите минимум два шага, которые вы можете сделать для достижения вашей цели. Это могут быть совсем маленькие шаги. Даже «записать новый пункт про шаги» – это уже шаг. Не получается брать качеством – берите количеством. Сначала вы просто сравниваете счет. Потом увеличите его в пользу реальных шагов и действий, тем самым программируя свой мозг на то, что все возможно – ведь вот же доказательство. Вы своими глазами увидите, что возможностей больше, чем причин. С каждым новым зафиксированным шагом вы становитесь сильнее. Ваше упорство двигает вас к вашему новому таланту. Все получится!

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.