

МИХАЭЛЬ ЛЯЙСТЕР

# слушай себя

как обрести независимость  
от чужого мнения



БЕСТСЕЛЛЕР  
AMAZON

  
БОМБОРА

Бестселлеры саморазвития

Михаэль Ляйстер

**Слушай себя. Как обрести  
независимость от чужого мнения**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

**Ляйстер М.**

Слушай себя. Как обрести независимость от чужого мнения /  
М. Ляйстер — «Эксмо», 2020 — (Бестселлеры саморазвития)

ISBN 978-5-04-176154-7

Жить без оглядки на чужое мнение — это ли не счастье? Не мучить себя вопросами: «Что подумают другие?», «Как я выгляжу?», «А вдруг меня сочтут идиотом?». Не бояться осуждения. Дышать полной грудью и спокойно следовать собственным желаниям и убеждениям. Михаэль Ляйстер, успешный предприниматель и мотивационный спикер, дает мудрые рекомендации, как освободиться от гнета чужого мнения. Причем не от всего, а только от того, что не дает двигаться вперед. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-176154-7

© Ляйстер М., 2020  
© Эксмо, 2020

# Содержание

Предисловие	6
Почему нам так важно, что другие думают о нас?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Михаэль Ляйстер

## Слушай себя. Как обрести независимость от чужого мнения

*Я посвящаю эту книгу всем, у кого хватит смелости наконец что-то изменить.*

*Путь, который лежит перед тобой, не будет легким.*

*Но он стоит каждого твоего шага. Обещаю.*

Michael Leister

Drauf geschissen!

Wie dir endlich egal wird, was die anderen denken

Copyright © Michael Leister

© Д. Яковлева, перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

### ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ:

*Содержание этой книги было тщательно и добросовестно проверено и собрано воедино. Оно отражает личное мнение и опыт автора. Автор не несет юридической ответственности за ущерб, причиненный возможными ошибками или неподходящими жизненными обстоятельствами. Несмотря на мои старания, в тексте могут быть орфографические или грамматические ошибки.*

## Предисловие

Не секрет, что для нас важно мнение окружающих людей. Однако лишь немногие осознают, насколько сильно оно влияет на нашу жизнь. Несколько лет назад я прочитал об исследовании, в котором говорилось, что большинство людей боятся мнения других больше, чем собственной смерти! К сожалению, я не смог найти текст этого исследования для своей книги. Но ты-то знаешь: нам не нужно подтверждение правдивости этого утверждения.

За последние пять лет в качестве автора книги, блогера и тренера я общался с людьми, которые открыли мне глаза:

что бы мы ни делали, мы сразу начинаем переживать о том, что подумают другие.

Конечно, это выражается у всех по-разному. Между нами говоря, ты бы вообще не взял в руки эту книгу, если бы это было не так. Даже я, как «эксперт», иногда ловлю себя на том, что смотрю в зеркало по утрам, рассматриваю свою прическу и думаю: «Боже мой, ты не можешь так показаться на люди!» Знакомо, не так ли? Мысль о том, что другие могут подумать, сказать о нас, преследует нас практически везде. Это действительно утомительно.

Вот простой пример. Ты когда-нибудь задумывался о том, чтобы сделать себе совершенно новую стильную прическу у парикмахера, а потом брал и все отменял? Если это так, то просто спроси себя: в чем дело? Неужели ты внезапно заметил, что тебе все-таки не нравится будущая прическа?

Или, может быть, это была мысль о том, что произойдет, когда ты вернешься домой или появишься на работе? Может быть, это был страх перед шутливыми взглядами и грубыми комментариями? Если да, то в этом нет ничего страшного. Во-первых, потому что сейчас ты читаешь эту книгу и впоследствии поймешь, как это изменить. Во-вторых, потому что так поступает большинство из нас во всех мыслимых ситуациях.

Если мы спотыкаемся и падаем на публике, то наша первая реакция – это не осмотр и обработка ран. Нет. Мы оглядываемся вокруг, надеясь, что никто этого не видел. Когда мы покупаем себе новые брюки, мы задаемся вопросом: не выйдем ли мы в них «слишком толстыми»? И каков критерий «слишком толстого» человека? Правильно, то, что люди *думают* о нем как о «слишком толстом» человеке. Мы постоянно говорим «да», хотя на самом деле хотели бы сказать «нет». Мы работаем сверхурочно за наших коллег, хотя на самом деле хотим уйти домой. Все это происходит только потому, что мы не хотим производить плохое впечатление.

Когда мы заиклены на мнении других, наше профессиональное будущее становится зависимым от чужих желаний.

Это называется: «Не хочу разочаровывать родителей». Сумасшествие, не так ли? И еще есть повседневная классика – символы статуса.

Как было бы неплохо наконец прокатиться на недорогой маленькой машине и не тратить последние нервные клетки, потому что роскошная тачка на подъездной дорожке отнимает много денег и времени! Но, к сожалению, это невозможно. Что только подумают соседи, если ты сейчас вдруг пересядешь на маленькую дешевую машину? Какое впечатление это произведет на них?

Так что нет, ты не можешь себе позволить такой шаг. В конце концов, гораздо удобнее показать себя в хорошем свете перед соседями, друзьями и коллегами, купив себе более дорогую машину.

Эту ситуацию, кстати, превосходно иллюстрируют слова Чака Паланика: *«Мы покупаем вещи, которые нам не нужны, тратя деньги, которых у нас нет, чтобы произвести впечатление на людей, которых мы не любим»*. А потом задаемся вопросом: почему жизнь не приносит удовольствия? Просто гениально.

Разве это не ужасно утомительно? Насколько легкой и беззаботной была бы жизнь, если бы мы перестали беспокоиться о мнении других и заботились только о главном – о себе!

Как было бы хорошо просто ухаживать за собой, забивать на чужое мнение и, наконец, делать то, что хочется. Это было бы здорово. Представь себе, что ты мог бы просто жить в соответствии со своими желаниями и представлениями. Просто заниматься своим делом. Как было бы хорошо иногда, для разнообразия, делиться своим мнением с остальными. Сколько свободного времени появилось бы в повседневной жизни, если бы ты постоянно не пытался «сделать правильно» по мнению других. Сколько лишнего времени и, возможно, денег у тебя появилось бы для себя. Насколько это повысило бы качество твоей жизни? Это многое изменило бы, и я могу заверить: это было бы очень полезно в первую очередь для тебя самого.

Сейчас я совершенно искренен: этой книгой я хочу помочь тебе стать независимым от всего, что мешает вывести твою жизнь на новый уровень.

К черту негативных людей и их завышенные ожидания!

К черту разочарования и поражения прошлого! К черту все, что тебе не нужно! Отбрось недовольство и начни жить в соответствии со своими желаниями и целями.

Это значительно легче сказать, чем сделать. Возможно, ты еще не знаешь, как все изменить. Эта книга поможет тебе.

Это начало. Твое начало. Если ты устал все время пытаться угодить другим и действительно хочешь что-то изменить, то эта книга станет для тебя неоценимым помощником. Возможно, ты просто задаешься вопросом, что именно дает мне право обещать тебе это? Как ты, наверное, уже понял, глядя на эту книгу, я обратил внимание на принцип, которого на самом деле следует придерживаться при выборе названия книги. Более того, я написал эту книгу, основываясь на собственном опыте.

Моя «формула успеха» – делай то, что любишь, не обращая внимания на разговоры вокруг.

Меня зовут Михаэль Ляйстер, и я один из самых успешных авторов, блогеров и коучей личностного роста в немецком языковом пространстве. Конечно, так было не всегда. Рассказ о том, как именно я пришел к такому успеху, разрушит любые шаблоны. Тем не менее спешу отметить: всего этого успеха никогда бы не было, если бы я прислушивался к мнению других людей и соответствовал их ожиданиям.

Несколько лет назад я был опустошен смертью своего сына. Я был подавлен, сломлен и лишен рассудка. Мне потребовалось несколько месяцев, чтобы понять, что я «на самом дне». Оно оказалось подходящим местом, чтобы начать все сначала и построить что-то новое для себя. В конце концов я набрался мужества, чему, естественно, радовались окружающие меня люди. Все считали, что теперь я приду в себя, возьмусь за учебу и верну свою повседневную жизнь в «прежнее русло». Но у меня были другие планы. Знаешь, когда ты падаешь так низко, что жизнь перестает быть веселой, начинаешь сомневаться во всем. Таким образом, самый болезненный опыт в моей жизни оказался самым ценным уроком. Я больше не хотел жить, словно в клетке. Моя жизнь больше не зависела от потребления и символов статуса. Я даже не хотел беспокоиться о том, что другие, вероятно, думают или могут ожидать от меня. Медленно, но верно я осознал некоторые важные основы, о которых уже писали многие великие философы и ученые. Короче говоря, я хотел жить собственной жизнью, поэтому я просто сделал это.

Когда я стал самостоятельным, мои друзья и семья запаниковали. Они считали, что я не в состоянии управлять собственным бизнесом. Когда я опубликовал свою первую книгу,

все думали, что она ни за что не станет популярной. Что это просто мой способ справиться с прошлым. Когда я отошел от поверхностных людей, чтобы сосредоточиться на себе и своих целях, многие подумали, что я схожу с ума. Ты можешь себе представить, как я справлялся с сомнениями и осуждением окружающих? Я забил на них. Не потому, что был высокомерным.

Я просто хотел выяснить, что произойдет, если я буду сам определять ход своей жизни.

Остальное – моя история успеха. С тех пор я создал несколько успешных компаний, опубликовал несколько бестселлеров по руководству своей жизнью и вдохновил многих людей сделать их взгляд на жизнь более позитивным. Я говорю тебе об этом не для того, чтобы похвастаться. Честно говорю, нет. Я рассказываю это, чтобы мотивировать тебя и показать, как много чудесного может произойти, если ты последуешь своему внутреннему голосу.

Эта книга даст ценные советы, которые ты сможешь применить в повседневной жизни. Ты узнаешь:

- Почему так важно то, что другие о нас думают? Что можно с этим сделать?
- Как укрепить уверенность в себе и повысить самооценку?
- Какие мысли и методы помогают нам избавиться от страхов и забот, чтобы мы могли жить более свободно?
- В каких сферах жизни мы особенно ограничены социальными страхами и как конкретно мы можем это изменить?

Прежде чем мы наконец перейдем к основной части книги, я бы хотел сделать еще несколько коротких, но чрезвычайно важных замечаний. В первую очередь скажу:

ни одна книга не улучшит твою жизнь сама по себе.

Она, конечно, даст тебе много ценных предложений, но сможешь ли ты реализовать их, зависит только от тебя. Если ты готов к изменениям, значит, у тебя уже есть мотивация двигаться в позитивную сторону. Кроме того, по мере чтения ты время от времени будешь замечать, что я повторяюсь. Здесь нет ошибки. Во-первых, потому что повторение – ключевой инструмент получения знаний и навыков. Во-вторых, потому что некоторые истины настолько важны, что заслуживают больше, чем одного упоминания. И в-третьих, потому что многие факты, мудрость и методы прямо или косвенно связаны друг с другом.

Мне также особенно важно подчеркнуть, что эта книга не призывает ругать всех и каждого.

Мы не стремимся к безрассудству, эгоизму или безразличному отношению ко всему, что не имеет для нас значения.

Речь идет о том, чтобы установить баланс и находить все больше и больше приятного для себя. Наконец, я все еще должен извиниться за грубоватый язык. Жизнь всегда такая серьезная и напряженная. Давай хотя бы на этот раз взглянем на серьезные жизненные темы со смехом и иронией.

Как ты уже заметил, я обращаюсь к тебе, читатель или читательница, на «ты». Ни в коем случае не хочу показаться грубым. Я представляю наше взаимодействие как разговор двух друзей. Конечно, получится, что большую часть времени говорю я, но, тем не менее, чтение книги должно стать приятным обменом. Это не сухой предметный текст, даже если книга очень поучительна. Устраивайся поудобнее и наслаждайся. Время от времени откладывай книгу в сторону и спокойно обдумывай прочитанное. Насколько это применимо к твоей жизни, и что ты можешь извлечь для себя? Как конкретно ты бы мог изменить что-то в позитивную сторону? Таким образом, ты будешь развивать свою индивидуальность, получая при этом массу удовольствия.



Эта книга не всем понравится. Уже сейчас, печатая эти строки, я слышу голоса критиков и вижу негативные отзывы. Однако я рад этому! Во-первых, потому что ничто и никто не может нравиться всем. С этой истиной мы будем часто сталкиваться ниже. А во-вторых, потому что я знаю: написанное здесь поможет многим людям освободиться от большого давления и наконец стать счастливыми. Я написал эту книгу для тебя. Надеюсь, что она тебе понравится. После самого длинного предисловия в истории литературы мне остается сказать только одно: давай наконец разберемся с тем, что делает тебя несчастным.

Получай удовольствие от чтения!

*Твой Михаэль*

## Почему нам так важно, что другие думают о нас?

Мы, люди, чрезвычайно социальные существа. Для нас важна забота друг о друге, и это начинается с ранних дней нашего детства. Наши родители первые рассказывают нам о том, что правильно или неправильно. Если мы ведем себя «хорошо» (по меркам наших родителей), нас вознаграждают. И тогда в семье царит позитивное настроение. Если мы ведем себя «плохо», то нас упрекают, что быстро ухудшает наше настроение.

Инстинктивно мы хотим угодить нашим родителям. Здесь, кстати, уже проявляется одна из главных причин, почему мы никогда не можем сделать все правильно в жизни: родители, как и все мы, просто люди с субъективными ощущениями. Одни считают, что хорошо, когда дети особенно храбры и никогда не делают глупостей. Другие поощряют активность своих детей и их страсть к приключениям, потому что тогда дети быстрее приобретают собственный опыт.

Взгляды родителей на то, что правильно или неправильно, существенно разнятся. Это порождает много разных форм поведения. Открытым текстом это означает следующее: то, чему нас учат дома, не обязательно является идеальным решением всех проблем в жизни.

Рано или поздно приходится проверять, поможет ли нам то, чему мы научились, выстоять в жизни.

Мы продолжаем сталкиваться с людьми, чьи родители придерживаются других взглядов, нежели наши. Это неизбежно приводит к разногласиям, и все считают, что именно они правы. Звучит логично, не так ли?

По сути, мы хотим угодить всем. Но у каждого свои представления о том, что такое «хорошо» и «правильно». Как, черт возьми, можно быть хорошим для всех?! Это просто невозможно.

Гораздо более интересный вопрос, почему мы вообще хотим угодить другим? Как мы уже говорили, чтобы нас хвалили, мы автоматически приспосабливаемся к ожиданиям наших родителей. Но почему мы хотим этого? Ответ можно найти в психологии. Известные ученые, Зигмунд Фрейд, Джон Дьюи, обнаружили, что стремление к уникальности и желание быть значимым являются одними из самых сильных побуждений в человеческой природе. Так что в наших генах заложено желание быть особенными. Мы хотим быть важными. Самое главное, мы хотим чувствовать: то, что мы делаем, хорошо и правильно. Только так человек мог двигаться и достигать определенных высот на протяжении тысячелетий. Ему всегда нужно было совершенствоваться, чтобы стать более счастливым. Эта вечная охота за успехом продолжается и сегодня. В этом суть нашего прогресса. Но, к сожалению, в этой чрезвычайно значимой первобытной потребности есть и большая загвоздка: мы хотим получить признание любой ценой. Однако, если мы не научились получать такое признание, откуда его брать? Правильно, мы ищем его у других и в конечном итоге становимся зависимыми от них.

Теперь давай вернемся в раннее детство. Мы рождаемся с необходимостью подтверждения собственной значимости и обоснованности своего появления на свет. Мы жаждем похвалы и признания, и, как мы отмечали ранее, получаем их от наших родителей.

Чтобы получить то, чего мы инстинктивно жаждем, мы должны играть по их правилам. Итак, мы привыкли получать признание от других, не расстраивая их и сохраняя уверенность в себе. Наши родители хорошо относятся к нам и учат тому, что знают сами. В конце концов, у вас уже есть определенные знания, в то время как большое приключение под названием «Жизнь» только начинается.

В какой-то момент мы приходим в детский сад, а затем в школу, где знакомимся со многими людьми.

Совершенно пораженные, мы обнаруживаем, что можем получить признание не только от своих родителей.

Внезапно мы открываем для себя множество новых источников, где можем его получить разными способами и средствами. Например, будучи смелыми, мы становимся победителями, заставляя других радоваться. Можно даже восхищаться просто красивой внешностью! Это время, когда мы начинаем развивать свои предпочтения. Более важным становится то, что думают другие, как они реагируют на нас. Почему вам пришла в голову идея получить признание и удовлетворение от своих собственных действий, если вы только научились получать это от других?

На самом деле есть простая и совершенно естественная возможность изучить свои желания – пробовать. Пробуя новое и набираясь опыта, мы выясняем, что нам нравится и в чем мы действительно хороши. Мы находим удовлетворение в изучении и освоении новых навыков. Однако в таком случае, дорогой друг, процесс захватывает, и ты можешь совершить необдуманный поступок. Я говорю о разрушительном убеждении, которое отодвигает в сторону основу нашей самооценки: «В грязь валится, а все хвалится».

Нас учат, что гордиться собой неправильно. Мы не должны хвалиться своими успехами, потому что это может показаться высокомерным. А что должны думать остальные? Кстати, получается, что страх перед мнением других передается из поколения в поколение. Какая трогательная традиция.

Мы узнаем, что можем получить желанное признание от других. Как только мы обнаружим, что можем поощрять себя сами, мы снова об этом поговорим. В конце концов, мы не хотим умалять значение признания, которое мы уже получаем от других. Этому принципу мы учимся еще в детстве и продолжаем следовать ему по жизни. Это простое объяснение того, почему для нас так важно мнение других. Только когда мы нравимся другим, мы обретаем чувство достоинства и уникальности, к которому стремимся.

Это также объясняет, например, почему мы делимся нашими прекрасными фотографиями и моментами в социальных сетях, а не просто наслаждаемся ими сами. Конечно, есть психологи, которые могут пойти дальше и объяснить это более «сухими» терминами, но для нашего замысла этих знаний вполне достаточно.

Итак, теперь возникает вопрос: как мы избавимся от этого? Как добиться большего признания от самих себя, чтобы стать независимыми от мнения других? Ответ на этот вопрос ты, конечно, уже можешь придумать. Точно! Нужно укреплять нашу уверенность в себе и самооценку.

Таким образом, нам следует больше заниматься тем, чем мы сами хотим и что находим интересным. Среди прочего мы открываем для себя новые сильные стороны, развиваем страсть и обнаруживаем, что можем чувствовать себя прекрасно даже без влияния окружающих людей.

В следующей главе мы рассмотрим это подробнее. Кроме того, все основы, теории и методы, изложенные в этой книге, помогут вам правильно понять, что важно в первую очередь для вас.

Руководствоваться мнением окружающих, кстати, не совсем плохо. Об этом, конечно, следует упомянуть на этом этапе. Бережный подход друг к другу, развитие общих связей важны для построения социальной жизни.

Однако решающее значение здесь имеет баланс. Если ты все время пытаешься угодить другим, чувствуешь себя некомфортно, тебе следует срочно что-то изменить. Быть собой, оставаться верным своим желаниям и принципам важнее, чем сформировать положительное представление о себе у других людей.

В жизни есть только одно мнение о тебе, которое действительно имеет значение, – твое собственное.

Если при этом ты все еще получаешь признание от других, это хороший бонус. Однако это не является обязательной составляющей твоего счастья.

## **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.