

Игорь Бобровский

В ПЛЕНУ У ШВАЙНЕХУНДА, ИЛИ ШОКИРУЮЩАЯ ПРАВДА О НЕГАТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЯХ

Как необычным способом устранять
ограничивающие убеждения, легко достигать
желаемых целей и классно жить!



ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

В плену у Швайнехунда

Игорь Бобровский

**В плену у Швайнехунда,
или Шокирующая правда
о негативных убеждениях.
Как необычным способом
устранять ограничивающие
убеждения, легко достигать
желаемых целей и классно жить!
Практическое руководство**

«Автор»

2023

Бобровский И.

В плену у Швайнехунда, или Шокирующая правда о негативных убеждениях. Как необычным способом устранять ограничивающие убеждения, легко достигать желаемых целей и классно жить!

Практическое руководство / И. Бобровский — «Автор»,
2023 — (В плену у Швайнехунда)

Эта книга для тех, кто уже осознал, что страдает от негативных убеждений, хочет с ними совладать, но еще не понимает как. Заниженная самооценка, прокрастинация, лень, отсутствие целей, страх перемен - это далеко не все комплексы, знакомые многим. Ценность книги в том, что в ней показан принципиально новый подход к работе с ограничивающими убеждениями, который основывается на распространенном в немецкой культуре понятии Внутреннего Швайнехунда. Немцы считают, что это сущность, которая живет в каждом из нас и является причиной всех наших комплексов и страхов. Швайнехунд блокирует любые попытки к переменам, считая их опасностью. Негативные убеждения - всего лишь его инструменты. Книга учит, как воздействовать не на сами убеждения, которых множество, а непосредственно на их причину, Внутреннего Швайнехунда. Будучи практическим руководством, она предлагает четкий план, выполнение которого сделает вашу жизнь яркой, счастливой, благополучной и свободной от негативных убеждений.

© Бобровский И., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Соглашение об использовании информации	6
Вступление	7
Глава 1. Ваш Внутренний Швайнехунд и его функции	12
Глава 2. Помощники, инструменты и уловки Внутреннего Швайнехунда	17
Глава 3. Диагностика: определяем вашу точку “А”	27
Глава 4. Ваша “точка Б”, или чего вы действительно хотите	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Игорь Бобровский
В плену у Швайнехунда, или Шокирующая
правда о негативных убеждениях.
Как необычным способом устранять
ограничивающие убеждения, легко
достигать желаемых целей и классно
жить! Практическое руководство

“Человек не проживает жизнь, к которой готовился. Человек не проживет жизнь, о которой мечтал. Человек не проживает жизнь, которой достоин. Человек проживает жизнь, на которую решился.”

– Константин Харский

Соглашение об использовании информации

Электронная книга “В плену у Швайнехунда, или шокирующая правда о негативных убеждениях” (далее по тексту – электронная книга) защищена законом об авторском праве и смежных правах на территории Украины, России, стран СНГ и Балтии, Ближнего и Дальнего Зарубежья.

Все авторские и смежные права принадлежат Игорю Бобровскому.

Дальнейшее воспроизведение всей электронной книги или любой ее части, даже абзаца, сохранение текста или всей электронной книги в какой-либо форме и какими-либо средствами (электронные или механические, включая печатные формы, фотокопирование, запись на магнитный, оптический носители) или обращение любым способом в иную форму хранения информации, запрещается.

Электронная книга предназначена для личного использования и поставляется в виде “как есть”. Она подготовлена для того, чтобы предоставить наиболее точную и достоверную информацию об обсуждаемом в ней предмете, доступную автору на момент ее подготовки. Принимая во внимание быстро меняющиеся условия обитания в сети интернет и высокую скорость происходящего в ней информационного обмена, автор оставляет за собой право корректировать свою точку зрения и вносить дополнения и изменения в текст настоящей публикации, исходя из вновь открывающихся обстоятельств.

Электронная книга имеет единственной своей целью предоставить читателю информацию по рассматриваемым в ней вопросам и распространяется с пониманием, что автор, издатель и законный распространитель электронной книги не претендуют на предоставление каких-либо юридических, финансовых или профессиональных рекомендаций и советов. Если необходима юридическая или профессиональная помощь по затронутой тематике, следует обращаться к соответствующим официальным службам. Автор, издатель и законный распространитель электронной книги не несут никакой юридической или финансовой ответственности за действия третьих сторон, ошибки, непонимание и/или неправильное применение ее материалов.

В электронной книге выражено мнение автора по данному вопросу. Мнение издателя и законного распространителя электронной книги может кардинально отличаться от мнения читателя.

Ни издатель, ни автор, ни законный распространитель электронной книги не несут какой-либо ответственности за действия, которые будут выполнены читателем после изучения ее материалов, а также за неверную интерпретацию ее содержания.

Все действия, предпринимаемые читателем на основании информации, изложенной в электронной книге, совершаются им на собственный риск и не накладывают никаких обязательств на автора, издателя или законного распространителя настоящего издания.

Вступление

“Сделай шаг, и дорога появится сама собой.”

– Стив Джобс

Эту книгу я писал, в первую очередь, для самого себя. Дело в том, что с детства я был редким раздолбаем. К счастью, я достаточно рано это осознал – еще в ранней молодости. Всю свою сознательную жизнь я старался бороться с этим раздолбайством. Правда, удавалось мне это с весьма переменным успехом.

Я был забывчивым, рассеянным, невнимательным, постоянно откладывал дела на потом, а когда откладывать уже было некуда, выполнял их в режиме аврала. “Жареный петух” давно затупил об меня свой клюв и пребывал в тихом отчаянии.

Время от времени на меня накатывали приступы лени, неуверенности в себе, отчаяния. И в какой-то момент жизни я задался целью понять, почему это так происходит и откуда оно берётся.

Я начал читать разные полезные книги, посещать тренинги. Из них мне стало известно о таких жутких вещах, как ограничивающие убеждения. Авторы и тренеры утверждали, что этих убеждений существует несметное количество и с упоением их перечисляли.

Они говорили следующее:

- “Вы постоянно откладываете важные дела на потом”;
- “Вы не уверены в себе”;
- “У вас заниженная самооценка”;
- “Вас одолевают непреодолимые приступы лени”;
- “Вы часто не доводите начатое до конца”;
- “Вам страшно начать что-то новое”;
- “У вас слабая самодисциплина”;
- “Вы не можете сосредоточиться”;
- “У вас нет четкой цели, так как вы не знаете, чего хотите”;
- “Вы боитесь ответственности”;
- “Вы избегаете перемен”;
- “Вы недовольны собой”;
- “У вас в голове постоянно крутится внутренний негативный разговор”;
- “Вам не нравится ваша жизнь, но вы ничего не делаете для того, чтобы ее изменить”.

Около 90% людей имеют подобные негативные убеждения.

Наверняка, вы тоже увидели в этом списке что-то знакомое.

Лично у себя я нашел большинство из них.

Эти убеждения очень мешают нам жить. Мешают развиваться, достигать поставленных целей.

Зачем они?

Кому они нужны?

Кто ответственен за их появление?

Как от них избавиться?

Эти вопросы появляются у людей, которые хоть как-то задумываются о своей жизни.

Сегодня существует огромное количество разнообразных наставников и гуру, предлагающих курсы и тренинги, которые призваны помочь преодолеть наши негативные убеждения. Что-то из этого помогает, что-то не очень.

Но их всех объединяет одно качество – узкая специализация.

В основном каждый тренер целенаправленно работает с каким-то одним ограничивающим убеждением.

А остальные-то остаются!

Да и то убеждение, над которым вы работали, вскоре возвращается обратно.

Почему так происходит?

Да просто потому, что лечат симптомы, а не причину.

Поэтому человек, прошедший подобный тренинг, вскоре возвращается в исходную точку.

Мне самому доводилось это испытывать много раз. Я прошел немало тренингов по работе с негативными убеждениями, испробовал много различных методов и техник, но это приносило мне лишь временный эффект. И вскоре все возвращалось на круги своя. Думаю, что если вы читаете эти строки, то также сталкивались с этим явлением.

Я продолжал бороться со своими ограничивающими убеждениями, одерживал редкие победы и терпел частые поражения. Вел такую “позиционную перманентную войну”.

И так продолжалось бы неизвестно еще сколько времени, если бы я, уже проживая в Германии, не столкнулся с понятием Внутреннего Швайнехунда. Именно тогда я почувствовал, что нащупал решение этой проблемы.

Если кратко, то Внутренний Швайнехунд – это некое мифическое существо, понятие которого очень распространено в немецкой культуре. (*Schweinehund – свино-нёс или собако-свинья. В русском языке нет равнозначного понятия.*)

Немцы считают, что Внутренний Швайнехунд присутствует в каждом человеке и является внутренним саботажником, сторожем “зоны комфорта”, не выпускающем из нее своего хозяина.

Немецкие специалисты утверждают, что он ответственен, в первую очередь, за лень, безволие, прокрастинацию, недисциплинированность, страх перемен, неуверенность в себе и иные ограничивающие убеждения.

Другими словами, он является первопричиной всех наших негативных убеждений, страхов и комплексов.

Его задача – изо всех сил противиться любым переменам, которые замыслил хозяин, ибо он воспринимает их как угрозу, опасность.

Для этого он использует любые приемы. У него их очень много, и самые основные – это наши ограничивающие убеждения.

Именно они позволяют ему практически полностью контролировать наши мысли и решения, поступки и привычки.

По этой причине борьба с нашими негативными убеждениями – это бесконечная история, напоминающая борьбу Геракла с Лернейской Гидрой – сколько голов не отсекай, вырастают новые.

Но если посмотреть на проблему через призму понятия “Внутренний Швайнехунд”, то все становится намного проще.

Дело в том, что именно наш Внутренний Швайнехунд и является виновником всех наших бед. Первопричиной всех наших ограничивающих убеждений. Нашей вины в этом нет. Он ответственен за это.

Но мы, в свою очередь, в ответе за его воспитание, дрессировку. И если мы этим не занимаемся или занимаемся плохо, то это уже наша вина и наша полная ответственность.

Именно об укрощении, дрессировке и воспитании Внутреннего Швайнехунда пойдет речь в этой книге.

Правда, когда я в Германии начал более глубоко изучать эту тему, меня удивило, что немцы, придумав такую потрясающую штуку, как Внутренний Швайнехунд, не создали четкую систему, как с ним справляться. Пошагового руководства по этой теме я не обнаружил.

Немецкие авторы, в большинстве своем, ограничиваются общими рекомендациями, типа “необходимо воспитывать силу воли, вырабатывать дисциплину” и т. д. Видимо, немцам, кото-

рые по своей природе и так вполне дисциплинированы, этого достаточно. Однако лично меня такой подход не вполне устраивал. Мне, как и, смею предположить, многим другим людям, необходима готовая четкая система и пошаговое руководство.

Поэтому я решил “доработать тему” и создать систему воспитания Внутреннего Швайнехунда, как минимум, для себя самого.

Чем я и занимаюсь уже более 10 лет.

Как врач, я отлично знаю главные принципы любой терапии:

1. лечение будет правильным, если диагноз верен;
2. лечить нужно причину, а не следствие.

С того момента, как я начал использовать данные принципы взаимодействия со своим Внутренним Швайнехундом, мне стало легче жить. Я научился намного легче справляться с ленью, коварной прокрастинацией (самая большая моя проблема!), чувством вины, неуверенностью, невнимательностью, расфокусировкой.

Разумеется, это не произошло в одночасье, это был долгий путь, как и у любого первопроходца. Были ошибки, “откаты”, разочарования. Не все сразу получалось. Этот процесс продолжается и по сей день. В конце концов, мне удалось создать свою систему взаимодействия с моим Внутренним Швайнехундом, которая оказалась для меня достаточно эффективной.

В этой книге я хочу, основываясь на опыте изучения Внутреннего Швайнехунда в себе самом и в своих близких, рассказать вам о способах выявления этого существа в вашей жизни и практических приемах его дрессировки.

Еще раз хочу напомнить, что негативные убеждения – это питательный бульон для Внутреннего Швайнехунда. Полностью вы не сможете избавиться от них никогда. Не верьте никому, кто утверждает обратное! Рецидивы неизбежны. Об этом всегда будет заботиться Ваш Внутренний Швайнехунд.

Ваши ограничивающие убеждения – это гидра многоголовая! На месте отсеченных голов всегда будут вырастать новые. Вопрос в том, как скоро они опять отрастут и до каких размеров.

Если же вы овладеете моей системой, то сможете намного раньше “засечь” начало отращивания “голов” и намного легче, и быстрее придушить “гадину”!

Хочу отметить, что умение устранять ограничивающие убеждения – это не самоцель. Это лишь инструмент по ликвидации определенных препятствий на пути к нашим истинным целям. Очень существенных препятствий, без чего цели не будут достигнуты никогда.

Основная ценность моей системы – в динамичном взаимодействии с вашими ограничивающими убеждениями через фокус на дрессировке Вашего Внутреннего Швайнехунда, вследствие чего процесс достижения целей становится намного проще, понятней и увлекательней. А главное – результативней.

Начав использовать мою систему, вы почувствуете, как вам станет легче жить. Ваши Ужасные Огромные Проблемы станут мелкими и несущественными. Мир заиграет для вас яркими красками, жизнь приобретет потрясающий смысл!

Вы сможете достичь таких результатов в самых важных сферах вашей жизни, о которых ранее не смели и мечтать.

Самое главное, что эту систему не так и сложно освоить. Нужно просто сместить угол зрения, изменить принципиальный подход.

Этому вы сможете научиться, изучив следующие главы.

В главе 1 “Ваш Внутренний Швайнехунд” вы более близко познакомитесь с этим коварным существом и с историей его происхождения. Узнаете об основных его свойствах и функциях, а также о том, каким образом он проявляется в вашей жизни, как он формирует негативные убеждения и мешает вам жить. Прочитав эту главу, вы узнаете много нового о своих ограничивающих убеждениях и настоящих причинах их возникновения.

В главе 2 “Помощники, инструменты и уловки Внутреннего Швайнехунда” я расскажу вам, какие уловки и трюки он использует, а также к чьей помощи прибегает, чтобы препятствовать вашему развитию и движению к истинным целям. Выполнив практические задания, вы легко научитесь распознавать ухищрения Швайнехунда и сможете им противостоять.

В главе 3 “Диагностика: определяем вашу точку “А” вы научитесь правильно ставить себе “диагноз”, определять свою “точку А”, то есть вашу реальную сегодняшнюю ситуацию в основных сферах жизни. Выполнив несколько несложных практических заданий, вы узнаете о себе настоящую правду. Возможно, не всегда приятную, но зато объективную. Благодаря этому вы снимете “розовые очки”, реально оцените свою нынешнюю “стартовую позицию” и сделаете первый шаг к осознанности. А это именно то, чему очень противится и чего опасается ваш Швайнехунд.

В главе 4 “Ваша точка “Б”, или чего вы в действительности хотите” вы определите, к чему на самом деле стремитесь в своей жизни. Благодаря предложенным упражнениям вы сможете узнать свои истинные, а не навязанные или вымышленные цели, научитесь отличать первые от вторых. У вас появится мотивация и понимание, как эти цели достичь.

Глава 5 “Прокладываем курс: ставим цели, планируем результаты” покажет вам, как составлять “дорожную карту” и выстраивать маршрут к поставленным целям. Выполняя практические задания, вы научитесь работать со своими целями, правильно и понятно их формулировать, ставить реальные сроки, разбивать их на задачи вплоть до определения вашего следующего шага. Вы научитесь превращать просто мечту в реальную цель с конкретным планом ее достижения.

Глава 6 “Дрессировка Швайнехунда: базовые принципы” познакомит вас с главными принципами укрощения Швайнехунда. Вы узнаете об основных положениях, на основании которых будут строиться взаимоотношения с вашим “внутренним саботажником”. Освоив их, вы сможете осознанно и результативно его дрессировать, что позволит вам легко избавляться от негативных убеждений и трансформировать вашу жизнь в лучшую ее версию.

Глава 7 “Дрессировка Швайнехунда: методы и техники” расскажет, с помощью каких методов и техник вы сможете дрессировать вашего Внутреннего Швайнехунда. Вам будет предложен целый арсенал различных инструментов, простых, но очень эффективных, каждый из которых я неоднократно и вполне результативно применял к своему собственному Швайнехунду. Если смог я, то сможете и вы. Выполняя практикум, вы будете постигать несложную науку его дрессировки и начнете убирать препятствия на пути к своим целям.

В главе 8 “Точка сборки: пошаговый план действий” вы получите пошаговую инструкцию, чек-лист по дрессировке Вашего Внутреннего Швайнехунда. В процессе дрессировки вы будете избавляться от своих негативных убеждений, что позволит вам уверенно двигаться к цели. Чек-лист – это ваш навигатор. Благодаря ему вас не будет “уводить с маршрута” и “заносить на поворотах”. Вы всегда будете точно знать, какой следующий шаг вам нужно сделать.

В главе 9 “Вопросы и ответы” вы познакомитесь с вопросами, которые чаще всего задают люди, познакоившиеся с моей системой дрессировки Внутреннего Швайнехунда и начавшие ее применять. Вполне возможно, что в этой главе вы получите ответы и на некоторые свои вопросы.

В конце каждой главы, в разделе “Практикум” вам будут предложены практические задания, которые я рекомендую выполнять.

И в заключение я хотел бы вам порекомендовать, как пользоваться этой книгой лучше всего.

1. Обнулиться (снять корону “всезнайки”). Некоторые принципы, изложенные в этой книге, будут для вас новыми, ни на что, из ранее вам известного, не похожими. Кое-что будет вам знакомо, но преподнесено под другим углом, в иной интерпретации. Что-то, скорее всего,

будет вам уже хорошо известно. Рекомендую читать книгу, отключив “внутреннего критика”. Выводы будете делать потом.

2. Прочитать книгу до конца, чтобы осмыслить нестандартный подход к решению проблемы негативных убеждений в полном объеме.

3. После прочтения еще раз перечитать разделы “Резюме” в конце каждой главы. В них – соль!

4. Обязательно выполнить все практические задания.

5. Завести рабочую тетрадь и записывать туда ваши результаты.

Глава 1. Ваш Внутренний Швайнехунд и его функции

“Песца откармливали долго, в итоге полный был песец.”

– Владимир Поляков

Давайте более подробно разберемся, кто такой этот Внутренний Швайнехунд, откуда он появился, где обитает и что ему нужно.

Краткая историческая справка.

Понятие “швайнехунд” использовали охотники средневековой Германии. В те времена для охоты на диких кабанов использовались так называемые “свинячие собаки” (в русском языке аналог отсутствует), то есть особая порода охотничьих псов, которые были для этого специально обучены и натасканы. Их задача состояла в том, чтобы броситься на кабана и преследовать его до тех пор, пока он не устанет и не приляжет отдохнуть, а затем удерживать его на месте до прибытия охотников.

Где-то с начала XIX века выражение “швайнехунд” стало применяться по отношению к людям, в основном, в студенческой среде, и использовалось как грубое оскорбление. Оно относилось, в первую очередь, к лицам с низкими мотивами, ленивым, безвольным и безответственным.

Со временем это понятие претерпело трансформацию и приобрело другой смысл. Появилось определение “Внутренний Швайнехунд”. Оно перестало носить оскорбительный оттенок и стало относиться больше к обозначению каких-то внутренних качеств и моделей поведения человека.

Этот термин начал использоваться учителями физкультуры и спортивными тренерами по отношению к ученикам, которые не могли преодолеть свою лень и страдали отсутствием дисциплины.

Сегодня он используется не только в спортивной среде, но и в остальных аспектах жизни; в ситуациях, когда необходимо проявить силу воли, решительность, упорство, настойчивость, дисциплину, приложить усилия, чтобы добиться каких-то результатов. То есть выйти из “зоны комфорта”.



Рис. 1. Скульптура Внутреннему Швайнехунду в Бонне

В Германии в настоящее время это понятие широко используют коучи, тренеры личностного роста и психологи. Тема “Внутреннего Швайнехунда” настолько распространена и злободневна в немецком сознании, что в 1993 году в городе Бонн даже была установлена его скульптура.

Когда я начал более подробно изучать тему Швайнехунда, меня удивили некоторые факты. Хотя понятие “Внутренний Швайнехунд” – это чисто немецкое изобретение, литературы по этой теме я обнаружил не так уж и много. То есть она, конечно, есть, однако, с моей точки зрения, её недостаточно и тема “Внутреннего Швайнехунда” в ней проработана не так глубоко, как бы хотелось.

Рецепты преодоления деятельности Внутреннего Швайнехунда даны довольно обобщенно и не системно. Часто встречаются просто перечисления рекомендаций, утверждающих, что при их выполнении вы сможете преодолеть своего “саботажника”.

Например, вот отрывок из статьи одного немецкого автора под названием “Три эффективных совета по преодолению Внутреннего Швайнехунда”:

1. Начинайте свой день с выполнения самого неприятного задания.
2. Делите большое дело на много маленьких.
3. Выделите специальный день для разгребания завалов, прокрастинированных дел.

Как бы рецепты известные, правильные и полезные, однако не объясняется, почему их нужно выполнять и как все это практически встроить в свою жизнь.

Видимо, в данном случае, принимается во внимание немецкий менталитет, которому присущи исполнительность и дисциплинированность. Немцу достаточно услышать от авторитетного источника, что нужно так делать – и он будет так делать. Но, увы, так поступают далеко не все. Я – так точно нет.

Меня такие советы совершенно не устроили. Я это все знал и без них, но ничего при этом не делал. Я не нашел четкой системы и пошаговой инструкции, каким образом выстраивать взаимоотношения со своим Внутренним Швайнехундом, как не “соскочить” в процессе, как закрепить достигнутый результат и еще очень много других “как”.

Что я вынес из проработанной мной по этой теме литературы, так это полное принятие концепции “Внутреннего Швайнехунда”. Я свято уверовал, что он существует, находится в каждом из нас и очень сильно влияет на наши мысли, решения, действия. Я пришел к выводу, что систему дрессировки Внутреннего Швайнехунда мне нужно создать для себя самому.

И я начал разбираться.

Меня как медика по образованию и в значительной мере материалиста, в первую очередь интересовало, какие анатомо-физиологические структуры нашего организма отвечают за присутствие Внутреннего Швайнехунда в нашей жизни. Где-то же он внутри нас обитает!

Ответы на свои вопросы я получил в книге американского нейрофизиолога Пола МакЛина “Тройственный мозг в эволюции: роль в палеоцеребральных функциях”. В ней он еще в 1960 году описал “модель тройственного ума”.

Он выделил в мозге человека три центра психической активности, каждый из которых по-своему реагирует на происходящие события. МакЛин выявил, каким образом каждая из наших нервных систем несет в себе схему потенциальных возможностей, способностей и навыков, развитых в каждый из эволюционных периодов.

Внешний центр – неокортекс, или кора головного мозга, отвечает за мышление и произвольные движения человека.

Ко второму центру относится лимбическая система, или мозг млекопитающих, который отвечает за эмоции, получение удовольствия и вегетативную нервную систему.

Третий центр психики, “рептильный ум”, находится в глубине мозга. Он состоит из ствола мозга, среднего мозга, базального ядра и других структур. Рептильный мозг отвечает за базовые функции, необходимые для выживания: инстинкты, стремление к удовлетворению основных потребностей (еда, размножение, самосохранение, защита и т. д.).

Три центра психики имеют разные цели. “Мозг человека” занимается вопросами смыслов, целей и объяснений ситуации, “мозг млекопитающего” – эмоциональным отношением, азартом, гневом или любовью и т. д., а “рептильный мозг” – вопросами безопасности, выживания и продолжения рода.

Данная теория нашла свое применение в психологии и практиках личного развития.

Вот основные функции, которые контролирует “рептильный мозг”:

- инстинкт выживания;
- инстинкт продолжения рода;
- защита своей территории;
- агрессия;
- желание всем обладать и все контролировать;
- следование шаблонам;
- имитация, обман;
- борьба за власть, стремление к иерархическим структурам;
- ритуальное поведение.

Практически все эти функции присущи Внутреннему Швайнехунду.

Исходя из этого, я пришел к заключению, что он в основном обитает в “рептильном мозге” и немного в лимбической системе, в той части, которая отвечает за получение удовольствия.

Таким образом, Внутренний Швайнехунд контролирует два самых главных, базовых побуждения – *стремление избежать боли и желание получить удовольствие*.

То есть, выражаясь компьютерным языком, он вшит непосредственно в материнскую плату, в BIOS.

Пребывая в фундаменте, в самой основе основ нашей ЦНС (центральной нервной системы), он влияет на все, что происходит в надстройке. Ибо все наши чувства, эмоции, мысли, побуждения, действия – всего лишь производные от вышеупомянутых двух базовых побуждений. А они, в свою очередь, находятся в цепких мохнатых лапах этого хитрющего и коварнейшего существа – Внутреннего Швайнехунда.

Представили расклад? Проняло? Меня – проняло! Теперь понятно, кто является нашим “серым кардиналом” и, кто, на самом деле, управляет нашими мыслями и действиями?

Именно негативные убеждения – это его самые любимые инструменты и рычаги воздействия, так как они наиболее эффективны для управления нами. Есть и другие, и о них я более подробно расскажу во второй главе.

Большая часть ограничивающих убеждений возникла и закрепились у нас только потому, что в этом был заинтересован наш Швайнехунд.

Многие специалисты связывают появление комплексов с какой-либо негативной ситуацией, возникшей в жизни человека, особенно, в детстве. Это правда. Но не вся. Такие ситуации – лишь повод для их возникновения.

Но вот зафиксировать эти ограничивающие убеждения, усилить их, закрепить и сохранить – это уже работа Внутреннего Швайнехунда. Он с ней справляется как нельзя лучше. Именно он является главной причиной того, что у нас этих убеждений так много и сами по себе они не “рассасываются”. Швайнехунд не дает.

Если же научиться воспитывать своего Внутреннего Швайнехунда, дрессировать его, то ограничивающих убеждений будет становиться меньше. И меньше появляться новых. Здесь – прямая зависимость. И совсем не важно, какие они у вас и сколько их. Вы же будете воздействовать на первопричину.

Самое главное в этой методике – это полностью и безоговорочно принять концепцию Внутреннего Швайнехунда и того базового постулата, что это он, а не вы повинен во всех ограничивающих убеждениях, которых вы нахватили за свою жизнь.

Нужно примерить эту идею на себя, сродниться с ней и понять, что ваша главная задача – дрессировать Внутреннего Швайнехунда, а не заниматься самоедством по поводу своих комплексов.

Такой настрой сильно облегчит вам процесс его воспитания. И не забывайте, что Швайнехунд – это всего лишь помесь ленивой свиньи и суетливой злобной собаки. А собаки и свиньи очень хорошо поддаются дрессировке.

РЕЗЮМЕ

Внутренний Швайнехунд в основном обитает в “рептильном мозге” и немного в лимбической системе, в той части, которая отвечает за получение удовольствия. Таким образом, он контролирует два самых главных, базовых побуждения – стремление избежать боли и желание получить удовольствие.

Пребывая в фундаменте, в самой основе основ нашей ЦНС, он влияет на все, что происходит в “надстройке”. Ибо все наши чувства, эмоции, мысли, побуждения, действия – всего лишь производные от вышеупомянутых двух базовых желаний.

Вы абсолютно не виноваты во всех ваших ограничивающих убеждениях (лени, прокрастинации, безволии, недисциплинированности и т.д.). Ответственность за это полностью лежит на вашем Внутреннем Швайнехунде. Он, и только он виноват во всех ваших бедах и несчастьях.

Но вы и только вы несете полную ответственность за то, как вы с ним взаимодействуете – воспитываете и дрессируете или позволяете ему “сесть на голову” и управлять вами.

Ценность моей системы – в динамичном взаимодействии с Внутренним Швайнехундом как с первопричиной всех ваших ограничивающих убеждений, то есть в постоянном его воспитании и дрессировке.

ПРАКТИКУМ

Задание 1

Заведите рабочую тетрадь. Это может быть любая тетрадь или блокнот по вашему выбору. В тетради вы будете выполнять задания после прочтения каждой главы.

Кроме того, в ней вы можете записывать основные идеи каждой главы, а также собственные мысли, которые у вас неминуемо будут возникать по ходу чтения.

Задание 2

Вспомните и запишите в рабочую тетрадь несколько случаев из своей жизни, когда вы принимали решение что-то сделать, причем были полны энтузиазма и уверенности, что делаете это (например, начать бегать с понедельника, учить иностранный язык, бросить курить, перестать есть на ночь и т.д.), но так и не сделали либо начали, но очень быстро бросили это занятие.

Вас это расстраивало, вы ругали себя, обзывали безвольной тряпкой, мучились чувством вины, но это лишь приводило к тому, что вы все больше теряли уверенность в себе и еще больше занижали свою самооценку.

Задание 3

Запишите в тетради своими словами два главных постулата концепции Внутреннего Швайнехунда:

1. Вы абсолютно не виноваты во всех ваших ограничивающих убеждениях (лени, прокрастинации, безволии, недисциплинированности и т.д.). Ответственность за это полностью лежит на вашем Внутреннем Швайнехунде. Он и только он виноват во всех ваших бедах и несчастьях.

2. Однако вы, лишь вы и никто иной, несете полную ответственность за то, как вы с ним взаимодействуете – воспитываете и дрессируете или позволяете ему управлять вами.

Перечитайте несколько раз то, что записали. Вникните в суть. Примерьте на себя. Прислушайтесь к себе. И если вам это резонирует, примите эти постулаты и впустите их в свою жизнь.

Задание 4

Запишите в рабочую тетрадь инсайты, которые возникли у вас при чтении вступления и первой главы, а также при выполнении Практикума.

Глава 2. Помощники, инструменты и уловки Внутреннего Швайнехунда

“В каждом нападении зверя есть вина человека.”

– Эдгард Запашный, дрессировщик

Внутренний Швайнехунд – это такое поразительное создание, которое способно дотянуться практически до всех сфер нашей жизни и в них оказывать влияние на наши мысли и действия.

Философия ниндзюцу утверждает, что в умелых руках оружием может быть любой предмет. Ваш Внутренний Швайнехунд хоть и не ниндзя, но тоже ловко руководствуется этим принципом. Лапы у него для этого вполне себе умелые.

Действует он скрытно, тайно и, как правило, не лично, чем весьма напоминает теневые структуры.

В этой главе я расскажу вам об основных, наиболее часто используемых Швайнехундом инструментах и помощниках.

Напоминаю, что изначальная, исконная его задача – отвечать за нашу безопасность в тех ситуациях, которые реально опасны. Однако, обретя в процессе эволюции – при нашем преступном попустительстве и полной безнаказанности – мерзопакостные черты характера, он начал превышать свои полномочия.

Он считает своей обязанностью стеречь нас (своего Хозяина!) в “зоне комфорта” и не под каким видом оттуда не выпускать. По принципу “Таити, Таити! На фига нам это Таити? Нас и здесь неплохо кормят!”.

Так у него гораздо меньше хлопот. Не нужно разбираться, какой выход из “зоны комфорта” таит в себе опасность, а какой содержит благо. Гораздо проще не “пускать” из зоны вообще. Так не ошибешься.

Фактически Швайнехунд стал нашим Теневым Хозяином. При этом, будучи весьма хитроумным и коварным, он открыто себя не демонстрирует, понимая опасность разоблачения, но являет себя нам и миру через наши ограничивающие убеждения и иные “внутренние тараканы”.

Лень, страхи, занижение самооценки, избегание ответственности, забывание целей, барахтанье во второстепенных делах, нежелание планировать и расставлять приоритеты, откладывание на потом важных дел, мысли типа: “это не для меня”, “я не смогу, не справлюсь”, “мне это еще рано”, “мне это уже поздно”, “это разводняк”, “это не будет работать” и тому подобное.

Знакомо? Это все – Швайнехунд. Личин у него превеликое множество. Имя им – Легион. Давайте поговорим об основных его уловках более подробно.

1. Ограничивающие (негативные) убеждения

“Наши убеждения и представления часто являются ловушкой, ограничивающей наши возможности.”

– Альберт Эйнштейн

Вот уж если у Швайнехунда и есть где разгуляться, так это здесь! Тут у него огромный простор для творчества. Я не считаю целесообразным здесь подробно описывать все существующие негативные убеждения и причины их возникновения. Об этом можно написать целую книгу и, скорее всего, она будет совершенно бесполезной.

Одно только понимание этого вопроса ничем вам не поможет. Есть такое выражение “Понимание – приз для идиотов”. В смысле, ну, понял ты, откуда что берется, а дальше что? Какая тебе от этого практическая польза? От одного только понимания ничего не произойдет. Для этого необходимы какие-то решения и действия.

Об этом очень точно, хотя и в несколько вольной, как по мне, манере, написал Виктор Пелевин в книге “Священная книга оборотня”:

“Находясь в жопе, ты можешь сделать две вещи. Во-первых – постараться понять, почему ты в ней находишься. Во-вторых – вылезти оттуда. Ошибка отдельных людей и целых народов в том, что они думают, будто эти два действия как-то связаны между собой. А это не так. И вылезти из жопы гораздо проще, чем понять, почему ты в ней находишься. Почему? Вылезти из жопы надо всего один раз, и после этого про неё можно забыть. А чтобы понять, почему ты в ней находишься, нужна вся жизнь. Которую ты в ней и проведешь.”

Ограничивающих убеждений, привычек, комплексов у нас с вами превеликое множество.

Я попытался сделать список самых основных:

- лень;
- откладывание на потом (прокрастинация);
- страх действия;
- страх перемен;
- страх потери;
- страх неизвестности;
- страх смешно выглядеть;
- паника;
- мне это уже поздно;
- мне это еще рано;
- чувство вины;
- отсутствие цели;
- отсутствие понимания, для чего живете;
- неуверенность в себе;
- заниженная самооценка;
- отсутствие мотивации;
- отговорки;
- безволие;
- недисциплинированность;
- расфокусировка;
- стеснение;
- избегание ответственности;
- забывание поставленных задач;
- забывание интересных идей;
- неумение планировать;
- неумение расставлять приоритеты;
- барахтанье во второстепенных делах;
- оправдания;
- обвинения;
- суетливость;
- саботаж;
- автоматизм;
- незавершённые дела;
- сниженная энергетика;

- зависимость от мнения окружения;
- непонимание, что делать;
- внутренний дисбаланс;
- негативные мысли;
- малодушие;
- негативный внутренний разговор;
- неудовлетворенность собой;
- неудовлетворенность окружением;
- депрессивные состояния;
- психология жертвы.

И это далеко не полный список ограничивающих убеждений, которые нам присущи. Они могут возникать в любой период жизни под влиянием какого-то негативного опыта. Мы его запоминаем и, снова попав в аналогичную ситуацию, ожидаем подобного развития. И “залипаем” на этом.

Формируется определенный поведенческий стереотип, именуемый “негативное убеждение”.

Ведь, казалось, можно было и не “залипать”, а просто, забыть этот опыт, как мы забываем многое другое. Но этого, как правило, не происходит. Интересно почему, не правда ли?

А все дело в том, что наш разлюбленный “заклятый друг” Швайнехунд старается не дать нам об этом забыть, чтобы в результате возникла устойчивая нейронная связь и, как следствие, ещё одно негативное убеждение пополнило его и без того обширный арсенал.

Считается, что большинство наших комплексов возникают в детстве. Почему так? В детстве что – случается больше негативных ситуаций, чем во взрослой жизни? Совсем нет. Как раз наоборот. Да и детство значительно короче взрослой жизни. Но если рассматривать это через призму концепции о Внутреннем Швайнехунде, то многое становится понятно.

Детский разум значительно менее стабилен, чем взрослый, с очень слабым критическим мышлением, и значительно больше подвержен программированию. Он как пластилин. Можно лепить что угодно. Вот Швайнехунд и “лепит”. Записывает на него свои программы и внимательно следит за тем, чтобы они не стерлись. Благодаря чему эти программы замечательно приживаются в детских головах.

В результате мы и получаем на выходе кучу комплексов и прочих негативных убеждений, родом из детства, которые очень живучи и трудно устранимы.

2. Неосознанность

“Пока ты говоришь совсем не то, что думаешь, слушаешь совсем не то, во что веришь, и делаешь совсем не то, к чему расположен, то все это время и живешь совсем не ты.”

– Сунь Цзы

Это также один из мощнейших инструментов Внутреннего Швайнехунда. Он всеми силами старается обеспечить людям пребывание в состоянии неосознанности, в спячке. Человеком в таком состоянии очень легко руководить.

Это очень хорошо знали диктаторы и тираны. Они делали все для того, чтобы оболванить свой народ. Серой массой управлять намного легче.

Швайнехунд также в курсе и прекрасно пользуется этим. Здесь ему весьма способствуют его “верные помощники” – СМИ и “токсичное окружение”.

Осознанный человек, в моем понимании, – это тот, кто, в первую очередь, точно знает ответы на Главные Вопросы:

- Кто я?
- Зачем я здесь?

– Куда я иду?

– Что и для чего я делаю в настоящий момент?

В свое время я для себя составил – была в том необходимость – систему классификации людей по такому параметру, как **степень осознанности**.

Я решил, что будет уместно ею с вами здесь поделиться.

1. Спящие.

Это высшая степень неосознанности, режим существования по автоматическим алгоритмам, состояние биороботов. Активность проявляется на уровне рефлексов амебы: есть раздражение – есть ответ. Нет раздражения – мышление отключено, состояние автоматизма, то есть спячки. В подобном состоянии пребывает, увы, большинство людей на земле. Серая инертная биомасса, уж извините за неприятные слова. Таких около 80%.

2. Пробудившиеся.

Пребывают в разной степени пробуждения, от первых проблесков до уверенного бодрствования. Это люди, которые либо уже осознали, либо только начинающие осознавать, что с их жизнью что-то не так, что дальше так жить нельзя, что нужно что-то делать, что-то менять. Они пока еще не знают, что менять и как, но уже начинают искать ответы, искать варианты и способы. Дошли до этого сами (что реже), либо под влиянием какого-либо внешнего воздействия (что чаще). Дальнейшая их судьба зависит от того, в какое окружение приведут их поиски. Есть риск повторного засыпания. И он достаточно высок. Этих около 15%.

3. Осознанные.

Рождающиеся лидеры. Уже точно знают ответы на главные вопросы, в каждый конкретный момент времени точно осознают, что и зачем они делают. Имеют свои четкие, прописанные цели и не менее четкую программу их достижения. Умеют наблюдать за собой со стороны. Осознают свой потенциал. Готовы организовывать людей из Пробудившихся и вести их за собой. Риск повторного засыпания минимален, но существует. Возможен в случае мощного внешнего воздействия, например, долговременное пребывание в деструктивном токсичном окружении. Их около 4%.

4. Посвященные.

Уверенные, сильные Лидеры. Сверхлидеры. Знают не только ответы на главные вопросы и пути достижения своих целей, но и владеют мастерством, как обучить этому других людей. Знают, как помочь Пробудившимся поскорее стать Осознанными, а Осознанным – Посвященными. Очень охотно занимаются этим и уделяют этой деятельности очень много времени. Риск повторного засыпания отсутствует полностью, так как факторы, способные это вызвать, не могут возникнуть в их картине мира даже в принципе. Они сами создают свой мир и управляют всеми процессами, там происходящими. Этих около 1%.

5. Просветленные.

Носители Миссии, Создатели Сверхидеи. Словом и делом влияющие на умы миллионов людей. Изменяющие мир. Остаются бессмертными в памяти людей тысячи лет. Великие Учителя и Наставники. Миллионы людей охотно следуют за ними сами, по доброй воле и почитают это за великую честь. Подключены к Всемирному Разуму. Находятся на высшем уровне духовного, материального, физического и интеллектуального развития. Знают, как Посвященным стать Просветленными, и охотно помогают им в этом. Иисус Христос, Пророк Мохаммед, Будда, Мартин Лютер Кинг, Махатма Ганди, Мать Тереза и другие, равные им по величине и степени влияния на умы. Таких единицы.

Как видите, судя по тому, что “спящих”, то есть пребывающих в состоянии неосознанности, около 80%, Швайнехунд отлично справляется со своей задачей.

Остальные 20% смогли с ним совладать и подчинить его себе, в той или иной степени.

3. Автоматизм

“К середине жизни мы примерно на 95% являемся роботами, автоматически выполняющими ряд подсознательных программ.”

– Джо Диспенза

Более подробно хочу остановиться на одном из составляющих неосознанности – автоматизме. Удержание нас в режиме автоматического функционирования способствует поддержанию неосознанности и облегчает Швайнехунду управление нами. Однако состояние автоматизма имеет еще один немаловажный аспект.

Для того чтобы выйти из автоматического режима, нам необходимо некоторое напряжение сил. Сначала умственное – нужно начать думать, напрячь мозги, а потом и физическое – нужно начать что-то делать, что-то непривычное, что выходит за рамки автоматических действий.

Взросшая активность повышает расходование энергии. Особенно умственная активность. Известно, что напряженно работающий мозг потребляет до 30% нашей энергии.

Мало того, что любое нестандартное действие априори воспринимается Внутренним Швайнехундом как угроза безопасности, так к этому еще добавляется и повышенный расход энергии. А в этом он видит угрозу нашему здоровью. Поэтому он старается удерживать нас в энергосберегающем режиме.

Это, кстати сказать, не всегда плохо. Существует много действий, которые нам, действительно, лучше выполнять на автомате, не задумываясь.

Просто Швайнехунд в этом меры не знает и старается загнать в автоматический режим не только нужные действия, но и всю нашу жизнь. Ему так проще. И вот это уже никуда не годится, и мы с вами будем это исправлять.

4. Зона комфорта

“На болоте стоит пень, Шевелиться ему лень.”

– Русский фольклор

Это еще один излюбленный инструмент Швайнехунда. Зона комфорта. Болотце благодати. Где тепло, светло и мухи не кусают. Где все знакомо и понятно.

Пребывание в этом месте не требует особого напряжения. Там, скорее всего, нет того, о чем грезилось в юности, но есть необходимый минимум: диван, телевизор, пиво или, там, вязание. Не то, чтобы вам было здесь сильно комфортно, но зато привычно и в целом неплохо. Можно жить. Не хуже других. Многие так живут. Так что, опять же, на фиг нам это Таити?

Знакомо? Уверен, что да. Всем это знакомо! И мне в том числе. И наш “закадычный враг”, наш Внутренний Швайнехунд удерживает нас в зоне комфорта изо всех своих свино-собачьих сил. В 80% случаев ему это удается.

Нужно понимать, что все его уловки и приемы взаимосвязаны, помогают и поддерживают друг друга. К примеру, в зоне комфорта он удерживает нас с помощью неосознанности, ограничивающих убеждений, токсичного окружения. А они, в свою очередь, подпитываются от зоны комфорта.

А за ниточки, разумеется, умело дергает великий манипулятор и кукловод – вездесущий Швайнехунд.

Такой вот получается замкнутый цикл. Порочный круг. И разорвать его ох как не просто!

Но мы с вами осилим! Напряжемся – и разорвем. Обязательно. Иначе зачем же “все мы здесь сегодня собрались”?

5. Токсичное окружение

“Сторонитесь людей, которые пытаются уменьшить ваши амбиции. Маленькие люди делают это всегда. Большие же люди, напротив, дают вам почувствовать, что вы тоже можете стать великим.”

– Марк Твен

Токсичное окружение – это для нас настоящая беда, но для Швайнехунда благо великое. Неизменный его помощник.

Верный и бескорыстный. Уверенный, что поступает нам во благо. Поэтому используемый Швайнехундом преимущественно “в темную”.

Томас Леонард, которого многие считают основателем современного коучинга, на основе своего обширного практического опыта вывел формулу успеха, которую и по сей день используют ведущие коучи по всему миру.

Он, среди прочего, утверждал, что человек своим успехом, равно как и неудачей, на 50% обязан своему окружению.

Вы только вдумайтесь! Из всех факторов, влияющих на успешность человека, половина приходится не на знания, талант и навыки, и даже не на образ мышления, а на то, в каком окружении он пребывает большую часть времени.

И если это окружение токсичное, ограничивающее, деструктивное, то глупо надеяться на какие-либо спонтанные изменения качества вашей жизни к лучшему или на то, что «прилетит вдруг волшебник в голубом вертолете» и подарит вам другую, чудесную жизнь. В лучшем случае он вам просто “покажет кино” и улетит обратно.

Ваше окружение будет сильно стараться, чтобы вы постоянно оставались в нем и никогда не вырывались за его пределы. Оно будет пресекать любые ваши попытки “побега” еще на этапе замысла. Ваши близкие люди будут вас уговаривать, убеждать, приводить примеры, а если не поможет, то и насмехаться, осуждать, унижать, оскорблять и шантажировать. Будут использованы любые приемы.

Побуждать к этому будут их собственные Внутренние Швайнехунды. Потому что у всех Швайнехундов присутствует взаимная поддержка, сотрудничество и солидарность. К тому же, здесь у них есть и свои резоны. Дурной пример заразителен, и, если позволить “вырваться на простор” хотя бы одному “хозяину”, то есть риск, что за ним потянутся и другие. В этом они видят опасность уже для себя, поэтому охотно помогают друг другу.

Огорчительно то, что ваше окружение – это не какая-то абстрактная величина, философская категория, а вполне конкретные люди, с которыми вы общаетесь практически ежедневно. Это ваша семья, родственники, друзья-приятели, соседи, коллеги по работе и так далее.

Ваш ближний круг. Те люди, мнение которых вам важно, или вы к нему хотя бы прислушиваетесь. Конечно, не все ваше близкое окружение будет “токсично”, но кое-кто будет непременно. Это жизнь.

И чтобы переломить ситуацию, справиться с вашим Швайнехундом и, наконец, начать создавать свою жизнь такой, как вы мечтали, вам будет крайне необходимо убрать “с дистанции” такого сильного его помощника, коим является ваше “токсичное” окружение.

Вполне вероятно, что для этого вам придется прибегнуть и к “хирургическим методам лечения”. Вы должны быть к этому готовы.

А иначе – никак.

6. СМИ

“Политика, массовая культура, СМИ превращают людей в быдло.”

– Леонид Ярмольник

Это еще один очень сильный помощник Швайнехунда и мощный источник негативных убеждений.

Много о СМИ я здесь писать не хочу, так как у меня, в целом, очень недоброе к ним отношение, и, в первую очередь, за тот “беспредел”, который они творят с сознанием народа своей страны. Я не хочу, чтобы мое весьма эмоциональное к ним отношение повлияло на ту объективность, к которой я стремлюсь в этой книге. Озвучу только три момента, которые бесят меня больше всего.

Это негативные новости, блаженно-приторные сериалы и отвратительные ток-шоу.

Одни отравляют и программируют наше сознание негативом и ложью, другие вселяют в одурманенных зрителей надежду на какую-то сладко-розовую жизнь, а третьи вытаскивают наружу всю мерзость человеческую и вызывают у людей нездоровый интерес и злорадство.

Это все очень на руку, вернее, на лапу, нашему Швайнехунду. Лет сто назад о таком серьезном союзнике он мог только мечтать.

7. Интернет

“Не оружие решает, куда стрелять. Также не интернет решает, кого отуплять. Отупеть можно и на улице.”

– Таштемиров Алмаз

Как утверждает дзен-буддизм, таких понятий, как “хорошо” и “плохо” не существует. Есть просто явление или событие. Объективно оно никакое: ни хорошее, ни плохое. Эмоциональную характеристику ему придают люди. Это исключительно субъективная оценка, существующая лишь в голове и зависящая от того, каким в своей картине мира видит это явление оценивающий.

Точно так же обстоит дело и с Интернетом. Уверен, что его создатели даже не предполагали, во что это все выльется. Особенно когда появились компьютерные игры и социальные сети.

Швайнехунд, увидев, какие перспективы в этой связи перед ним разворачиваются, визжал от радости и прыгал до потолка! Он сразу понял, какой мощный инструмент влияния на умы попал ему в лапы.

Лично для меня Интернет – это благо великое. Это то волшебство, которое сжало весь мир до размера ноутбука или смартфона, упростило и удешевило коммуникацию с любой точкой мира.

Это чудесный инструмент, автоматизирующий бизнес-процессы, мощный рычаг, во много раз усиливающий экономический эффект бизнеса.

Для людей же неосознанных Интернет, особенно социальные сети и компьютерные игры, – это омут, трясина, черная дыра, засасывающая в виртуальную реальность, где полностью теряется ощущение времени и пространства.

Там происходит имитация какой-то активности, экшена, но без каких-либо действий в реальной жизни.

“Махровая” зона комфорта. Идеальная вещь для Швайнехунда. Он от этого испытывает огромное “чувство глубокого удовлетворения”, так как и “клиент” при деле, и “в Багдаде все спокойно”.

Вспомните, как вы сами “залипали” в социальных сетях или играли в какую-нибудь игру. Вы даже опомниться не успевали, как пролетало несколько часов.

У меня тоже такое бывало не раз. Благодаря моему Швайнехунду. Пока я не понял, что рассчитываюсь самой дорогой и не восполняемой валютой – своим временем.

Я не призываю к тому, чтобы полностью исключить СМИ, Интернет и прочее из своей жизни. Это невозможно, да и не нужно. Не надо крайностей.

Помните, как сказал великий Парацельс: “Всё – яд, всё – лекарство; то и другое определяет лишь доза”. Нам просто нужно научиться соблюдать информационную гигиену.

РЕЗЮМЕ

Внутренний Швайнехунд весьма эффективно использует принцип ниндзюцу, утверждающий, что оружием в умелых руках может быть любая вещь.

Инструментов, с помощью которых Швайнехунд управляет нами, очень много.

Но самые эффективные следующие: ограничивающие убеждения, неосознанность, состояние автоматизма, зона комфорта, токсичное окружение, СМИ, Интернет.

Швайнехунд использует любые ситуации и способы, чтобы создать и закрепить как можно больше различных ограничивающих убеждений.

*Негативные ситуации в нашей жизни, из-за которых впоследствии возникают наши “тараканы” и “комплексы”, являются не причиной их возникновения, а **поводом**.*

***Причина** – Швайнехунд, который, используя такую ситуацию, формирует ограничивающие убеждения, фиксирует и не дает вам их забыть.*

*Швайнехунд получил от цивилизации щедрый подарок – **СМИ и Интернет**. Он мастерски и с удовольствием использует их для влияния на наши мысли и действия.*

*Нам не нужно отказываться от использования **СМИ и Интернета**. Важно лишь соблюдать информационную гигиену.*

ПРАКТИКУМ

Задание 1

Выписать в тетрадь свои ограничивающие убеждения, комплексы и “тараканы” (чем больше, тем лучше) и обосновать, каким образом они мешают вам жить.

Вспомнить и записать, когда и в связи с чем они могли возникнуть. (*Подсказка: вспомните, что вам говорили в детстве, в семье, в школе, на работе, в институте, в армии, ваше окружение и СМИ, например, не высовывайся, будь как все, нет денег, найди хорошую работу, ты тупой, ты слабак, во всем виноваты правительство, политики, олигархи, масоны, учиться бесполезно, давай лучше по пивку и так далее*).

Попробуйте ответить, какая из ситуаций, по вашим ощущениям, могла бы не закончиться возникновением ограничивающего убеждения, а просто стереться из памяти, если бы ваш Внутренний Швайнехунд не приложил бы здесь свою лапу и не зафиксировал ее в вашем сознании.

Задание 2

Проведите инвентаризацию своего окружения. Делаете это в два этапа.

Этап 1. Составьте список из 5 человек, с которыми вы проводите больше всего времени, больше всего общаетесь.

Напротив каждого имени напишите сумму его месячного дохода. Потом сложите суммы вместе и разделите на 5.

Вы получите цифру, которая будет означать ваш приблизительный месячный доход, на который вы можете рассчитывать, если останетесь в этом окружении.

Решите, устраивает ли вас эта сумма. Напишите ваше решение.

Этап 2. Расширьте этот список не менее чем до 10 человек. Лучше больше. Это люди, с которыми вы общаетесь чаще всего в жизни, в том числе и онлайн.

Рядом с именами тех людей, которые, по вашей оценке, помогают вам развиваться, поддерживают вас, мотивируют и продвигают, ставьте плюс (+).

Рядом с теми, кто, вольно или невольно, вас тормозят, тянут назад, мешают вашему развитию, отговаривают, высмеивают ваши начинания, внушают вам сомнения в самих себе, уверенно ставьте минус (–).

Важное условие – оценивайте людей максимально честно. Ничего не “притягивайте за уши”.

После сосчитайте количество плюсов и минусов. Осмыслите полученный результат. Запишите свои инсайты.

Теперь о том, что делать с полученными результатами. Для начала вспоминаем формулу Томаса Леонарда: своими успехами, равно как и неудачами, на 50% вы обязаны своему окружению.

Если вас не устраивает сумма предполагаемого месячного дохода и если во втором списке минусов значительно больше, чем плюсов, то ситуация требует срочной коррекции.

Как я уже говорил, вплоть до “хирургического вмешательства”.

Вы должны изменить ваше окружение. Первое, что вы должны сделать, – убрать из вашего окружения “токсичных людей”. Тех, кому вы поставили минус.

Перестать с ними общаться. Если невозможно полностью исключить общение с ними, так как это могут быть члены семьи и прочие родственники, постарайтесь минимизировать общение с ними хотя бы по важным для вас вопросам. Не позволяйте им влиять на ваши решения.

Со временем вы приобретете “иммунитет” к таким людям, а пока вам необходимо максимально снизить их токсичное на вас воздействие.

И наплюйте на все эти ваши внутренние рефлексии, мол, как-то неудобно, они обидятся и так далее.

Это все – происки вашего Внутреннего Швайнехунда. Причем в кооперации со Швайнехундами вашего окружения.

Поэтому решительно берите “скальпель” и отсекайте всех тех, кто вас не поддерживает, не вдохновляет, мешает вам развиваться и тянет назад, в “мещанское болото”.

Делайте это без жалости и сомнений. Это именно тот случай, когда цель оправдывает средства.

Если вы человек пробуждающийся или проснувшийся, то вы поймете и примете необходимость этого шага. Если же вы спящий, то вы вряд ли читаете эту книгу.

Сфокусируйтесь на общении с людьми-плюс. Старайтесь проводить с ними больше времени. Расширяйте свое окружение за счет подобных людей.

Запишите свои инсайты после выполнения этого задания (например, как вы будете увеличивать количество людей-плюс в своем окружении).

Задание 3

Начинайте соблюдать информационную гигиену. Это существенно снизит давление негативной информации на ваше сознание и уменьшит ужасающие потери времени.

Как сказал Эсхил, “Мудр тот, кто знает не многое, а нужное”.

а) Ограничьте просмотр телевизора. Полностью исключите из своего “рациона” новости, дурацкие сериалы и отвратительные ток-шоу.

Вы заметили, что новости более чем на 90% состоят из негативной информации? И вы сами, добровольно позволяете эти информационные помои вливать себе в голову!

Задайте себе вопрос, каким образом знание того, что происходит в настоящий момент где-то, скажем, в Танзании, улучшит качество вашей жизни?

Смотрите только хорошие фильмы и позитивные передачи, но тоже в весьма ограниченном количестве. Вы можете, к примеру, использовать просмотр хорошего фильма или передачи, чтобы вознаградить себя за какую-либо выполненную задачу.

Запишите в рабочую тетрадь, какие передачи вы исключите полностью и насколько по времени вы сократите общение с телевизором.

б) Исключите бессмысленный “серфинг” в Интернете, особенно в социальных сетях. Это невероятная, ужасающая “черная дыра”, куда утекает огромное количество вашего времени. И что характерно, безвозвратно. Это же касается и компьютерных игр. На мой взгляд, это совершенно бессмысленное и бесполезное занятие.

Старайтесь использовать Интернет, в том числе и соцсети, исключительно с пользой, например, для развития своего бизнеса.

Запишите свои инсайты после выполнения этого задания (например, как вы будете соблюдать свою информационную гигиену, с чего начнете).

Глава 3. Диагностика: определяем вашу точку “А”

“Прогноз будущего достовернее после диагноза настоящему.”

– Евгений Ханкин

В этой главе мы определим вашу нынешнюю жизненную ситуацию. Реальную, а не воображаемую или предполагаемую.

Почему это так важно?

Если у вас нет ясного представления, где вы сейчас находитесь, то вы не можете четко знать, куда вам идти. Вы как “ёжик в тумане”, у которого такие же проблемы.

У вас нет внятной стратегии. Пункт отправления непонятен, курс не проложен, маршрут неясен. Это значит, что, в первую очередь, вам нужно “определиться на местности”.

Кроме того, если вы не умеете держать фокус “здесь и сейчас”, не можете концентрироваться на главном, постоянно на что-то отвлекаетесь, хаотичны в своих мыслях и непоследовательны в действиях, то путь ваш к желаемым результатам не то, чтобы совсем заказан, но долог, труден, тернист и часто не туда.

Я часто встречал такое выражение: “Не важно, где вы сейчас находитесь, важно то, куда хотите прийти”.

Я с этим полностью согласен, но с одним уточнением. Неважным это становится ровно в тот момент, когда вы уже абсолютно точно знаете, где вы, все-таки, сейчас находитесь.

Это означает, что вы абсолютно осознанно отдаете себе отчет в том, какая у вас сейчас стартовая позиция и что вам нужно сделать, чтобы прийти туда, куда хотите, и тогда, когда желаете. С учетом имеющихся у вас ресурсов проложить правильный маршрут и определить время прибытия к заданной цели.

Вот тогда и только тогда точка отправления перестает быть важной. Ведь у вас уже будет определена стартовая позиция, получена дорожная карта, выяснен маршрут, уточнено время отправления и время прибытия.

Но если вы не в курсе, с какого порта вы хотите отправиться в плавание, что у вас за корабль, какая у вас команда, что есть в трюмах, сколько топлива в баках, какие запасы воды и провианта, есть ли навигатор, то, скорее всего, ваша затея обречена на провал.

Мало знать куда и зачем, важно еще понимать откуда и с чем.

Например, если та цель, к которой вы хотите прийти через год, – это многомиллионный бизнес, но сейчас у вас в кармане всего сто долларов, и вы без понятия, где взять миллион на открытие этого дела, к тому же, вы вообще не знаете, как этот бизнес устроен, то, мягко говоря, вы неадекватно оцениваете ваше нынешнее положение, и у вас проблемы с причинно-следственной связью.

Это не цель, а мечта. Или, скорее всего, фантазия. Причем такая себе розовая и инфантильная, которая, с высокой вероятностью, таковой и останется.

В таких бесплодных и беспочвенных фантазиях весьма заинтересован ваш Внутренний Швайнехунд. Он их старательно стимулирует и всячески вас к ним подталкивает, так как знает, что это ему ничем не грозит.

Он уверен, что никто ничего делать не будет, а значит, “статус кво” не нарушится.

И опять “в Багдаде все спокойно”. Что ему и нужно. Вообще, “прожектерство” – это одна из его любимых тем.

По той же причине он всячески отвлекает ваше внимание от истинной и адекватной оценки реальной ситуации. Вашей “точки А”. Он понимает, что осознание своей “точки А” может быть чревато последующими действиями. Что это – первый шаг к изменениям. То есть к тому, чему он противится изо всех сил.

Но мы с вами, будучи уже людьми осознанными и понимающими, чьи “уши” здесь торчат, такого шанса ему не дадим.

В этой главе мы сделаем первый шаг – определим вашу “точку А”. Тем самым приструним Швайнехунда и положим начало его дрессировке.

Если сказать в двух словах, то, определяя “точку А”, мы, во-первых, избавляемся от иллюзий, в которых, возможно, пребываем, во-вторых, здраво оцениваем нынешнюю ситуацию, то есть ставим правильный диагноз.

Есть такая латинская пословица: “*Diagnosis bona – curatio bona*”, что означает – “Верный диагноз – правильное лечение.

Этим мы с вами сейчас и займемся.

Разумеется, существует немало методов определения “точки А”, но я познакомлю вас только с двумя – с теми, которые отобрал лично для себя и по сей день продолжаю их использовать.

Я стараюсь во многом руководствоваться принципом “бритвы Оккама” – не умножать сущности сверх необходимого или отсекал все лишнее.

Если что-то можно сделать за два шага, зачем делать двадцать восемь?

Методы называются “Хронометраж” и “Колесо Жизненного Баланса”. Этих двух методов вполне достаточно, чтобы увидеть, что реально происходит сейчас в вашей жизни.

Они очень мощные по своей результативности, и если вы проведете их правильно и осознанно, то, смею вас уверить, будете изумлены, если не шокированы.

Метод 1. Хронометраж

Хронометраж, или “слепок дня”, – потрясающая штука. Качественно “очищает мозги от слизи” и разворачивает вас лицом к реальности.

Впервые сделанный “слепок дня” просто поверг меня в ступор. Разумеется, я подозревал, что моя личная эффективность оставляет желать лучшего, но, честно говоря, не думал, что все так запущено. Я был настолько ошеломлен полученными результатами, что долго не мог прийти в себя. Хронометраж открыл мне глубинную суть выражения “мордой об стол”.

Предполагая, что вы тоже можете столкнуться с чем-то подобным, я заранее предостерегаю, чтобы вы были готовы к захватывающим открытиям и не впали в прострацию.

Что даст вам проведение хронометража?

1. Вы узнаете, на что в действительности вы тратите свое время.
2. Определите, сколько времени было вами потрачено эффективно.
3. Выявите своих “пожирателей времени”, они же “хронофаги” (*от древнегреч. χρόνος – время и φάγομαι – буду есть*).
4. Сможете изыскать резервы времени (а их действительно много!).
5. Станете более осознанными.

Без этого метода вы не сможете объективно выяснить, сколько времени тратите впустую. Просто выбрасываете в мусор. Безусловно, вы ощущаете, что какую-то часть своего времени вы “профукали”, но вам почему-то кажется, что совсем немножко, самую малость. Однако вы даже не представляете всего масштаба катастрофы!

Во-первых, “профукано” гораздо больше, чем вам кажется, во-вторых, оно никогда не вернется.

Помните, как пел когда-то Андрей Макаревич:

*“Я никогда не думал про года,
Года проходят – вроде, не беда,
Но вот ушла под камушки вода
И это, к сожаленью, навсегда...”*

Хочу отметить, что из двух представленных диагностических методов этот более трудоемкий и длительный. Нужно хорошо настроиться на результат и преисполниться решимостью довести его до конца.

В связи с тем, что он выполняется в течение нескольких дней, у Швайнехунда будет масса возможностей “соблазнить” вас этого не делать, оставить эту муторную затею. Ему все это очень сильно не нравится, и он предпримет множество попыток “сбить вам прицел”.

Помните об этом и не поддавайтесь! Я не знаю, как и в какой форме это будет происходить у вас, но, надеюсь, что вы сами уже сможете распознать происки своего Швайнехунда. Если, конечно, будете держать ухо востро.

Ну все, достаточно страшилок. Перейдем непосредственно к методу.

Итак, как выполнять хронометраж практически?

Вам нужно будет записывать все ваши действия в течение дня, от пробуждения до отбоя, с интервалом в 10–15 минут. Абсолютно все действия. Даже если это бездействие.

Крайне важно быть абсолютно честным! Записывать именно то, что вы делаете в данный момент. И если вы 15 минут, я извиняюсь,ковырялись в носу, то так и запишите. Вы это делаете для себя. Никто это читать не будет! Только вы. Поэтому максимальная честность и точность.

Если вы хотите получить объективную картину, то это необходимо выполнить. Это муторно, трудоемко (я об этом уже предупреждал), но это стоит того! Идеально, если вы сможете выдержать в таком режиме неделю. Статистических погрешностей будет меньше. Но для начала будет достаточно трех дней. Для осознания вам хватит.

Как технически это сделать?

Расскажу, как это было у меня. Я испробовал два способа. Первый раз хронометраж был проведен с помощью будильника и блокнота. Позже я нашел подходящее приложение на смартфон и пользовался уже им.

Способ 1.

На своем смартфоне я установил будильник с интервалом 10 минут, начиная с времени пробуждения и заканчивая отбоем. Каждые 10 минут по звонку будильника записывал в блокнот, что конкретно я делал предыдущие 10 минут.

Если я делал зарядку, был на деловой встрече или обедал, то есть выполнял действия, длящиеся больше 10 минут и не очень располагающие к тому, чтобы так часто отвлекаться на блокнот, то записи велись в конце этого действия, но все равно с 10-минутным шагом.

Например:

6:00 – Подъем

6:00-6:10 – Утренний туалет

6:10-6:20 – Утренние ритуалы

6:20-6:30 – Утренняя медитация

6:30-6:40 – Зарядка общая

6:40-6:50 – Зарядка общая

6:50-7:00 – Зарядка – тайцзицюань

7:00-7:10 – Душ, холодный душ

И так далее. До того момента, пока не пойдете спать.

Почему важен такт 10-15 минут, спросите вы?

Ведь можно же зафиксировать начало действия и его окончание?

Не все так просто. Поясню.

К примеру, в 9:00 вы сели за компьютер работать над каким-нибудь проектом, который должен принести вам деньги. Проработали до 12:00. Прервались на обед до 13:00. Потом опять работали с 13:00 до 16:00.

Зафиксировали это в блокнот хронометража.

Согласно этим записям получается, что вы потратили на проект 6 часов эффективного времени. Но по факту это не так! Особенно если оценить результат, который вы наработали за это время. Скорее всего, он не будет выглядеть, как продукт 6-часового напряженного труда.

Потому что в течение этого времени вы не были постоянно сфокусированы на задаче. Вы неминуемо прерывались, ваше внимание очень часто отвлекали “пожиратели времени”, которые, противно хихикая, подбрасывали вам ваш Швайнехунд.

Вы просматривали электронную почту, отвечали на сообщения в мессенджерах, говорили по телефону, коротко заскакивали в Instagram (интересно, сколько уже лайков на последнем фото?), а возможно, даже витали где-то мыслями, например, в облаках или думали о вчерашнем футболе. Если вы леди, то размышляли, например, о том, какой ваш Феликс козел и почему. И так далее.

Но в вашем хронометраже всего этого не видно. Результат искажен. Вы продолжали бы пребывать в уверенности, что затратили на работу 6 продуктивных часов (только непонятно, где же деньги?), а в действительности наработали-то с гулькин хвост. За что благодарите своего Швайнехунда.

А вот если бы вы делали заметки с 10-15-минутным тактом, то, при условии полной честности (о чем мы с вами уже договорились), там появились бы, например, такие записи:

9:00-9:10 – сел работать над проектом. Проверил мессенджеры.

9:10-9:20 – ответил Петьке по поводу рыбалки на выходные.

9:20-9:30 – сосредоточился на проекте, начал работать.

9:30-9:40 – работаю над проектом.

9:40-9:50 – позвонила Катька, говорил с ней.

9:50-10:00 – все еще говорил с Катькой.

10:00-10:10 – продолжал говорить с Катькой, ей пофиг мой хронометраж.

10:10-10:20 – думал, какая Катька дура, откуда у меня деньги на шубу?

10:20-10:30 – вернулся к проекту, сосредотачиваюсь. Нет, какая она, все-таки, дура!

Хронометраж, проведенный таким образом, наглядно вам покажет, насколько продуктивными были прошедшие полтора часа рабочего времени. Проекту вы посвятили от силы 20 минут. Таким образом, вы начнете видеть реальную картину своей жизни. А это именно то, к чему мы стремимся.

В конце дня подведите итог. Подсчитайте, сколько и куда вы потратили времени за истекший день. Но поскольку вас здесь, скорее всего, ждут удивительные открытия, то рекомендую подготовиться – заварите себе чай с мятой, налейте бокал красного вина, накапайте валерианы (нужное подчеркнуть). Или сами что-то придумайте и – вперед! Считаем!

Выделите такие категории:

- продуктивные действия (приносящие деньги);
- полезные действия (направленные на здоровье, личное развитие, чтение и т.д.);
- социальные сети, мессенджеры, видео, компьютерные игры и т.д.;
- питание;
- телевизор;
- иные виды активности, которые были у вас в течение дня.

Этот метод отлично демонстрирует, присутствует ли в вашей жизни настоящая продуктивная деятельность или же имеется лишь ее бурная имитация.

Однако, какой бы результат ни был – не расстраивайтесь! Не нужно себя за это ругать и тяготиться чувством вины. Помните, что это все козни вашего коварного Швайнехунда. Просто раньше вы этого не знали. Но теперь-то знаете! Так что не нужно себя винить, нужно начать его воспитывать. И мы с вами уже уверенно двигаемся в этом направлении.

Способ 2.

Использование приложения, которое можно установить на смартфон или планшет, – что для вас удобнее. Приложений по хронометражу имеется предостаточно как для iPhone, так и для Android. Вы можете сами подобрать для себя то приложение, которое вам больше всего придется по душе. Главное, чтобы оно соответствовало поставленной задаче и было удобным в использовании.

Лично я пользуюсь приложением для iPhone aTimeLogger 2. Насколько мне известно, такое же существует и для Android. Несколько лет назад, когда я устанавливал его на свой телефон, оно считалось одним из лучших. Я им пользуюсь по сей день и вполне доволен.

Не моя задача – рекламировать приложения, однако, исключительно в интересах читателей хочу добавить, что оно сделано так, чтобы процесс выполнения хронометража был не только простым и удобным, но и быстрым. Принцип проведения этой техники такой же, как и в первом способе, просто удобнее, быстрее и нагляднее. Там уже встроены различные категории активности, и вы выбираете те, которые для вас актуальны. В конце дня время подсчитывается автоматически с учетом выбранных вами категорий.

Я описал два способа проведения такой важной для определения вашей “точки А” диагностической процедуры, как хронометраж. Вы можете использовать любой из них, либо испробовать первый, а потом переключиться на второй (именно так я бы и рекомендовал). Или найти себе какой-нибудь третий. Главное, чтобы вы это сделали и сделали правильно.

Напомню, что хронометраж нужно делать, как минимум, в течение трех дней.

Очень важно при подведении итогов вычленить таймфаги – пожиратели времени. При проведении хронометража с тактом 10-15 минут вы легко это сможете сделать. Нужно понимать, что их “папа” – все тот же ваш пронырливый Швайнехунд. Именно таймфаги утаскивают нас в автоматизм, а это, как вы помните, один из эффективных его инструментов.

Выявление таймфагов позволит вам определить, куда на самом деле утекает ваше время. И как следствие, вы изыщите потрясающее количество временных резервов, которые можно использовать более продуктивно. Конечно, при условии, что вы откажетесь от большей части пожирателей своего времени.

И в завершении разговора о хронометраже хочу порекомендовать вам одну потрясающую книгу весьма уважаемого мною автора Даниила Гранина “Эта странная жизнь”.

Герой повести, ученый Любищев, написанный, кстати, с реально жившего человека, всю свою сознательную жизнь ежедневно проводил хронометраж и подсчитывал эффективное время. И поэтому за свою жизнь он успел очень много. Лично для меня как для человека, несколько склонного к раздолбайству, это выглядело просто невероятным подвигом.

Очень советую прочитать. Герой книги смог полностью подчинить себе своего Внутреннего Швайнехунда.

Хочу привести здесь лишь одну цитату:

“... жизнь вовсе не так коротка, как это считается. Дело тут не в возрасте и не в насыщенности трудом. Урок Любищева состоит в том, что можно жить каждой минутой часа и каждым часом дня, с постоянным напором отдачи. Жизнь – долгая-предолгая штука. В ней можно наработаться всласть и успеть многое прочитать, изучить языки, путешествовать, послушаться музыки, воспитать детей, жить в деревне и жить в городе, вырастить сад, выучить молодых... Жизнь спешит, если мы сами медлим.”

Метод 2. Колесо Жизненного Баланса

Поговорим о втором диагностическом методе, позволяющем объективно оценить вашу “точку А”.

Итак, Колесо Жизненного Баланса (КЖБ) – это инструмент, который, с одной стороны, позволяет определить ваш нынешний “статус кво”, то есть понять, в каком состоянии нахо-

дятся основные сферы вашей жизни и насколько она сбалансирована. С другой – увидеть, куда, в первую очередь, начать прилагать усилия, чтобы жизнь начала меняться так, как вы давно этого хотите.

Для справки, КЖБ придумал Пол Дж. Майер. Правда, об этом факте все уже давно забыли, но самим методом продолжают широко пользоваться.

КЖБ составляют следующим образом.

Нарисуйте на чистом листе бумаги окружность и разделите ее на 8 равных секторов, как пиццу. Каждый сектор – это сфера жизни, которая соответствует вашим ценностям. Вы можете выбрать свои, можете применить те, которые приведены ниже и которые использую я.

Основные Сферы Жизни:

1. Здоровье (спорт, внешность).
2. Семья / Отношения.
3. Финансы, доход.
4. Личное развитие (обучение, духовность).
5. Бизнес / Работа.
6. Отдых, досуг.
7. Имущество, быт.
8. Окружение, общение.

На каждой оси отбиваете 10 делений, где 0 находится в центре, а 10 – на окружности.

Далее оцениваете, насколько вы удовлетворены каждой сферой вашей жизни по шкале от 1 до 10, где 0-2 – все очень плохо; 3-4 – тоже плохо, но не очень; 5-7 – удовлетворительно, но есть над чем работать; 8-9 – хорошо, вы достаточно реализованы в этой области; 10 – все отлично.

Оценив каждую сферу, отмечаете это на соответствующей оси точкой и соединяете их между собой. Сегменты, оказавшиеся внутри получившейся в результате фигуры, закрасьте разными цветами. Так будет значительно нагляднее (Рис. 2).

Когда я изучал тему КЖБ, я пересмотрел и перепробовал немало различных “колёс жизни”. Во многом они были между собой похожи, в чём-то отличались. В основном двумя-тремя секторами. Должен отметить, что мои потребности полностью не удовлетворило ни одно из них. Каких-то секторов мне не доставало, какие-то, в моем понимании, были лишними. Иногда, заполняя очередное КЖБ, я ловил себя на мысли, что это “колесо” существует как бы отдельно от меня и к моей реальной жизни имеет весьма отдаленное отношение.

Например, я встречал колесо жизни, где “Личное развитие”, “Обучение” и “Духовность” были представлены тремя отдельными секторами, а не одним. В моем же понимании – это элементы одной сферы. Также в этом колесе присутствовал сектор “Яркость жизни”, и всё вместе это составляло ровно половину колеса. Видимо, поэтому в нем отсутствовали те секторы, которые были для меня более существенны.

А на яркость жизни, с моей точки зрения, влияют все сферы в совокупности. Безусловно, это важные сферы жизни, и я никоим образом не умаляю их значение, но если человек ещё не совсем закрыл свои базовые потребности, то ему в настоящий момент эти сферы актуальны вторично. Вспоминаем пирамиду Абрахама Маслоу. Разумеется, я утверждаю это, исходя исключительно из своей картины мира.

Жизнь в Германии научила меня практичности и где-то даже, прагматичности. Я пришёл к выводу, что КЖБ должно на сто процентов соотноситься с моей реальностью, быть простым, понятным и практически применимым. И без лишней “зауми”.

Поэтому я сконструировал КЖБ, которое было бы лично для меня самым оптимальным. Я составил его из тех сфер, которые реально присутствовали в моей жизни и представляли для меня ценность. Впоследствии я не раз тестировал это КЖБ на своих друзьях и знакомых. Они также подтверждали его практичность и простоту. Надеюсь, что оно подойдёт и вам.

Важно! Составляя свое колесо, оценивайте состояние той или иной сферы жизни исключительно по своим личным ощущениям, а не по мнению окружающих! Будьте честны с собой. Так же, как и при проведении хронометража.

Сделав КЖБ, вы получите графическую картинку того, насколько сбалансирована ваша жизнь. Часто получившаяся картинка на колесо вовсе и не похожа. Далеко на таком не уедешь, оно требует ремонта. Вид вашего “Колеса” может вас не обрадовать, но, как по мне, лучше знать горькую правду, чем пребывать в сладком заблуждении. Потому что, если осведомлен – значит вооружен.

Зато у вас появился мощный инструмент, который выдернет вас из благостного забвения и поможет противостоять Швайнехунду.

Что с этим делать дальше?

Об этом более подробно мы поговорим в главе 4.



Рис. 2. Пример Колеса Жизненного Баланса

РЕЗЮМЕ

Для вас определить вашу истинную “точку А” также важно, как для врача поставить правильный диагноз. Для этого достаточно двух методов – хронометраж и КЖБ.

Хронометраж покажет вам, сколько времени в течение дня вы посвящаете эффективным действиям и сколько его у вас отнимают “пожиратели времени”.

Хронометраж необходимо проводить не менее 3 дней и с 10-15-минутным тактом. Швайнехунд будет этому сильно противиться, поэтому держите “ухо остро” и не дайте взять ему верх. Не бросайте выполнять задание.

Для первого хронометража рекомендую использовать будильник и бумажный блокнот. В дальнейшем можете пользоваться приложением для смартфона.

Колесо Жизненного Баланса позволит вам определить, что у вас на самом деле происходит в основных сферах жизни и куда, в первую очередь, нужно прикладывать усилия.

Проведение обоих упражнений требует предельной честности перед самим собой.

ПРАКТИКУМ

Задание 1

Проведите хронометраж с 10-15-минутным тактом в течение 3-х дней согласно рекомендациям, описанным выше. Начинайте с момента пробуждения и заканчивайте отходом ко сну.

Поскольку это задание немного нудное и муторное, я еще раз хочу вас предостеречь – ваш Внутренний Швайнехунд будет всячески стараться, чтобы вы его бросили и “слились”. Он приведет вам немало стройных и логически безупречных аргументов, почему это вам не нужно, и, может, даже и вредно. Не поддавайтесь на его ухищрения! Доведите начатое до конца. Протрите эти 3 дня. Это совсем немного по сравнению с той огромной пользой, которую вы получите в итоге.

В конце каждого дня подсчитайте, сколько времени у вас уходит на продуктивные действия, на полезные действия и на все остальные.

Определите свои основные “пожиратели времени”. Они – лазутчики Швайнехунда.

Запишите в рабочую тетрадь результаты подсчетов, перечень “таймфагов” и инсайты, которые у вас неминуемо появятся.

Задание 2

Сделайте Колесо Жизненного Баланса согласно рекомендациям, описанным выше. Далее проведите обработку полученных результатов.

Обратите внимание на те сферы жизни, которые вы оценили на “5” и ниже и проанализируйте их с помощью следующих вопросов:

1. Какой сектор для вас самый важный (может быть, два)?
2. Улучшения в каком секторе хотя бы на 2 пункта подтянут за собой другие?
3. Что вам дадут эти улучшения?
4. Что вы будете при этом чувствовать?
5. Как вы можете этого достичь?
6. Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы поднять этот сектор на 2 пункта уже через месяц?
7. Что вы будете чувствовать, если этого не сделаете?
8. Что может вам помешать или остановить вас?
9. Как вы планируете справиться с этими помехами?
10. Как можно усилить ваше стремление, придать ему больше смысла?
11. Как вы сможете убедиться, что двигаетесь намеченным курсом (конкретные цифры, замеры)?
12. Какой будет ваш первый шаг в этом направлении?

Запишите в рабочую тетрадь ответы на эти вопросы. Перечитайте их. Обдумайте. Осмыслите. Запишите возникшие инсайты.

Задание 3

Будьте абсолютно честны с собой, выполняя эти задания.

P.S. Если вы выполнили все задания этой главы, то позвольте от всей души вас поздравить!

Вы взяли немалый “барьер” и сделали серьезный шаг к дрессировке вашего Внутреннего Швайнехунда и, как следствие, к улучшению качества вашей жизни.

Браво!

Дальше будет еще веселее!

P.P.S. После выполнения заданий обязательно наградите себя чем-нибудь приятным и радостным. Например, шоколадкой или чашечкой кофе с пирожным.

Глава 4. Ваша “точка Б”, или чего вы действительно хотите

“Большинство людей в жизни так ничего и не достигнут, потому что все свое время и силы потратят на достижение целей других людей.”

– Наталья Грейс

Важность осознания вашей истинной “точки Б” сложно переоценить. Это ваш пункт назначения. Порт прибытия. Ваша Цель. То место, куда вы очень сильно, по-настоящему хотите попасть.

Заметьте, не то место, которое для вас и за вас желает ваше окружение, а то, куда хотите ЛИЧНО ВЫ. И без точного определения, глубинного понимания и осознания своей “точки Б” вы можете туда не попасть. Ибо велик риск ошибиться и обозначить свою “точку Б”, руководствуясь не своими настоящими ценностями и целями, а навязанной окружающей средой точкой зрения, общественным мнением и желанием быть “как все”.

Полагаю, вы понимаете, что выражение “место, куда вы по-настоящему хотите прийти” подразумевает совсем не географию, а результат ваших достижений.

В действительности, выяснить вашу истинную “точку Б” достаточно просто. Возможно, не очень легко, но просто. Вообще, большинство действий в жизни нужно стараться делать просто. Не примитивно, но просто. Ибо, как утверждал небезызвестный маркетолог Джек Траут, “сила в простоте”.

Такой подход эффективен в большинстве сфер жизни. Правда, Швайнехунд будет с этим совсем не согласен, но мы же с вами как раз тем и заняты, чтобы “ату его”! Верно?

Но это так, к слову.

Так вот, повторяю, определить вашу “точку Б” достаточно просто. Мы с вами будем использовать принцип “от общего к частному”. В этом нам помогут некоторые проверенные техники. Я все их испытал на себе, причем не единожды. Многими из них продолжаю пользоваться и сейчас. В исполнении они все просты, но результативны. Как я и люблю.

Для первого раза рекомендую выполнить их все. Таким образом вы сможете определить, какие из них будут наиболее эффективны лично для вас. Все они будут вынесены в раздел “Практикум” в качестве заданий.

Большинство из этих техник носят медитативный характер и предполагают глубокое погружение в себя, общение со своим “внутренним “Я””.

Для того чтобы вам было легче добраться до своих истинных желаний, погрузиться в себя, перебросить мостик к своему подсознанию, желательно выполнять эти техники на фоне какой-либо медитативной музыки. Подберите себе такую, которая вам больше всего подходит. Руководствуйтесь своими ощущениями.

Например, мне наиболее глубокое погружение удается под музыку Баха, которую исполняет выдающийся немецкий органист Хельмут Вальха. Видимо, потому, что он был слепым, ему удавалось играть Баха намного глубже и проникновенней, чем другим исполнителям.

Выполнять техники настоятельно рекомендую именно в той последовательности, в которой они описаны.

Техника 1. “Чем бы вы занимались, если бы у вас было достаточное количество денег?”

Представьте себе, что у вас есть достаточное количество денег. Столько, сколько вам необходимо на данный момент времени. Вам совсем не нужно беспокоиться об их добывании.

Все ваши потребности, какими бы они ни были, полностью обеспечены. У вас нет нужды задумываться о деньгах. Они у вас есть. Всегда. Столько, сколько нужно.

Представили?

Для тех, кто встречается с этой техникой впервые, поясню более подробно.

Когда я говорю, что у вас есть столько денег, сколько вам нужно в данный момент, это означает не то, что вы одномоментно получили какую-то огромную сумму – скажем, один миллион или сто миллионов – и начинаете их тратить по страшной силе.

Это штука опасная. Особенно для тех, кто не имел до этого опыта обращения с такими суммами.

История показывает, что обычные люди, выиграв большие суммы в лотерею, пускались во все тяжкие и, как правило, плохо заканчивали. А некоторые – совсем плохо.

Здесь имеется в виду совсем другое. Мы не ставим вопрос, что вы будете делать с вдруг свалившимся на вас несметным богатством. У нас задача выяснить, чем вы будете заниматься, если вам нет нужды зарабатывать на жизнь.

Представьте себе тумбочку, в которой появляется столько денег, сколько вам надо прямо сейчас. Вам нужно оплатить счета, квартплату, образование детей – вы открыли тумбочку и обнаружили там необходимую сумму. Завтра вы решили поехать в круиз с любимым человеком – вы снова идете к тумбочке и находите там столько, сколько нужно. Захотели купить козу или дом – та же история.

Принцип понятен?

В результате у вас освобождается большое количество времени, сил и места в голове, которое нужно занять чем-то другим.

Не секрет, что большинство людей ходят на работу исключительно для того, чтобы заработать на жизнь, а не потому, что это им “по кайфу”. Но если бы они имели достаточно денег, то занимались бы той деятельностью, которая приносила бы им радость.

Они бы писали книги, занимались живописью, путешествовали по всему миру, открывали приюты для бездомных животных, ходили под парусом, создавали интернет-проекты, строили экодома, изучали письменность народа майя, осваивали японскую кухню, овладевали дзен-буддизмом, разводили голубей и так далее.

А чем бы в этом случае занимались лично вы?

Что вам хотелось бы делать?

Что для вас по-настоящему, важно?

Чего просит ваша душа?

Ответьте себе на эти вопросы.

Техника 2. “Вам осталось жить полгода”

Итак, копаем глубже.

В первой технике мы копнули не очень глубоко и, используя только ее одну, есть риск не добраться до истинных ценностей.

Швайнехунд может подсуеиться и выставить заслоны, которые первая техника может и не пробить. Он накидает вам своих благостных идей, выдав их за ваши. И вы можете на это “повестись”.

Ситуация в первой технике рассматривается достаточно комфортная – денег валом, желаний море, не нужно заниматься нелюбимым делом, делай то, что хочется, и кайфуй. На этой территории Швайнехунд у себя дома.

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.