



Ю. Кузнецов, Л. Велькович

СЛЕДУЯ^{ЗА} МЕЧТОЙ

ДЕВЯТЬ ШАГОВ
ПО УПРАВЛЕНИЮ
МЕЧТОЙ



Юрий Кузнецов

**Следуя за мечтой. Девять
шагов по управлению мечтой**

ИГ "Весь"

2012

Кузнецов Ю. Н.

Следуя за мечтой. Девять шагов по управлению мечтой /
Ю. Н. Кузнецов — ИГ "Весь", 2012

Юрий Кузнецов и Лариса Велькович, профессиональные тренеры в области личностного роста, создания, развития и управления бизнесом, предлагают вам увидеть в мечте не иллюзию, а цель, достичь которой можно всего за девять шагов. Эта книга поможет вам осознать силу своего намерения, сконцентрировать действия и мысли на достижение желаемого, а также грамотно распорядиться временем и обстоятельствами. Девять шагов по управлению мечтой – это универсальная стратегия, которая даст вам почувствовать себя хозяином своей жизни, обладающим мощным творческим потенциалом. Каждому шагу на пути к мечте в книге посвящается отдельная глава, в заключение которой даются резюмирующие тезисы – золотые правила каждого этапа. Кроме того, авторы приводят в книге материалы для самостоятельной работы и вдохновляющие афоризмы людей, достигших больших высот в своей жизни. Для широкого круга читателей.

© Кузнецов Ю. Н., 2012

© ИГ "Весь", 2012

Содержание

Благодарности	6
Введение	7
Шаг 1 Внутренний настрой	8
Сделайте свою жизнь воплощением своей мечты	8
Жизнь – это позитивный опыт. Всегда	11
В чем смысл жизни?	14
Развитие характера	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Юрий Кузнецов, Лариса Велькович

Следуя за мечтой. Девять шагов по управлению мечтой

© Кузнецов Ю., Велькович Л., 2012

© ОАО «Издательская группа „Весь“», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

*** * ***

*Книга посвящается Биллу Ридлеру, любимому мастеру и другу.
Его мудрость, прощательность, способность любить и принимать людей такими, какие они есть, помогают нам следовать своей мечте.*

Благодарности

Мы благодарим Ирину Чернакову (Манн): ее созидаящая энергия и любовь к людям открыли нам путь к нашей мечте.

В этой книге изложены некоторые положения и принципы индивидуальной психологии Альфреда Адлера. Рудольф Дрейкурс, Гарольд Мозак, Билл Ридлер, посвятившие свою жизнь продвижению учения Адлера, показавшие огромную пользу его теории, значительно повлияли на наш стиль жизни и образ мышления.

Мы благодарим Марину Карловну Мазину за ее энтузиазм и искреннюю поддержку, которую она оказывает нам все эти годы.

Мы благодарны Виктору Алексеевичу Ананьеву, доктору психологических наук, за его трансформирующие тренинги.

Мы благодарим всех преподавателей, учителей, наставников, мастеров, инструкторов, тренеров, коллег по бизнесу, выпускников наших тренингов, которые способствовали развитию нашего сознания.

Введение

Да, жалок тот, кто не поставил себе цели,
Кто жизнь прожил в несчастье, в гневе,
Кто пролежал всю жизнь в постели,
Не раскрывая глаз чуть шире,
Не видя множество чудес в своем же мире,
Да, жалок тот, кто чувствует себя,
Как будто жизнь свою прожил он зря.

Федор Кузнецов

Друзья! С помощью этой книги вы узнаете о способности вашего разума создавать и осуществлять ту реальность, которую вы предпочитаете. Вы исследуете свое сознание и откроете для себя, что оно является наиболее плодородным местом, которое вы могли бы засеять семенами желаний, и что из этих семян вырастут жизненно важные цели и расцветет во всем величии и красоте ваша мечта.

Шаг 1 Внутренний настрой

Сделайте свою жизнь воплощением своей мечты

Уже двадцать лет мы проводим программу «Лидерство, дающее результат», состоящую из четырех сессий. Эта программа специально разработана для владельцев малого и среднего бизнеса, а также для менеджеров высшего и среднего звена организаций. На первой сессии нам часто задают один и тот же вопрос: в чем разница между мечтой и фантазией? Действительно, к сожалению, многие люди нередко смешивают и путают такие понятия, как иллюзия и мечта или фантазия и мечта. В детстве часто приходится слышать от взрослых: «Хватит мечтать, перестань смотреть на мир сквозь розовые очки, давно пора жить реальной жизнью!»

Дело в том, что кажется, будто мечта живет только в голове, а настоящая жизнь происходит в реальности. С одной стороны, это так. Но если задуматься, то мы поймем: мечта – это то, чего нет прямо сейчас, но мы хотим привнести это в свою жизнь. Мечтая, мы думаем о том, какую жизнь хотим себе построить, как изменить мир вокруг себя, мир, который в его нынешнем состоянии нас не устраивает. Иными словами, мечта – это направление нашего движения, и только от нас зависит, будем ли мы в этом направлении следовать или так и останемся топтаться на месте.

Мечта показывает нам, какой поистине красивой, яркой и достойной может стать наша жизнь. И, следуя за мечтой, мы получаем сильнейшую мотивацию для того, чтобы жить сильно и красиво, постоянно двигаясь вперед.

Фантазия тоже возникает и живет в нашем воображении, но на этом ее сходство с мечтой, пожалуй, и заканчивается. Фантазия, в отличие от мечты, не подразумевает каких-то активных действий, не стремится к тому, чтобы ее непременно осуществили. И фантазия, и мечта, конечно, расходятся с тем, что есть у человека на данный момент. Но мечту можно реализовать, если начать действовать, двигаться к ее достижению. Все в вашей жизни является результатом ваших знаний, вашего опыта и вашего представления о своем сознании. Ваше сознание определяет качество вашей жизни.

Изучение самого себя может оказаться самым сложным трудом, какой только можно себе представить. Трудный и в то же время бесконечно увлекательный процесс постижения своего сознания, своей личности, возможностей физического тела с древних времен захватывал небольшую часть человечества. Реализация желаний, достижение целей – это способность вашего сознания использовать энергию намерения, и эта способность не ограничивается никакими внешними обстоятельствами. У каждого из нас практически одинаковый потенциал, внутренний ресурс для реализации своего предназначения, своей жизни; никому не досталось ни больше, ни меньше. Напрасны излишние переживания тех людей, которые полагают, будто у них меньше возможностей, чем у других. Так или иначе, используя эту книгу с позитивным настроем к путешествию в глубины своего сознания, вы сможете заглянуть так далеко, как сами того захотите.

Чем лучше вы постигаете неизвестное, тем глубже понимаете, как мало вам известно на самом деле. У вас может возникнуть чувство, будто вы недостаточно умны или образованны, или другие не слишком приятные эмоции, и тогда вам захочется перенестись в мир чудес, волшебства и магии. Мир, в котором все получается по взмаху волшебной палочки или велению всесильного джинна. Но этот мир, эта волшебная страна находятся совсем рядом. Нет необходимости ехать в другие страны или перемещаться в иные галактики, не нужно искать всесильного джинна или Священный Грааль. Волшебная страна – это ваше сознание. Ваш ум, управляемый сознанием, превращается в разум. Подобное превращение – наиболее уникаль-

ное явление в человеческой природе. Только человек обладает разумом, способностью оценивать существующую реальность и осуществлять свое жизненное предназначение. Это и есть главная задача человека – реализовать свой творческий потенциал, свою мечту на благо грядущих поколений.



Читая книгу, говорите себе: «Это возможно! Если некоторые люди смогли следовать своей мечте и благодаря этому достигли поставленных целей, реализовали свое жизненное предназначение, то и у меня есть такая же возможность и потенциал для ее реализации». Если вы столкнетесь с тем, что вам тяжело осмыслить идеи, изложенные в данном руководстве по управлению мечтой вашей жизни, – прервитесь, отдохните и начните заново. Позвольте своему сознанию научить мозг переваривать новую информацию. Прочтите эту книгу несколько раз, не торопитесь, делайте следующие шаги и создавайте свой уникальный опыт. Оглянитесь вокруг: все, что вы видите, создано мощью человеческого разума. Все мысли, идеи, предметы, которые рождались в его недрах, создали окружающую каждого из нас реальность. Управление мечтой – это удивительная технология, состоящая из девяти простых шагов, следуя которой, вы реализуете свой жизненный потенциал.

Последовательность шагов имеет большое значение, можно сказать, – ключевое. Нарушение технологического процесса в любом производстве приводит к браку, к тому, что продукт получается некачественным. Даже когда вы просто варите борщ, несоблюдение технологии, порядка подготовки продуктов и очередности их варки, приводит к тому, что борщ получается невкусным. Конечно, что-то вы сварите, но это будет совсем не то блюдо, которое вы хотели получить. Существуют десятки разновидностей борща, но на самом деле это просто жалкие копии оригинала.

Ваша жизнь – уникальная, единственная и неповторимая. Она не может быть чьей-то копией, в ней недопустимы какие-либо отклонения и подмены. Она может быть только оригиналом. Поэтому нарушение технологического процесса по достижению мечты приводит к разочарованию и неудачам. Уделяя же основное внимание процессу, порядку, каждому шагу в этой технологической цепочке, вы однозначно достигнете своих целей. Вот эти шаги...

Шаг 1 связан с формированием внутреннего настроя, или, попросту, позитивного настроения. **Шаг 2** связан с формированием или воспоминанием своей мечты. **Шаг 3** позволяет вам поставить цели во всех важных областях вашей жизни, как краткосрочные, так и долговре-

менные. Поставив цели, необходимо сделать **Шаг 4** – осознать свои чувства, представив, что цели уже достигнуты. И только после того, как будут поставлены цели и определены чувства, связанные с ними, приходит время для очень важного **Шага 5** – формирования намерения. Формирование намерения неразрывно связано с выбором ресурсов, необходимых для достижения поставленных целей или задач. Это **Шаг 6** – выбор ресурсов. **Шаг 7** имеет самое главное значение. Он связан с вашим обязательством не сдаваться до тех пор, пока цель не будет достигнута. **Шаг 8** имеет ключевое, стратегическое значение: он связан с вашими действиями. Действия, поступки с определенным намерением – вот что приближает вас к целям и мечте. И, конечно, как вы понимаете, ваши поступки и действия приведут вас к каким-либо результатам, последствиям, за которые придется нести ответственность. Их необходимо тщательно проанализировать и сравнить с желаемыми. Взять ответственность за последствия, которые возникнут после того, как вы получите результат, – это **Шаг 9**. Мы проведем вас по всей технологической цепочке, показывая важность каждого шага и обязательность его использования.

Тезисы

1. Мои мысли, мое отношение формируют ту реальность, в которой я живу.
2. Мое позитивное мышление – ключ, который открывает дверь в мою мечту.
3. То, о чем я чаще всего думаю, я начинаю воплощать в своей жизни.
4. Мое негативное отношение к реальности преумножает мои страхи и тормозит развитие моего характера.
5. Чем больше я стремлюсь к тому, чтобы избежать страданий, тем тяжелее они становятся.
6. Это мой выбор – что я хочу видеть в своей жизни: добро или зло, плохое или хорошее, свою бесполезность или ценность для окружающих людей.
7. Я – творец своей судьбы и могу формировать свой характер.
8. Я осознаю, что совершаемое мной влияет не только на меня, но и на других людей.
9. У меня есть личная сила, которую я могу использовать, чтобы создавать реальность, способную принести радость мне и другим.
10. Создавая в своей жизни четкий порядок, легче управлять своей мечтой.
11. Как нельзя из любой цепочки выбросить или заменить звенья без нарушения ее целостности, так и в технологическом процессе по управлению мечтой нельзя пропускать или менять местами шаги.
12. Отсутствие желаемых результатов – это следствие нарушения технологического процесса.

Практикум по управлению мечтой

Шаг 1. Внутренний настрой

1. Вспомните случаи из вашей жизни, когда у вас все получалось, и запишите самые яркие из них:
2. Вспомните и опишите чувства, которые вы испытывали в те самые яркие моменты:
3. Вспомните и запишите: благодаря каким качествам вашего характера вы достигли тех удивительных результатов:
4. Что бы вы хотели совершить в своей жизни, если бы на вашем жизненном пути не было преград?

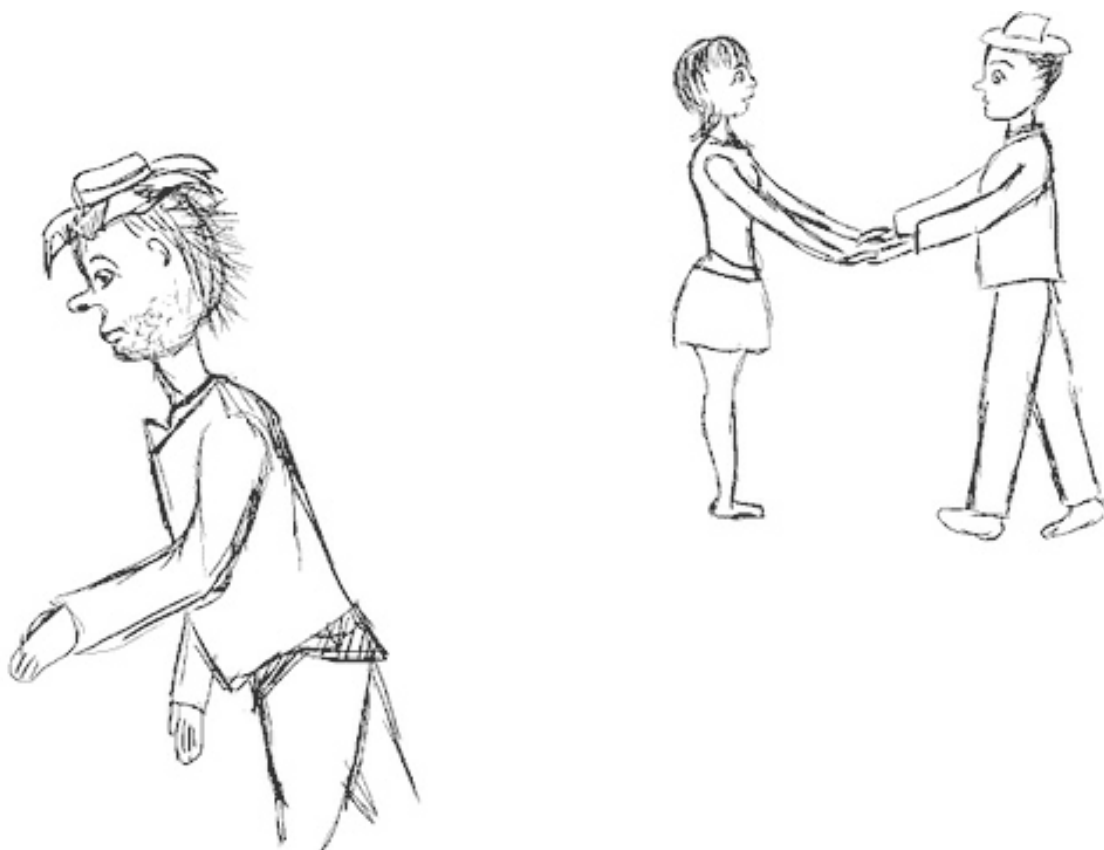
Жизнь – это позитивный опыт. Всегда

Все ваши знания ничего не стоят, если вы не применяете их в жизни. Опыт создается путем применения своих знаний. Это все равно что самому есть яблоко или знать с чужих слов, какое оно на вкус. Если вы никогда не пробовали яблоко, а кто-то скажет, какое оно на вкус, вы будете иметь достаточно ограниченное представление о его вкусе. В то же время, если вы попробуете яблоко, вы будете иметь свое собственное представление о его вкусе. Никто не сможет забрать у вас ваш опыт. Только представьте: если бы вы имели собственное представление о вкусе яблока, а кто-то подошел бы к вам и сказал, что на самом деле вкус яблока другой, – что бы вы подумали? У вас уже есть собственный опыт, который никому не удалось бы изменить. В этом и заключается сила личного опыта. Конечно, для того чтобы обогатить его, вам придется каждый раз есть яблоки и отмечать разницу между старым и новым результатом. Так поступает человек разумный.

Если вы последуете основам того, что изложено в этом руководстве, вы станете хозяином своей жизни, определяя ее так, как сами того захотите. Используя собственные силы, вы обнаружите способность вашего разума справляться с любыми трудностями, испытаниями, возникающими на вашем жизненном пути, и проложите уникальный маршрут к своей мечте.

Одной из отличительных особенностей наших «Центров взаимоотношений» является возможность у наших выпускников приходить на тренинги в качестве ассистента столько раз, сколько им нужно для усвоения новых знаний и приобретения навыков. Важно отметить, что ассистирование пожизненно бесплатно. Однажды во время ассистирования на тренинге «Понимание себя и других» наш выпускник, менеджер по продажам в крупной компании, поделился потрясающим опытом, который он получил, взаимодействуя со своими клиентами. Каждый раз, общаясь с ними, он использовал шаг № 1, создавая внутри себя положительный настрой в отношении собеседника, и тогда процент отказов со стороны клиентов снизился до минимума.

Ваше сознание – как радиостанция. Вы можете посылать и получать сигналы и программы. Иногда вам хочется принять информацию, а иногда – отправить. Понимание того, когда нужно отправить, а когда принять – один из самых главных факторов, позволяющих достичь результатов в жизни. Это баланс знания, когда пришло время отдавать, а когда наступил момент получать. Этот баланс всегда поддерживается в природе. Благодаря этому равновесию сохраняется жизнь на Земле. Все процессы в живой природе уравновешены. Времена года сменяют друг друга в определенной последовательности, за жизнью приходит смерть, а из пепла рождается жизнь... Вы не можете постоянно отдавать, иначе упустите случай прожить какую-то ситуацию, испытать что-то. С другой стороны, если вы будете постоянно получать и испытывать что-то, вам никогда не удастся что-либо дать другим людям. Человек – существо социальное. Он может жить только в обществе, и основное его предназначение связано с тем, чтобы приносить пользу другим людям. Вне общества человек деградирует и погибает, без передачи опыта – не развивается, без любви теряет человеческое обличие, без чувства значимости и ценности для других людей утрачивает смысл своей жизни.



Важным элементом в достижении жизненных целей может стать принятие ответственности за решения – способность осознанно отвечать за достигнутые результаты. В любой момент времени у вас есть возможность сделать выбор относительно того, чем вы хотите заниматься и что хотите решить. Если вы не испытали эту силу, силу ответственности за принятые решения, – ничего не произойдет в вашей жизни. По крайней мере, того, чего вам хочется достичь.

Тезисы

1. Ошибок в жизни нет.
2. Я получаю опыт, который меня может научить чему-то позитивному.
3. Я каждый раз делаю лучшее, что могу на этот момент времени.
4. Привычка оценивать результаты как ошибочные – это тактика, которая позволяет мне не чувствовать свою ответственность.
5. Каждый раз в повторяющихся ситуациях я получаю новый опыт. Новый опыт не хуже и не лучше старого: он просто другой.
6. Все мои цели неразрывно связаны с другими людьми. Ощутить свою ценность для общества я могу сам.
7. Только ОТДАВАЯ что-то обществу, я могу почувствовать, что у меня это ЕСТЬ. Осознание того, что у меня ЕСТЬ многое, чем я могу поделиться с другими людьми, позволяет мне ощутить свою самодостаточность.
8. Я могу поддерживать баланс между тем, что я отдаю обществу и что получаю. Я понимаю, что соблюдение баланса улучшает мои взаимоотношения с окружающими людьми.
9. Начиная с самого раннего детства, ребенок приучен только к тому, чтобы брать, и поэтому у него нет привычки отдавать. Он привык к тому, что все ему должны что-то, а он – никому и ничего. Он – еще маленький. И такое стремление получать как можно больше для себя – детская привычка, которую нужно обуздать.

10. Я несу ответственность за принятые мною решения.

11. Цели, которые я ставлю в своей жизни, позволяют создать ту реальность, которая для меня предпочтительна.

Практикум по управлению мечтой Шаг 1. Внутренний настрой

1. Вспомните и опишите моменты, когда, получив «неожиданный» для себя результат, вы не расстроились, а, наоборот, порадовались? Как вы себя поддержали?

2. Какой урок вы извлекли из полученного опыта?

3. Вспомните и запишите случаи из вашей жизни, когда вы, страшась неудачи, все же не отказались от достижения своей цели:

4. Какой урок вы извлекли и что решили относительно себя самого?

5. Вспомните и запишите случаи, когда вы ощущали радость от того, что делали что-то «от души», «отдавая» себя на 100%

6. Опишите реальность, которую вы создали сами, в которой вы живете, используя только позитивную оценку. Обратите внимание на способность вашего сознания управлять таким процессом.

В чем смысл жизни?



Каждый человек, который хоть один раз задумывался над этим вопросом, начинает смотреть на свою жизнь или с позиции прошлого опыта, или с позиции будущих результатов, чтобы понять, какие поступки он совершил в своем прошлом, что к этому привело, или что он хочет сделать в будущем, и к каким последствиям это может привести. Оценивая результаты своей жизни, он понимает, что не испытывает того удовлетворения, счастья и радости, к которым так сильно стремился в течение жизни. Каждый человек в свое время задумывается над этим. Характер размышлений зависит от того, что происходит у него в жизни в данный момент. Либо это что-то хорошее, что удовлетворяет его, либо что-то плохое, удручающее. У каждого в жизни есть своя отправная точка, событие для подобных экзистенциальных вопросов. Но проблемы такого уровня не эффективно решать от случая к случаю, только тогда, когда нас на это наталкивают обстоятельства. Идея всей этой книги заключается в том, чтобы человек смог решить, что ему нужно в жизни, распознать свою цель, реализовать ее, придать жизни все оттенки. Мы верим, что эта книга станет для вас руководством по управлению вашей жизненной мечтой. Не нужно ждать кризисных ситуаций, не нужно ждать обстоятельств, которые подтолкнут к размышлениям, не нужно ждать подходящего момента для того, чтобы поставить и определить для себя жизненно важные цели, мечту.

«Дорогой Юрий Николаевич!

Меня зовут Настя, я была у вас на тренинге „Отношения, ведущие к цели“ в Москве два года назад. На тренинг я попала по рекомендации моей подруги. Я не стала ждать, когда у меня начнутся проблемы, а решила предотвратить их...

Благодарю вас за то, что помогли мне вовремя понять свою мечту и поставить цели. За эти два года я очень многого достигла, моя цель – открыть салон цветов – осуществилась... А моя мечта сделать мир красивым и дарить радость осуществляется теперь каждый день...»

Такие письма мы получаем регулярно от сотен наших выпускников из разных городов, и мы рады, что то, чему мы их учим, помогает им в жизни.

Каждый может стать большим профессионалом в своей области, реализоваться в семье, создать что-то великое, прожить время, отпущенное на Земле, с пользой для других и себя.

Все мы живем по-разному, с разными целями и мечтой. Но всех нас объединяет единственное желание: прожить жизнь в радости. Вся наша жизнь состоит из ощущений, чувств и эмоций. Некоторых из них, таких, например, как боль, унижение, страх, злость, обида, вина, стыд, бессилие, беспомощность, чувство неполноценности и недостаточности, мы стремимся избегать или делаем все возможное, чтобы испытывать их как можно реже. Другие же чувства мы стремимся испытывать чаще: например, любовь, счастье, нежность, близость, радость, заботу, полноценность, нужность, значимость, безопасность, ценность, полезность, ощущение силы, спокойствие. Чтобы лучше понять, почему мы стремимся к определенным чувствам, важно знать закономерности их возникновения. Чувства и эмоции группируются в определенном для каждого человека объеме и приводят его к желаемому или нежелаемому состоянию. Люди, чаще всего, стремятся испытать три состояния.

Вот эти три состояния:

- ◆ удовольствие;
- ◆ счастье;
- ◆ радость.

Когда мы говорим о смысле, который стоит за ощущением удовольствия, чаще всего имеем в виду удовлетворение физиологических потребностей.

Когда мы говорим о смысле, который стоит за ощущением счастья, мы говорим о психологических составляющих.

Говоря о радости в жизни, мы уже имеем в виду не наши физиологические и психологические потребности, мы выходим за эти пределы. Радость – духовна. Радость возникает внутри, она не имеет ничего общего ни с чем внешним. Она не вызывается другими людьми или обстоятельствами, и, соответственно, ее невозможно утратить. Это – ваша суть, ваш стержень, поток вашей жизненной энергии.

Радость – это состояние, которое находится за пределами счастья и удовольствия, за пределами физиологических и психологических потребностей. Человек ни счастлив, ни несчастлив, но пребывает в полном покое, тишине, абсолютном равновесии. Радость вечна. Ощущение радости жизни возникает в тот момент, когда вы осознаете, что следуете своей мечте, а это и есть высшая цель в жизни.

Оставаясь осознанным, наблюдая за своей жизнью, вы заметите, что удовлетворение физическое сиюминутно, и удовольствие от него проходит весьма быстро. То, что физиологические потребности нам нужны и важны, это нормально. Это та движущая сила, которая заставляет нас задумываться о крове над головой, о пропитании, о сне. И, в то же время, как бы вы ни были удовлетворены физиологически, вы хотите, чтобы вас обняли, поцеловали, сказали теплые слова. Это даст вам ощущение счастья.

Однако в погоне за вечным счастьем мы можем бегать, как собака за собственным хвостом, и так никогда его и не поймать. Поскольку счастье имеет психологический характер, оно становится зависимой переменной.

Счастье – это состояние, которое можно измерить в неких параметрах. Естественно, если счастье зависит от наличия любви, заботы, денег, успеха, то при отсутствии какого-либо из этих параметров вы становитесь несчастными. То есть счастье пропадает. Эти факторы счастья могут увеличиваться или уменьшаться, но даже если вы насчитаете 100 параметров для счастья, имея при этом 99, ощущения полного счастья не будет. Поэтому погоня за счастьем является иллюзорной.

Это ваш выбор – быть счастливым, и он не зависит от обстоятельств и условий.

Используя данное руководство по управлению мечтой, вы сможете выйти за пределы физиологических и психологических потребностей и прийти к ощущению радости жизни. К

радости, как к независимой постоянной. Вы сможете испытывать чувство радости каждую минуту и наслаждаться всем, что происходит вокруг. Радость является истинным, врожденным состоянием нашей души. У маленьких детей еще не пробуждено сознание, но они уже умеют радоваться.

Способность радоваться присуща нам от рождения. Еще с того времени, когда ребенок не осознает окружающей действительности, не знает о критериях счастья, которые нужны ему для того, чтобы чувствовать себя счастливым. Он не стремится достигнуть жизненных высот. Он просто действует, исходя из своих ощущений. Он улыбается и радуется тому, что он просто существует.

Умение радоваться – врожденно. Мы должны заново научиться радоваться жизни, как маленькие дети, независимо ни от каких внешних причин.

Этому можно научиться, изучив главы этой книги и поняв, что же на самом деле разрушает нашу радость. Почему стремление к успеху разрушает сначала ощущение счастья, а затем и радость от каждого прожитого дня?

Задумываясь о том, как быть счастливыми, мы любым способом боремся за выживание. Причина, по которой мы так рьяно стремимся заполучить счастье, заключается в нашей вере в то, что нам говорят другие люди. Кто-то когда-то впервые сказал, что человек должен быть счастливым, и определил критерии счастья. С развитием общества критерии счастья, счастливого человека становились все более недостижимыми и трудновыполнимыми. Соответствовать критериям, которые созданы другими людьми, и при этом жить своей жизнью – задача невыполнимая и абсурдная.

Почему же другие люди больше «заинтересованы» в нашем счастье, чем мы сами? Мы предполагаем, что наша погоня за счастьем, за миражом позволяет им очень искусно манипулировать нами и зарабатывать большие деньги! Общество, средства массовой информации, которые формируют эталон «счастливых» людей на примерах звезд, олигархов, политиков и телеведущих, включают нас в гонку за этим призраком, каждый раз усложняя критерии его определения. Наше стремление быть счастливыми уводит нас от стремления познавать себя и свою суть, от того, кто мы есть на самом деле. Окружение говорит нам о том, кем мы должны быть, что делать и как себя чувствовать, постоянно диктует, как нам жить. Соответственно, у нас нет времени задуматься, чего же мы сами действительно хотим, то есть вспомнить о своей мечте.

Тезисы

1. Мое прошлое не влияет на мое будущее – это мое решение.
2. В те моменты, когда я говорю: «У меня есть причины...» – я снимаю с себя ответственность за свое счастье.
3. Быть счастливым – это мой выбор, и он ни от чего не зависит.
4. Я сам могу создать критерии, по которым буду оценивать степень своего счастья. Этим критериям легко следовать. Например: «Я дышу – значит, счастлив».
5. Оценка другими – счастлив я или нет – меня не интересует, и я не завишу от нее.
6. Я в большей степени уделяю внимание своему опыту, чем использую опыт других.
7. Брать пример с других для постановки своих личных целей – значит не следовать своей мечте, своему предназначению.
8. Я могу ощущать радость, несмотря ни на какие трудности, которые встречаются на пути к моей мечте.
9. Я обладаю потрясающей способностью решать любые задачи и за это ценю себя.
10. Быть таким, какой я есть сегодня, достаточно для того, чтобы приносить пользу и ощущать радость жизни.

11. Моя мотивация зависит только от моего решения, а не от внешних причин и обстоятельств.

Практикум по управлению мечтой Шаг 1. Внутренний настрой

1. Вспомните и опишите случаи из жизни, когда вы спокойно разобрались с непредвиденными обстоятельствами, которые, на первый взгляд, казались непреодолимыми трудностями.

2. Перечислите качества характера, навыки и способности, которые помогли вам справиться с трудными ситуациями.

3. Сформулируйте и запишите для себя критерий, по которому будете оценивать степень своего счастья.

4. Какое ваше самое заветное желание?

5. Что бы вы хотели осуществить в своей жизни?

6. Что вы уже умеете делать хорошо, в чем вы преуспели, и какие навыки, помогающие в достижении целей, у вас есть?

7. Вспомните и запишите ваши личные достижения и чувства, которые вы в связи с этим испытали. Например, защитили диплом, участвовали в олимпиаде по математике, открыли бизнес, создали семью, и др.

Развитие характера

Чтобы начать радоваться жизни, нужно перестать стремиться к успеху, выйти за пределы того идеального образа нашей личности, который был создан защитными установками типа «я недостаточно хорош», «я глупый», «я слабый», «меня не любят». Эти установки сформировались у нас с детства. Основываясь на теории Альфреда Адлера, создателя «Индивидуальной психологии», ребенок с самого детства стремится стать кем-то, что-то из себя представлять. Стать не таким, как все, хоть в чем-то отличаясь от остальных. Это формирует у него комплекс неполноценности, недостаточности. Ребенок стремится компенсировать подобную неполноценность, будь она физическая или психологическая, реальная или мнимая. На самом деле, эта проблема носит ментальный характер.

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.