

Бестселлер *The New York Times*

Мел
Роббинс

Книга от одного
из самых
популярных
ораторов мира

Международный
бестселлер,
переведенный
на 36 языков

Более 500 000
читателей уже
изменили свою
жизнь к лучшему

Аудитория
онлайн-платформ
автора – более
60 миллионов человек



Дай пять!

Как одна простая привычка
изменит вашу жизнь к лучшему

Мел Роббинс
Дай пять! Как одна
простая привычка изменит
вашу жизнь к лучшему

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69316408

*Дай пять! Как одна простая привычка изменит вашу жизнь к
лучшему: Альпина Паблишер; Москва; 2023
ISBN 9785961484113*

Аннотация

Поддерживать друзей, родных, коллег – естественное проявление чувств для каждого из нас. А то, что поддерживать надо и самих себя, мы постоянно забываем. Более того, если хвалить других для нас норма, то себя мы обычно ругаем, критикуем, ищем изъяны. А что, если начать хвалить себя? Что, если каждый день давать себе пять?

Известная писательница и оратор Мел Роббинс призывает освоить одну простую, но очень действенную привычку, которая способна в корне изменить вашу жизнь: давать себе пять каждое утро. Делая так, вы научитесь отлавливать у себя в голове мысли и убеждения, которые создают препятствия на вашем жизненном пути, такие как чувство вины, ревность, страх, тревога или неуверенность. И что еще важнее, вы сможете

трансформировать их в новые мысли и модели поведения, которые воодушевляют и помогают двигаться вперед. Вы начнете лучше понимать себя и укрепите самые важные отношения в своей жизни – отношения со своим «я». Эту привычку благодаря автору освоили уже более полумиллиона читателей по всему миру.

Для кого

Для всех тех, кто хочет изменить отношение к себе, из вечного критика превратиться в друга и союзника.

Содержание

Глава 1	10
Короче говоря, мне чертовски хотелось отдохнуть от собственной жизни	12
Я словно спешила на встречу с другом	15
Вы намного сильнее, чем думаете	17
Наденьте кислородную маску сначала на себя	19
Пришло время дать себе поддержку, которая вам так необходима и которую вы заслуживаете	21
От того, как вы воспринимаете себя, зависит то, каким вы видите мир	23
Пришло время поддержать самого себя	25
Оставьте прошлое в прошлом и признайте очевидную истину	27
Начать должны ВЫ	28
Небольшое предостережение	29
Вы заслуживаете похвалы	31
Если это случилось со мной, случится и с вами	33
Глава 2	35
И был день первый	38
Кое-что важное (возьмите на заметку)	41
Привычка «Дай пять!» не просто жест. Это	43

самоутверждение	
Научно доказано	45
Повышаем доверие и готовим чемпионов	48
Достигайте персональных целей в бизнесе так, словно вы команда	50
Думаете, ЭТО убедительно? Читайте дальше!	52
MIT, «Дай пять!» и дислексия	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Мел Роббинс

Дай пять! Как одна простая привычка изменит вашу жизнь к лучшему

Переводчик *Алина Дягилева*

Редактор *Михаил Белоголовский*

Главный редактор *С. Турко*

Руководитель проекта *А. Деркач*

Корректоры *Е. Аксенова, Т. Редькина*

Верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *Д. Изотов*

Арт-директор *Ю. Буга*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц,

в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© 2021 by Mel Robbins

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2023

* * *

Мел Роббинс

ДАЙ ПЯТЬ!

Как одна простая привычка
изменит вашу жизнь к лучшему

Перевод с английского



альпина
ПАВЛИШЕР

Москва

Крису, Соьер, Кендалл и Окли

Глава 1

Вы заслуживаете жизни в стиле «Дай пять!»

Позвольте рассказать о том, как недавно я совершила настоящее, хотя, на первый взгляд, и незатейливое открытие. Я назвала его «Дай пять!». Речь идет о привычке, которая поможет вам наладить отношения с самым важным человеком в жизни – с самим собой. Я собираюсь поделиться с вами моей историей, данными исследований и показать, как с помощью одной-единственной привычки вы тоже сможете изменить свою жизнь.

Все началось однажды утром. Стоя в ванной, я чистила зубы, а когда переключилась на отражение в зеркале, то резко ощутила сильное недовольство собой. *Бр-р-р.*

Я начала придирчиво перебирать причины нахлынувшей неприязни: темные круги под глазами, выпирающий подбородок, правая грудь (она у меня меньше левой), дряблая кожа на животе. И понеслось как по накатанной. *Я выгляжу просто ужасно. Нужно больше двигаться. Ненавижу свою шею...* Каждая новая мысль заставляла меня чувствовать себя еще хуже. Я взглянула на часы: моя первая Zoom-конференция должна была начаться уже через 15 минут. *Надо вставать пораньше!* Затем я вспомнила о приближающемся

дедлайне. О сделке, которую нужно закрыть сегодня. О письмах и сообщениях, на которые надо ответить. О собаке, которую еще никто не выгулял. О папиной биопсии. Обо всем, с чем нужно помочь детям. На меня разом навалилась страшная усталость, хотя я еще даже лифчик не надевала и не притрагивалась к кофе.

Бр-р-р.

Все, что мне было нужно тем утром, – это заварить себе кофейку, завалиться перед телевизором и забыть обо всех делах и проблемах... Но я же прекрасно понимала, что так делать не стоит. Я отдавала себе отчет, что волшебник не прилетит и не решит одним махом мои проблемы, не закончит мои проекты, не сходит вместо меня на тренировку и не возьмет на себя трудный телефонный разговор.

Короче говоря, мне чертовски хотелось отдохнуть от собственной жизни

Последние несколько месяцев выдались просто адскими. Стресс не отпускал меня ни на минуту. Целиком, без остатка я была поглощена заботой обо всех и вся. Но кто заботился обо мне? Уверена, вы меня понимаете. В такие моменты, когда объем задач нарастает как снежный ком, а сил остается все меньше, ситуация легко может выйти из-под контроля. Я остро нуждалась в ком-нибудь, кто сказал бы мне: *«Я понимаю, как тебе тяжело. Ты заслуживаешь лучшего. Это просто несправедливо... Но если кто и может справиться с этим, то только ТЫ»*. Вот что я хотела услышать. Мне позарез нужны были поддержка и ободрение. И, хотя я считаю одним из самых успешных мотивационных ораторов в мире, в тот раз я так и не смогла придумать, что же сказать самой себе.

Не знаю, что на меня нашло и почему я сделала то, что сделала. По какому-то наитию, стоя в одних трусиках перед зеркалом, я вдруг подняла руку, приветствуя свое усталое отражение. Я словно пыталась сказать себе: *«Эй, там, я тебя вижу. Я вижу тебя и люблю. Давай, Мел, ты справишься»*. Продолжая движение рукой, я вдруг осознала, что даю

пять. Сама себе. Узнаваемый, недвусмысленный и такой же обыденный, как рукопожатие, жест. В своей жизни каждый из нас бесчисленное число раз давал кому-нибудь пять. В этом есть что-то до пошлости банальное. Однако факт остается фактом: я стояла там почти голышом, еще не приняв свою дозу кофеина, и, опираясь на раковину, давала пять своему отражению. Не произнеся ни слова, я сказала себе ровно то, что мне так необходимо было услышать. Этим жестом я убеждала себя, что смогу справиться с чем угодно. Я подбадривала женщину в зеркале, помогала ей поднять голову и идти вперед. В тот момент, когда моя рука коснулась зеркала и соединилась с отражением, я внезапно почувствовала прилив сил. *Я не одинока. У меня есть Я.* Простой жест стал проявлением доброты к самой себе. Это было именно то, в чем я нуждалась и чего заслуживала.

В тот же миг я ощутила, как стало легче дышать. Я расправила плечи и невольно улыбнулась. Давать пять самой себе – что может быть более нелепым? Но при этом выглядела я уже не такой уставшей, чувствовала себя не такой одинокой, а список предстоящих дел уже не казался таким пугающим. Жизнь закрутилась, и день пролетел в трудах.

На следующее утро по сигналу будильника на меня вновь обрушились проблемы и хлопоты. Я встала, убрала постель, зашла в ванную и увидела свое отражение. *Привет, Мел!* Не успев еще ни о чем подумать, я улыбнулась и машинально дала самой себе пять. Проснувшись на третье утро, я по-

няла, что уже *с нетерпением жду* встречи со своим отражением. Знаю, как глупо это звучит, но все обстояло именно так. Я застелила постель чуть быстрее обычного и направилась в ванную с таким энтузиазмом, какого, вообще говоря, не должно быть у нормального человека в 6:05 утра.

Я словно спешила на встречу с другом

Позже в тот день я задумалась о том, в каких жизненных ситуациях мне обычно давали пять. Конечно, это были моменты, связанные с командными видами спорта, которыми я занималась в юности. Мне припомнились забеги, в которых я участвовала с подругами, и бейсбольные матчи – зрители на стадионе разом давали друг другу пять, если счет на табло менялся в пользу «Ред Сокс». Друзьям я давала пять, когда они получали повышение, разрывали токсичные отношения или выигрывали в покер.

И тут я вспомнила один из самых ярких моментов в своей жизни – участие в Нью-Йоркском марафоне 2001 года, который проводился спустя всего два месяца после террористической атаки 11 сентября на башни-близнецы, унесшей жизни 2977 человек.

Вдоль всего маршрута длиной 42 километра, петлявшего по пяти районам Нью-Йорка, тротуары были заполнены зрителями, а из окон окрестных домов развевались американские флаги.

Если бы не люди, которые стояли вдоль марафонской трассы, болели за меня и постоянно давали мне пять, я бы ни за что не справилась. В одиночку я совсем не такая выносливая. Мне порой достаточно подняться с покупками на вто-

рой этаж, чтобы выбиться из сил. Незадолго до марафона я родила второго ребенка (старшему еще не исполнилось и трех лет), вкалывала полный день, и моя подготовка к забегу оставляла желать лучшего. Черт, да у меня даже кроссовки были еще не разношены! Но я всю жизнь мечтала пробежать этот марафон и, когда появилась такая возможность, решила во что бы то ни стало осуществить мечту. На трассе у меня столько раз подгибались колени, мочевого пузыря чуть не лопнул, а ум твердил: *«Нет. Ты это не осилишь. Ни за что»*. На дистанции были этапы, когда я уже просто не могла бежать и едва ковыляла. *Почему я не тренировалась усерднее? Почему не купила кроссовки заранее?* На двадцатом километре я заявила волонтерам, раздающим воду, что хочу сойти с дистанции, но они даже слушать меня не стали: *«Сойти? Сейчас? Но ведь ты уже столько пробежала!»* Их уверенность заглушила во мне сомнения, и я двинулась дальше.

Вы намного сильнее, чем думаете

Я смогла пробежать этот марафон лишь благодаря поддержке, которую встречала на протяжении всего пути. Если бы я слушала свой внутренний голос, то сдалась бы уже на середине: мозоли на ногах полопались и каждый шаг отзывался адской болью. Но мне было невероятно приятен тот факт, что за меня болеют. Именно это и помогло собрать волю в кулак и продолжать двигаться. Люди давали мне пять, и с каждым новым шлепком моя вера в то, что я смогу совершить невозможное, росла.

Другие марафонцы постоянно обгоняли меня, я то и дело впадала в уныние, и только эти шлепки ладонью о ладонь не давали мне сдаться. А все потому, что дать пять – это не просто хлопнуть кого-нибудь по ладони. Это акт передачи энергии и уверенности другому человеку. Он пробуждает в другом нечто, помогает вспомнить то, о чем тот подзабыл. Всякий раз, давая мне пять, люди словно говорили этим: «Я верю в тебя». И я сама начинала верить в себя, в свои силы. Так, продвигаясь вперед шаг за шагом на протяжении шести часов, я наконец достигла финишной черты, а вместе с ней и своей цели.

Размышляя о том, какой удивительной силой обладает это незамысловатое «Дай пять!» от совершенно незнакомого тебе человека, легко заметить сходство между марафоном

и жизнью. И там, и там мы имеем дело с длинной дистанцией, вознаграждением, вызовом и очень часто с преодолением боли. А теперь представьте, что каждое утро, едва проснувшись, вы начинаете с притока энергии и с поддержки, которую получает марафонец от зрителей, дающих ему пять.

Остановитесь на минутку и подумайте вот о чем: каким образом самокритичность помогает вам в жизни?

Что, если перевернуть эту привычку, поставить ее с ног на голову и начать вместо самокритики подбадривать себя – каждый день, каждую неделю, каждый год, продвигаясь шаг за шагом к своим целям? Только представьте, что вы являетесь своим собственным фанатом, поклонником и вдохновителем! Вообразить такое довольно сложно, правда? Хотя должно быть наоборот.

Ответьте честно: *как часто вы по-настоящему болеете за себя?*

Держу пари, вы ответите так же, как ответила когда-то я: почти никогда.

Но *почему* это так? Если любовь, поддержка и ободрение настолько желанны и помогают нам двигаться к цели, почему бы не дать их самим себе?

Наденьте кислородную маску сначала на себя

Я слышала это выражение миллион раз, но никогда не понимала, как можно приложить его к повседневной жизни. Лишь дав пять своему отражению, я прозрела: чтобы обеспечить себя «кислородом» в первую очередь, нужно попросту начать поощрять и подбадривать самого себя. Ведь именно это вы делаете для всех прочих.

Только подумайте, как здорово вы умеете возносить хвалы и оказывать поддержку другим. Вы так искренне болеете за свою команду, так пристально следите за любимыми актерами, музыкантами и разнообразными лидерами мнений. Вы покупаете билеты на их выступления, аплодируете им на матчах и концертах, следуете их рекомендациям, пополняете свой гардероб рекламируемой ими одеждой и внимательно следите за их достижениями, будь то Суперкубок или «Грэмми».

Ничуть не хуже у вас выходит поддерживать и расхваливать своих близких – партнеров, детей, друзей, родственников, коллег. Вы планируете вечеринки к дням рождения членов своей семьи и остаетесь после работы, чтобы помочь коллеге, которая не успевает к дедлайну. Вы охотно делаете комплимент подруге, обновившей фото профиля на сайте знакомств (*«Выглядишь шикарно!»*), и поддерживаете ее попыт-

ку заработать продажей пищевых добавок («*Я возьму сразу на год*»). Вы готовы поддержать любого в его стремлении реализовать свои цели и мечты, даже ту женщину, которую впервые встретили сегодня на занятиях по йоге. Инструктор лишь упомянул о курсе подготовки преподавателей, а вы тут как тут: «*Хотите пойти? Идите непременно! Ваша поза собаки просто бесподобна!*»

Но, когда нужно похвалить и поддержать самого себя, вы не просто отлыниваете – вы делаете все с точностью до наоборот. Вы начинаете выговаривать себе. Вы придирчиво изучаете свое отражение и цепляетесь к каждой мелочи. Вы разносите себя в пух и прах, а заодно свои планы и мечты.

Вы готовы пойти на все ради других, но ничегошеньки не хотите сделать ради себя.

Пришло время дать себе поддержку, которая вам так необходима и которую вы заслуживаете

Самоуважение, чувство собственного достоинства, способность любить себя и уверенность в своих силах — все эти качества формируются внутри нашего «я». Вот почему я предлагаю по утрам приветствовать самого себя, давая пять своему отражению. Этот простейший жест требует осознания и ежедневной практики, пока не войдет в привычку. И это только начало.

Далее вы узнаете о десятках хитростей, как сделать самопоощрение и самоподдержку своей привычкой. Опираясь на данные исследований, личные истории и результаты, которых добились люди из разных уголков мира (с некоторыми из них вы познакомитесь на страницах книги), я покажу вам, как можно взять свою жизнь под контроль, ежедневно давая себе пять всевозможными способами. Привычка «Дай пять!» — не просто однообразное повторяющееся действие. Это целостный подход к жизни. Это проверенный на практике образ мышления. Это мощный инструмент, способный перепрограммировать ваши подсознательные установки.

Вы научитесь отлавливать у себя в голове мысли и убеждения, которые создают препятствия на вашем жизненном

пути, такие как чувство вины, ревность, страх, тревога или неуверенность. И что еще важнее, вы научитесь трансформировать их в новые мысли и модели поведения, которые воодушевляют и помогают двигаться вперед. И конечно же, я покажу, как это делается, разложу все по полочкам, приведу результаты исследований, доказывающих эффективность предложенных инструментов, и даже буду каждый день лично поддерживать вас, о чем расскажу подробнее чуть дальше.

Привычка «Дай пять!» – это нечто большее, чем умение просыпаться счастливым, брать себя в руки, когда все плохо, или правильно настраиваться в ключевые моменты (об этом вы тоже прочтете в книге).

Вы начнете лучше понимать и укрепите самые важные отношения в своей жизни – отношения со своим «я». Из книги вы узнаете о своих важнейших потребностях и о том, как их удовлетворить. Кроме того, вы откроете для себя проверенные стратегии мышления, которые помогут справляться с *любыми* ситуациями, будь то успех или неудача, взлет или падение, а также научат никогда не терять веру в человека, которого вы видите всякий раз, подходя к зеркалу.

От того, как вы воспринимаете себя, зависит то, каким вы видите мир

Несложно догадаться, что в процессе написания этой книги я немало размышляла о привычке «Дай пять!». Возможно, даже несколько больше, чем нужно. Сейчас я отчетливо понимаю, что первую половину своей жизни провела, постоянно придираясь к своему отражению или вовсе игнорируя женщину в зеркале. В этом есть ирония, учитывая то, чем я зарабатываю на жизнь.

Моя задача как одного из самых востребованных мотивационных ораторов в мире и автора бестселлеров заключается в том, чтобы дать вам инструменты и вдохновение, необходимые для жизненных перемен. Я верю в вас, и это дает ВАМ уверенность в самих себе. Когда я задумываюсь об этом, то понимаю, что всей своей работой я воплощаю смысл жеста «Дай пять!». Все, чем я делюсь с вами, – будь то живое выступление, книга, видеоролик на YouTube-канале, онлайн-курс или пост в соцсетях, – все мои действия направлены на то, чтобы донести до каждого простое послание: *«Я в тебя верю. Твои мечты имеют значение. У тебя все получится, главное – продолжай стремиться».*

На протяжении многих лет я только тем и занималась, что давала людям пять.

Но, несмотря на это, я так и не научилась давать пять са-

мой себе, оставаясь своим самым строгим критиком. Наверняка вы можете сказать о себе то же самое. Только недавно, когда я начала давать пять самой себе – сначала в зеркале, а потом и другими способами, все в моей жизни встало на свои места. Постепенно вы научитесь видеть и поддерживать самого себя, а от вашего внимания уже не смогут ускользнуть те моменты, когда руки только начинают опускаться. Это даст вам возможность быстро переключаться на более эффективные и оптимистичные стратегии мышления. Вместе с позитивным настроем вы сохраните мотивацию менять свою жизнь к лучшему. Когда в вашем энергетическом арсенале есть привычка «Дай пять!», вы способны свернуть горы.

Перестав ругать себя почем зря и начав подбадривать свое отражение, через некоторое время я обнаружила, что новая привычка является для меня чем-то большим, нежели просто ободряющим жестом. Привычка «Дай пять!» серьезно повлияла на мою самокритичность. Она полностью изменила мой взгляд на мир. В моей жизни начались радикальные перемены. Тектонический сдвиг. Это был новый этап в отношениях с самым важным для меня человеком – с самим собой. Смена образа мысли и пересмотр собственных возможностей. Казалось бы, простая привычка полностью изменила все мое восприятие жизни.

Вот почему я решила написать эту книгу.

Пришло время поддержать самого себя

Задайтесь вопросом: как бы вам хотелось ощущать себя в каждом из аспектов своей жизни? Разве вам не хотелось бы чувствовать себя на пять? Чтобы и брак, и работа были на твердую пятерку? Разве плохо быть отличным родителем и таким же другом? Разве вы не жаждете быть замеченным и признанным? Разве не хотите чувствовать себя сильным и решительным, уверенно идущим вперед?

Конечно, хотите. Именно об этом моя книга: об уверенности в себе и о поощрении своего «я». Прочитав ее, вы сможете стать кем угодно и добиться чего угодно. Она запустит цепную реакцию. Она поможет сгенерировать начальный импульс, дать старт процессу самопоощрения, сформировать доверительные отношения с самим собой и с головой окунуться в поток радости.

Поддержка, поощрение и любовь – вот самые могущественные силы в нашем мире, а вы не позволяете себе к ним прикоснуться. И это касается не только вас. Мы все так делаем.

Возможно, вы очень стараетесь полюбить себя или как-то измениться, но все впустую. Или идете по головам и добиваетесь своего, но все равно не способны насладиться жизнью, потому что фокусируетесь лишь на том, что пошло не по

плану. А может быть, ваше прошлое – это сплошная травма, или же вы сами не лучшим образом поступали с другими.

Оставьте прошлое в прошлом и признайте очевидную истину

Перед вами прекрасная жизнь. Прямо здесь и сейчас. Однако вы упорно не замечаете этого. В вашем распоряжении невероятное будущее, которое только и ждет, пока вы возьмете себя в руки и поможете ему воплотиться. Ваш главный союзник (он же группа поддержки и секретное оружие) смотрит на вас из зеркала, а вы его игнорируете. Если хотите играть по-крупному или просто стать счастливее, однажды вам придется проснуться и начать относиться к себе лучше, чем прежде. И такой момент жизнь предоставляет каждое утро, когда вы встречаетесь один на один со своим отражением.

Начать должны ВЫ

Если вы нуждаетесь в поддержке, признании, любви и оптимизме, все это вы должны дать САМИ СЕБЕ. Я абсолютно серьезно. Начать должны именно ВЫ. Если вы сами не поддерживаете себя, с чего это делать другим? Если вы сами, глядя на свое отражение, не считаете, что достойны любви, почему другие должны так думать? И кстати, к слову о других. Когда вы научитесь любить и поощрять себя, это пойдет на пользу всем вашим отношениям. Если вы способны относиться с любовью к себе, значит, друзей, коллег, родственников, соседей и партнера вы тоже сможете поддерживать куда лучше. Ведь отношения с самим собой – это основа всех прочих отношений в жизни.

Небольшое предостережение

На первый взгляд может показаться банальным, глупым или странным давать пять самому себе. Но поверьте, серьезные исследования доказывают, что это не так.

Простой жест воздействует на ваше подсознание и нейронные связи на очень глубоком уровне. След, который он оставляет после себя, сохраняется намного дольше, чем отпечатки ладоней на вашем зеркале. Поначалу вы просто даёте себе пять, и этим дело ограничивается, но со временем уверенность в себе, склонность к самопоощрению, оптимизм и другие качества, связанные с этим действием, становятся частью вашей личности.

Настоящим открытием для меня явилось то, что можно сворачивать горы и при этом оставаться добросердечной и открытой. Можно рисковать, ошибаться и учиться на своих ошибках, не погружаясь в пучины раскаяния. Большие амбиции вполне могут сочетаться с мягкостью и добротой по отношению к окружающим и себе. Тяжелые испытания способны удваивать наш оптимизм, стойкость и веру в себя, что помогает легче пройти их.

Только тогда, когда вы научитесь поощрять, подбадривать и поддерживать себя во время взлетов и падений, вы перестанете бороться с потоком жизни и он войдет в естественное русло – то, которое предназначено именно для вас. Вы

даже не представляете, насколько проще станет жить, если вы перестанете быть такими строгими к себе. Насколько более заметными станут ваши достижения, если вы поднимете свою самооценку.

Вы заслуживаете похвалы

Причем не через год. Не тогда, когда получите повышение, сбросите лишние килограммы или добьетесь своей цели. Вы заслуживаете похвалы прямо сейчас, таким, какой вы есть. Ваша самоподдержка начинается с сегодняшнего дня. И вы не просто заслуживаете ее – она необходима вам как воздух. Самоподдержка закрывает ваши базовые эмоциональные потребности: быть замеченным, услышанным и признанным. Более того, согласно исследованиям, получая такую поддержку, вы начинаете преуспевать. Поощрение, уверенность и признание – вот самые богатые источники вдохновения на свете.

Именно поэтому я считаю, что самоподдержка должна стать нашей повседневной позитивной привычкой. Намеренно и осознанно вознося себе хвалы с самого утра уже за одно то, что преодолели гравитацию, встали с кровати и начали свой день, а также развивая привычку поддерживать себя в различных ситуациях, вы сможете преодолеть любые сдерживающие факторы, изменить свою жизнь и достичь самореализации.

Через несколько недель после того, как я начала давать пять своему отражению, я поняла, что эта маленькая привычка изменила меня в корне. Я больше не заикливалась на том, что еще недавно так раздражало меня в себе. Я на-

чала понимать, как МАЛО значит моя внешность. Все самое лучшее и по-настоящему привлекательное скрыто внутри меня.

Если это случилось со мной, случится и с вами

Когда ежедневно давать пять отражению станет привычным, вам откроется секрет самопринятия и любви к себе. При этом произойдет кое-что необычное: вы перестанете фокусироваться на своей физической оболочке и начнете видеть внутреннее «я» – свою личность и все то, что представляет собой ваша жизнь.

Вы будете не просто взирать на отражение в зеркале, а приветствовать свое отражение, словно машете ему с соседнего крыльца. Каждое утро вы будете подходить к зеркалу, поднимать руку и как бы говорить себе: *«Привет! Я тебя вижу! У тебя все получится. Вперед!»* Эта простая практика окажет огромное влияние на ваше настроение, чувства, мотивацию, жизнестойкость и отношение к жизни в целом.

До того, как я выработала привычку давать себе пять, каждый мой день начинался с ощущения, будто я толкаю в гору огромный валун. Теперь, выходя по утрам из ванной, я чувствую, как мои паруса наполняет попутный ветер.

С каждым разом, когда я поднимала руку навстречу своему отражению, наша связь – между мной и мной – становилась все крепче.

Однажды я почувствовала себя настолько хорошо, что решила сфотографировать этот момент и поделиться им

со всеми. Мы, блогеры, так обычно и поступаем – делимся всем хорошим. Я не стала подписывать фотку и даже хештег не поставила, просто запостила в Instagram селфи, как я даю пять своему отражению, и пошла по своим делам.

Оказалось, в тот день я была не единственная на планете, кому так требовалось дать пять.

Глава 2

Научно доказано: это работает

Вот та самая фотография чудесного момента, которой я впервые поделилась в социальных сетях.

melrobbins ✓

**bed head
retainer in
I see you MEL ROBBINS
High Five baby**

**YOU
ARE MY**

На голове кошмар,
Во рту ночная капя.
Я вижу тебя, Мел Роббинс.
Дай пять, детка!

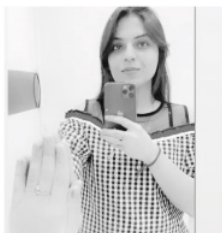
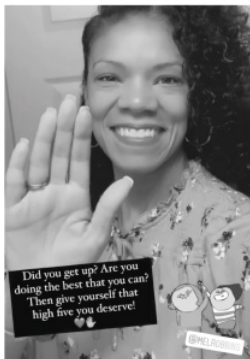
И заметьте, никаких инструкций. Стою себе перед зеркалом (к счастью, не в одних трусах), всклокоченная, с капой во рту, и просто даю отражению пять.

Не прошло и часа, как люди в разных уголках мира начали делать то же самое – давать себе пять и снимать это. Я была потрясена: мужчины, женщины, дети, бабушки, дедушки; перед работой, перед школой, просто спозаранку. Люди самого разного возраста и происхождения выкраивали минутку, чтобы поприветствовать себя в зеркале.

И был день первый

Я и представить тогда не могла, как быстро привычка «Дай пять!» разлетится по свету и перевернет жизнь множества людей, поменяв их отношение к себе.

Вот некоторые из тех первых фотографий.





Приглядитесь к этим лицам. В каждом чувствуется энергия и энтузиазм. Один из снимков сделан в Центре реабилитации жертв домашнего насилия. Это мощное напоминание о том, что в любой ситуации, независимо от того, где вы находитесь, с чем столкнулись и какие ресурсы есть в вашем распоряжении, у вас все еще имеется ВЫ. Дать пять самому себе ничего не стоит, но то, что вы при этом получаете, – бесценно. В этот момент вы подтверждаете для себя свое присутствие в мире. Вы убеждаетесь в том, что все еще пребываете здесь, еще способны улыбаться и, что бы ни случилось, у вас всегда есть на кого опереться. Я долго разглядывала эти фотографии и решила, что, возможно, давать себе пять не такая уж глупая идея, как кажется. И тут меня осенило: да ведь я не единственная, кому это стоит делать ежедневно.

Кое-что важное (возьмите на заметку)

Итак, я сделала то, что делаю всегда, когда хочу в чем-нибудь разобраться, – начала искать ответы. Вопрос у меня на этот раз был один: за счет чего простой жест оказался настолько мощным и заразительным?

Первым делом я написала людям, которые поставили к своим фотографиям теги с моим именем. В результате этого общения стало ясно, что все мы наблюдаем один и тот же эффект: в тот момент, когда даешь отражению пять, просто невозможно думать о себе в негативном ключе.

Попробуйте сами и убедитесь.

Когда вы смотрите на себя в зеркало и поднимаете руку в приветственном жесте, вы просто не способны подумать «Боже, какая я толстая», «Я неудачник», «Я ужасный человек» или «Я ненавижу свой живот». Это невозможно. Я честно пыталась вымолвить свое традиционное «Ненавижу свою шею» в тот момент, когда касалась ладонью зеркала, но так и не смогла. Зато у меня легко получилось посмеяться над произнесенными словами. Негативные мысли блокируются сами собой, поскольку в течение жизни в вашем мозге закреплялись только положительные ассоциации с этим жестом. Как только вы поднимаете руку, чтобы дать себе пять, подсознание переходит в позитивный режим и выключо-

чает внутреннего критика.

В этот момент невозможно испытывать беспокойство о предстоящих делах: чтобы дать пять, вы должны находиться **ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС**. Эта привычка возвращает вас в настоящее. Что может быть хуже, чем промахнуться, давая пять, или дать пять кое-как, слабо и вяло? Вы должны полностью сконцентрироваться на своем движении, неважно, даете вы пять другому человеку или самому себе.

И когда вы достигаете концентрации на этом моменте, привычное беспокойство, которое наваливается с утра пораньше, порой пока вы еще чистите зубы (*«Как мне ухитриться доделать презентацию и отвезти маму к врачу?»*), отступает под действием поднятой в приветственном жесте руки. Водоворот мыслей стихает, и приходит спокойная ясность. *Я вижу тебя. Я верю в тебя. Я здесь, с тобой. У тебя все получится.*

Привычка «Дай пять!» не просто жест. Это самоутверждение

Не важно, в трусах вы или в поношенном халате, в спортивном костюме или вообще в чем мать родила, — когда вы даете пять своему отражению, вы ясно ощущаете, что вас видят, слышат и ценят.

В тот момент, когда вы касаетесь рукой зеркала, меняется не только ваше настроение, но и то, как вы в принципе смотрите на вещи. Вы начинаете задумываться о том, что бы такого значительного сделать предстоящим днем. Обычно в этот момент вы мысленно пробегаете список дел на сегодня, и он начинает тянуть вас на дно. Вы думаете обо всех и вся и напроць забываете о себе. Но привычка «Дай пять!» переключает поток мыслей в другое русло. Что я хочу сделать для себя? В чем преуспеть? Кем я хочу быть? Какой личный проект я реализую сегодня?

Этот момент осознанной рефлексии гораздо важнее, чем может показаться. Исследования Гарвардской школы бизнеса доказывают, что подобные размышления о собственной работе повышают эффективность и мотивацию. Они влияют буквально на все: от уверенности в том, что поставленные цели достижимы, до степени вашей продуктивности. И все это благодаря лишь короткой рефлексии.

Шли месяцы, я все активнее писала о том, как выработать

привычку «Дай пять!», и эта идея быстро распространялась по миру. Каждый день я узнавала от людей, как она повлияла на их жизнь, как они делятся новым опытом со своими коллегами, детьми, друзьями и родственниками. Компании стали приглашать меня для проведения семинаров.

В течение года я рассказала о теории и практике, описанных в этой книге, почти полумиллиону человек на корпоративных тренингах по всему миру и абсолютно уверена, что простая привычка и набор предлагаемых мной ментальных техник способны изменить вашу жизнь. Ведь они меняют ВАС.

Научно доказано

Мотивирующая сила, которую таит в себе привычка «Дай пять!», хорошо исследована и задокументирована. Изучая способы мотивации детей для выполнения сложных задач, ученые выяснили нечто любопытное. В одном из исследований школьников разделили на три группы и предложили выполнить сложные задания, а перед началом эксперимента поощрили одним из трех способов: детей из первой группы *хвалили за их способности* («Ты такой умный», «Ты такая талантливая»), детей из второй группы – *за усердие* («Ты такой целеустремленный»), а детям из третьей группы *просто давали пять*.

Последняя группа оказалась в бесспорных лидерах. Дети, которым говорили, что они умные и талантливые, демонстрировали наименьшую мотивацию и удовлетворение. Те, кого хвалили за усердие, выполняли задания уже с большей настойчивостью и удовольствием. Ну а те, кому просто давали пять? У них был отмечен самый позитивный настрой, и работали они дольше других (вот он, энтузиазм!), несмотря на свои ошибки. Результаты исследования оказались настолько очевидными, что статья, опубликованная в академическом журнале *Frontiers in Psychology*, получила название «Мотивировать, давая пять».

Исследователи пришли к выводу, что, когда вы даете пять,

вы разделяете с человеком его радость. Поднятая рука и широкая улыбка – вот два безошибочно узнаваемых признака искренней гордости и одобрения. Давая кому-то пять, вы торжествуете ВМЕСТЕ с этим человеком. Вы передаете ему свою энергию. Это принципиально другое, нежели пассивная словесная похвала. Когда вам дают пять, вас видят, вас признают как личность. Причем не за ваши навыки, старания или полученные оценки. Вас хвалят и признают за то, что ВЫ есть. И я утверждаю, что получить это признание можно, давая пять самому себе.

При этом слова необязательны. Дать пять – это само по себе торжество и признание.

Конечно, повторение мантр и утверждений типа «Я люблю себя» тоже работает, но, как показывают исследования, если вы в них не ВЕРИТЕ, ум найдет способ отвергнуть их (в главе 7 вы узнаете, как создавать «осознанные мантры» – позитивные утверждения, которые будут приняты умом). Это еще одно поразительное свойство привычки «Дай пять!». Ваш ум легко и открыто принимает этот жест, поскольку всегда ассоциировал его с проявлением веры в того человека, которому дают пять. Плюс к тому это не то же самое, что словесная похвала. Когда вы даете себе пять, вы как бы сообщаете своему разуму: «Я из тех, кто ценит и поддерживает себя». Это акт физического единения с самим собой, признание себя, веры в свои силы.

Вот что открылось Бриджит, когда она начала ежедневно

практиковать новую привычку: «Одно дело – внушать себе позитивный настрой на словах, и совсем другое – воплотить их в действии! Это придает им куда больше смысла, усиливает и помогает поверить в себя по-настоящему. Недаром говорят, что дела громче всяких слов!»

Повышаем доверие и готовим чемпионов

Привычка «Дай пять!» также укрепляет доверие к себе и веру в свою способность побеждать. Группа исследователей из Калифорнийского университета в Беркли изучала привычки, связанные с успехом, на примере игроков NBA. В начале сезона они фиксировали то, как часто игроки дают друг другу пять или проявляют поддержку иными способами, например ударяют кулаком о кулак. Опираясь на суммарное число таких жестов за одну игру в начале сезона, исследователи прогнозировали, какие команды покажут наилучшие результаты к его концу.

Прогнозы оказались поразительно точными: в плей-офф вышли команды, игроки которых в начале сезона чаще давали друг другу пять. Вы спросите, как это связано? Все дело в доверии. В таких командах сильнее боевой дух. Физическое прикосновение как бы сообщает на уровне тела: *«Я рядом. Вперед! Мы справимся!»* Это помогает не фиксироваться на неудачах, поднимает настроение, вселяет уверенность и в конечном счете меняет ход игры. «Дай пять!» служит напоминанием о том, что вырвать победу можно при любом текущем счете.

Игроки, которые часто давали пять, верили в способность своей команды победить. Они играли, доверяя друг другу.

Дух единства безмолвно скреплял их и делал неукротимыми. В самых же слабых командах игроки, напротив, практически не касались друг друга. Они не использовали язык тела. Никаких проявлений доверия. Ничего. И это напрямую отражалось в игре: комбинации рассыпались, все строилось на одиночных прорывах, решения были неэффективными, результаты – соответствующими.

Недостаточно просто набрать в команду хороших игроков. Нужно еще уметь создать атмосферу поддержки и одобрения, которая способствует самоотдаче ради достижения общей цели. И с этим, как выяснилось, отлично справляется привычка давать пять: на каждой тренировке, на каждой игре, снова и снова, вплоть до победы в чемпионате. Она создает культуру взаимной поддержки и воодушевления, помогает действовать самоотверженно. Вы тоже можете испытать это чувство, объединившись в команду с самим собой.

Достигайте персональных целей в бизнесе так, словно вы команда

Давать пять – это не только о спорте. На работе быть замеченными и получать поддержку и поощрение для нас не менее важно. Достаточно взглянуть на исследование, проведенное Google. На протяжении трех лет в рамках проекта «Аристотель» изучались механизмы, которые делают команды лучшими. Результаты были подтверждены многократно: наиболее эффективные, как в работе, так и в жизни, команды – те, в которых каждый участник чувствует свою значимость и доверяет партнерам. Лучшие из команд обеспечивают высокий уровень «психологической безопасности». Чувство, что люди в команде поддерживают вас и готовы прийти на помощь, делает вас более жизнестойким и оптимистичным. Это создает атмосферу доверия и уважения.

Если копнуть глубже, то мы увидим еще один результат исследования: любите вы свою работу или нет, зависит вовсе не от того, чем конкретно вы заняты, сколько дней длится отпуск и даже не от размера зарплаты. Ключевым фактором является наличие руководителя, которому есть до вас дело. Такой руководитель в стиле «Дай пять!» всегда прикроет вашу спину: он доверяет вам, а вы можете доверять ему. Приходя на работу, каждый хочет чувствовать свою значимость, чувствовать, что его замечают и ценят.

Давая пять своему отражению, вы транслируете эти чувства самому себе. Если ощущение собственной значимости и ценности так важно для нас в контексте рабочих отношений, разве не имеет смысл начинать свой день с того, чтобы выразить себе благодарность и признательность? Имеет, да еще какой!

Думаете, ЭТО убедительно?

Читайте дальше!

Ну, хорошо, эти исследования объясняют, почему давать пять так мотивирует и придает сил, но ведь это еще не все. Я бы не стала утверждать, что вы можете изменить жизнь, давая каждое утро пять своему отражению в нижнем белье, если бы не была в этом точно уверена. Для меня важно было понять, как простая привычка меняет мозг на структурном уровне таким образом, что со временем я перестала заикливаться на «недостатках» и научилась принимать себя такой, какая есть.

В поисках ответов я обратилась к исследованиям в сфере нейробики. Этот комплекс упражнений, разработанный Лоуренсом Кацем, исследователем-нейробиологом из Дьюкского университета, является одним из самых простых и в то же время мощных способов создания новых нейронных связей в мозге. Суть нейробики заключается в сочетании какого-нибудь рутинного действия (*скажем, рассматривания себя в зеркале*) с двумя вещами: чем-то неожиданным, что задействует ваши чувства (*например, вы даете пять своему отражению*), и эмоцией, которую вы хотели бы испытать (*например, радостью*).

Упражнения, которые предлагает нейробика, переключают ваш мозг в состояние повышенного внимания. Исполни-

зую это «удобрение для ума», вы сможете быстрее вырабатывать новые привычки. Состояние повышенного внимания способствует появлению на уровне нейронов новых связей между заданной эмоцией и действием, которое до сих пор было чем-то обыденным (*давать пять*), но, будучи выполнено неожиданным образом (*вы даете пять не кому-нибудь, а своему отражению*), переключило ум в это состояние повышенного внимания.

К примеру, исследования показывают, что если чистить зубы недоминирующей рукой, повторяя при этом про себя какую-то фразу, то мозг уделит ей особое внимание. Использование недоминирующей руки заставляет ваш ум сконцентрироваться, и он начинает обращать повышенное внимание на все происходящее, включая мысль, которую вы повторяете, пока чистите зубы. Вы точно запомните слова и чувства, которые они вызывают, поскольку связали их с новым физическим действием (*чисткой зубов недоминирующей рукой*).

То же самое происходит, когда вы даете себе пять. Поскольку обычно вы этого не делаете, ум начинает концентрироваться на новом действии. Благодаря тому, что у вас много лет вырабатывалась ассоциация этого жеста с чем-то хорошим, мозг начинает связывать этот позитив с вашим собственным образом. Наш ум любит опираться на подобные мыслительные шаблоны. Именно поэтому привычка «Дай пять!» – самый быстрый и простой способ переписать старую схему восприятия себя, основанную на сомнениях и са-

моу уничижению, и заменить их самопринятием и любовью.

MIT, «Дай пять!» и дислексия

Вскоре я поняла, что уже наблюдала силу нейробики на примере нашего сына Окли. Когда он учился в четвертом классе, мы выяснили, что у нашего мальчика дислексия и дисграфия – особенности речи и письма, затрудняющие обучение. Поэтому мы отдали его в школу Кэрролла, которая специализируется на обучении детей с ограниченными языковыми возможностями. Однажды я присутствовала на занятии, где ученики с дислексией выполняли упражнения, нацеленные на стимулирование развития новых нейронных связей. Учитель объяснил мне, что школа участвует в исследовательской программе лаборатории нейробиологии MIT.

Проблема дислексии отчасти заключается в том, что в мозге не сформированы необходимые нейронные пути, соединяющие правое и левое полушария. По сути, это «непаханные» участки серого вещества. В школе нейробика использовалась для того, чтобы стимулировать образование новых нейронных связей и развить гибкость мышления. Чем-то это похоже на то, что происходит в двигателе автомобиля, когда вы поворачиваете ключ зажигания: в мозге тоже есть проводка и нужна лишь небольшая искра, чтобы все заработало. Эту искру и дает нейробика.

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.