

САБРИНА ФЛЯЙШ

ЛЕГЧЕ *Измени жизнь* ЛЁГКОГО *за 1 месяц*

Избавление от страхов
Достижение целей
Осознанность
Оптимизм

БЕСТСЕЛЛЕР
немецкого
Amazon



Психология на каждый день

Сабрина Фляйш

**Легче лёгкого. Измени
жизнь за 1 месяц**

«Питер»

2021

УДК 316.6
ББК 88.52

Фляйш С.

Легче лёгкого. Измени жизнь за 1 месяц / С. Фляйш — «Питер», 2021 — (Психология на каждый день)

ISBN 978-5-4461-1957-8

Многие люди внутренне не готовы разрешить себе иметь все самое лучшее. Поэтому их мечты никогда не сбудутся. С этой книгой вы заново откроете себя — свободного от внутренних ограничений, узнаете, как вы можете сделать свою жизнь яркой и насыщенной. Шаг за шагом вы научитесь лучше справляться со стрессом, сможете перепрограммировать привычки и стать увереннее в себе. Практические упражнения, тесты и вопросы приведут каждого читателя к его личному решению проблемы, а теоретические знания помогут в самопознании и направят на путь любви к себе. После прочтения вы: • научитесь понимать связь между вашими мыслями, чувствами и поведением; • будете правильно реагировать на неудачи и избавитесь от страха перед ошибками; • сможете сознательно контролировать свое восприятие и целенаправленно достигать целей; • повысите качество своей жизни за счет большей осознанности и независимости; • разовьете уверенность в себе и будете смотреть в будущее с оптимизмом. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 316.6
ББК 88.52

ISBN 978-5-4461-1957-8

© Фляйш С., 2021

© Питер, 2021

Содержание

1. Предисловие	7
2. Введение	10
3. Поиск смысла	12
Определяем цели и ценности	13
Столпы жизни	19
Упражнение «Комод»	24
План действий	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Сабрина Фляйш

Легче лёгкого. Измени жизнь за 1 месяц

Права на издание получены по соглашению с Remote Verlag. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Информация, содержащаяся в данной книге, получена из источников, рассматриваемых издательством как надежные. Тем не менее, имея в виду возможные человеческие или технические ошибки, издательство не может гарантировать абсолютную точность и полноту приводимых сведений и не несет ответственности за возможные ошибки, связанные с использованием книги.

В книге возможны упоминания организаций, деятельность которых запрещена на территории Российской Федерации, таких как Meta Platforms Inc., Facebook, Instagram и др.

Издательство не несет ответственности за доступность материалов, ссылки на которые вы можете найти в этой книге. На момент подготовки книги к изданию все ссылки на интернет-ресурсы были действующими.

© 2021 by Remote Verlag

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2023

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2023

© Серия «Психология на каждый день», 2023

*Я тебе гарантирую,
что после того, как ты тщательно,
от корочки до корочки,
проработаешь эту книгу,
твоя жизнь основательно изменится,
поменяется твой образ мыслей,
твои взгляды на жизнь перевернутся
и ты ощутишь благополучие, силу
и вместе с тем — умиротворение и покой.*

...

1. Предисловие

Почему одни люди совершают героические поступки, а другие – преступления? Почему два человека, которые воспитываются в одном доме и переживают одни и те же события, становятся совершенно разными личностями? Почему этот человек психически неустойчив, а тот – непробиваем и спокоен как удав? Почему некоторые люди предрасположены к сильной зависимости, а другие – нет? Почему лишь немногие приходят к успеху, а большей части человечества он и не светит?

Какого человека можно назвать счастливым? Почему он счастлив? Счастье необходимо заслужить или оно может прийти само? Почему многие живут в постоянном стрессе и почему раньше такого не было?

Какие факторы отвечают за сознательное и бессознательное поведение людей? Почему люди стали теми, кто они есть? Почему они ведут себя именно так, а не иначе? Всю свою жизнь я ищу ответы на эти вопросы.

Стремление понимать людей вкупе с моим опытом как тренера по преодолению страха и стресса побудили меня написать эту книгу. Я собрала воедино мотивы и взаимосвязи человеческих поступков, паттерны мышления и поведения, истоки страхов.

Самопознание – очень важный аспект счастливой жизни. Людям стоило бы научиться лучше понимать самих себя, распознавать собственные мыслительные шаблоны и различать не только явную, но и скрытую мотивацию своих действий. Так мы сможем лучше управлять своей жизнью, получим от нее удовольствие и почувствуем себя счастливее.

Поведение – это только симптом. Если вы хотите изменить свое поведение, вам необходимо работать с причинами.

В истоке любого нашего действия лежит причина, так называемый мотив. Мы знакомы с этим понятием по детективам, где убийство – «симптом», видимое для всех следствие, лежащее на поверхности. А вот мотив, который подвел человека к жестокости, может быть самый разный. Что двигало убийцей? Была ли это крупная сумма денег, уязвленная честь, жажда возмездия или ярость до потери самообладания?

Зачастую мы не осознаем причин нашего поведения.

Тем не менее у каждого из нас есть своя движущая сила, определяющая наши поступки. Какая именно сила побуждает тебя действовать?

Мне нередко доводилось слышать от людей, что они хотели бы измениться, но не могут, не справляются.

Они злятся на себя, страдают. От искреннего разочарования в себе у них разрастается ощущение собственной беспомощности, слабости, неспособности что-то изменить в своей жизни. «Я не могу. Уж такой я есть» – эта отговорка – идеальное и вполне логичное объяснение для нашего «не могу». Мы снимаем с себя ответственность за свое поведение и лишаем себя какой-либо власти над собой.

Почему же многие говорят о желаемых переменах, но ничего не предпринимают? Все очень просто: видимое поведение – это результат предшествующих ему мыслей, всего лишь «симптом». У схожих или даже одинаковых «симптомов» могут оказаться совершенно разные причины.

Если взять пример из классической медицины, то жалоба на головную боль может указывать на стресс, обезвоживание, реакцию организма на изменения погоды, осложнения после насморка или даже на рак мозга.

Чтобы избавиться от головной боли, недостаточно бороться с симптомом, необходимо выявить и искоренить первопричину. Будет ли это расслабляющее упражнение или операция

на мозге по удалению злокачественной опухоли – станет понятно, когда мы найдем источник проблемы.

Однако, когда речь заходит о реорганизации нашей жизни, мы редко прикладываем реальные усилия, чтобы побороть, излечить или модифицировать причину, вызвавшую симптом. Поэтому многие так и не могут вырваться из своего личного проклятого круга – они постоянно говорят о своих желаниях, но так ничего и не предпринимают. Чтобы изменить наше поведение, мы должны проработать причину и понять ход наших мыслей.

В этом нам поможет мотивация, великая движущая сила нашей жизни. Тот, кто понимает, на чем основана его собственная мотивация, способен свернуть горы. Если же она от нас скрыта, мы уязвимы и способны только пассивно реагировать на внешние обстоятельства, вместо того чтобы активно действовать и менять мир вокруг себя.

Почему люди откладывают на потом свои цели, задачи, желания? Что мешает людям проживать жизнь так, как им хочется?

Человек, который начинает страдать раньше необходимого, страдает больше, чем нужно.

Когда приближается важное событие – например, экзамен, дедлайн, приезд родственников, – бездействие кажется нам скорее приятным, нежели пагубным. И только понимание негативных последствий подхлестывает нас совершать вынужденные, но необходимые действия. Подробнее мы поговорим об этом в главе «Почему ты делаешь то, что делаешь». В ней мы также определим причины твоего поведения, и ты решишь, какие установки ты возьмешь с собой в будущее, а с чем распрощаешься навсегда.

В главе «Поиск смысла» мы проработаем твои цели и желания: выявим и очертим твои представления о счастливой жизни, чтобы выстроить путь к ее достижению.

Кроме того, мы обозначим исходную точку твоего пути (см. главу «Кто я?»), твои слабые и сильные стороны: важно понимать, что тебе пригодится в работе над собой, а что будет тебе мешать. В главе «Удары судьбы» мы научимся иметь дело с ошибками.

На пути к себе ты постоянно будешь встречаться лицом к лицу со страхами. Откуда у тебя эти страхи? Как они появились и укоренились? Как ты можешь с ними справиться? Ты найдешь ответы в главе «Преодолеваем страхи».

Наше прошлое определяет наше настоящее. От того, насколько ситуация совпадает с чем-то из нашего опыта, зависит выбранная линия поведения. Было ли тебе уже стыдно в похожей ситуации? Или первый опыт оказался неприятным? А может, триггером стало замечание, которое кто-то бросил невзначай – отец, мать, сестра или брат, учитель, герой телешоу, друг по детсаду, сосед или твой кумир? Возможно, это было какое-то яркое событие в школе, какой-то неловкий случай, момент провала и беспомощности? Первый опыт – всегда самый важный. Он определяет нашу дальнейшую жизнь. Первая прогулка на лыжах, первый день в школе, первый поцелуй, первые отношения, первый ребенок, первый брак – впечатление остается с нами на долгие годы и формирует основу для бессознательной оценки событий, в чем-то схожих с уже пережитыми. Однако мы сами решаем, хотим ли мы идти на поводу у своих воспоминаний.

Изменить единожды сформированное мнение сложно: это эволюционный механизм, направленный на то, чтобы мы не попадали в опасную ситуацию дважды. Если ты испугался¹, впервые встав на лыжи, то скорее всего воздержишься от второй попытки прокатиться. Если первые отношения для тебя были связаны со страданиями, слезами, подорванным доверием и ложью, это неизбежно проявится, когда ты решишься на вторую попытку. Всякий новый опыт ты будешь рассматривать через призму уже существующего: как это дополняет картину мира? Подтверждает ли сложившееся мнение о подобной ситуации?

¹ Чтобы не загромождать текст разнообразием окончаний, далее мы будем использовать обращение мужского рода, подразумевая, однако, что информация в равной степени относится как к женщинам, так и к мужчинам. – *Примеч. ред.*

Словно в машине времени, мы мысленно перенесемся в прошлое и постараемся понять, откуда берут начало твои актуальная точка зрения и твоё поведение. Как ты используешь заученные паттерны мышления? Как своевременно их распознать и, возможно, поменять? Обо всем этом ты прочитаешь в главе «Учимся думать по-новому».

Чтобы научиться всему этому и применить полученные знания на практике, тебе будут необходимы вера в свои силы, способность преодолевать трудности, позитивный настрой и уверенность в себе.

В тесте на самоопределение ты сможешь оценить свой уровень самодостаточности и зависимости от внешних обстоятельств, а также масштабы влияния прошлого на твою жизнь.

Все люди на этой планете имеют схожие потребности, удовлетворив которые они могут с уверенностью сказать: «Я счастлив и доволен». Поэтому я добавила в эту книгу главу «Качество жизни». В ней ты узнаешь, какие факторы помогают сделать жизнь счастливой, и протестируешь самого себя.

Девиз последнего раздела данной книги – «Что посеешь, то и пожнешь». Эта пословица не только про работу, но и про отдых и умение расслабляться. Два последних пункта обязательно должны присутствовать в твоей жизни.

В последней главе мы выявим твои личные источники энергии, помогающие тебе восстановить силы, и техники, которые позволяют тебе расслабиться.

Я желаю тебе радости, интересных открытий и изменений к лучшему!

2. Введение

Эта книга будет работать с тобой, а ты – с книгой.

Цель твоей работы – лучше узнать себя, избавиться от страха и стресса, понять свои мысли, чувства и поведение. Ты станешь тем человеком, которым хочешь быть, и начнешь жить так, как тебе нравится.

Ты сможешь самостоятельно найти решение для многих своих проблем. Честные ответы на предложенные в книге вопросы не всегда будут приятны, но они приведут тебя к цели. С их помощью ты продвинешься вперед, получишь необходимую тебе мотивацию наряду со спокойствием и умиротворением. Ты найдешь путь к своему личному счастью, прочувствуешь свои сильные стороны и откроешь свой способ расти. Твоя реальная жизнь будет постепенно приближаться к твоему представлению о счастливой жизни.

Вопросы, которые ты себе задашь, помогут тебе взять курс на будущее.

Если шаг за шагом ты будешь выполнять упражнения из этой книги, то все лучше и лучше будешь понимать себя и свое поведение, найдешь в себе мотивацию к переменам и необходимую энергию, чтобы насладиться ими. Для этого важно, чтобы ты выполнял задания в спокойной обстановке, уделял им достаточно времени и развил в себе привычку отвечать на каждый вопрос настолько точно, насколько это возможно. Удели для каждого упражнения достаточно времени, чтобы разобраться с поставленными вопросами и ответами на них. Преврати чтение этой книги и выполнение упражнений в устойчивый ритуал на ближайшие 30 дней или, если делать все не спеша, на два месяца.

Эта книга организована так, что каждый человек сможет найти решение для собственных трудностей. С помощью этой книги-дневника ты научишься самостоятельно задавать себе правильные вопросы.

Я готов серьезно и основательно поговорить с самим собой.

Каждый человек, стремящийся обрести уверенность в себе и мотивацию для движения вперед, должен понимать, как звучат его собственные ответы на ряд насущных, очень простых и очень важных вопросов. Не страшно, если сразу найти ответы не получится: на все нужно время.

Шаг за шагом мы детально проработаем эти вопросы.

Кто ты?

Чего ты хочешь?

Почему ты делаешь то, что делаешь?

Каким образом ты стал тем, кто ты есть?

Каким человеком ты хотел бы стать?

Что тебя от этого удерживает?

Во что ты веришь?

Какие у тебя страхи и стресс-факторы?

Как ты справляешься со страхом и стрессом?

Как ты можешь изменить свое заученное поведение?

Что тебя мотивирует?

Кто или что определяет твою жизнь сейчас?

Из чего ты черпаешь энергию и что помогает тебе расслабиться?

Преврати чтение книги в ритуал. Включи фоном спокойную музыку, устройся поуютнее в своем любимом мягком кресле или закутайся в пушистый теплый плед – создай свою лич-

ную комфортную атмосферу, в которой у тебя будет пространство и время для того, чтобы поработать над собой и над своим будущим.

Советую работать с этой книгой три или четыре раза в неделю. Установи конкретные даты «свиданий» с ней и впиши их в свой календарь. Сейчас же! Эта книга – своего рода рабочая тетрадь. Работай с ней, и она принесет тебе желаемые результаты и открытия.

Когда у меня есть время для себя? В какой день я организую свое свидание с собой?

Название встречи:

Регулярность:

День/время/продолжительность:

Даты вписаны в календарь: да __

Как я хочу организовать это свидание:

Именно это я и имею в виду, говоря о рабочей тетради.

Вместе с тобой и для тебя мы начинаем работу над твоей счастливой и желанной жизнью.

Постепенно задавая вопросы, мы раскроем твою суть, найдем новые пути, достойные твоих устремлений, и мотивацию, чтобы ты мог пройти их до конца. Мы заранее обозначим возможные трудности и подготовим варианты их решения.

Как получить максимум от этой книги?

- Отвечай на каждый вопрос.
- Постарайся заполнить каждую строчку.
- Старайся всегда отвечать развернуто.
- Записывай важные открытия, достижения и идеи как заметки и держи их на видном месте.
- Продолжай задавать себе вопросы в повседневной жизни.
- Проработай эту книгу в хронологическом порядке, не пропускай ни одного задания.
- Не существует правильных или неправильных ответов.
- Делай перерыв между днями, в которые ты работаешь с книгой.
- Не будь к себе слишком строг: обращайся с собой с любовью – как с ребенком или милой сердцу подругой.

3. Поиск смысла

Когда пациентов с раком последней стадии спрашивают, что бы они в своей жизни сделали иначе, будь у них возможность, то в среднем их ответы одинаковы: больше времени проводил бы с семьей, с лучшими друзьями, меньше времени посвящал бы работе. Один из таких ответов может стать неожиданностью для некоторых читателей и, надеюсь, даст тебе пищу для размышлений:

«Мне стоило чаще позволять себе быть счастливым».

Нам следует призывать себя к тому, чтобы быть счастливыми, быть благодарными жизни в целом и тому моменту, в котором мы находимся. Зачастую мы уже с утра с предвкушением ждем обеденного перерыва.

По окончании обеденного перерыва – вечера после работы. Вечером после работы – ожидаем выходных.

На выходных мы мечтаем о ежегодном оплачиваемом отпуске. В отпуске – о пенсии. А на пенсии ты замечаешь, что в твоей жизни не было радости.

Или, например, начинаем мы заниматься новым видом спорта просто из интереса. При этом мы обнаруживаем, что как начинающие мы занимаемся гораздо хуже остальных в группе. Сравнивая себя с другими, мы забываем о том, что пришли в зал ради развлечения.

«Мне следовало позволить себе получать удовольствие от процесса и просто быть счастливым».

На следующих страницах ты найдешь упражнения, с помощью которых мы определим, как ты проводишь свое время и позволяешь ли ты себе быть счастливым. Цели придают нашей жизни смысл, поэтому в главе «Поиск смысла» мы поговорим о поиске целей.

Определяем цели и ценности

Тебе уже наверняка доводилось слышать, что для любой затеи важна цель. Цель дает мотивацию. Цель показывает тебе дорогу и позволяет отслеживать прогресс.

В первой главе мы найдем твой пункт назначения, твою цель, и затем вместе начнем к ней двигаться.

Чтобы чувствовать себя хорошо, человеку нужен смысл жизни, какая-то причина жить и искать свое счастье. Без смысла жизни и без цели никто из людей не поднялся бы с постели, не пошел бы на работу.

Инстинкт выживания заботится об удовлетворении наших базовых потребностей – таких, например, как сон, или безопасность, или утоление голода и жажды, – но для ощущения полноты жизни его недостаточно.

Нам нужны обоснования – кто мы, в чем смысл нашего существования и почему мы важны и значимы.

Бессмысленно работать, слепо и бесцельно плывя по течению. Зачем ты вкладываешь свои энергию и время, если это не приведет тебя к желанной цели? Ради чего тебе нужно напрягаться, отказываться от развлечений?

Откуда тебе знать, стоит ли того результат? Как ты можешь гордиться собой и черпать мотивацию для дальнейших задач, если не знаешь, к чему привели твои усилия? Если мы работаем и не знаем для чего, то мы ни энергии не почерпнем, ни хорошего результата не достигнем. Неопределенная цель достигнута быть не может. Ты не получишь вознаграждения в форме энергии и радости жизни, поскольку «как-то» достигать «какую-то там» цель и ощущается «как-то так себе».

Ты проживаешь ту жизнь, которую хотел, или ты откладываешь ее до тех пор, пока она не станет соответствовать определенным критериям?

Нам необходимо подтверждение того, что мы можем принять вызов и победить, – и это дарит нам и уверенность в себе, и запас энергии для будущих побед.

Чего я ожидаю от этой книги? Какие трудности я хотел бы преодолеть? (Запиши развернутый ответ.)

Тебе удалось распознать и сформулировать свои трудности? Это не так легко, как кажется. Но сейчас, когда они облечены в слова, тебе станет проще работать с ними.

Страх и чувство беспомощности происходят в большинстве случаев из неуверенности. Неуверенность мы чувствуем, когда не можем четко обозначить проблему и наметить план для ее решения. Но когда проблема будет обозначена и проговорена, а план продуман, у тебя появится уверенность в себе и ты станешь ближе к своей цели.

Многим людям проще написать о том, что у них идет плохо, что им мешает, чем сформулировать то, чего они хотят. В этом тебе поможет следующее упражнение. Позволь себе помечтать.

Упражнение «Волшебная лампа»

Это одно из моих любимых упражнений, которое я выполняю регулярно, чтобы пере-проверить, на верном ли я пути, осознать мои актуальные возможности и дать простор своей фантазии.

Представь, что ты бредешь по пустыне. Жара, сильный горячий ветер вздымает песок. Поднятые в воздух песчинки обжигают кожу: ты кутаешься в накидку из плотной ткани, но она не способна защитить все тело.

Голову покрывает тюрбан. Ты идешь, щурясь от сильного ветра, и вдруг видишь, как что-то сверкнуло в песке.

Что-то ярко переливается под солнечными лучами. Ты хочешь взглянуть поближе, но идти сложно – ты все глубже увязаешь в горячем песке, каждый шаг дается с трудом, жара невыносима. И все же твоя находка вызывает у тебя такое любопытство, что ты прикладываешь все силы, чтобы быстрее к ней подобраться. Приближаясь шаг за шагом, ты видишь выглядывающий из песка золотой бок, который многообещающе поблескивает на солнце. Кончиками пальцев ты уже можешь коснуться его. Желая получше рассмотреть находку, ты ладонью смахиваешь с нее песчинки.

«А, горячо!» – поверхность золотого предмета раскалилась на солнце. Наконец удастся стряхнуть с него песок краем накидки: ты держишь в руках волшебную лампу. Ты восхищаешься деталями орнамента, разглядываешь выгравированных диковинных существ и узоры с чудесными завитушками. Должно быть, эта вещь очень дорогая и старинная. Кто же ее потерял? У тебя в руках – немалая ценность. Жар, исходящий от нее, ты чувствуешь даже через ткань.

Ты начинаешь осторожно протирать находку от грязи.

Внезапно странный дымок появляется из острого носика лампы, растекается по воздуху и вздымается вверх, формируя очертания человека. Это джинн. «У тебя есть три желания. Выбирай с умом!» – раздается суровый звучный голос.

Волшебная лампа выполнит любое твоё желание. Но подумай хорошенько: чего на данный момент ты хотел бы больше всего?

Представь себе, что перед тобой парит джинн, готовый выполнить любое твоё желание. Как бы выглядела твоя идеальная жизнь? Какие три желания ты бы озвучил, если бы было возможно исполнить все что угодно?

Мечтай смелее!

Итак, посмотри на записанные желания – сочетаются ли они с трудностями, которые ты выписал ранее? Например, трудность – стресс, желание – я хочу расслабиться. Или трудность – похудение, желание – я хочу весить на 5 кг меньше. Или ты записал какие-то другие желания?

Мечтания делают тебя счастливее.

Почему твои желания так отличаются от твоих трудностей? Что из перечисленного у тебя в приоритете, чему хочешь последовать? Подчеркни темы, которые для тебя наиболее важны.

Начни фантазировать и мечтать. Позволь это себе.

Смелее! Мечтай осознанно.

Доказано, что люди, которые в течение дня мечтают и ярко представляют себе цели, немножко счастливее и успешнее тех, кто этим не занимается, и неважно – достигли они уже своих целей или нет.

Почему?

Благодаря фантазии появляются приятные ощущения и вырабатываются связанные с ними гормоны счастья, которые помогут тебе в работе с твоими мечтами. И этого приятного чувства, исходящего всего лишь от твоего воображения, может быть достаточно, чтобы замотивировать тебя, успокоить, придать сил и уверенности.

Многие добровольно отказываются мечтать, не осмеливаются задуматься о желаемом, боясь разочарований.

Такая установка неправильна. Из-за страха разочарования ты лишаешь себя возможности пережить прекрасные моменты блаженства и теряешь веру в себя.

Ожидание счастья интенсивнее самого счастья и в рейтинге приятных чувств стоит на втором месте после любви. Знакомо ли тебе предвкушение перед тарелкой с любимым лакомством? Ожидание путешествия? Или встречи с подружкой? Момент, когда удалось выкроить время для любимого хобби? Канун Нового года? Приближение дня рождения? Если да, то ты прекрасно знаешь, каким приятным и увлекательным может быть это чувство. Ничто другое не занимает твои мысли, ничто не может испортить тебе настроение, ничто не может тебя огорчить. В твоей голове уже давно начался фильм. Еще ты, конечно же, знаешь: когда наступает сам счастливый момент, чувство радости от него длится недолго, яркая эмоция сразу же начинает угасать.

Вспомни, как, будучи маленьким, ты с нетерпением ожидал Нового года. Как радовался предстоящей встрече с Дедом Морозом и не мог усидеть на месте. Пик радости наступал, когда заканчивали бить куранты. На следующее утро ты находил подарки под елкой. После того как все новогодние песни были спеты, подарки открыты, а праздничная еда съедена, чувство праздника начинало потихоньку испаряться. Напряженное ожидание и предвкушение длились дольше и ощущались приятнее, чем сам момент волшебства. Кроме того, образ предстоящего события в твоей голове всегда был более интересным, ярким и захватывающим, нежели наступившая реальность.

Все чувства – временны.

С первым откушенным кусочком любимого лакомства, с началом путешествия, после распаковки подарка чувство радости постепенно или резко снижается. Как только ты попадаешь в страстно ожидаемую ситуацию, тебя обступают новые условия. Например, путешествие будет выглядеть так: что делаем теперь? Как дойти до гостиницы? Не забыл ли я чего? Выключила ли я плиту?

То же самое происходит со страхом. Страх и стресс – это чувства, которые ты испытываешь перед погружением в пугающую ситуацию и которые пропадают, как только ты в этой ситуации очутился. Ты будешь нервничать и не спать ночами перед важным докладом, но когда ты выходишь на презентацию, страх уходит: твои мысли заняты наблюдением за реакцией слушателей, поиском подходящих формулировок, а также тем, как бы продемонстрировать достойный результат своей подготовки здесь и сейчас.

Теперь ты можешь активно использовать это знание в своей жизни. Пользуйся приятным чувством предвкушения, разреши себе прочувствовать его, но не позволяй себе долго поддаваться страху и стрессовым эмоциям, тем более что они рано или поздно пройдут.

Что ты решишь? Скажешь: «Нет, я не буду радоваться Новому году, так как боязнь разочарования слишком велика»? Или же ты предпочтешь радоваться как дитя и в ярких красках воображать лучшие моменты жизни, мечтать о том, как проводишь время с дорогими тебе людьми, цenia каждый момент с ними? У тебя наверняка есть знакомый, который уже за месяц до Нового года с улыбкой говорит об этом чудесном празднике, украшает квартиру и от одной только мысли о Новом годе прыгает от радости. Что ж, этот человек умело использует силу предвкушения, силу мысли! А ты решай сам, насколько сильно и продолжительно ты хочешь переживать это чувство.

Нам, взрослым, определенно стоит брать пример с детей, потому что дети разрешают себе мечтать. Они хотят стать артистами, играют в семью, строят замки из одеял и табуреток и представляют, что их трехколесный велосипед – это шикарный мотоцикл, на котором они рассекают по городу (в реальности, конечно, только по двору).

Твои мысли создают мир, в котором ты живешь.

Эту способность ты тоже можешь сознательно применять. Если ты знаешь, что мгновенно, как по волшебству, поднимает тебе настроение и повышает самооценку, ты можешь в любой момент при необходимости включиться в игру. Предвкушение – очень важное чувство, и наша цель – регулярно возвращаться к нему с помощью силы мысли.

Какие мысли и воспоминания вызывают у тебя прилив приятных ощущений? Может, ты представляешь себя лежащим на пляже, снова и снова вспоминая лучший в своей жизни отпуск, пробуешь на вкус соленую воду, ощущаешь песок между пальцев, шум волн наполняет все вокруг тебя, а в волосах играет ветерок. А может, это было незабываемое приятное удивление на лице твоего друга или партнера, показывающее, что тебя искренне любят и ценят. Каким воспоминаниям ты бы отдался, чтобы снова, как наяву, испытать те же приятные чувства? Попробай описать все переживания и ощущения из таких воспоминаний, чтобы как можно сильнее прочувствовать момент.

Есть такой прием, позволяющий обмануть мозг: чтобы охладиться в сорокаградусную жару, представь, что ты оказался в Антарктиде с пингвинами. И да, этот прием работает. Наше воображение может свернуть горы.

Если ты постепенно теряешь мотивацию на пробежке, вообрази, что ты убегаешь от серийного маньяка или от зомби. У тебя сразу же появится энергия, и ты побежишь так быстро, как никогда в жизни не бегал. И вообще, представить себя героем фильма ужасов – весело!

Ты можешь управлять своим душевным состоянием и своей мотивацией. Каким образом? Точно так же, как ты учил в школе английский, зубрил список столиц мира, постигал анатомию человека или математику. Развивал чувство юмора или тренировался садиться на шпагат. Практика, практика и еще раз практика.

Формула такая: регулярные повторения с постоянно увеличивающимся уровнем сложности в сочетании с упорством, дисциплиной и позитивными поддерживающими мыслями.

Аист забыл подложить тебе в люльку немного фантазии? Не беда! Еще он забыл подсыпать тебе слов из английского языка, приложить тетрадь с математическими формулами и объяснить, как уговорить маму продолжать гладить для тебя рубашки. В течение своей жизни ты должен научиться всему сам – пробуя, размышляя, меняя подход, еще раз пробуя, адаптируя под себя и снова пробуя.

Никакой аист не сообщит тебе, чего хочет твой партнер и как ты можешь сделать его счастливым. Ты узнаешь сам, постепенно, разговаривая и наблюдая. Точно так же ты разберешься, что может сделать счастливым тебя самого. Для этого необходим искренний диалог с самим собой. Ты хотел научиться играть на музыкальном инструменте, был без ума от аквариумных рыбок, интересовался иностранными языками или каким-то видом спорта? Чему из этого посвятить время – зависело от тебя. Со временем приходят опыт и результаты.

Ты занимался тем, что тебе было интересно, и испытывал положительные эмоции как награду за вложенные время и усилия. Эти воспоминания сохранились в твоей памяти, и ты время от времени с удовольствием возвращаешься к ним.

Ты когда-либо видел человека, который уделяет уйму времени какому-то делу, но не показывает в нем никакого прогресса? Вряд ли. Если человек регулярно чем-то занимается, ему не остается ничего другого, кроме как развиваться в выбранной области. Поизучай-ка «Фотошоп» в течение пяти часов и попробуй сказать, что эти пять часов не принесли тебе ничего нового.

Только ты решаешь, кем ты хочешь стать. Все, во что ты вкладываешь время и энергию, будет приумножаться. Будет ли это хобби или лишаящий воли страх – решать тебе.

Речь не о том, кто ты сейчас. Речь о том, кем ты хочешь стать и к чему желаешь прийти.

Если ты не можешь представить себе что-либо, ты этого не сможешь достичь. Твои мысли формируют мир, в котором ты живешь.

Ты не можешь вообразить себя балериной? Не представляешь себя барабанщиком рок-группы, заряжающей весь зал? Поверишь ли в то, что сможешь поднять 100 кг веса? А пробежать дистанцию 30 км? Видишь ли ты себя на посту руководителя многомиллиардной компании? Поверишь, что когда-нибудь сможешь бесстрашно положить на свою ладонь паучка? Будет ли непрошенная критика отскакивать от тебя как от стенки горох? Сможешь ли ты представить себе счастливую жизнь, в которой ничто и никто не сможет отнять у тебя радость? Если ты в это поверишь, то сможешь этого достичь. Тренируй свою фантазию, свое воображение, и твоя жизнь станет богаче.

Я активно силой мысли создаю мир, в котором хотел бы жить?

☐ Да ☐ Нет

Занимаюсь ли я время от времени самообманом?

☐ Да ☐ Нет

Если да, то в чем я себя обманываю?

Если да, то как бы мне хотелось жить?

Что меня удерживает от этого? Какие аргументы я использую?

Какие критерии должны быть соблюдены, чтобы я начал жить так, как мне хочется?

Как я могу соблюсти эти критерии?

Что такого я должен себе вообразить, чтобы это оказало на меня положительное влияние?

Каких целей я хотел бы достичь с помощью этой книги?

Столпы жизни

Представь, что стоишь на платформе о пяти столпах. Если одна из пяти опор обрушится, платформа продолжит стоять. С исчезновением второй ее немного перекосит. Падет третья – платформа опрокинется.

Каков результат? Ты упадешь. Эмоционально, духовно и физически. Многие люди слишком сильно сфокусированы лишь на одной опоре. И если та ломается, в жизни появляется неустойчивость, но нам-то кажется, что идет наперекосяк буквально все.

Пять важнейших элементов нашей жизни: семья, работа, любовные отношения, друзья и здоровье. Все эти вещи важны для нашего счастья.

Добавлю к ним еще один столп – «я», так как многие, в том числе и я, очень мало времени уделяют себе.

Что же понимать под этим «я»? Делать для себя что-то хорошее, размышлять, брать паузы. Совершенно не обязательно заниматься достижением и «быть многофункциональным».

У многих школьников есть убеждение, что все и вся вертится вокруг школы. Такие роли, как «сын» или «дочь», «подруга» или «приятель», уходят на второй план. Приходится, например, жертвовать игрой на гитаре или катанием на коньках, чтобы уделить больше времени учебе. Нет времени даже забежать к бабушке пообедать!

Парень или девушка? Нет, отношения только отвлекают. Время на себя, хобби, общение с друзьями и отдых принципиально важны для здоровой жизни. Как, думаешь, чувствует себя школьник, у которого всего этого нет?

Со вступлением во взрослую жизнь фокус внимания смещается с опоры «школа» на столп «работа». В данном случае большинство людей также забывают о существовании других столпов. На этих столпах зиждется счастье. Что будет, если столп «работа» пошатнется? Кто его придержит?

Другие концентрируются на опоре «отношения». Ничего, кроме партнера, для них не существует. Как только партнер совершает ошибку, истинную или воображаемую, они сильно огорчаются и злятся, им кажется, будто мир рушится, так как «их больше не любят». Признания они также ищут у своих любимых, а не в другой, более подходящей для этого сфере, хотя тут лучше подошла бы опора «работа». Это ведет к тому, что на партнера взваливается слишком много: он не может заменить собой все сферы жизни, чтобы его подруга чувствовала благополучие и удовлетворенность. Фокусирование на чем-то одном фатально, так как с одной-единственной опоры платформа счастья неизбежно падает.

Не строй все свое благополучие и счастье на чем-то одном. Постарайся регулярно напоминать себе о том, что очень важно найти баланс в жизни.

Если это у тебя пока плохо получается, рассмотри по порядку опоры своей «платформы» и оцени их устойчивость по шкале от 1 до 5. Тогда ты быстро поймешь, что ты должен учитывать, если в какой-то из сфер чувствуешь себя некомфортно.

Обозначив конкретную проблему или в данном случае цель, ты можешь выстроить план действий и изменить последствия (чувства и поведение).

Семья

1 2 3 4 5

Друзья

1 2 3 4 5

Партнер _____ **1 2 3 4 5**

Работа _____ **1 2 3 4 5**

Здоровье _____ **1 2 3 4**

5

Я _____ **1 2 3 4 5**

Когда тебе станет известно, какая из этих сфер тебя беспокоит, задай себе следующие вопросы.

Что мне мешает?

Чего бы я хотел?

Что я могу сделать для того, чтобы сохранить устойчивость этой опоры?

Почему я пренебрег этой сферой?

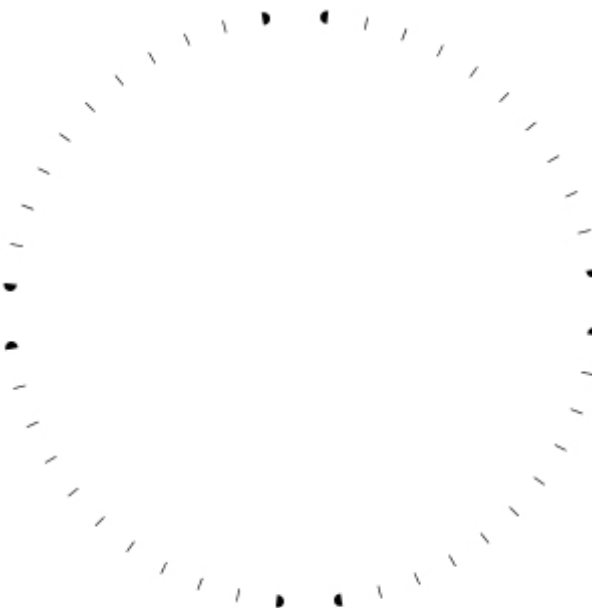
Как я могу избежать этого в будущем?

Ты можешь в любое время повторить данное упражнение. В автобусе, за рулем автомобиля по пути домой, ожидая своей очереди на кассе в магазине, в офисе перед началом рабочего дня или дома, уютно устроившись в кресле при свечах. Ты поймешь, что же тебя гложет в те моменты, когда ты чувствуешь усталость, печаль или просто неудовлетворенность.

Упражнение «Пирог целей»

На все подряд у тебя энергии хватать не будет, поэтому важно разобраться, сколько энергии ты уделяешь каждой из вышеупомянутых сфер. Сейчас у тебя есть возможность с помощью «Пирога целей» визуализировать важность каждого столпа и количество энергии, которое ты тратишь на каждый из них.

Скорее всего, ты сформулируешь много целей, каждая из которых требует серьезных энергетических инвестиций. Когда, каким образом и с чего начать – остается неясным.



- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

Желательно для каждой из сфер жизни составить отдельный «пирог целей». Например, один – для работы, второй – для хобби. Третий будет посвящен отношениям или семье.

Не нужно каждую минуту жизни заполнять активными действиями. Разве она была бы менее интересной, если бы производительность не была мерилom всему?

Четвертый – себе самому: как я могу лучше понять себя? Что могу сделать для себя? Чему хочу научиться?

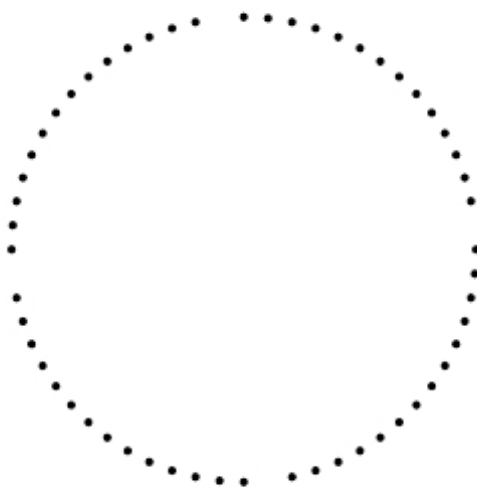
Чем более упорядочены твои устремления, тем яснее взаимосвязь между целями, которые находятся в разных сферах. Обрати внимание, как они влияют друг на друга: ты чаще делаешь что-то приятное для себя – у тебя появляется больше энергии и сил для достижения

целей из «рабочего пирога»; достиг какой-то цели из «пирога семьи» – немного улучшились и результаты в сфере хобби, например стал лучше играть на гитаре.

Ты можешь заметить, что эта взаимосвязь может быть похожа как на положительную восходящую спираль, так и на отрицательную, нисходящую, сбивающую с пути. Тебе наверняка знакомо ощущение, когда после плохого, тяжелого дня вечерние события, никак не связанные с дневными, воспринимаются как нечто «плохое». Взаимозависимость разных сфер жизни, зон твоей ответственности могут в большей или меньшей степени влиять на тебя.

Пометь в этих кружках наиболее важные для тебя цели в каждой из сфер и количество энергии, которое ты им уделяешь. Выпиши по три самые важные цели под каждым «пирожком».

Работа

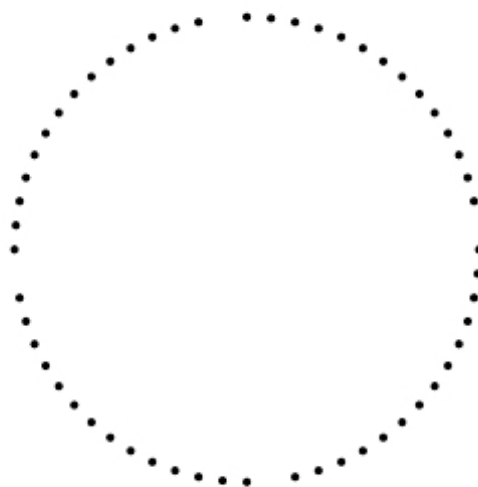


1. _____

2. _____

3. _____

Отношения

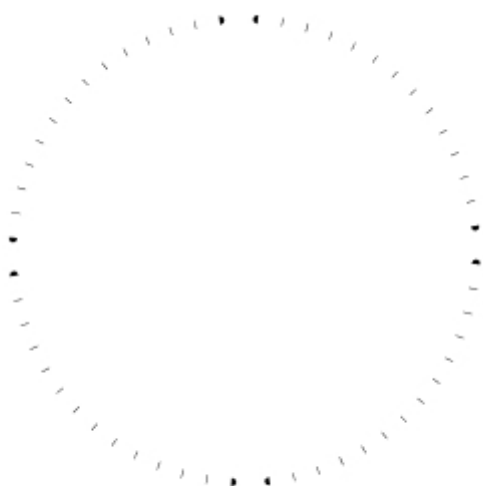


1. _____

2. _____

3. _____

Хобби

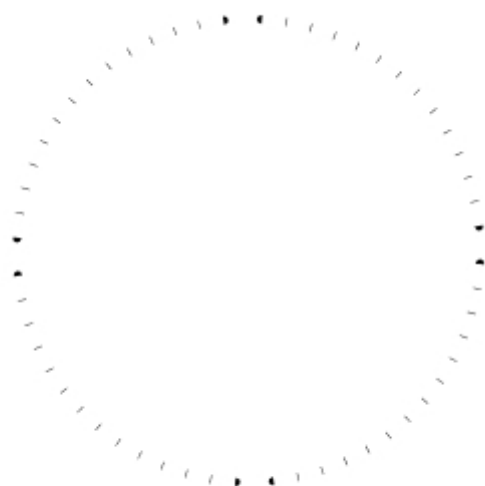


1. _____

2. _____

3. _____

Семья

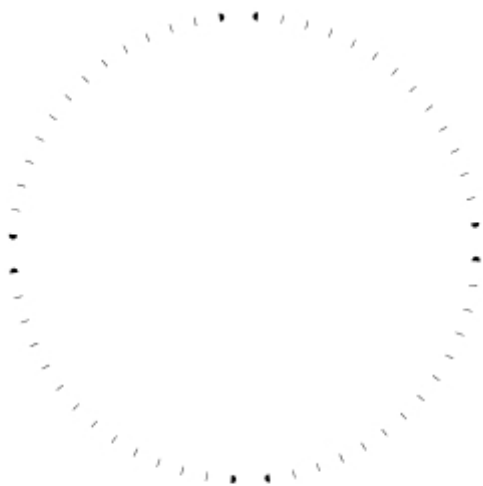


1. _____

2. _____

3. _____

Здоровье

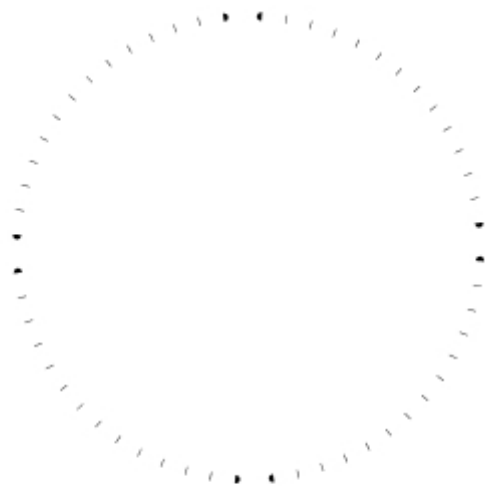


1. _____

2. _____

3. _____

Я



1. _____

2. _____

3. _____

Упражнение «Комод»

Есть еще одно хорошее упражнение. Представь себе комод со всякими выдвижными ящиками. На каждом ящике – этикетка с названием сфер, к которым относятся твои задачи, или сфер жизни (например, «Мать/ дочь», «Школа», «Работа», «Жена/муж», «Глава фирмы»). Ты можешь назвать ящик либо своей ролью («Школьник»), либо понятием («Школа») – как пожелаешь. Перед тем как «начать действовать», открой подходящий ситуации ящик и подумай о своих целях в этой сфере. А в конце, когда придет время выйти из определенной роли, попробуй оценить, приблизился ли ты сегодня к желаемой цели. Затем представь, как ты закрываешь этот ящик.

Какие роли у меня есть? Каковы мои зоны ответственности (мои цели) в рамках этих ролей?

Какие роли и задачи у меня в приоритете? Какой процент энергии необходимо потратить на каждую из ролей? (Запиши эти проценты напротив роли (ящик комода). В сумме должно получиться 100 %.)

Это упражнение прояснит тебе суть твоих действий и мыслей, поможет расслабиться, ты почувствуешь себя более решительным и уверенным.

Разумеется, как и любое действие, это отнимает силы и время. Но если мы будем заранее знать, какой роли соответствуют те или иные цели и какие свои способности мы планируем использовать, нам будет гораздо проще переключаться между ролями и оптимально распределять энергию. Записывание мыслей помогает их прояснить, структурировать и привести в порядок, что, в свою очередь, снижает напряжение.

Общайся с самим собой так, как бы ты общался со своим ребенком.

Если последовательно реализовывать цели не получается, будь к себе благосклоннее. В любом деле относись к себе бережно, цени себя, но будь с собой честен. Старайся обращаться с собой так же, как если бы ты обращался со своим собственным ребенком. Будь сам для себя

родителем, похлопай себя по плечу и скажи: «Ты молодец!» И даже если что-то не получилось, не забывай о том, что любому, даже самому строгому наставлению должна сопутствовать любовь.

Как только мы покидаем отчий дом, мы берем на себя роль родителя для самих себя. Важно быть не только ценящим и любящим родителем, но и требовательным и, если надо, осуждающим. Однако самое главное – не наказывай себя отменой любви к себе, если чувствуешь себя неудачником. Ведь когда у ребенка что-то не получается с первой попытки и он плачет, мама стремится его утешить. Представь, что вместо этого она принимается его ругать: «Старайся лучше! Я ожидала от тебя большего. Неудачник!» – много ли уверенности в себе появится у этого ребенка?

Мало кто отважится вести разговоры с самим собой вслух, так как тон таких разговоров обычно строгий, грубый. Говорим ли мы таким тоном с друзьями или коллегами? Да никогда! Мы бережны с друзьями, но и себя надо беречь не меньше.

Уделяй время диалогу с собой. Обращай внимание на то, как ты с собой разговариваешь. Замечай, что именно ты говоришь себе, когда у тебя что-то не получается. Разговаривай с собой как с кем-то родным, как с любимым ребенком. И не забывай себя хвалить, если в чем-то ты был на высоте и теперь чувствуешь гордость. Ты это заслужил.

План действий

У нас есть естественная потребность завершать начатое, мы осознаем, где у действия начало, а где – окончание. Поэтому очень важно формулировать цели таким образом, чтобы мы отчетливо понимали, где натянута финишная ленточка. Для этого нужно обозначить цель, составить план действий, следить за его выполнением, корректировать, если что-то идет не так.

Широко известна методика постановки целей SMART.

Тем не менее многие наверняка услышат о ней впервые. Пожалуйста, подумай и пропиши свои цели с умом². Твоя цель должна быть:

- конкретной (Specific) – то есть понятной и однозначной;
- измеримой (Measurable) – у тебя должно быть четкое представление о том, при каких условиях ее удастся достичь;
- достижимой (Achievable);
- значимой (Relevant) – цель должна быть желанной и предпочтительной;
- ограниченной во времени (Time-bound) – тебе следует определиться, сколько времени требуется на достижение цели, к какому сроку ты планируешь ее достичь.

Пример: *«Я хочу раз в неделю устраивать 30-минутную пробежку».*

² SMART (СМАРТ) – «толковый, умный». – Примеч. пер.

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.