

12

АНДРЕЙ
ВЕБЕР

ПРИНЦИПОВ МЕНТАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

Как быть себе опорой
и оставаться счастливым
даже в сложные времена

Андрей Андреевич Вебер
12 принципов ментальной
устойчивости. Как
быть себе опорой и
оставаться счастливым
даже в сложные времена
Серия «Топ expert. Практичные
книги для работы над собой»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70089961

*12 принципов ментальной устойчивости: как быть себе опорой и
оставаться счастливым даже в сложные времена: Эксмо; М.; 2024
ISBN 978-5-04-197048-2*

Аннотация

«В сердце каждой трудности кроется возможность» – однажды сказал Альберт Эйнштейн. Ментальная устойчивость – это один из немногих навыков, который помогает без потерь отыскать эту возможность и адаптироваться под постоянно меняющиеся или даже ухудшающиеся условия. И не просто адаптироваться, а

становиться сильнее и мудрее. Личностно расти в самых сложных, кризисных жизненных ситуациях.

Именно об этом рассказывает Андрей Вебер – коуч первых лиц компаний и основатель проекта «Культура счастья». Из этой книги вы узнаете о 12 принципах управления своими мыслями, эмоциями, состоянием и поведением во время стресса и неопределенности.

Сохранен издательский макет.

Содержание

Вступление. Как сохранять устойчивость в турбулентные времена	12
Устойчивость и упругость	15
Три шага к устойчивости	18
Что влияет на нашу устойчивость	19
Глава 1. Hardihood. Как мечтание помогает справляться со стрессом	25
Мечтают все!	30
Мечтать – значит планировать?	32
У Вселенной на тебя свои планы	38
Мечтание из «плюса» и «минуса»	42
Мечты как облака или как горные вершины?	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Андрей Андреевич Вебер 12 принципов ментальной устойчивости. Как быть себе опорой и оставаться счастливым даже в сложные времена

© Вебер А. А., текст, 2023

© Бортник В., дизайн обложки, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024



С наслаждением прочитала книгу! Это клондайк практик по приведению себя в ресурсное состояние и даже – тсс! – немного волшебных техник по изменению реальности. Если вы почувствовали запах подгорающей проводки вашей нерв-

ной системы – срочно читать!

Алена Гейдт, стратегический hr-директор, наставник, автор книг и бизнес-игр

Несмотря на то что ментальная устойчивость – это, на первый взгляд, про то, как быть сильным и уметь «восстанавливать из пепла», Андрей показал на личных примерах, что это и про то, как быть «уязвимым», учиться принимать то, что не получается, и относиться с юмором к тому, от чего хочется плакать. И что еще более ценно, ментальная устойчивость в его понимании – это не просто выживание, а гораздо больше – благополучие, процветание и счастье, несмотря ни на что. А не это ли мы все ищем в этой жизни?

Мария Хайнц, руководитель Школы позитивной психологии positive-time.com

Это не просто книга, это практическое пособие по исследованию, пониманию и поддержке себя, а также выработке, пожалуй, самого важного навыка современного мира – навыка ментальной устойчивости. Это смесь психологии и селф-менеджмента, сторителлинга и науки. Я рекомендую книгу Андрея Вебера всем, кому хочется быть целостным и жить счастливую жизнь. А в корпоративной сфере, я считаю, она вообще должна стать настольной для каждого HR, который прокачивает сначала себя, а потом поможет бизнес-командам приобрести навык ментальной устойчивости.

Светлана Теселкина, руководитель корпоративного

Эта замечательная книга представляет собой агрегированные находки позитивной психологии, преломленные через призму личного опыта автора. Пропитанная личными иллюстративными историями, она – арсенал профессионального коучинга, предоставленный нам для самостоятельной работы. Можно начинать с любой страницы и в любом порядке, шаг за шагом меняя свою жизнь к лучшему.

Николай Артеменко, основатель SavvyKid

Эта уникальная книга знакомит с системой из 12 составляющих ментальной устойчивости. Ценность книги в том, что помимо теоретической части, содержащей множество ссылок на научные исследования, в ней есть и практические техники, эффективность которых автор проверил на себе. Андрей Вебер является реальным примером позитивно мыслящего человека, заряжающего окружающих своим оптимизмом. Именно личная составляющая заставляет нас поверить в его рекомендации.

Елена Речкалова, член советов директоров крупнейших банков, advisory boards и попечительских советов, executive mentor по темам стейкхолдер-менеджмент, стратегическое лидерство и построение карьерного капитала

Андрей Вебер – спикер по благополучию, исследователь. Его называют министром счастья за проекты, которые он реализует. В нем уживаются невероятные, казалось бы, несов-

местимые привычки. С одной стороны, он безудержно мечтает, порой обескураживает своими идеями. С другой стороны, в своей деятельности он опирается на факты, исследования, конкретных ученых. Ищет информацию, подтверждение своим идеям и не успокаивается, пока не найдет. Его книга позволит абстрагироваться от операционки, рутины и добраться до самых потаенных уголков души. Она написана с юмором, метафорами, личными переживаниями автора.

Елена Гришинева, основатель бюро спикеров HUBSpeakers

Тема ментального благополучия сейчас актуальна для самых разных людей. Чтение этой книги сможет заменить или дополнить часы занятий с коучем. Как не терять энергию и осознанно повышать ее уровень каждый день? Как научиться смаковать жизнь и принимать от нее все лучшее? Простым и понятным языком Андрей Вебер рассказывает про десятки научных исследований, а упражнения и вопросы для самоисследования помогают закрепить эти знания. Эта книга как близкий друг, который готов вас тепло обнять, когда это особенно нужно.

Ольга Литвинова, директор по персоналу и организационному развитию компании «Т Плюс»

Современный человек болен. Болен тотальным выгоранием души. Приведу несколько цифр. По результатам исследования American Institute of Public Opinion (Gallup) эмоциональной сферы человека, в период с 2006 по 2022 год, ко-

личество людей, считающих, что их жизнь худшая из всех возможных, увеличилось в четыре раза, а 42 % людей испытывают сильную хроническую тревогу. Антрополог Томас Фукс в своей последней книге приводит следующие данные по Германии: главной причиной пропуска работы в 2021 году стало выгорание и составило 84,7 % от всех причин невыхода на работу. С 1991 по 2021 год в семь раз увеличилось употребление антидепрессантов. А что же в России? Исследование аналитического центра НАФИ 2022 года говорит о том, что почти 70 % россиян испытывают постоянный стресс и тревогу. В этой связи книга Андрея Вебера приобретает большую актуальную ценность. Андрей предлагает практические инструменты по гармонизации эмоциональной сферы, управлению внутренней энергией и экологии нашей ментальности. И что очень интересно, автор проводит нас по истории собственной жизни и показывает, как эти подходы, дающие внутренние силы, были проявлены в ее событийности. Вы найдете здесь также информацию по различным психологическим исследованиям и экспериментам, раскрывающим механизмы саморегуляции. Я уверен, что книга Андрея внесет свой важный вклад в наш переход от болезненного выгорания к творчеству и гармонии.

Сергей Новосад, директор департамента по работе с персоналом АКБ «Абсолют Банк», обладатель Национальной премии «ФИНАНСОВЫЙ ОЛИМП» в категории «HR-директор года».

В нашем неустойчивом, быстро меняющемся мире, когда уже невозможно прогнозировать и создавать долгосрочные стратегии, люди должны уметь концентрироваться, быть спокойными и уверенными. Я уверен, что книга Андрея Вебера поможет читателям обрести внутреннюю стабильность и найти опору под ногами, как бы ни штормило. Для людей, работающих в корпоративном секторе, эта книга должна стать настольной, ведь спокойствие сотрудников позитивно сказывается на корпоративной культуре, а значит влияет и на финансовые показатели.

Сергей Прокопьев, генеральный директор АО «ТНК КАЗХРОМ»

Я бесконечно благодарна Андрею за эту книгу. Она может быть проводником на жизненном пути и источником простых инструментов, которые помогут вам и вашим близким. Отдельное спасибо хочется сказать за солнечный тон и теплоту!

Валентина Ватрак, директор по организационному развитию и управлению персоналом «Спортмастер», коуч

Каждый из нас переживал периоды, когда жизнь сшибает с ног. Если бы я прочитала книгу Андрея в такое время, уверена, многое бы сложилось по-другому. Очень рекомендую ее тем, кто попал в сложную ситуацию. Я верю, что с выходом этой книги жизнь многих людей изменится, наполнится новым опытом, открытиями и невероятными результатами.

Пусть Вселенная поможет в этом автору и читателям!

Анна Бояришинова, генеральный директор компании VERRA

Эта книга – кладезь практик и упражнений для тех, кто решил взять курс на личное благополучие. Задача не из простых. Нужны целеустремленность, честность с самим собой, желание не просто жить, а жить интересно, знать свое предназначение, развиваться и приносить пользу обществу. На примере жизни автора мы видим, что все возможно. Книга может стать призывом к действию!

Юрий Белонощенко, основатель и руководитель федеральной сети детских клубов и садов «Бэби-клуб».

На фоне нагнетания тревоги в информационном пространстве, эта светлая и мирная книга имеет терапевтическое значение. Поэтому я буду ее дарить своим друзьям и коллегам, ведь она пронизана добротой и заботой о себе. Уверена, у многих она станет настольной.

Перизат Шайхина, первый зампред «Росбанка», член Совета директоров и правления

Вступление. Как сохранять устойчивость в турбулентные времена

Я искренне рад приветствовать вас на страницах этой книги! Меня зовут Андрей Вебер, я социальный предприниматель, коуч первых лиц и топ-менеджеров крупных компаний, основатель компании «Культура счастья».

У меня четверо детей от первого брака, я счастливо женат второй раз. И в целом могу сказать, что именно сейчас я близок к состоянию спокойствия и счастья. Но так было не всегда.

Много лет назад я проживал очень непростой период: провал стартапа, банкротство, развод, потеря близких людей. Это был кризис среднего возраста в полный рост, когда жизнь не дает расслабиться и каждый день подкидывает что-то новое, то, чего ты никак не ожидаешь. В какой-то момент мне начало казаться, что моя жизнь неминуемо катится под откос. Возможно, что-то похожее проживаете сейчас и вы.

Мне тогда отчаянно хотелось счастья, я был потеряннным и неустойчивым. Пытался ответить себе на вопрос: как справиться с жизненными трудностями? И не просто справляться, но и учиться на них, становясь сильнее и мудрее. На своих коучинговых сессиях с первыми лицами компаний, пред-

принимателями, руководителями и рядовыми сотрудниками я обнаружил, что этот вопрос волновал не меня одного. Огромное количество людей пытались, как и я, отыскать секрет счастья, чтобы легче преодолевать непростые времена, переживать боль утрат. Они хотели не просто выживать в постоянно меняющихся или даже ухудшающихся условиях, но и быть при этом успешными и счастливыми.

Именно тогда я открыл для себя позитивную психологию – науку, которая последние 30 лет занимается подобными вопросами. А потом создал проект «Культура счастья», направленный на поиск и внедрение лучших российских и мировых практик достижения благополучия, которые помогали бы людям развивать ментальную устойчивость и жизнестойкость. Ментальная устойчивость, или ментальная гибкость (resilience), – это навык, позволяющий не только переживать трудные времена, но и расти, учиться чему-то новому и в итоге процветать.

Ментальная устойчивость – это способность человека управлять своими мыслями, эмоциями и поведением во время стресса и неопределенности. Это способность оставаться уравновешенным и продуктивным.

Люди с высокой ментальной устойчивостью обычно:

- легче адаптируются к изменениям и новым ситуациям;
- не допускают, чтобы эмоции накрывали их с головой, сохраняют концентрацию и мотивацию даже в трудные времена;

- идут на риски и меньше боятся неудач;
- смотрят на ситуации оптимистично и стараются находить положительное во всем;
- ищут решения, а не оправдания.

Оказалось, что ментальная устойчивость непосредственно связана с нашим уровнем благополучия (wellbeing). Благополучие – это более емкая и гармоничная модель в отличие от счастья, которое является лишь пиковым эмоциональным переживанием человека.

Устойчивость и упругость

У английского слова resilience есть два основных перевода: «устойчивость» и «упругость». Когда я думаю об устойчивости, то представляю себе огромный раскидистый дуб с мощной корневой системой. Корни питают дерево и придают ему ту самую устойчивость. Когда я размышляю об этом образе, его спокойная сила передается мне, «заземляет» меня.

А что насчет упругости? Еще со школы я представлял все сложные ситуации через метафору матраса. Как ты на него ни дави, он достаточно быстро возвращается в исходное состояние.

В школе я, как и многие дети, столкнулся с буллингом. Никто тогда, конечно, не знал этого слова, и не было никаких методичек о том, как справляться с подобной ситуацией. Меня травили несколько старшеклассников. После уроков мне иногда приходилось выпрыгивать из окна школьной раздевалки, чтобы не выходить через главную дверь и не нарываться на этих хулиганов.

Это было не столько больно физически (меня не избивали), сколько тяжело психологически. Надо было постоянно что-то придумывать, чтобы не получить очередную порцию унижения. Я испытывал ежедневный утренний стресс по дороге в школу и вечером на обратной дороге домой. И в тот момент метафора матраса меня выручала и давала силы. Я

представлял себе, как после очередной такой истории возвращаюсь в свое исходное равновесное состояние.

А потом появились губки для мытья посуды. И в какой-то момент я, моя посуда, заметил, что моя метафора из матраса трансформировалась в губку.

Мытье посуды вообще медитативный процесс и очень ресурсный для меня лично. Он помогает успокоить мысли и получить радость оттого, что моментально видишь результаты своего труда. А еще можно представлять, что ты смываешь усталость и приводишь в порядок свои мысли и дела.

С точки зрения правил медитации я, наверное, плохой ученик и неправильно медитировал, ведь, как говорят бывалые, «моешь чашку – думай о чашке». А я сопровождал свои текущие тревоги неспешными движениями, представляя, как все приходит в изначальное, чистое состояние.

При этом сам себя я ассоциировал с губкой, которую можно было по-всякому сжимать и давить на нее, но при этом она всегда, абсолютно всегда возвращалась в исходное состояние. Это был идеал упругости, с которым я много лет учился ментально соединяться.

Когда много-много лет спустя я узнал про термин «resilience», то обрадовался, ведь один из переводов с английского на русский звучит именно как «упругость». Было прикольно, что у моих спонтанных и ситуативных практик есть вполне научное определение.

Resilience (устойчивость) – это состояние гармонии с со-

бой и внешним миром, когда при внешнем воздействии быстро и легко возвращаешься в исходное, желаемое состояние. Оно дает силу и мощь, уверенность в себе и своих действиях, что бы ни происходило.

Resilience (упругость) – умение «отскакивать» от негативных эмоциональных переживаний и гибко адаптироваться к меняющимся условиям. Способность расти благодаря вызовам, проблемам и стрессам, которые подкидывает нам жизнь.

Именно тренировке навыка «resilience» я посвятил свою онлайн-программу ментальной устойчивости ResilienceUP, через которую прошли тысячи сотрудников и руководителей.

Три шага к устойчивости

Шаг 1. Засеките пять минут и за это время напишите все ассоциации, которые у вас связаны со словом «устойчивость». Пишите все, что приходит в голову. Постарайтесь написать не меньше 30 слов. Теперь посмотрите, что у вас получилось. Можете дополнить список.

Шаг 2. Обратите внимание внутрь себя и оцените, насколько вы сейчас устойчивы, по шкале от 1 до 10, где 10 – это максимум. Понаблюдайте за собой. Что вам дает такой уровень устойчивости? За что вы можете быть благодарны себе и миру?

Шаг 3. Подумайте о том, что вы можете сделать прямо сейчас – что-то простое и не требующее больших усилий, – что увеличит ваш уровень устойчивости на +1. Сделайте это. Понаблюдайте за собой. Какие изменения вы отметили?

Что влияет на нашу устойчивость

Какие действия можно предпринять, чтобы получить заветные +1? Как научиться не просто выживать, но и процветать в непростых условиях? Для себя я вывел 12 составляющих ментальной устойчивости. И из первых букв каждой составляющей можно в итоге составить словосочетание happy culture – культура счастья.

H – Hardihood – смелость, дерзость мечтать. Мечтание позволяет перенести фокус с сегодняшнего стресса на удовольствие в будущем, мечты говорят нам: «Завтра точно наступит и будет лучше, чем сегодня». Мечты дают нам надежду.

A – Achievements – достижения. Когда наш эмоциональный фон «проседает» из-за неприятностей, мы можем обернуться назад и напомнить себе о том, чего мы добились и чем уже обладаем. наших достижений никто не сможет отнять у нас, это наша незыблемая опора.

P – Pain – работа с болью. От того, насколько мы жизнестойки, умеем ли мы перерабатывать и интерпретировать негативный опыт, зависят и наша устойчивость, и наше благополучие.

P – Positive emotions – позитивные эмоции. Здоровый позитивный фон, словно иммунитет, поможет встретить труд-

ные времена и пережить их легче и с меньшими потерями.

Y – You – отношения с самим собой. Очень важно, как мы поддерживаем себя изнутри, какие внутренние персонажи живут в нас и что нам нашептывают.

C – Confidence – уверенность. Это качество тесно связано с умением опираться на себя, это то, как и что мы говорим себе во время кризиса: «У тебя получится» или «Ты не сможешь». Уверенность можно заякорить и никогда не расставаться с ней.

U – Unique narrative – уникальный нарратив. Истории, которые мы рассказываем о себе и своей жизни, либо делают нас устойчивее, либо подрывают нашу веру в себя. Важно научиться переосмысливать даже самые трагичные ситуации так, чтобы видеть в них свои сильные стороны.

L – Life energy – жизненная, или витальная, энергия. В турбулентные времена и периоды неопределенности важно «быть на ногах», чтобы действовать эффективно и быстро.

T – Taste – вкус к жизни. Смаковать и находить красоту и радость в каждом дне – это незаменимый навык даже тогда, когда, казалось бы, все рушится на глазах.

U – Universe – связь с миром, Вселенной. «Делегировать» Вселенной часть своих проблем – это умение, которое можно и нужно тренировать. Особенно в ситуациях, когда от нас мало что зависит.

R – Relationships – социальные отношения. Очень важно создать поддерживающее окружение – не только чтобы по-

лучать и оказывать помощь во время кризисов, но и чтобы делиться радостью, когда все идет хорошо.

Е – Environment – внешняя среда: социальные сети, книги, фильмы, контакты, условия жизни. От того, насколько хорошо мы умеем фильтровать входящую информацию, зависит наше эмоциональное состояние и благополучие. Меньше негатива – больше устойчивости.

Все вместе – 12 способов сохранения и поддержания ментальной устойчивости. Это не один какой-то навык, а несколько. Это вариативность, это эксперимент и танец. Согласитесь, гораздо надежнее сидеть на стуле с четырьмя ножками, чем с одной. Так и опираться на множество вещей в нашей жизни гораздо надежнее, чем держаться за что-то одно в период неопределенности (например только за деньги).

Я надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы станете не просто более устойчивыми ментально, но и более счастливыми. Множество современных исследований доказывают, что счастливые люди гораздо лучше справляются со стрессом, неопределенностью и горем. С точки зрения работы это самые эффективные руководители, самые креативные и продуктивные сотрудники, самые благодарные партнеры.

В этой книге будет много практических упражнений, основанных на научном подходе, на базе позитивной психологии. Научном – значит проверенном и работающем в разных культурных и профессиональных выборках. Здесь не будет

примеров из поп-психологии, при этом я буду рассказывать вам о последних исследованиях простым и понятным языком, подкрепляя их примерами из своей жизни и богатой консалтинговой практики.

А еще в этой книге будет множество коучинговых вопросов. Предлагаю вам размышлять над ними, анализировать их. И вот первый такой вопрос: «Что будет лучшим результатом прочтения этой книги? Какие цели вы могли бы себе поставить?»

Цели – это то, на чем концентрируется наше внимание, что позволяет максимально эффективно использовать доступные ресурсы. Видеть возможности там, где мы их раньше не замечали. Да и вообще, цели делают нашу жизнь более осмысленной. Помните знаменитую цитату: «Кто никуда не плывет, для тех не бывает попутного ветра»¹?

Когда мы говорим про ментальную устойчивость, ваши цели могут звучать так: чувствовать себя лучше или пройти сложный период в жизни, разобраться со своими страхами или фоновой тревожностью. Или, может быть, понять, почему вы так много прокрастинируете или вообще ощущаете признаки выгорания и симптомы депрессии.

Чтобы вы смогли оценить свой прогресс, используйте общепризнанные тесты, которые помогут вам дать оцифрованную оценку вашего текущего состояния и привычек. Мы разработали чат-бот в мессенджере «Телеграм», в котором

¹ М. де Монтень – французский писатель и философ.

вы можете пройти Оксфордский опросник счастья и Тест жизнестойкости по методике Мадди абсолютно бесплатно и неограниченное количество раз.



Подумайте и запишите свои цели в блокнот или в заметки мобильного телефона. Важно не просто задуматься о своих целях, а именно выгрузить их из головы и записать.

Я благодарю вас за выбор этой книги! Это говорит о том, что вам небезразлично ваше ментальное здоровье. Что вы понимаете его важность и влияние на ваш успех в различных областях. Успех на работе, в семье, в отношениях с друзьями или общественной жизни.

Если вы хотите пойти глубже в тему ментальной устойчивости, приглашаю вас пройти развивающую программу ResilienceUP в индивидуальном или корпоративном форма-

те. Часть инструментов и практик из этой программы вошла в книгу.



Тепло вас обнимаю, друзья!

Глава 1. Hardihood. Как мечтание помогает справляться со стрессом

Однажды мне попало необычное английское слово *hardihood*. Необычно оно тем, что может переводиться на русский язык одновременно как «смелость», «дерзость» и «стойкость», «выносливость», «твердость». Это совершенно разные слова, но когда ты вспоминаешь каких-то по-настоящему выдающихся в разных областях деятельности людей, то часто оказывается, что эти качества в них гармонично сочетаются.

Меня вдохновляет незаурядный предприниматель Ричард Брэнсон, который создал корпорацию *Virgin Group*. А еще Илон Маск, один из самых богатых людей на планете и создатель известных брендов *PayPal*, *Tesla*, *SpaceX*. Оба прошли через огромное количество кризисов, оба смело мечтали о покорении космоса.

Именно «смело мечтали», потому что организация полетов в космос долгое время оставалась уделом государства и рассматривалась исключительно в военных целях. Для того чтобы сделать первые шаги к коммерческой космонавтике, требовались огромные венчурные инвестиции и верность своей мечте.

Думаю, многие помнят первые неуспешные запуски мно-

горазовых ракет Falcon в 2015 и 2016 годах. Тогда было очень много ехидства и злорадства в сторону Илона Маска. Мы не знаем, что он переживал в минуты, когда несколько десятков миллионов долларов сгорали во время неудачного старта. Но сегодня мы видим, что спустя несколько лет после всех этих провалов мечта о космическом туризме потихоньку воплощается в жизнь.

Мне кажется, что книга Ричарда Брэнсона «К черту все! Берись и делай!» – это библия настоящей смелости и дерзости. Эти качества давали ему силы преодолевать кризисы как в бизнесе, так и в личной жизни. А его выносливость и стойкость имели под собой необычный фундамент – умение мечтать о чем-то и смело претворять свои фантазии в жизнь, несмотря ни на что.

Меня вдохновляют эти и другие выдающиеся бизнесмены тем, что они умеют дерзко мечтать. Их называли выскочками, нахалами и даже мошенниками, но это не останавливало их на пути к осуществлению своей мечты. Мечты поддерживали их и давали силы в самые сложные моменты жизни.

С мечтания и первых шагов начинается любое большое путешествие. Поэтому я начинаю свою книгу со смелости или дерзости мечтать, потому что этот навык придает нам уверенность и ментальную устойчивость.

«Скажи мне, о чем ты мечтаешь, и я скажу, кто ты». Наши мечты делают нас уникальными. Как отпечаток пальца или узор на роговице глаза. Мечты можно назвать внутрен-

ней ДНК души, ведь, погрузившись в них, можно по-настоящему почувствовать и понять другого человека, соединиться с ним.

О пользе мечтаний говорят научные исследования. Во-первых, в мечте проектируется будущая ситуация: уточняются ее детали, проигрываются возможные сценарии поведения и развития событий². Соответственно, мечта помогает предвосхищать, подготавливаться и нередко даже тренировать будущее поведение.

Во-вторых, мечта поддерживает тонус, включенность человека в деятельность, позволяет удерживать образ желаемого будущего, сохраняет его. Она дает тот самый ориентир, который не даст сбиться с дороги и почувствовать безнадежность.

Кроме того, мечта насыщает человека определенными эмоциями, в которых он испытывает потребность³. Она позволяет творчески переработать фрустрацию и состояние апатии, вывести человека в энтузиазм.

И, наконец, исследования Б. И. Додонова⁴ показали, что, мечтая, человек создает для себя новую деятельность и, осуществляя ее, меняется сам.

² Klinger E. Daydreaming: using waking fantasy and imagery for selfknowledge and creativity. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, INC., 1990. 331 p.

³ Singer J. L. The Inner World of Daydreaming. N.Y.: Harper and Row, 1975. 273 p.

⁴ Додонов Б. И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978. – 272 с.

А у вас есть мечта? Что вы прямо сейчас чувствуете, когда вспоминаете о ней? Она драйвит вас, зажигает? Или, наоборот, вызывает тревогу и страх не получить желаемое?

В нашем культурном коде заложены «ментальные мины», которые на корню уничтожают в нас мечтателей – чего стоит один образ Емели, лежащего на печи. «Размечтался!» – отвечают нам, когда мы делимся чем-то сокровенным. Все внутри будто обрывается, и иногда требуется время, чтобы снова расправить плечи и «реанимировать» свою мечту.

Мечтатель в нашей культуре – это тот, кто строит воздушные замки. Витающий в облаках романтик, фантазер, пустомеля и даже в каком-то роде обманщик. Волшебник без голубого вертолета. «Да что с него взять? Вечно он в облаках витает», – говорят о тех, кто старается мыслить шире и амбициознее.

Но что значит «витать»? Слово необычное и неиспользуемое в привычном обиходе, при этом *vita* в переводе с латыни – «жизнь». Витать – значит парить и присутствовать, жить. Жить! Есть в этом какая-то особая красота. Легкость, полет, свобода, спонтанность, разнообразие и гармония. Реализация наших самых подспудных желаний, которые можно сформулировать вопросом: «Чего мне хочется на самом деле?»

Мне кажется, мечты подобны облакам. Они постоянно в движении, каждую секунду трансформируются. По сути, задача практики осознанного мечтания – сделать нас легкими,

приподнять над землей, увидеть картину целиком, это тот самый helicopter view («взгляд с вертолета»), о котором говорят люди бизнеса. Мечты, как и облака, уводят нас за горизонт – и мы можем заглянуть туда, где никогда прежде не были, и вернуться со свежими идеями, на которые обыденная реальность не может нас вдохновить.

Но в нашем обществе принято считать, что мечты никуда не ведут. Что время на мечтание потрачено впустую. Деятели у нас в почете, а мечтатели – обычные бездельники, раздолбаи. Но если познакомиться с биографиями Илона Маска, Джеффа Безоса, Махатмы Ганди, Николы Теслы и других известных деятелей разных эпох, мы увидим, что у всех них была мечта. Они все с нее начинали, они руководствовались ею. Но мы почему-то не задумываемся об этом.

Мартин Лютер Кинг в своей знаменитой речи «У меня есть мечта» провозгласил свое видение будущего, в котором афроамериканцы имели бы те же права, что и белокожие граждане Америки. «У меня есть мечта: однажды на багровых холмах Джорджии потомки бывших рабов смогут по-братски разделить трапезу с потомками бывших рабовладельцев». И это важные слова. Потому что иметь мечту – значит иметь топливо для движения. Мечта – это настоящий ядерный реактор! Глупо, да и просто нецелесообразно сознательно тушить его внутри себя.

Мечтают все!

Психолог Джером Сингер в своей книге «Фантазия и воображение»⁵ утверждает, что 96 % психически здоровых людей мечтают ежедневно. Это встроенный механизм нашей психики и необходимая умственная деятельность. Просто мы можем не отслеживать этого, делать неосознанно. Некоторые западные исследователи вообще называют этот процесс одним словом daydreaming, делая упор на естественность этого процесса. Лично для меня практика мечтания стала ежедневной: я осознанно уделяю ей время. Она наполняет меня энергией, дарит радостное состояние, а значит, позволяет сохранять устойчивость.

Упражнение

Попробуйте вспомнить, как Вселенная исполняла ваши мечты. Когда вы страстно чего-то хотели в прошлом и это было реализовано. Причем неважно, это вы сделали упорным трудом, целенаправленно двигаясь к ее реализации, или это произошло совершенно случайно. Пусть это будут ваши реализованные маленькие мечты, необязательно мечтать по-большому, как великие. Это не конкурс «Чья мечта больше». Самое важное – вспомнить как минимум 10 своих мечт, которые были исполнены. Что это были за мечты, что было для вас важно?

⁵ Jerome L. Singer, Daydreaming and Fantasy (Psychology Revivals), 2015.

Каким образом мечта исполнилась, сколько времени понадобилось для ее исполнения?

Наши мечты по большей части имеют социальную природу⁶. Ученые из Чжэцзянского педагогического университета (Китай) выяснили, что в мечтах 71 % респондентов⁷ фигурировали другие люди. И только 1 % людей заявляли, что окружающие ни разу не становились частью их фантазий. Социальные мечты рождают в нас чувство любви, родства и делают счастливыми. Это подтверждается и исследованиями процессов, протекающих в мозгу: за мечтание и восприятие других людей отвечают одни и те же зоны мозга.

Именно поэтому одна из самых распространенных мечт про «мир во всем мире» хоть и будет осмеяна реалистами, может быть действенным инструментом для повышения настроения и личной устойчивости.

⁶ Mar R. A., Mason M. F., Litvack A. (2012). How daydreaming relates to life satisfaction, loneliness, and social support: the importance of gender and daydream content. *Conscious. Cogn.* 21 401–407.

⁷ Song X., Wang X. (2012). Mind wandering in Chinese daily lives: an experience sampling study.

Мечтать – значит планировать?

Раньше мне было немного стыдно признаваться в том, что я постоянно мечтаю, – не только другим, но и себе. Ну, это же несерьезно: взрослый дядя, директор (когда-то был), а тут такое. Хотя нет, если быстро перекроить мечту в цель и «отсмартировать» ее, то все приходит в порядок. Мы сразу начинаем соответствовать каким-то формальным признакам «правильности».

Ну где мы видели в программе обучения предпринимательству или менеджменту спецкурс по мечтанию? Да у нас этот навык отбивают напрочь с детства. Вот научить «смартировать»⁸ – пожалуйста! А мечтать? Это не к нам, это в детский сад или к каким-нибудь коучам. А разговор с целями в современном мире короткий. Важно достигать их быстро, действительно и с минимальными затратами. А как только мечту начинают насиловать эффективностью и «смартом», она делает ручкой и испаряется. Остаются только цели, планы и задачи, которые почему-то не вдохновляют.

Так чем же мечта отличается от цели? Попробую сформулировать основные отличия:

- у цели выше ответственность, а значит, и вес, мечта же более легкая, невесомая;
- цель обрастает множеством реальных деталей (что, где,

⁸ *Смартировать* – ставить цели по системе SMART.

когда, каким образом), мечта же состоит из одного-двух воздушных образов;

- эмоциональный заряд у цели более настойчивый, сфокусированный, ориентированный на действие, то есть более рациональный; мечта же больше про радость и получение удовольствия.

Процесс мечтания напоминает расширение. Когда же мы сосредоточены на цели, мы «сужаемся», потому что наша энергия сфокусирована на ней. Это, кстати, перекликается с теорией ограничений Голдратта. Ее суть состоит в том, что эффективность любой деятельности зависит от умения находить и управлять ограничениями – «узкими местами» системы, ее слабыми сторонами. То есть, когда ты просто грезишь, не переводя мечту в разряд целей, энергия напоминает облако. Зато когда появляются ограничения, свойственные цели, наша созидательная энергия уплотняется, сгущается. Ее не становится меньше, она обретает направление.

Это похоже на то, как если бы мы попытались пропустить широкую полноводную реку через трубу. Это все та же река, но под давлением она начинает течь быстрее. Ни одно из этих состояний не является лучше другого – просто они разные.

Мечтание – это не спонтанное выпадение из реальности, это навык, который можно натренировать. Чтобы поверить, что мечты работают, надо начать фиксировать свои желания,

подмечать те, что исполняются, придавать этому значение. А иначе получится как в анекдоте: «Мужик в троллейбусе едет и думает: “Жена – дура, друзья – подонки, жизнь – дерьмо”. За спиной стоит ангел, записывает все это в блокнот и думает: “Какие странные желания, а главное, одни и те же каждый день! Но ничего не поделаешь – надо исполнять!”»

Поэтому мечтайте позитивно. Притягивайте ту картину мира, в которую вам хочется попасть. Сейчас, например, многие говорят, что мы живем в VUCA-мире. VUCA – это акроним английских слов *volatility* (нестабильность), *uncertainty* (неопределенность), *complexity* (сложность), *ambiguity* (неоднозначность). То есть нам предлагается жить в мире, в котором не осталось никаких ориентиров и опор.

А еще есть концепция BANI-мира. Тоже не самая радужная картина: от английского *brittle* (хрупкий), *anxious* (тревожный), *nonlinear* (нелинейный), *incomprehensible* (непостижимый).

С начала пандемии появились еще две аббревиатуры российского происхождения – SHIVA и TACI. Когда я смотрю на эти описания моделей мира, мне становится грустно и как-то неуютно. Неужели только это нас окружает и формирует нашу действительность?

По сути, все эти миры – это не столько объективная, сколько смоделированная реальность, подтверждения которой мы ищем каждый день. Другими словами, это лишь тра-

фареты, фильтры, через которые мы воспринимаем мир.

Быстрая смена моделей мира (ключевых вызовов)

VUCA — BANI — SHIVA — TASI

Volatility	Brittle	Split	Turbulent
нестабильный	хрупкий	расщепленный	турбулентный
Uncertainly	Anxious	Horrible	Accidental
неопределенный	тревожный	ужасный	случайный
Complexity	Nonlinear	Inconceivable	Chaotic
сложный	нелинейный	невообразимый	хаотичный
Ambiguity	Incomprehensible	Vicious	Inimical
неоднозначный	непостижимый	беспощадный	враждебный
		Arising	
		возрождающийся	

Хочется ли вам видеть вокруг непостижимую тревожную неопределенность? Лично мне нет. Поэтому я придумал свою призму, которую назвал JEMA. Где J – joyful, то есть радостный, счастливый, веселый. Это такой мир, в котором всегда есть место игре и улыбке, мир, который радуется, в котором радость не под запретом. E – energy, то есть мир, в котором все – энергия, она в каждом поступке и выборе, в каждом из нас есть определенный уровень энергии, которую можно отследить и измерить, и важно этой энергией управлять. M – magic, то есть необычный и имеющий

какие-то свои законы мир, мистический, реализующий наши мечты и желания, живой, имеющий свой замысел, пусть иногда и непонятный, но который важно принимать с благодарностью. А – amazing: офигительный, крутой, вдохновляющий, удивляющий, возбуждающий интерес. Из любопытства я посмотрел значение получившегося слова в интернете и удивился. Оказывается, в переводе с суахили jema – это «хорошо».

Быстрая смена моделей мира (ключевых вызовов)

J — E — M — A

Joyful
радостный
веселый
игривый

Energy
все
есть
энергия

Magic
волшебный
исполняющий
мечты

Amazing
крутой
удивляющий
вдохновляющий

Ведь на самом деле мир радостный, здесь все наполнено энергией, всем можно восхищаться. Надо лишь изменить трафарет, через который мы на него смотрим. Именно эти фильтры влияют на подарки судьбы: через какую призму смотришь, такой результат и получаешь.

Мне очень нравится мысль, которая приписывается Альберту Эйнштейну: «Есть только два способа прожить жизнь. Первый – будто чудес не существует. Второй – будто кругом одни чудеса».

А что станет возможным, если мы выберем жить в JEMA-мире?

У Вселенной на тебя свои планы

Мы умеем брать на себя ответственность, быть проактивными, работать и добиваться результатов. Но кроме нас существует еще и Вселенная – и она тоже умеет делать свою работу! Когда мы эту работу у нее забираем, то есть перестаем доверять ей и полагаться на нее, получается нездоровый перекос.

Я это четко понял, когда однажды попал на тренинг Leadership Embodiment. Во время одного упражнения я – лидер – должен был вести за собой последователя. А потом переключиться и побыть ведомым. Последнее для меня было настоящим взрывом мозга: я привык быть первым, проактивным. Но когда почувствовал, каково это, быть ведомым, то понял, насколько много в этом заключено энергии и удовольствия.

Здесь не нужно было принимать решения и активно достигать чего-то, не нужно проявлять лидерскую проактивность, организовывать себя и других людей. Можно было просто отдаться потоку и плыть по течению. Использовать силы природы для того, чтобы двигаться вперед. В тот момент я знал, что есть что-то большее, чем я сам, на кого можно положиться. Есть кто-то, кто позаботится обо мне, и все будет хорошо. Очень необычное состояние для современных лидеров, которые привыкли брать быка за рога и управлять

ситуацией, контролировать ход всех процессов.

Но именно в состоянии полного принятия, переключения в роль ведомого происходит неожиданная трансформация и все случается. Реку не нужно контролировать и пытаться подтолкнуть вперед, нужно отдаться ей и спокойно плыть по течению, получая удовольствие и достигая необходимого пункта назначения.

Вселенная посылает нам огромное количество подарков, и если мы даем возможность подаркам проявляться, а не бьем себя в грудь кулаком и не говорим «Я сам!», то происходит то самое волшебство. Мечты начинают исполняться.

И в этом контексте отличие мечты от плана состоит в том, что в мечте есть и проактивность, и возможность проявить себя Вселенной. А когда есть план, то ты сконцентрирован на задаче, распределяешь ресурсы и совсем не хочешь, чтобы Вселенная что-то меняла: ты хочешь все держать в своих руках.

Планы – это ведь практически обязателька. Стоит что-то запланировать, как тут же появляются дедлайны, ресурсы, таблички, переговоры. А так как цели мы себе ставим амбициозные и мотивирующие, то сразу надо начинать очень быстро бежать и что-то делать. Мне кажется, Льюис Кэрролл на небесах плюется и матерится от очередного мотивационного призыва, заимствованного из его бессмертного творения: «Если ты хочешь куда-нибудь попасть, надо бежать в

два раза быстрее». Ведь в нынешнее время это прямой способ быстро загнать себя и выгореть.

Мечты же хороши тем, что иногда они исполняются не потому, что мы много и усиленно вкалываем, а потому, что время и место сошлись...

...потому, что у Вселенной на вас свои планы...

...потому, что именно сейчас открылось окно возможностей и кому-то очень важно (даже больше, чем вам!), чтобы ваша мечта реализовалась...

...потому, что есть, оказывается, люди, которые ищут вот такого мечтателя, как вы, чтобы вместе начать делать что-то общее...

...да и еще найдется сто-тыщ-милльонов «потому что».

Потому что мечта – это самый простой и самый мощный инструмент диалога со Вселенной. И самое важное в этом диалоге – выключить режим контролера-трекера-критика, который истово ждет «сбычи мечт» и ведет внутренний счет: ну и где же, ну когда же, ну что за фигня, дайте мне срочно намечтанное. Если подобная мыслемершалка запустилась, важно отследить ее и постараться расслабиться: помечтал и отпустил.

Также важно во время диалога со Вселенной следить за своим языком. Вместо «умереть, но сделать», «выгрызть победу зубами», «несмотря ни на что», «пóтом и кровью» выбрать «в кайф», «с легкостью», «красиво», «в потоке». Вселенная слышит и откликается на наш искренний призыв. Да

и как мечта может быть про боль и страдание? В этом нет энергии и поэтому нет никакого смысла.

Часть из моих личных желаний – абсолютно крейзи и невыполнимы в привычной парадигме SMART. Если начать размышлять и планировать в линейной парадигме, то оказывается, что на исполнение всех этих классных мечтаний у меня нет ни ресурсов, ни времени. Но Вселенная не только smart, но и wise⁹, я в это верю. И мне хочется прожить жизнь легко и радостно, с благодарностью принимая подарки от Вселенной.

⁹ От *англ.* smart – «умный», wise – «мудрый» (*прим. авт.*).

Мечтание из «плюса» и «минуса»

На выбор трафарета влияет наше эмоциональное состояние. Важно понимать, из какого состояния мы мечтаем. Мечты из «нуля», «минуса» и «плюса» – разные. Например, когда мы выживаем, когда мы в остром дефиците, наши желания сводятся к «дожить до пятницы». В таком состоянии наша самая большая мечта – банально выспаться. Но это хорошая мечта, потому что из нее возникнут другие, более вдохновляющие.

Самое плохое из мечтания в «минусе» – это токсичные мысли, например желание выйти в окно. Это непростая тема. Вместо того чтобы думать о том, как проблему решить, человек размышляет о том, как от проблемы уйти. И если рядом нет поддержки, того, кто даст ему «волшебный пинок», то токсичные мечты могут очень плохо закончиться. Как я отделяю токсичные мечты от экологических? Есть три принципа:

1. **Экологичная мечта – это та, что делает меня счастливым.** Куда я попадаю в момент мечтания? Получаю ли я удовольствие, когда представляю путь к мечте? Мечтание как деятельность – это то, что отражает наше внутреннее состояние, мироощущение. Если мечтание имеет напряженный, тревожный, негативный характер, то и в жизни, скорее всего, есть какие-то проблемы. И зачем такое угнетающее

мечтание нужно? Чтобы погружаться еще глубже в негатив?

2. Экологичная мечта делает других людей счастливыми. Мне нравится, когда меня окружают радостные, гармоничные люди, с которыми можно поговорить и чем-то интересным вместе заняться. Для меня большой кайф, когда реализуется моя мечта и при этом хорошо и радостно не только мне, но и окружающим.

3. Мечта не конкурирует, не находится в конфликте с другими моими мечтами. Все наши мечты – это некое облако тэгов. Глядя на него, можно поразмышлять, вырисовывается ли единая непротиворечивая картина? Или одна мечта тянет в одну сторону, а другая – в другую?

Один из основателей позитивной психологии, Мартин Селигман, советует выходить даже из нейтрального состояния «нуля» в «плюс» – для того чтобы быть более успешным, благополучным, эффективным, гармоничным. Эта практика не поможет «спасти» и «выжить», она учит процветанию. А процветаем мы, когда мечтаем.

Иногда может казаться, что за нашими мечтами стоят какие-то потребности, пирамида Маслоу. То есть дефицит. У кого-то он может выражаться в чем-то материальном, у кого-то – в признании, у кого-то – во впечатлениях. Но на самом деле это вопрос определений: мечтать о том, чего мучительно не хватает, или о том, чего очень хочется.

Допускаю, что у кого-то слово «дефицит» найдет отклик.

Но вряд ли большинство думает: «Давайте-ка вспомним, от чего нам больно». Скорее наоборот: «А давайте вспомним, от чего душа поет». И как раз в этом радостном состоянии мечтается свободнее, смелее. Отчасти и потому, что ты до конца не знаешь, что тебя ждет. А когда мы мечтаем из состояния боли, то получается ограниченная, приземленная, ущербная мечта. Первого мечтателя, действующего «из дефицита», я называю «диктатором счастья» – это тот, кто все знает. Второй – «министр счастья» – тот, кто задает самому себе вопрос: «А как мне больше нравится?»

Может, кто-то осознанно выберет путь боли – и для него это будет продуктивно. А кто-то захочет поле свободы. Мне нравится именно эта, вторая роль.

Мечты как облака или как горные вершины?

Нам иногда кажется, что Мечта с большой буквы всегда лежит за зоной комфорта. И даже за зоной реальности. Это что-то очень масштабное, сверхамбициозное – такой вот челлендж. Нечто, позволяющее ощутить свой собственный потенциал, масштаб и силу. Вы же не будете на встрече с друзьями рассказывать о том, как мечтаете подняться на соседний холм: если уж мечтать о восхождении, то только на Эверест!

Горные вершины – привычная метафора ярких мечтаний и больших жизненных достижений. Мы привыкли думать, что мечты находятся где-то там, наверху, в районе облаков, где обитают ангелы. Вспомните ситуации, когда вы мечтаете: в такие моменты вы, скорее всего, автоматически поднимаете глаза вверх. И конечно, это восхождение должно быть наполнено испытаниями и проверками – иначе не считается.

Но что, если восхождение будет легким? Снизится ли для вас ценность такого пути, станет ли вид сверху менее впечатляющим? Так и с мечтами: совсем не обязательно ценность мечты измерять сложностью ее достижения. Мечтать можно о разном, поэтому прямо сейчас предлагаю вам начать составлять собственный список «100 желаний».

Упражнение

Возьмите блокнот или создайте заметку в телефоне и начните выписывать все мечты, которые у вас рождаются. Старайтесь не оценивать их по масштабу, перспективности, реалистичности исполнения. Необязательно гнаться за количеством. Как только почувствуете, что фантазия иссякла, перечитайте все пункты. Видите ли вы закономерности, какие-то тенденции? Теперь сгруппируйте их по родственным параметрам, например, «что можно реализовать на этой неделе», «материальные», «мечты о состоянии» – категории могут быть любыми. С помощью такого анализа вы не только увидите полную картину того, о чем мечтаете, но и лучше поймете самого себя, свои ценности и глубинные потребности.

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.