

Татьяна Купер

**Как стать
хозяином**



**своей
жизни**

Татьяна Купер

Как стать хозяином своей жизни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22214909

Аннотация

Если вы не чувствуете себя хозяином жизни, то возможно, как и большинство людей в этом мире, вы сталкиваетесь со следующими проблемами: нехватка времени и денег, давление со стороны окружающих, отсутствие личностного роста и паралич воли. Если вам знакомы подобные проблемы, значит вы еще не освоили свои важнейшие внутренние ресурсы, и эта книга написана именно для вас. В ней вы ознакомитесь с этими ресурсами, способами их освоения и управления, а также множеством практических упражнений: как наиболее эффективно использовать свое время, подключаться к интуиции, расширять свой потенциал, жить с позиции изобилия и пользоваться всеми преимуществами выбора. Книга написана живым разговорным языком и стимулирует самоанализ, мотивацию и дисциплину.



Татьяна Купер

КАК СТАТЬ ХОЗЯИНОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ

© Copyright: Татьяна Купер, 2014

Оглавление

Вступление

ГЛАВА 1. В Р Е М Я

Парадокс времени

Обещания, обещания...

Аккумулятивный эффект времени

Воры времени

Определение приоритетов

Планирование

Дисциплина, ответственность, отчетность

Трудоголики и прокрастинаторы

Как побороть прокрастинацию

Умная инвестиция времени

ГЛАВА 2. ИНТУИЦИЯ

Интуиция и Высший Разум

Наука интуиции: ваше шестое чувство

Внутренний голос

Процесс самокопания

Что и как копать?

Научитесь медитировать и расслабляться
Только правда освободит вашу интуицию
Внимательность и пять чувств

Методика вопросов

Практическое применение интуиции

Получение и сохранение ясности

ГЛАВА 3. ПОТЕНЦИАЛ

Идея стремления к лучшему

Развитие по горизонтали и вертикали

Готовность к осознанным изменениям

Определение желаний

Необходимость действий

План действий для достижения любой цели

Глава 4. ИЗОБИЛИЕ

Изобилие как состояние мыслей

Ловушки сознания

Менталитет богатства и нищеты

Ваше отношение к деньгам

Перепрограммирование подсознания

Культивация чувства изобилия

Закон Отторжения

Закон Притяжения

ГЛАВА 5. ВЫБОР

Выбор и ответственность

Важность осознанного выбора

Последствия неосознанного выбора

Внутренние враги выбора
Созидательная сила выбора
Выбор роста и развития

Вступление

Несомненно, было бы прекрасно, если бы в трудные моменты мы могли обратиться к близкому, сочувствующему и верному другу, который мог бы нас утешить и предложить хороший совет – учитель, персональный терапевт, покровитель и родитель в одном лице. Хотя в реальном мире такой человек – большая редкость, он, тем не менее, живет глубоко в каждом из нас, и находится в нашем распоряжении для консультации и утешения 24 часа в сутки.

Некоторые дают этой всезнающей сущности внутри нас различные имена – Высшее Я, душа, дух, ангел-хранитель, а ученые называют это подсознанием. Но независимо от предложенных имен, у них у всех одна суть – там находятся все ответы, которые мы ищем. Мы можем открыть каналы коммуникации с этим подсознанием, и при помощи вопросов получать помощь в виде ответов.

Но возможно ли стать хозяином своей жизни, когда общество ставит нам столько рамок, и мы порой просто обязаны вписаться в эти рамки? До какой степени мы свободны? Кто мы? Социальные параноики, боящиеся оторваться от себе подобных, или бессмертные души, самодостаточные и саморазвивающиеся? Постоянно зависящие и цепляющиеся друг

за друга существа, или духовно независимые, свободные в своем выборе победители?

Мы все в большей или меньшей степени «зомбированы» обществом, средствами массовой информации и даже собственной семьей. И самое интересное, что мы не только не понимаем источников своего поведения и своих страданий, но даже не осознаем это поведение.

Когда вы последний раз задавали себе вопрос: «Люблю ли я свое одиночество?» Потому что есть два вида одиночества – Одиночество Просветления и Одиночество Темноты. Первое – добровольное и желанное, а другое воспринимается как тюремное заключение.

Что такое Одиночество Темноты? На каком-то этапе жизни человек поверил, что он – совершенно один на этом свете, что никто его не поддержит, не поможет, и не спасет. Это начинается с некоторой социальной изоляции – то ли человек еще не вступил в брак, то ли уже развелся, то ли детей не было, то ли дети выросли и покинули дом, то ли он потерял работу или заболел и т.д. А сколько людей чувствует себя одинокими даже в браке, а работающие и здоровые? Просто на каком-то этапе жизни человек поверил, что оказался совершенно одни, без тепла и любви, оторванный от социальной кровеносной системы. Но главная ошибка этого убеждения именно в том, что человек поверил в свою разлуку с человечеством. И тут его начинает одолевает депрессия, ненужность, бессилие и опустошенность.

Человек не можете избавиться от одиночества, если верит, что разлучен с людьми и теперь не может получить любовь, поддержку и тепло. Мало того, он даже может не осознавать, что в основе его одиночества лежит это ошибочное убеждение. Но в ответ на эту неосознанность, как это парадоксально ни звучит, он ищет и жаждет именно того, что, согласно его теории, он не может получить. Потому что люди никогда не скупают по человеку или по какой-то вещи. Они скупают по ощущению, которое, по их мнению, определенный человек или вещь могут им помочь испытать. Они тянутся к людям жизнерадостным, оптимистичным, веселым – в надежде, что эти люди могут поделиться с ними этими жизненными атрибутами. Но это только иллюзия. Возможно, они и почувствуют прилив жизненной энергии рядом с такими людьми, но как только они останутся наедине с самими собой, больше никому будет поддерживать это состояние. Такие люди упускают одну простую истину – нужно излучать и вырабатывать эту радость и жизнерадостность самому. Самому быть светом, а не отогреваться у чужого.

Одиночество может стать своеобразной тюрьмой, или глубокой ямой, из которой человек не только не может выбраться, но уже и не хочет. У него появляется новый хозяин – жалость к себе, и теперь все его поведение начинает подчиняться этому монстру. В этой яме всегда темно, пусто, и нет надежды. С одной стороны, несчастному хочется, чтобы его кто-то вытащил из нее и спас, но с другой стороны он уже

не верит, что это возможно. Его душа окончательно захлопывается.

Многие люди в этом состоянии будут уходить в еще большую изоляцию, а некоторые будут время от времени выходить в общество, но только с одной целью – рассказать свою грустную историю, вызвать жалость и сочувствие, а затем подкормиться этой жалостью. В таких случаях, такому человеку действительно становится легче, но ненадолго, потому что жалость может стать своеобразным наркотиком, и на следующий день страдающему нужна очередная доза. К тому же причина одиночества не устранена – человек все еще верит в разлуку с человечеством, и эта безнадежная мысль убивает его на медленном огне.

Но существует совсем другое одиночество – добровольное. Такое уединение служит для размышлений о жизни, а также для творческой деятельности. В него уходят верующие, йоги, философы, а также писатели и поэты. Там они черпают свое вдохновение. Когда у них рождается идея, они используют свои способности, чтобы придать этой идее форму и трансформировать свое видение в нечто, чем они могут поделиться с людьми. Таким образом, с помощью уединения, они подключаются к своей интуиции, раскрывают свой внутренний потенциал и наполняют свою жизнь чем-то важным и существенным.

Итак, какое одиночество вам больше по душе? Где вы чувствуете себя более комфортабельно? Потому что если вы жи-

вете в стране Одиночества Просветления, вас уже не потянет в яму Одиночества Темноты. Мало того, если вы встретите человека из такой ямы, и долго будете его слушать, вам захочется заткнуть нос и выскочить из этой ямы как можно скорее. Вас уже не прельстишь смердящим запахом жалости и утешения. И, знаете, что, вы давно уже даже не верите, что жалость – это достойная человеческая эмоция (пожалуйста, не путать с состраданием и милосердием). Если вы чувствуете себя победителем жизни, вам уже не нужны подачки, унижающие чувство человеческого достоинства. Ведь для того, чтобы в полном отчаянии выйти на парапет и жалостливо протянуть руку навстречу подачке, нужно совершенно подавить в себе это достоинство.

Освоение пяти внутренних ресурсов – Время, Интуиция, Потенциал, Изобилие и Выбор – это процесс внутреннего исследования и очищения, вытягивающий вас из глубокой колеи, в которой буксуют ваши колеса. А когда меняется пейзаж вашей внутренней территории, меняется также и фундамент, на котором вы можете построить совершенно новую жизнь. Если раньше невидимые цепи подсознательных мыслей делали вас узниками, и вели по одним и тем же проторенным дорожкам, заставляя повторять одни и те же модели поведения – подобно тигру, шагающему взад и вперед в своем вольере, то теперь, под воздействием света осознанности, эти цепи становятся слабее.

ГЛАВА 1. ВРЕМЯ

Парадокс времени

Время определенно является нашим ресурсом номер один. Но это также единственный ресурс, который мы не можем восполнять. Наше время ограничено, и счетчик времени неумолимо отсчитывает секунды, минуты, дни, месяцы, годы... И каждый момент, который прошел и в который мы ничего не предприняли – это еще один утерянный момент. Но мы не осознаем этого и часто говорим себе: «У меня уйма времени. Всегда успею. Куда спешить? Начну с понедельника...», пропуская сквозь пальцы такой ценный и невозполнимый ресурс.

Если сравнить отведённое нам время с банковским балансом, то станет очевидным, что каждый раз, когда мы потратили на что-то время, мы уменьшили общую сумму. Но в отличие от денег, мы не можем его реинвестировать или сберечь. Хотя часто живём так, будто у нас на балансе тысячи лет! Поэтому так легко раздаём свое время налево и направо, часто соглашаясь провести его с людьми, которые нам безразличны или которых мы терпеть не можем, при этом еще и любезно предлагая, не хотели бы они отнять у нас еще немного времени. Или просто молчим, когда люди крадут у нас время, рассказывая о своих бесконечных «неразрешимых» проблемах. Если бы речь шла о деньгах, вы бы наверняка вызвали полицию: «Караул! Грабят!»

Но что мы знаем о времени? Время по своей сути пара-

доксально. Если судить по наличию прямого признака, то получается, что доказательства существования времени не существует. Куда бы мы ни взглянули, мы можем найти только косвенные доказательства его реальности – гниющее яблоко, упавшее дерево, лицо старика. Таким образом, время – это больше ментальная конструкция, необходимая для восприятия и обязательная для практических целей и решения множества задач. Но это только поверхностный, горизонтальный срез реальности.

Есть еще вертикальное измерение глубины, доступ к которой пролегает через настоящий момент. Поскольку происходящее постоянно меняется, нам кажется, будто день состоит из тысячи мгновений. Но на самом деле это всего лишь иллюзия – всегда есть только один единственный данный момент. Жизнь всегда происходит только сейчас. Но почему нам кажется, что мгновений много? Потому что по ошибке мы замечаем только события в нашем пространстве – люди и предметы, действия и переживания. Если ничего не происходит, то время становится незаполненной «пустотой», которую мы часто называем «скука». И часто, чтобы развеять эту скуку, мы способны на многое!

Когда мы учимся жить в настоящем моменте, мы как бы устраним время из своего сознания, и больше не считаем его своим врагом. Имеется в виду не циферблатное время, а устранение психологического времени, представляющего собой бесконечную озабоченность прошлыми и будущими

событиями, которые всплывают в нашем мозгу в виде голограмм.

Но прошлое уже ушло, а будущее еще не наступило. Есть только настоящее, которое всегда с нами, здесь и сейчас. Но почему мы всё время ощущаем его нехватку? Почему мы думаем, что ответ на все наши проблемы – это «больше времени»? Например, если бы вам дали один дополнительный час в день, на что бы вы его потратили? Взяли бы на себя новые обязанности, или просто выспались? Провели бы время с семьей и друзьями, или удобно устроились перед телевизором? Тогда проблема не в нехватке времени, а в том, что именно вы хотите делать со своим временем.

Чтобы расширить своё понимание в этом вопросе, задайте себе следующие вопросы:

- Жалею ли я о том, что не сделал чего-то в жизни?
- Чего я больше всего хочу достигнуть?
- Что для меня важнее – работа, семья, общение или время для себя?
- Что я хочу чувствовать, когда выйду на пенсию?
- Какие виды деятельности приносят мне наибольшее удовольствие и удовлетворение?
- Если бы у меня была возможность что-то делать, что бы это было?

Постарайтесь понять, как вы видите, чувствуете или представляете своё время. Как стрелу, летящую вперёд? Или как спираль с её циклами и поворотами? Или как кривую, изви-

листую линию? Или это черная дыра, которая засасывает в себя всё, и не возвращает ничего? Или это клетка, в которой вы сидите как заключенный, и где будущее кажется совершенно недостижимым? Какие фразы вы наиболее часто произносите – «зря потраченное время», «сократить время», «потерять время», «убить время», «время бежит» или «время тянется»? Рассматриваете ли вы время, как своего врага, потому что ничего не успеваете, и на вас постоянно давят? Или как препятствие для осуществления своих планов? Или это всё-таки ваш друг? Помните, что перед лицом времени мы все равны – каждому из нас выделено 24 часа в сутки, и только Бог знает, сколько месяцев и лет. Поэтому перестаньте играть в игры и посмотрите на свое время честным взглядом!

Самое интересное, что на самом деле нам нужно справиться не со временем, а с самими собой. Центральный принцип любого курса управления временем довольно прост: вкладывайте время в свои ценности, приоритеты и значительные цели. Это не является проявлением эгоизма – если вы делаете это не в ущерб другим, вы имеете полное право позаботиться о своих мечтах, желаниях и интересах. Так как время является вашим главным внутренним ресурсом, который поможет вам сесть за руль управления вашей единственной жизни, то вам просто необходимо его освоить!

Итак, весь смысл не в том, чтобы делать что-то быстрее и лучше, а в том, чтобы эффективно делать то, что отража-

ет ваши самые главные приоритеты и ценности. К тому же нужно заметить, что быстро – не всегда лучше. Многие процессы можно ускорить, и этим сэкономить несколько минут – с условием, что вы потратите эти минуты с максимальной пользой. Но намного важнее научиться понимать свои приоритеты, чем урезать отдельные минуты. Особенно важно не делать приоритетом саму экономию времени, если вы не хотите отказываться от любимых занятий, которые приносят вам чистое удовольствие. Во имя чего? Ради нескольких минут? Ведь позволить себе наслаждаться процессом – не менее важно, чем получить конечный результат.

Но часто ли мы помним о своих приоритетах и ценностях? Ведь любой из нас может признаться в том, что посвящает много времени тому, что совершенно не ценит и что не помогает ему достичь никакой цели. Мы все это делаем, а потом еще и обвиняем себя в слабости, отсутствии силы воли, лени или безалаберности. Но почему большинство из нас не делает то, что действительно хочет и любит? По одной простой причине – у нас нет полной ясности!

Почему нет ясности? Потому что нас никто не научил сесть и подумать о таких насущных вещах, как определение приоритетов, ценностей, желаний и целей. Наши родители знали только тяжелый производственный труд и домашнее хозяйство, и были далеки от научного подхода. Но в современном обществе, с расширением сфер нашей деятельности, ускорением темпа жизни и потока информации, к нам

предъявляются совершенно новые требования, и теперь мы должны делить своё время между десятками различных задач. Выражение «У меня не хватает ни на что времени!» стало современной притчей во языцех. Однако помощь приходит в виде множества разработанных научных методик, которые получили название менеджмент времени (управление временем) и которые могут оказаться крайне полезными в решении этой проблемы. Ниже мы подробно рассмотрим основные из них.

Обещания, обещания...

В английской культуре есть одна хорошая традиция – делать новогодние обещания (New year resolutions, что в переводе означает принятие решений в канун Нового года). Именно в эти дни, когда люди празднуют и желают друг другу счастья, здоровья, удачи и успехов, им действительно хочется начать всё сначала и осуществить всё то, что не удалось осуществить до сих пор. Но как часто, когда вся оставшаяся после напряженных трудовых будней энергия потрачена на празднества и увеселения, все эти обещания кажутся либо далекими и невыполнимыми, либо вообще исчезают из поля зрения. Кстати, по статистике, только 12 процентов людей начнут осуществлять задуманное.

А что будут делать остальные 88 процентов? Рассчитывать на удачу, которую им пожелали, и которая таинственным образом должна свалиться им на голову прямо с неба?

Или на пожелания счастья, которое однажды набросится на них из-за угла с огромным букетом цветов? Кстати, слова «счастливый» или «удачливый» переводятся на латинский язык, как *felix*. В свою очередь, это слово произошло от греческого *felix*, что означало «плодородный». То есть в древние времена, если вы и ваша земля были плодородными, то вы были удачливыми, а если вы были удачливыми, то значит и счастливыми. Согласно этой логической цепочке, для того, чтобы человек был счастливым, ему нужно всего-навсего, чтобы небесные силы позаботились о его урожае и продолжении рода. И это заветное счастье было целиком в руках матушки природы и сомнительных языческих богов.

Но сегодня мы живем в двадцать первом веке, и так как немногие из нас напрямую зависят от плодovitости и урожайности близлежащей почвы, то потребность замаливать языческих богов и делать жертвоприношения отпадает как-то сама собой. Но не отсюда ли нам досталась такая упорная привычка ожидания удачи и счастья? И до сих пор многие из нас на каком-то неведомом генетическом уровне всё еще верят, что эта мистическая удача или «Бог солнца» чудодейственным образом освободят нас от личной ответственности и ежедневных усилий по приближению этого счастья и благополучия?

И вопрос сейчас только в том, хотите ли вы оказаться в числе тех 88 процентов людей, которые забыли или вообще не делали никаких Новогодних обещаний, и сделали ставку

на удачу и везение? Если нет, тогда вы можете взять на вооружение научно разработанные принципы управления временем, которыми успешно пользуются остальные 12 процентов человечества. Эти принципы помогут вам начать контролировать свою жизнь, и стать её полноценным и полноправным хозяином. Причем обещания вы можете делать не только под Новый год – они доступны все 365 дней в году!

Аккумулятивный эффект времени

Важно знать, что время всегда работает по принципу аккумуляции, что означает «добавить что-то к чему-то». В банковской сфере полная аккумуляция означает, что процент начисляется на всё накопление, включая предыдущие проценты, а не только на последний вклад. Поэтому долгосрочные вклады более выгодны, чем краткосрочные. Аккумуляция растёт постепенно, поэтому время играет огромную роль в определении конечного результата. Отсюда выражение «Время – деньги».

Принцип аккумуляции относится не только к деньгам, но и к любой сфере нашей жизни. Возьмём, к примеру, образование. Всё, что вы учите в течение жизни, добавляется к тому, что вы уже познали в школе, институте и т.д. Вы не можете стереть эти знания – подобно тому, как вы снимаете проценты в банке. Это в равной степени касается поддержания отношений между людьми, изучения языков, овладения игрой на музыкальных инструментах, занятий различ-

ными видами спорта или приобретения навыков в бизнесе. Чем больше времени вы вкладываете в определенное занятие, тем большие накопления вы получаете в итоге.

Для примера предположим, что вы дадите себе трехразовое сбалансированное питание и посвятите полчаса в день физическим нагрузкам (зарядка, бег, прогулки, плавание и т.д.). Можно быть уверенными, что вы не заметите никаких результатов от такой однодневной программы. Но если вы начнете это делать на протяжении месяца – по меньшей мере пять раз в неделю, то возможно заметите изменения в своей фигуре, хотя общее состояние здоровья останется, в общем-то, на том же уровне. После шести месяцев такого режима вы наверняка получите результаты – улучшение физической внешности, повышение общего тонуса, чувство уверенности в себе. После двадцати лет вы определенно будете здоровее, чем в самом начале!

Другой пример, иллюстрирующий аккумулятивную силу времени – отношения с детьми. Родители, которые ежедневно находят время поиграть со своим ребенком, будут иметь с ним намного более близкие и тёплые отношения, чем другие родственники, которые приходят раз в неделю или раз в месяц. И здесь тоже элемент времени отразится на конечных результатах.

Или вот еще один пример. Если вы проведёте один сеанс медитации (или любой другой духовной практики) в течение двадцати минут, вы не почувствуете никакой разни-

цы в уровне своего сознания. Если вы будете продолжать эту практику в течение 90 дней, вы начнёте испытывать более глубокое чувство умиротворения и баланса, хотя изменения в сознании будут незначительными. Но после двадцатилетней практики ваше сознание сделает огромный прогресс, и ваша энергия будет вибрировать на других, более высоких частотах. Кстати, это единственная практика, которая благодаря повторяющимся действиям может повлиять на уровень сознания.

Эффект аккумуляции всего лишь нескольких минут, но растянутых на месяцы или годы, просто удивителен! Поэтому постарайтесь продуктивно использовать даже время, проведенное в транспорте, поезде или самолете, или в ожидании очереди к доктору. Вы будете удивлены, как многого вы сможете достичь!

Следует также упомянуть, что существует и негативная сторона аккумуляции. В мире экономики самым наглядным примером является долг на кредитной карточке. Хорошим примером является также здоровье. Ваш выбор – как питаться, заниматься спортом или нет, отразится со временем на состоянии вашего здоровья. Если вы добавите к своей обычной диете гамбургер и мороженое, и перестанете быть физически активными, то, естественно, что за один день вы не почувствуете разницы. Если же вы будете это делать в течение месяца, вы наберете пару килограммов, но ваше здоровье еще не пошатнется. Но уже через год вы почувствуете

полный эффект такой «диеты»! И с каждым годом этот эффект будет возрастать. Один за другим ваши органы начнут подвергаться стрессу, а через двадцать лет у вас будет приличный шанс получить инфаркт.

Итак, приступая к любым начинаниям, необходимо помнить об аккумулятивном эффекте времени, и всегда осознанно использовать его как важнейший инструмент мотивации на пути к дальнейшему росту и улучшению качества жизни.

Воры времени

Что интересно, как только вы хотите улучшить или кардинально изменить свою жизнь, в действие немедленно вступает физический закон вытеснения. Для того, чтобы налить в кувшин новую воду, вам нужно вылить старую! Поэтому рекомендую потратить хотя бы одну неделю на самое тщательное исследование того, куда в действительно уходит ваше время. Для этой цели понадобится блокнот, куда вы будете записывать буквально каждый свой шаг. Не волнуйтесь, такое истязание продлится недолго, но зато по истечении нескольких дней вас ждут самые неожиданные открытия! Во время этого процесса вы быстро заметите, что в вашей ежедневной рутине есть главные и постоянные «воры времени», и как только вы их назвали и прижали к стенке, с ними будет намного легче бороться.

Следующее упражнение поможем вам определить этих

«воров»:

– Разделите страницу блокнота на 3 колонки – «Время» (во сколько вы начали), «Занятия» и «Потраченное время».

– Разделите первую колонку на 15-минутные промежутки в течение всего вашего дня.

– Во вторую колонку записывайте все свои занятия. Причем записывайте абсолютно всё – самые мелкие задачи и даже что вас отвлекло. И напротив каждой деятельности – потраченное на неё время.

– В конце дня подведите итоги, и затем отдельно – в конце недели. Возможно, вы придете в ужас от полученных результатов!

– Задайте себе вопросы: Что заполненная таблица говорит о моих приоритетах? Что я должен перестать делать? Что я должен начать осознавать? На что я трачу слишком много времени? На что я должен тратить больше времени?

Самая распространенная реакция людей – удивление по поводу того, как мало времени потрачено на каждый вид деятельности, а также сколько времени ушло сквозь пальцы (на болтовню и кофе, и другие тривиальные занятия). Но вслед за этим появляется новое осознание, сколько времени действительно требуется на выполнение различных задач, и как неточны наши приблизительные расчеты.

В результате этого упражнения вы также обнаружите, что проблема не только в вас самих, и что вам приходится иметь

дело с другими людьми. Внутренние проблемы управления временем – это плохая организованность (большой расход времени на мелочи, неумение довести дело до конца), отсутствие самодисциплины, неумение сказать нет или попросить о помощи, а также слишком большой диапазон интересов. К внешним проблемам относятся: неверное восприятие людей («меня всё время отвлекают», или «люди такие ненадежные»), или препятствия на работе (ожидание информации, недостаток персонала и т.д.).

Да, люди вас будут прерывать и отвлекать! Да, жизнь будет преподносить вам всё новые и новые сюрпризы! Ведь ваши родные, друзья и знакомые не всегда посвящены в ваши заветные планы и намерения, и поэтому при каждом удобном случае будут впрыскивать себя в вашу жизнь, даже не удосужившись спросить, есть ли у вас свободная минута. Причем под «минутой» они явно не подразумевают буквально шестьдесят секунд! После чего, естественно, все ваши добрые намерения вылетают в форточку и вернуться к прерванной деятельности будет чрезвычайно трудно. Кстати доказано, что «возвращение» занимает ровно столько же времени, сколько и само прерывание. Например, если вас отвлекли на пять минут, вам понадобится еще пять минут, чтобы вернуть свой фокус и концентрацию. А если прерывание при этом еще и вызвало сильные эмоции, то вернуться к прерванной деятельности будет еще труднее, или даже невозможно.

Но как научиться контролировать непредвиденные обсто-

ательства, и не позволять им брать верх над собой? «День открытых дверей!» – не самая подходящая стратегия в таких случаях. Как и другая крайность: «Оставьте меня все в покое!», что может надолго изолировать вас от людей.

Умение быть избирательным является необходимостью в организации своего времени. Помните, что каждое «Да» означает «Нет» чему-то другому. Несомненно, вас могут подстергать за углом случайности, которые могут привести к интересным возможностям. Но если говорить «Да» слишком часто, вы начнёте жить приоритетами других людей, а это означает – игнорирование своих собственных. По крайней мере, стоит остановиться, дать себе время подумать, и задать вопрос: «Если я на это соглашусь, то какая другая деятельность пострадает?» Многие из нас страдают одной общей болезнью – неумением сказать «Нет» в ответ на требования других людей. Особенно не соглашайтесь делать то, что для вас совершенно неважно. Несомненно, продолжайте делать то, на что вы уже согласились, но с этого момента научитесь говорить «Нет!» и используйте освободившееся время только на важные и несрочные дела.

Итак, когда вы обнаружили и вывели на чистую воду своих воров времени, вы заметили, что в вашем расписании образовались некоторые ниши, которые и можно заполнить вашей же идеальной жизнью! Только после этого и начинается настоящая работа – настойчивое воплощение идеального в серую повседневную реальность. И, конечно же, это еже-

дневный, но далеко не однодневный процесс!

Определение приоритетов

Если мы хотим жить насыщенной и полноценной во всех отношениях жизнью, то трудно даже переоценить важность нашего фокуса на жизненных приоритетах и ценностях. Если вы спросите у пожилого человека: «О чем вы больше всего в жизни сожалеете?», то часто услышите следующий ответ: «Больше всего я жалею о том, что недостаточно делал того, что мне действительно хотелось». Можно с уверенностью сказать, что на склоне лет никто не сожалеет о том, что всю жизнь делал неинтересную и скучную работу, слишком мало сплетничал по телефону, или пропустил какие-то телепередачи.

Согласно исследованиям американских ученых, другими причинами для сожалений могут быть следующие:

- человек прожил жизнь, пытаясь соответствовать ожиданиям других людей;
- боялся изменений и избегал любого риска;
- не расширял свой кругозор и не менял своё социальное окружение;
- избегал посмотреть правде в глаза;
- поддавался своим слабостям.

Но как начать делать то, что больше всего хочется? Как научиться жить приоритетами? Ведь как часто мы ведём себя так, будто нас направляют, а не мы сами выбираем направ-

ление своей жизни. «Но если у меня действительно нет контроля над своей жизнью?» – спросите вы, так как проводите всё своё время на работе, в которой не видите никакой ценности. К сожалению, это реальность многих людей. Конечно, мы должны зарабатывать себе на жизнь – пока, по крайней мере, не появятся другие возможности. Но научились ли мы управлять хотя бы своим оставшимся свободным временем? Или мы должны выживать все 24 часа в сутки, и, как щепка, бесконтрольно нестись по волнам жизни?

Давайте рассмотрим, где же мы все-таки можем управлять своим временем – ведь надо же с чего-то начинать! Очень важно научиться классифицировать свои дела по степени важности и срочности (например, срочное – уборка, несрочное – друзья, важное – семья, неважное – телевизор и т.д.). Полезно знать, что только срочные дела вызывают стресс. И поскольку мы часто устаем от срочных дел, нас тянет в зону полного комфорта, когда мы посвящаем себя чему-то несрочному, но, к сожалению, и совершенно неважному – например, листаем журнал или смотрим подряд все телевизионные программы, давая себе просто возможность отдохнуть. Поэтому нужно прежде всего концентрироваться не на срочных, а на важных делах – вне зависимости от степени их срочности.

Что интересно, что всё наиболее важное в нашей жизни никогда не бывает срочным! Именно поэтому мы всё время откладываем: «Спешить некуда, это может подождать».

И «это» ждёт годами и десятилетиями! Причем нужно понимать, что «важное» – совершенно не означает «утомительное, сложное или тяжелое». Тут необходимо разобраться, что мы подразумеваем под словом «важное»? Если вы цените отдых и расслабление, то их тоже можно включить в список своих ценностей. Если это семья, то нужно отвести определенное количество часов только для семьи, но уже больше ни на что не отвлекаться! Если это любимое хобби, общение, прослушивание музыки, то, несомненно, любой вид подобной деятельности может занять почетное место в вашем расписании.

Предлагаю вам систему, которая опробована годами и работает довольно успешно. В ней задействованы наиболее распространенные практики – Доска Видения и принципы коучинга. Здесь также действует известный закон аккумуляции: "То, на чем вы концентрируетесь, будет неизменно расти". Так почему бы вам не сконцентрироваться на своей идеальной жизни?!

Итак, приступим прямо к практике. Для начала вам понадобится пробковая офисная доска, бумажный клей и несколько иллюстрированных журналов. Доска должна быть размером не менее 85х60 см. Именно на неё вы будете наклеивать изображения вашей будущей идеальной жизни. Картинки можно вырезать как из журналов, так и распечатывать из Интернета. Разделите доску на девять квадратов (как вы это делали в детстве, когда рисовали крестики-ноли-

ки). Каждый квадрат будет представлять одну из категорий вашей будущей идеальной жизни. Можете придерживаться предложенной последовательности, но можете создать и свои собственные категории. Тут, как нигде, можно проявлять необузданное творчество!

Первые три категории будут посвящены только вам – вашему физическому, эмоциональному и умственному здоровью (надеюсь, что оно действительно является одним из ваших приоритетов). Следующие три категории – личностные отношения (с другими людьми, с Высшей Силой и деньгами). И последние три будут посвящены вашей активной деятельности (работа и карьера, хобби и интересы, и, наконец, ваш потенциал). Теперь приступайте к работе.

1. Физическое здоровье. Заполните этот квадрат изображениями тех видов деятельности, которые, на ваш взгляд, будут поддерживать ваше физическое здоровье и одновременно доставлять вам удовольствие (например, здоровая еда, различные виды спорта и т.д.). Сюда вы можете наклеить свою собственную фотографию, где вы молоды, здоровы, счастливы и имеете идеальный вес.

2. Духовное и эмоциональное здоровье. Для того, чтобы быть эмоционально и духовно здоровым, вам необходимо дать питание своей душе. А чем питается душа? Любовью, спокойствием и положительными эмоциями. А медитация и релаксация – самое изысканное лакомство для души. Поэтому поищите изображения того, что приносит вам наиболее

положительные эмоции. Символы радости, свободы, отдыха. Смеющийся ребенок, парящий высоко в небе орел, бесконечный морской горизонт.

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.