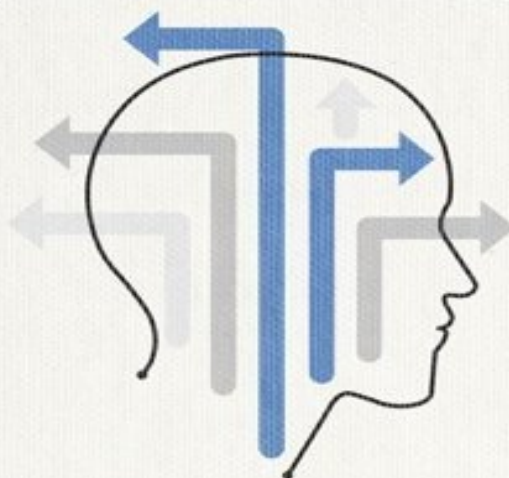
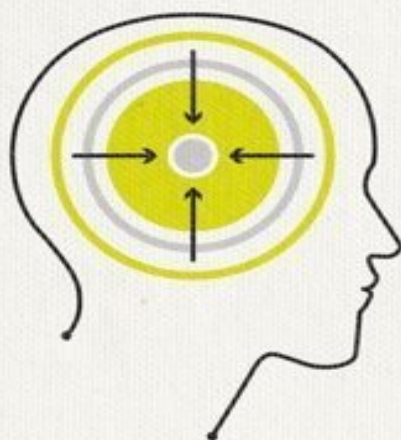
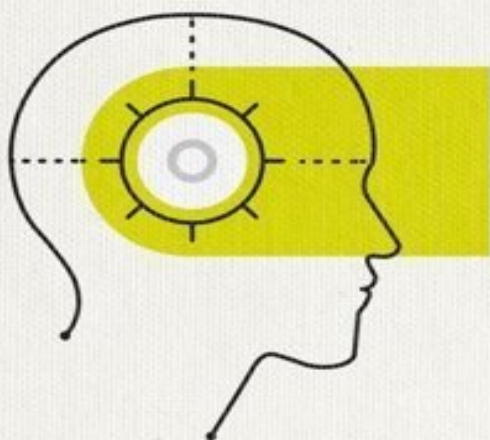


Год личной
эффективности

Внутриличностный
интеллект

{ знаю, понимаю, управляю собой

Ключевые идеи из 12 книг о развитии эмоционального интеллекта, силы воли и управлении привычками



ООО «Смарт Ридинг – Москва»
Знаю, понимаю, управляю собой

© Составление и оформление «Смарт Ридинг», 2019

Знать, понимать, управлять собой

В начале этого года мы – команда Smart Reading – запустили проект «Год личной эффективности». Мы очень рады, что вы остаетесь с нами и держите в руках вторую книгу этой серии. Наш проект – серия из четырех сборников, в каждый из них входит 10–12 саммари самых ценных книг по личному развитию и личной эффективности. Все эти книги – безусловный мастрид, который заслуживает находиться в системе знаний человека, настроенного на рост, и способен обеспечить для этого сильную основу.

Совсем недавно считалось, что интеллект у человека один, и либо посчастливилось им обладать, либо нет. Теперь же психологи и изучающие мозг ученые выделяют до 35 видов интеллекта, и каждый может быть развит у человека в той или иной степени. Более того, каждый вид интеллекта поддается осознанному развитию, а в системе виды интеллекта развиваются лучше, усиливая друг друга.

Мы используем подход, основанный на линиях интеллекта (спасибо вдохновившему нас Кену Вилберу). Каждый сборник проекта «Год личной эффективности» поможет вам усилить определенную область интеллекта.

Сборник № 1 (уже вышел) – «Когнитивный интеллект. Эффективно учусь, использую техники и инструменты».

Сборник № 2 (перед вами) – «Внутриличностный интеллект. Знаю, понимаю, управляю собой».

Сборник № 3 (выпуск в конце августа) – «Социальный интеллект. Понимаю, сопереживаю и продуктивно взаимодействую с другими».

Сборник № 4 (выпуск в конце ноября) – «Экзистенциальный интеллект. Ищу, осознаю, следую большим смыслам».

Чтение одного саммари займет у вас полчаса, остальное время вы сможете использовать для практики. На project2019.smartreading.ru вы найдете информацию о «Календаре личной эффективности» и двух уже вышедших сборниках саммари, а также их аудиоверсии.

Представляете, насколько эффективнее вы станете через год?!

Полезного чтения!

Команда Smart Reading

01

Образ мышления
Автор: Кэрол Дуэк

Чем «застывший» образ мыслей отличается от «подвижного»?

Испокон веков философы спорили о том, являются ли особенности личности человека врожденными и неизменными в течение жизни или они постоянно меняются и развиваются. Исследования, проводимые автором в течение тридцати лет, показали, как ответ на этот вопрос влияет на повседневную жизнь каждого человека.

Убежденность в том, что ваши характеристики «выточены в камне», свидетельствует о том, что у вас преобладает «застывший» образ мышления, который заставляет вас постоянно самоутверждаться и доказывать себе и окружающим, что вы – умный и достойный член общества. Каждая ситуация оценивается таким человеком с позиции «Добьюсь ли я успеха или потерплю неудачу? Буду ли я казаться умным или глупым? Буду ли я принят или отвергнут? Буду ли я ощущать себя победителем или неудачником?».

Люди с «подвижным» образом мышления верят, что особенности личности являются только отправной точкой и их можно и нужно развивать, вкладывая усилия и опираясь на помощь окружающих. Это не означает, что люди с «подвижным» образом мышления считают, что каждый может стать Эйнштейном или Бетховеном, однако они убеждены, что невозможно заранее знать свой потенциал и предугадать, к каким славным достижениям могут привести годы упорного труда.

Интересно, что эксперты не видели яркого будущего ни у Марселя Пруста, ни у Элвиса Пресли, ни у Чарльза Дарвина. Люди с «подвижным» образом мышления понимают, что необходимо время для раскрытия всего потенциала человека. Например, НАСА, рассматривая заявки на прием в астронавты, отвергала тех, у кого в резюме отражалась история одного успеха, отбирала тех кандидатов, кто показал способность преодолеть серьезные провалы в карьере. Один из исследователей, на которых ссылается Двек, изучил истории 120 выдающихся музыкантов, спортсменов и ученых. Большинство из них в детстве не подавали никаких признаков будущих достижений, и

только их заинтересованность, трудолюбие, преданность делу и поддержка со стороны привели их к вершине успеха.

Люди с «подвижным» образом мышления чувствуют себя лучше всего, когда они испытывают свои силы и преодолевают трудности. Люди с «застывшим» образом мыслей процветают, когда все находится под их контролем. Если они вдруг перестают чувствовать себя умными и талантливыми, то они сразу теряют интерес. Человеку с «застывшим» образом мыслей нужно всегда ощущать себя совершенством, для людей с «подвижным» образом мышления важен процесс узнавания нового, преодоление трудностей и движение вперед.

Почему человеку с «застывшим» образом мыслей так важно быть безукоризненным прямо сейчас? Потому что он считает, что одна оценка измеряет его личность и способности раз и навсегда. Веря в неизменность своих характеристик, люди оказываются в ситуации, когда их оценивают негативно, а их «застывший» образ мыслей отнимает способность справляться с неудачей. Если верить, что человек постоянно развивается, то неудачи не превращают его в неудачника, а становятся очередной ступенью для развития.

Люди с «застывшим» образом мыслей убеждены, что раз у тебя есть талант или способности, то прилагать усилия к их развитию уже не стоит. Усилия – это для тех, кто обделен способностями. С точки зрения человека с «подвижным» умом, старания достойны восхищения, они «включают» твои способности и превращают их в достижения. «Подвижный» образ мыслей позволяет людям ценить то, что они делают, независимо от результата. Многие люди с «подвижным» складом ума достигают вершин успеха, особенно и не стремясь к нему, а просто занимаясь любимым делом.

Джон Макенроу, первая теннисная ракетка мира, в течение четырех лет обладал «застывшим» образом мышления. Он считал, что спортивный талант определяет все и если ты успешен, то ты лучше других людей. А вот Майкл Джордан, великий баскетболист с «подвижным» образом мышления, утверждал, что он такой же, как все остальные смертные, и достиг успеха в результате невероятных тренировок.

Конечно, неудача всегда переживается болезненно, но она не определяет твою личность. Это лишь проблема, с которой надо справляться и из которой стоит извлечь полезный урок. Люди с «застывшим» складом ума, вместо того чтобы работать над преодолением неудачи, «работают» над своей самооценкой, пытаются ее поднять, сравнивая себя с теми, кто оказался еще хуже. Еще один способ «подправить» самооценку людей с «застывшим» образом мыслей – это поиск оправданий своего провала или перекладывание вины на других. Тот же Макенроу объяснял свои проигрыши тем, что было то слишком жарко, то холодно, то его недотренировали, то перетренировали. Учиться на ошибках можно только тогда, когда ты их признаешь.

Автор наблюдала за школьниками, у которых появились плохие оценки. Ученики с «застывшим» образом мыслей объясняли плохую успеваемость тем, что они «глупые», что им попался предвзятый учитель и т. п. Ребята с «подвижным» складом ума тоже переживали сложности с учебой, но их реакция состояла в том, чтобы заниматься усерднее. Школьники с «застывшим» образом мыслей заявляли, что их основная цель в школе – учиться приемлемо с минимальными усилиями. Интересно, что студенты с «застывшим» образом мышления при подготовке к тесту зазубривают материал, в то время как студенты с «подвижным» умом стараются понять тему и разобраться в своих ошибках. Если каждый человек обладает потенциалом роста, как мы можем придать ему уверенности для достижения результата?

По итогам теста одну группу студентов похвалили, сказав, что они «способные умники», а другую группу похвалили, сказав, что «ребята отлично поработали». Затем оказалось, что «способные умники» не захотели выполнять более сложное задание, испугавшись, что они с ним не справятся и все увидят, что они не такие уж и умные. Студенты, которых похвалили за «усилия», с удовольствием взялись за сложную задачу. Для них возможная неудача означала только, что надо больше стараться или поменять стратегию решения, они не думали, что неудача каким-то образом отражает уровень их интеллекта.

Если у вас «застывший» образ мыслей, то вы более других страдаете от стереотипов как позитивных, так и негативных. Когда вас все считают математическим гением, вы боитесь совершить ошибку и потерять это почетное звание. Если же на вас навешивают негативный ярлык, например, что женщины не способны заниматься математикой и естественными науками, то вы в глубине души считаете, что это, наверно, так и есть. Люди с «подвижным» складом ума не верят в постоянство своих характеристик, и поэтому если они в чем-то и отстают от других, то просто будут стараться догнать. Попадающим под действие стереотипа людям с «застывшим» складом ума часто кажется, что они «не вписываются» в ту или иную среду. «Подвижный» образ мыслей позволяет человеку разглядеть суть предрассудка и уверенно противостоять ему.

Образ мышления чемпиона

Автор отстаивает точку зрения, что для спортсменов образ мыслей важнее, чем физические данные и талант. Интересно, что Майкла Джордана не сразу приняли в баскетбольную команду университета. Он невероятно переживал – и тренировался значительно больше других. И даже когда он уже превратился в спортивную легенду, его изнурительные тренировки продолжали изумлять фанатов баскетбола. Сам Майкл Джордан говорит, что «закаленность ума и сердца гораздо важнее физических преимуществ». Мы привыкли думать о спортивных чемпионах как о супергероях от рождения. Изучив жизненные истории многих звезд американского спорта, автор пришла к выводу, что они – самые обычные люди, которые вовсе не думали о себе, что они рождены для побед. Они много и тяжело тренировались, научились не терять концентрации в стрессовых ситуациях и преодолевать себя в нужный момент.

Для спортсменов с «подвижным» образом мышления успех состоит в способности полностью выложиться, приобрести новые навыки и улучшить уже имеющиеся. Они получают удовольствие от процесса не меньше, чем от результата. Они не страдают от неудачи, если знают, что совершили все возможное, и извлекают уроки на будущее. Спортсмены с «застывшим» образом мыслей рассматривают успех как демонстрацию собственного превосходства. Они надеются, что талант приведет их к победе, а если не получится, то виноваты окружающие или обстоятельства. Такие спортсмены не умеют принимать ответственность за свои поступки.

В командных видах спорта атлеты с «застывшим» образом мыслей тоже хотят быть суперзвездами, а не просто членами команды. «Звезда» может помочь выиграть игру, но только усилиями всей команды выигрываются чемпионаты. Великими атлетами становятся только спортсмены с «подвижным» образом мышления, ключевыми инструментами которого являются внутренняя мотивация, самосовершенствование и ответственность.

Образ мышления лидера в бизнесе

Директора компаний регулярно сталкиваются с необходимостью выбора: должен ли он признавать свои недостатки и преодолевать их или лучше создать атмосферу, в которой у него недостатков нет и быть не может? Стоит ли выбирать краткосрочную стратегию роста компании, которая быстро увеличит стоимость акций и представит директора героем в глазах Уолл-стрит или лучше закладывать основы для долгосрочного здоровья и роста компании, рискуя потерять расположение Уолл-стрит?

Консультанты из компании McKinsey & Co утверждают, что привести компанию к успеху могут только «talанты». Следуя их совету, компания Enron принимала на работу выпускников престижных университетов, платила им большие деньги и стимулировала всех сотрудников действовать «талантиво». Другими словами, в Enron преобладал «застывший» образ мыслей, который, как мы уже знаем, не позволяет людям признавать свои ошибки и корректировать их. Как отмечает Малькольм Гладуэлл, в атмосфере культа «прирожденного таланта» человек боится пошатнуть свой образ и лучше будет обманывать, чем публично признавать свои ошибки.

Автор обращается к исследованию факторов, которые позволяют компании из просто хорошей превратиться в исключительную. Для этого были отобраны одиннадцать компаний, чьи акции сильно подскочили в цене и продолжали стоять дорого на протяжении как минимум пятнадцати лет. Было установлено, что ключевым фактором успеха является лидер, стоящий во главе компании. Он обладает «подвижным» образом мышления, верит в способность роста своих сотрудников, честно признает свои ошибки и просчеты и двигает компанию вперед, основываясь на фактах, а не фантазиях о своем «таланте».

Лидеры с «застывшим» умом живут в мире, где они принадлежат к «высшим слоям», а все остальные – «низший класс». Они должны постоянно подтверждать свое превосходство, и компания служит для этого платформой. Таким «гениям» не нужна эффективная команда, так как они могут сиять только в среде посредственностей.

В важные моменты выбора лидеры с «застывшим» образом мыслей принимают решения, позволяющие им «выглядеть хорошо», в ущерб долгосрочному благополучию компании. В своих просчетах они винят окружающих, презируют нижестоящих, покрывают свои ошибки, сокрушают критиков, пренебрегают интересами «маленького человека» и окружают себя льстецами и подхалимами. Жертвами таких боссов становятся, как правило, наиболее компетентные сотрудники, так как они представляют наибольшую угрозу для начальника с «застывшим» складом ума.

В мире лидеров с «подвижным» складом мышления все по-другому: эти руководители верят в человеческий потенциал, способность к развитию и эффективность командной работы. В качестве примера Двек рассказывает о стиле управления Джека Уэлча, легендарного президента General Electric. Когда Уэлч принял управление компанией в 1980 году, она стоила 14 миллиардов долларов. Спустя двадцать лет ее стоимость оценивалась в 490 миллиардов. Уэлч всегда прислушивался к мнению рабочих, он их уважал, растил и учился у них. Он не считал себя супергероем и признавал, что достижения компании являются плодом коллективных усилий. Уэлч был убежден, что истинная уверенность в себе означает не титул, не дорогой костюм и престижный автомобиль, а открытость к переменам, восприимчивость к новым идеям и готовность к самосовершенствованию. Его привлекала возможность роста компании, а не собственная значимость. Он покончил со «звездами» и вознаграждал успешную работу команды, а не индивидуальные заслуги.

Групповое мышление

Групповое мышление возникает, когда в группе все начинают думать одинаково. Никто не выражает несогласия, никто не критикует. Групповое мышление происходит от «застывшего» образа мыслей в результате безграничной веры в гений руководителя. Групповое мышление может привести к катастрофическим последствиям, как, например, неудачное вторжение американцев в Залив Свиней с целью свергнуть Фиделя Кастро. Вера в успех президента Кеннеди была так велика, что ни один советник не выступил против непродуманной операции. Черчилль же, предохраняя себя от ложного чувства безопасности, возникающего благодаря групповому мышлению, создал специальный отдел, который должен был сообщать ему все самые неприятные новости.

Групповое мышление возникает также в ситуации, когда начальник с «застывшим» образом мыслей наказывает несогласных и возможная критика остается невысказанной.

Например, президент Chrysler не терпел критически мыслящих сотрудников. Поэтому никто ему не возразил, когда он сказал, что автомобиль более округлой формы похож на «летающую картошку», и «Крайслер» со своими «квадратными» машинами терял все большую долю рынка.

Корпоративный тренинг

Тысячи часов и миллионы долларов тратятся на обучение менеджеров тому, как стать эффективными наставниками для своих сотрудников. Успех обучения зависит от образа мышления менеджеров и руководителей. Управляющие с «застывшим» складом ума не верят в возможность личностного роста и ищут уже сформировавшийся «талант». Зачем заниматься наставничеством, если служащий все равно не может измениться, и зачем интересоваться мнением сотрудников о себе, если и я тоже не меняюсь. Менеджеры с «подвижным» образом мыслей считают, что способности – это только исходная точка, и вкладывают силы и время в обучение своих сотрудников и в собственное развитие. Они замечают позитивные сдвиги в работе коллег и приветствуют критику в свой адрес.

Личные отношения

В личной жизни каждого человека встречаются разочарования и разбитые сердца. Однако у одних остаются раны на всю жизнь, а другие быстро «вылечиваются» и двигаются дальше. Оказывается, люди с «застывшим» образом мышления, будучи отвергнутыми в любовных отношениях, убеждены, что им был вынесен приговор на всю жизнь: они непривлекательны и недостойны любви. Они чувствуют себя оскорбленными и мечтают о мести.

Человек с «подвижным» образом мыслей, пережив разрыв любовных отношений, пытается разобраться и понять, что пошло не так, простить и забыть. Благодаря «подвижному» складу ума такой человек не чувствует себя «пригвожденным» на всю жизнь, а наоборот, старается узнать что-то новое о себе и о личных взаимоотношениях, чтобы использовать это знание в будущем.

Люди с «застывшим» образом мыслей верят в волшебную любовь наподобие той, что приключилась со Спящей Красавицей или Золушкой. Пары с «подвижным» складом ума не ожидают чуда, а знают, что длящиеся отношения являются результатом совместных усилий и преодоления разногласий. Самым разрушительным фактором для отношений является мнение, что раз нам приходится работать над отношениями, то значит, с ними что-то всерьез не в порядке. Кроме того, люди с «застывшим» образом мыслей убеждены, что проблемы в их отношениях являются результатом недостатков характера. Говоря о конфликтах в отношениях, они имеют тенденцию винить в конфликте недостатки характера своего партнера. При этом они сердятся и испытывают отвращение к партнеру. Как только человек с «застывшим» складом ума начинает видеть недостатки своего партнера, он разочаровывается в самих отношениях. Люди с «подвижным» образом мышления видят все изъяны своих партнеров, признают, что каждый из них несовершенен, и продолжают на этой основе строить взаимоотношения.

Хулиганы и их жертвы

Отторжение происходит не только в любовных отношениях, но и в школьной жизни. Есть подростки, над которыми смеются и издеваются. Их жизнь превращается в ежедневный кошмар, который приводит к депрессии и приступам ярости. Издевательство над слабыми является отражением оценочных действий. Более сильные подростки присваивают оценку слабым, считая их менее достойными личностями. При этом задиры и хулиганы, унижая слабых, получают заряд собственной самооценки и повышают свой социальный статус. Окружающие могут считать их крутыми, влиятельными или веселыми. Другие могут их бояться. В любом случае они отличаются «застывшим» образом мыслей, вселяющим в них уверенность, что люди делятся на высших и низших.

Жертвы издевательств, у которых преобладает «застывший» образ мыслей, могут в глубине души соглашаться с тем, что они неполноценны, и это приводит либо к депрессии и самоубийствам, либо к мести в виде насильственных действий в отношении своих мучителей.

Родители и дети

Каждое слово родителя несет в себе послание о том, как дети должны думать о себе. Оно может быть направлено на развитие «застывшего» склада ума и сообщать: «У тебя есть некие постоянные свойства, и я им выношу оценку». Или это может быть сообщение, развивающее «подвижный» образ мышления: «Ты развивающаяся личность, и я буду помогать тебе развиваться». Если ребенка похвалить и сказать ему: «Ты так все быстро выучил. Ты такой способный!» или «Посмотрите на его рисунок – это же будущий Пикассо!», то ребенок на самом деле слышит совсем другое: «Если я не выучу что-то быстро, то у меня нет способностей» или «Мне лучше не браться за более трудные рисунки, а то они увидят, что я не Пикассо». Родители думают, что высказывая похвалу в отношении ума и таланта своих детей, они навсегда вселяют в них чувство уверенности в себе. По теории автора, все как раз наоборот. Двек уверена, что родительская похвала в отношении интеллекта или способностей ребенка вредит его мотивации и будущей деятельности. Такая похвала приводит к тому, что дети начинают сомневаться в своих способностях, как только сталкиваются с первыми трудностями. Лучшее, что родители могут сделать для детей – это научить их любить решать сложные задачи, объяснять собственные ошибки, получать удовольствие от труда, искать новые пути решения и учиться на протяжении всей жизни.

Означает ли это, что мы не можем с восторгом хвалить наших детей, когда они этого заслуживают? Вовсе нет. Просто мы должны им показать, что мы ценим не их ум или талант, а их усилия, занятия, настойчивость, планирование, которые привели к высокому результату. В нашей похвале должно содержаться сообщение, что навыки и достижения появляются не от врожденного таланта, а в результате старательного, последовательного и настойчивого обучения.

Иногда проблема заключается не в том, что ребенок мало старается, а в том, что слишком много – но в ошибочном направлении. Такие дети упорно трудятся, однако делают это не из-за любви к науке, а ради высоких оценок, наград, поступления в престижные школы и в конечном счете доказательства своей состоятельности родителям.

Родители в этой ситуации должны научиться отделять свои амбиции и желания от потребностей ребенка и создавать такие условия, чтобы ребенок мог с удовольствием учиться тому, что ему действительно интересно.

Когда ребенок сталкивается с неудачей, первая реакция родителя – защитить и поддержать самооценку своего чада, найдя безболезненное для самолюбия объяснение неудачи. Однако такой подход, по мнению Двек, помогая справиться с моментальным разочарованием ребенка, вредит ему в долгосрочной перспективе. Дети нуждаются в откровенной и конструктивной критике. Двек полагает, что если ребенку не объяснять, что его провал вызван недостатком собственных усилий, то со временем он станет негативно воспринимать любую критику, совет или наставничество, считая, что они подрывают его достоинство.

Учителя и ученики

Великие учителя верят в развитие таланта и интеллекта, их завораживает процесс обучения. Учителя с «застывшим» образом мыслей создают атмосферу, в которой процветает навешивание «ярлыков». Только успев познакомиться с успеваемостью своих учеников, они уже знают, кто «способный», а кто «дурак». Такие учителя не будут тратить время на «дураков», считая их безнадежными. Талантливые учителя с «подвижным» образом мышления проявляют интерес и заботу о каждом ученике, они верят в их обучаемость и способствуют полному раскрытию их потенциала. При этом учителя, посвящающие многие часы своего времени худшим из учеников, вовсе не святые. Они просто сами любят учиться, и обучение других – замечательный способ узнавания нового о людях, своем предмете, себе и жизни.

Тонкости «подвижного» образа мыслей

«Подвижный» образ мыслей – это вера в то, что люди могут развивать свои способности. И речь не только об объеме усилий. Важно понимать, что развитие способностей – это процесс, включающий в себя не только упорную работу, но и поиск разнообразных путей решения задачи и обращение к помощи со стороны. Также надо помнить, что упорный труд не является самоцелью, он должен приводить к искомому результату – достижению, прогрессу, обучению. И дети должны понимать связь между процессом и результатом – что именно участие в процессе привело к новым знаниям. «Подвижный» образ мышления не равнозначен лозунгу «Ты все можешь». Перед учениками нужно ставить только реальные цели и помогать им обзаводиться навыками и ресурсами, необходимыми для их достижения.

Как развить «подвижный» образ мыслей?

Двек признается, что разделила всех людей на тех, у кого «подвижный» склад ума, и тех, у кого «застывший», для простоты изложения. На самом деле в каждом человеке присутствует и тот и другой образ мышления, один из которых проявляется в большей степени в зависимости от конкретной ситуации. Сознательно или подсознательно наш разум постоянно наблюдает за происходящим и интерпретирует события. Иногда в процессе интерпретации происходит сбой, и тогда мы реагируем на происходящее с преувеличенным чувством гнева, беспокойства или чувством собственного превосходства.

Образ мышления придает направление процессу интерпретации. При «застывшем» образе мышления внутренний монолог сфокусирован на оценке: «это значит, что я неудачник», или «это значит, что я лучше них», или «это означает, что мой партнер – эгоист». Люди с «подвижным» образом мышления тоже постоянно наблюдают за происходящим и дают интерпретацию событиям, но они в большей степени настроены на конструктивные действия: «какой урок я могу вынести из этой ситуации?», или «как я могу стать лучше?», или «как мне помочь своему партнеру сделать это лучше?».

Когнитивная психотерапия обучает человека контролировать свои суждения и придавать им более разумный и уравновешенный характер. Однако она не превратит «застывший» образ мышления в «подвижный». Для этого Двек предлагает посещать специальные семинары, где участникам объясняют, что наш мозг, как мускул, растет и становится тем сильнее, чем чаще им пользуются, что каждый человек может учиться, что надо быть терпеливым и много трудиться, что надо перестать бояться трудностей, критики и неудач. Важно не просто настроить себя на «подвижный» образ мышления, но и разработать конкретный план действий и придерживаться его.

Для самостоятельного освоения «подвижного» образа мыслей Двек рекомендует несколько простых шагов.

- Во-первых, надо признаться самому себе, что ты обладаешь «застывшим» образом мышления.

- Во-вторых, надо научиться распознавать ситуации, стимулирующие проявление вашего «застывшего» образа мыслей.

- Затем вашему «застывшему» образу мыслей надо дать имя и обращаться с ним как с вашим вторым «я», вести с ним диалог, объяснять ему суть «подвижного» склада ума и наблюдать, как он заставляет вас думать, чувствовать и действовать в сложных ситуациях.

Многие люди с преобладанием «застывшего» образа мыслей уверены, что не они, а мир вокруг них должен измениться. Они чувствуют, что имеют право на лучшую работу, лучший дом, лучшего супруга. Мир должен признать их превосходные качества и оценить по достоинству. Однако при продвижении по работе их обходят стороной. Их «застывший» склад ума подсказывает, что так происходит потому, что начальник видит в их талантах угрозу для себя. Если же они настроятся на «подвижный» образ мыслей, то начнут задумываться, как стать более эффективными на работе, как узнать больше о той индустрии, где работают, как строить отношения в коллективе и помогать своим коллегам развиваться. По мере развития «подвижного» образа мыслей человек перестанет видеть в коллегах соперников и обнаружит, что люди ему помогают и поддерживают. Постепенно он научится постоянно находиться в состоянии «подвижного» образа мышления независимо от сложности ситуации.

Двек подчеркивает, что переход от «застывшего» образа мыслей к «подвижному» – процесс сложный и длительный. Это не освоение нескольких трюков, а приобретение нового видения мира. Это переход от принципа «суди, и судим будешь» к принципу «учись и помогай учиться». Это постоянная приверженность идее роста и развития, которая требует времени, усилий и поддержки.

02

Совершенный мозг

Автор: Дипак Чопра, Рудольф Танзи

Раскрыть свои возможности

Наш мозг – уникальное творение природы. Он содержит около 100 миллиардов нервных клеток (нейронов). Нейроны образуют невероятно сложные нейронные сети – от триллиона до квадриллиона соединений, называемых «синапсами». От каждого нейрона отходят отростки – аксоны и дендриты, посылающие химические и электрические сигналы через промежутки между синапсами. Мозг взрослого человека – это более 100 000 миль аксонов, их было бы достаточно, чтобы опоясать Землю четыре с лишним раза. За созданием этого совершенного механизма, «трехфутовой Вселенной», как называют мозг некоторые ученые, стоят миллионы лет эволюции от простейших организмов до мозга Эйнштейна.

Мы управляем мозгом или он – нами?

Весь мир с его красками, звуками, вкусами не имел бы никаких свойств для человека, если бы не интерпретировался его мозгом. Мозг буквально создает окружающий мир исключительно для нас – единственный и неповторимый, непохожий на миры других людей. Но только ли мозг создает для нас нашу индивидуальную картину мира или мы (вернее наша психика) тоже играем роль в этом сотворении? Вариант «мы» открывает неограниченные возможности для творчества и управления своим мозгом. Конечно, гены и физиология играют свою роль, но и они могут совершенствоваться, также как и наш мозг.

Все ощущения нашего осязательного мира создаются благодаря взаимодействию психики и мозга. Мы похожи на антенны, трансформирующие миллиарды бит поступающей информации в наш собственный красочный мир. Станьте лидером своего мозга, и он станет совершенным мозгом, ведь у него будет осознающий его творец и опытный пользователь, а не ведомый исполнитель.

Как психика соотносится с мозгом

Не так важна анатомия мозга – в конце концов мозг того же Эйнштейна был не больше мозга обычного человека, а даже меньше на 10 процентов. Важно концептуально другое взаимодействие психики и мозга, характерное для совершенного мозга. Ученым известно, что не использованные мозгом соединения не сохраняются и не развиваются, а атрофируются. Остаются и совершенствуются лишь

те нейронные связи, что вовлечены в получение новых знаний. Это значит, что мозгу просто необходима постоянная стимуляция от нашей психики. Мозг не боится новых и сложных задач, чем больше их возникает, тем на большее способен ваш мозг. Можно выделить несколько важных моментов, касающихся взаимоотношения мозга и психики:

- Между мозгом и психикой всегда присутствует обратная связь, цепи которой интеллектуальны и приспособляемы. Развиваться и меняться наш мозг заставляют наши намерения. Например, тибетские монахи медитациями могут согреть тело в мороз и даже физически изменить лобную кору своего головного мозга. Это делает не их мозг, а их намерения. Помните – мозг всегда подслушивает наши мысли и берет на вооружение наши установки. Мозг может сделать лишь то, на что мы сами считаем себя способными – не более того!

- Сознание происходит из психики, а не рождается из физиологии мозга.

- Развиваться и покорять неизведанное нас заставляет самосознание. Можно условно разделить бессознательное (эмоции – злость), сознательное (мысль – я злюсь) и самосознание (я злюсь по определенной причине, и моя злость в прошлом плохо для меня заканчивалась). Как только вы вводите в игру самосознание, ваша картина мира меняется – вы становитесь ведущим в отношениях с мозгом, можете менять свое поведение и свою реальность.

Мозг развивается

Индивидуальная эволюция мозга

В течение сотни миллионов лет мозг самых примитивных существ эволюционировал до мозга человека. Но существует и индивидуальная эволюция нашего мозга, происходящая в процессе нашей жизни: наши решения создают новые синапсы и нейроны, меняя наш мозг. Ранее нейрофизиологи разделяли обучение и эволюцию, но исследования, показавшие, что мозг меняется в процессе обучения, сделали эти понятия синонимичными. Известно, что люди, выучив один язык, затем продолжали изучение языков, и это давалось им все быстрее и легче, в результате чего они становились даже не полиглотами, а мультиглотами. Так что есть все причины считать, что человек и его мозг могут индивидуально эволюционировать в более высокую форму.

Мозг, состоящий из четырех частей

Условно в функциях мозга можно выделить четыре части: инстинктивную, эмоциональную, интеллектуальную, интуитивную.

Инстинктивная (стволовая) часть мозга – самая древняя, ее еще называют «мозгом рептилии». В ее ведении находится наше элементарное поведение, обеспечивающее выживание, – управление дыханием, глотанием, хождением, а также чувство голода, сексуальные импульсы, стрессовые реакции (такие как «дерись или беги») и прочее. В том числе инстинктивная часть мозга постоянно акцентирует наше внимание на опасностях, не оценивая их серьезность, что создает ощущение беспричинного беспокойства, которым пронизано наше общество.

Как преодолеть беспокойство? Страх убедителен именно потому, что основывается на инстинктивных посылах. Чтобы выйти из состояния тревоги, важно осознавать свои страхи, при этом не подавляя их. То, чему вы сопротивляетесь, еще больше воздействует на вас (невозможно «не думать о слоне», когда сама фраза напоминает о нем). Признайте, что вы боитесь, и осознайте, чего именно вы боитесь. Примите, что инстинкты являются частью вас. Вспомните, может, страх идет из вашего прошлого, тогда не повторяйте старых реакций на него. Подумайте, к чему приводят страхи – к плохому самочувствию, неудачам, ухудшению отношений с близкими. Затем

осознайте маловероятность негативного сценария, вспомните о поддерживающих вас людях, не замалчивайте страхи – говорите о них, идите им навстречу (не бойтесь, даже неудачное публичное выступление не убьет вас). Обретайте контроль над тревогой.

Эмоциональная (лимбическая) часть мозга. Она отвечает за эмоции, кратковременную память, а также, как это ни удивительно, за запахи. Важно понимать, что мозг, даже его эмоциональная часть, не переживает эмоций, их переживает человек, использующий лимбический мозг.

Как контролировать эмоции? Как человеку осознающему, нам стоит научиться становиться над своими эмоциями и уметь взглянуть на себя со стороны. Оцените свои эмоциональные слабости, наблюдайте за ними и спросите себя, хотите ли вы так реагировать. Если не хотите, то осознание постепенно поможет мозгу отказаться от негативных реакций. Если вы гневаетесь, осознайте это, станьте сторонним наблюдателем своих негативных чувств, постарайтесь разобраться с ситуацией и извлеките из нее уроки. Не накручивайте себя, постепенно вы сами откажетесь от привычки к гневу.

Интеллектуальная часть мозга – высший мозг, неокортекс (новая кора). Последним в процессе эволюции возник неокортекс – область, отвечающая за интеллект и принятие решений. Ствол мозга и лимбическая система позволяют нам выживать, а неокортекс – это осознание, свободная воля и выбор. Кора больших полушарий принимает и обрабатывает сенсорную информацию, отвечает за обучение, инициализацию мысли и действия, социальную адаптацию. Это около квадратного метра нервной ткани, «сложенного» в шесть слоев и имеющего складчатую структуру, позволяющую компактно уместиться в черепе. Именно высший мозг ограничивает эмоции и инстинкты, делая нас хозяевами и лидерами нашего мозга.

Существует мнение, что интеллект – прерогатива людей, а у животных он практически отсутствует. Строение нашего мозга скорее подтверждает это. По отношению к общему весу тела человеческий мозг очень велик, и большую его часть занимает высший мозг. Так что, несмотря на утверждения о том, что нами правят инстинкты и эмоции, высший мозг доминирует над нами.

Высший мозг многовариантен: инстинкт говорит нам – «я хочу есть», эмоции – «какой вкусный вишневый пирог», а высший мозг

предлагает бесконечное количество вариантов и фантазий – «пирог продавала красotka», «не нарисовать ли мне цветущую вишню», «завтра буду отрабатывать калории на тренировке». Интеллект и эмоции постоянно ведут внутренний диалог, транслируемый мозгом. В этом споре лучше слушать не старые воспоминания, а новые идеи, но и не отрицать свою эмоциональную сторону.

От интеллекта к интуиции. Существование интуиции еще вызывает сомнения у исследователей мозга. Парадокс в том, что именно наш логический высший мозг готов первым признать интуитивную часть мозга суеверием. Интуиция – это видение целостной картины, интуитивная психика поднимается и над эмоциями, и над интеллектом, определяя эмпатию, антипатию, любовь с первого взгляда, социальную субординацию, чужую ложь, тонкий юмор и многое другое. Интуицию еще не смогли привязать к конкретной части мозга, именно поэтому в ее наличии уверены не все ученые. Обычно ее соотносят с правым полушарием мозга, но это условное деление.

Тот, кто обладает интуицией, быстро принимает решения, разбирается в людях, одарен творчески. Часто говорится о важности первых впечатлений и быстрых решений – наш интуитивный мозг видит общую картину, моментально соотносит множество моментов, на анализ которых у нашего рациона уходит намного больше времени и сил. Эксперименты демонстрируют и возможность интуитивной психики предвидеть будущее. Но важно соблюдать баланс между интуицией и интеллектом, иначе преобладание интуитивного может привести к импульсивному и иррациональному поведению.

Избыточный вес – поворотная точка

Переедание – это проблема, справиться с которой можно, по-новому используя мозг. Наши привычки (в том числе и невоздержанность в еде) – неосознанны, а наши решения – сознательны. Вы можете изменить что-либо только тогда, когда у вас созреет осознанное намерение сделать это. Не стоит объявлять войну своему телу и мозгу.

Для начала надо осознать свой избыточный вес – прекратить бороться с собой, считать калории, истязать себя диетами. Надо найти поворотную точку и обрести равновесие в своей

жизни, и мозг сам позаботится о восстановлении физического баланса.

Когда вы решите поесть в полночь, осознайте, почему вы хотите это сделать (что вы чувствуете – голод, скуку, одиночество, недовольство собой?), после этого можете спокойно поесть. Поступайте так каждый раз – признавайте и осознавайте свои эмоции. И тогда обязательно наступит поворотный момент, и ваш мозг решит: «Я не голоден, зачем мне есть?» Не вызывайте этот момент искусственно, но будьте к нему готовы.

Как найти свою силу

Вы не сможете создавать ту реальность, которую хотите, пока не обретете свою силу. Нашу силу составляют уверенность в себе и высокая самооценка, умение доверять интуиции и принимать решения, оптимизм, умение реализовать желания и преодолевать преграды. Что важно сделать, чтобы обрести силу:

- **Прекратите неэффективно тратить свою энергию:** угождать другим, считать других выше себя, перекладывать ответственность, обижаться.
- **Забудьте про роль жертвы,** не будьте самоотверженны себе во вред: не берите вину за чужие ошибки, не позволяйте себя унижать и относиться к вам неуважительно, выбирайте работу по душе, не притворяйтесь в любви, не скрывайте и не терпите насилие (физическое или моральное).
- **Стремитесь к личной зрелости:** живите не ради чужого одобрения, уважайте себя и других, сохраняйте достоинство и веру в себя, имейте долгосрочные цели.
- **Настройтесь на эволюцию и личностный рост.**
- **Верьте в высшую силу.** Оставив за скобками религию – главное признать собственную возможность выйти из пассивной позиции и стать создателем своей реальности.

Развеиваем пять мифов о мозге

Миф первый. Поврежденный мозг уже не исцелится сам. Новые исследования доказывают – если после травмы мозга нейроны и их соединения погибают, соседние нейроны компенсируют эти потери, пролагают новые нервные пути и регенерируют утерянные связи, воссоздавая поврежденную сеть. Последнее время все более популярен термин «нейропластичность» – нервные клетки в мозге напоминают длинных червей, всегда находящихся в движении и постоянно перестраивающихся.

Миф второй. Настройки мозга нельзя изменить. Мозг способен подстраиваться к изменяющимся обстоятельствам, что доказывают поразительные примеры. Юноша с гидроцефалией (избыточной жидкостью в мозге) закончил колледж с отличием и имел IQ 126, но при этом томография показала, что у него практически нет мозга – череп был окутан изнутри тонким слоем клеток головного мозга в 1 мм, а все остальное было заполнено жидкостью. Что же говорить о мозге здорового человека – его возможности безграничны, если отбросить искусственно создаваемые преграды. Когда мы учимся новому или выходим за рамки привычного, мы образуем новые нейронные связи и синапсы, развивая и перепрограммируя мозг.

Миф третий. Когда мы стареем, работа мозга неизбежно ухудшается. Мы остаемся под властью стереотипов о постоянном угасании мозга. Однако это действительно во многом лишь миф. Просто с возрастом люди становятся консервативны и начинают упрощать умственную деятельность – ведь привычные вещи понятней и безопасней. Не узнавая нового, мозг не образует новые нейронные связи, а лишь использует старые, что ухудшает его работу. Мы можем все изменить, если с каждым годом не будем понижать градус своего любопытства к жизни, будем верить в свои возможности, эмоционально реагировать, расширять кругозор, пробовать и обучаться новому, тогда наш мозг будет, как и прежде, полноценно служить нам.

Миф четвертый. Мозг постоянно теряет нервные клетки, которые не подлежат восстановлению. Мозг действительно ежедневно утрачивает около 85 000 из 80 миллиардов нейронов коры

головного мозга. Но это незначительная часть – всего 0.0002 %. К тому же расхожее мнение «нервные клетки не восстанавливаются» не вполне верно – на их месте образуются новые – этот процесс называется нейрогенезом. Он происходит тем активнее, чем активнее мы его стимулируем.

Миф пятый. Страх, гнев и другие примитивные реакции неизбежно блокируют высшие отделы мозга. Ссылка на генетику или доминирование низшего мозга превращает нас в пассивных существ, подвластных инстинктам и фобиям. Генетическая память поддерживает наши инстинктивные реакции, позволяющие нам выживать, однако среди них есть и такие разрушительные реакции, как гнев и зависть. Но высший мозг в состоянии контролировать самые глубокие инстинкты, для этого и существует самосознание. Учитесь не идентифицировать себя со своими эмоциями.

Развиваем осознанную память

- ***Воспринимайте жизнь и происходящие события с энтузиазмом, интересуйтесь новым.***

- ***Старайтесь запоминать то, что вам пригодится позже.***

- ***Тренируйте память в разных аспектах. Используйте как можно меньше шпаргалок в своей жизни – запоминайте номера телефонов, фамилии, дела и прочее. Разгадывайте кроссворды, считайте в уме, учите языки.***

- ***Не обращайте внимания на чужие негативные установки об «ухудшающейся памяти».***

- ***Если что-то забыли – не вините себя. Терпеливо подумайте, дайте мозгу возможность вспомнить – сконцентрируйтесь на всем, что связано с забытым (все, что поступает в память, ассоциируется с тем, что поступило туда ранее).***

Герои совершенного мозга

Рассмотрим сферы, в которых обычный, не обладающий сверхспособностями человек может достичь наибольшей продуктивности, и выберем в каждой из них ролевую модель.

Альберт Эйнштейн – адаптивность

Ключевые характеристики: гибкое мышление, выдержка, легкое отношение к жизни. **Преодолеваемые преграды:** привычки, косность, зафиксированность на чем-то одном.

Человек – одно из самых приспособляемых существ на планете. В том числе и благодаря своему креативному мозгу. Чем свободнее и легче мы относимся к жизни, тем проще нам принимать нестандартные решения, что Альберт Эйнштейн доказал на своем примере. Он смог выйти за пределы привычных взглядов на физику, совершив прорыв в науке. Пробуйте и вы новые пути, ищите новые решения старых вопросов. Легкое отношение к жизни создает правильный эмоциональный фон для принятия решений.

Как воспитывать в себе адаптивность:

- если что-то постоянно не срабатывает, прекратите это делать, отступите и ищите новый выход из ситуации, но не переваливайте решение проблемы на других;
- избегайте повторяющихся стрессовых ситуаций;
- не сражайтесь на уровне проблемы, поднимитесь выше;
- не настаивайте маниакально на собственной правоте, это тупиковый путь.

Вы стали более адаптивным, если:

- умеете посмеяться над собой;
- объективно и под новым углом оцениваете ситуацию;
- не воспринимаете несогласных с вами людей как врагов, умеете идти на компромисс;
- умеете сохранять состояние расслабленной alertности.

Новорожденный ребенок – интеграция

Ключевые характеристики: общение, баланс, умение видеть общую картину. **Преодолеваемые преграды:** изоляция, вражда, подавление.

Появившийся на свет младенец просеивает миллионы бит информации, интегрируя их в общую картину мира. Вырастая, мы довольно большую часть получаемой информации непостижимым образом отсеиваем, а какую-то искажаем в соответствии с нашими устоявшимися взглядами. Новорожденные дети – отличный образец объективной обратной связи и эффективной интеграции. Они абсолютно непредвзяты и видят мир таким, каков он есть. Мы же зачастую живем иллюзиями и закрыты к новой информации. Не изолируйте себя от мира, не ввязывайтесь в конфликты, не подавляйте чувства, будьте открыты и коммуникабельны.

Как интегрировать обратную связь:

- оставайтесь открытыми для информации, не спешите ее отклонять и не блокируйте обратную связь закостенелыми суждениями и оценками, исследуйте чужие точки зрения;
- будьте гибкими эмоционально, старайтесь с интересом относиться к самому себе;
- не создавайте секретов, не жалеете о прошлом и не страшитесь будущего.

Вы научились более активной интеграции, если:

- вы можете быть самим собой и чувствовать при этом себя в безопасности;
- вы уважаете чужое личное пространство и настроены помогать другим;
- вы хотите лучше узнать себя, избавляетесь от чувства вины и стыда, заключая перемирие со своей темной стороной;
- вы признаете любую, даже негативную реальность;
- вы вдохновлены, верите в позитивное будущее, у вас есть ощущение смысла жизни.

Будда – расширение сознания

Ключевые характеристики: совершенствование, расширение, вдохновение. **Преодолеваемые преграды:** сокращение, очерченные границы, приспособленчество.

Самосознание – важная характеристика человеческого мозга и психики. Но некоторым уникальным людям – Будде, а также другим мудрецам и святым – удалось вывести осознание и осмысленность жизни на качественно новый уровень. Избавьте свою жизнь от

постоянных тревог, печали и настороженности – и ваше сознание расширится.

Как расширить сознание:

- развивайте такие качества, как осознанность и постоянную готовность к действию на фоне внутреннего спокойствия (расслабленная алертность);
- не дайте конформизму взять над вами верх;
- цените себя вне зависимости от одобрения и неодобрения окружающих;
- искусство, музыка, поэзия и мировые религии пусть станут вашим вдохновением;
- пересматривайте свои убеждения и выходите за пределы своего эго, помогайте другим;
- пробуйте распознать высший смысл происходящего, следуйте духовным путем.

Вы расширяете свое сознание, если:

- вы обретаєте собственные истины, не разделяя мир на черное и белое;
- вы учитесь понимать и прощать других людей, не делите их на чужих и своих;
- ваше счастье зависит только от вас, вам комфортно в мире, поскольку он подобен вам;
- вы не живете под властью страха, в том числе и страха перед неизвестностью;
- вы понимаете, что реальность – кладезь возможностей, в ее изменчивости – мудрость;
- вы осознаете, что ваше пребывание на Земле – награда.

Избавляемся от депрессии

Депрессия – своего рода зависимость, аналогичная алкогольной или наркотической. Чтобы справиться с депрессией, не надо с ней агрессивно бороться, иначе маятник все равно качнется в обратную сторону и после улучшения наступит резкое ухудшение. Обратитесь внутрь себя и ищите там спокойное место, где нет борьбы между плохим и хорошим «я». Разбейте депрессивное состояние на несколько управляемых частей и разбирайтесь с каждой отдельно. Учитесь новым реакциям на

депрессивные состояния – откажитесь от самоосуждения и негативных установок.

Не отождествляйте себя с депрессией, говоря «я в депрессии». Мир отразит это ваше самоощущение. Дистанцируйтесь от депрессии. Убирайте внешние причины депрессии: уходите от стрессовых ситуаций, работайте на приносящей удовольствие работе, окружите себя приятными вам людьми. Занимайтесь спортом, преодолевайте склонность к беспокойству, помогайте другим.

Создание реальности

Наши взгляды определяют направление нашей жизни, они приводят в движение мозг, за этим следуют действия, появляются счастливые возможности, а затем мечта становится реальностью. Получается, что мы сами создаем свою реальность, а работа нейронов и формирование синапсов – лишь часть процесса. Так, человек, находящийся в депрессии, меняет свой мозг, а за ним и реальность – он действительно воспринимает мир в более тусклых цветах, не чувствуя в полной мере вкуса продуктов. Но мы, в противоположность депрессивному состоянию, можем создать и более яркий и «вкусный» мир.

Несколько основополагающих правил создания реальности

- **Вы и ваш мозг – не одно и то же.** Ваша личность – не только деятельность вашего мозга. Мозг не создает мысли, так же как музыку Моцарта не создает радио, из которого она звучит.
- **Собственную картину мира формируете вы сами.** Вы не только пассивно получаете реальность, но и активно ее создаете.
- Самосознание воздействует на ваше восприятие, и чем самосознание выше, тем больше вы контролируете реальность.
- Ваш разум – часть креативной силы Вселенной.

Иллюзия реальности

Эйнштейн говорил: «Самое удивительное – не существование Вселенной, а наше осознание ее существования». Чтобы существовать, пространству вокруг нас необходимо наше сознание, без порождаемых сознанием качеств (цвета, звуки, фактуры, запахи – нейробиологи называют их «квалиа») у мира не осталось бы физических свойств. Нашу иллюзию реальности составляет убеждение, что физический мир одинаков для всех живущих. Но он лишь отражает нашу настройку, так же как у всех других живых существ может быть свой собственный «интерфейс», преобразующий мир в их собственную реальность, создающий ИХ мир. Мы создаем образы и называем их реальностью, эти образы эволюционируют и могут подчиняться нашему контролю, а значит, мы можем контролировать реальность.

Решение для совершенного мозга. Благополучие

Состояние благополучия возникает, когда мозг посылает нам позитивные сигналы на порядок чаще, чем негативные. Можно сравнить двух людей одного возраста с идентичной работой, уровнем дохода, состоянием здоровья, социальным статусом и образованием – но при этом один из них будет недоволен жизнью, склонен к скуке и цинизму, а другой – воодушевлен, наполнен интересом к жизни и активен. Получается, что у этих людей при одинаковых вводных данных разное качество жизни. Дело в том, что каждый человек по-разному обрабатывает свой опыт. Настройте «метаболизм» своего мозга сами: чувствуйте, что в вашей жизни все под контролем; признавайте, что у вас все хорошо; получайте новые впечатления и опыт, освежающие ваше восприятие; оценивайте позитивные возможности каждого дня; избегайте негатива.

Где живет счастье?

Итак, мы все можем сами создавать свою реальность. Тогда почему далеко не все из нас счастливы? Оказывается, не многие умеют создавать счастливую реальность и даже слабо представляют, что им нужно для счастья – даже когда мы получаем желаемое, мы оказывается не так уж ему и рады.

Что необходимо для счастья

- *работать на любимой работе;*
- *отдавать себя другим и развивать близкие отношения;*
- *ставить достойные долгосрочные цели;*
- *быть открытыми и эмоционально гибкими;*
- *учитывать уроки прошлого, но жить настоящим;*
- *испытывать единение с природой;*
- *высыпаться;*
- *развивать свое тело.*

Чего не стоит делать для счастья

- *откладывать счастье на будущее;*
- *связывать счастье с внешними наградами и быстротечными удовольствиями;*
- *ждать, что кто-то осчастливит вас;*
- *быть закрытым для нового;*
- *пугаться сигналов внутреннего беспокойства (полностью игнорировать их тоже не стоит).*

Учимся самоисцелению

Связь психики и тела неоспорима. Соответственно, многие болезни связаны с психикой. И искать исцеление надо тоже в психике, а вернее, в исцеляющем образе жизни, включающем: уменьшение стресса, достаточный сон, физическую нагрузку, сбалансированный рацион, отказ от алкоголя и никотина, укрепление связи психики и тела. Доверяйте телу, оно на тонком уровне знает, где появляется недомогание, и посылает сигналы; их не надо бояться и подавлять, к ним надо прислушиваться. Станьте своим плацебо – поверьте в возможность исцеления, настройте психику позитивно, перестаньте мысленно подпитывать свои болезни.

Осознанный выбор образа жизни

Секрет правильного образа жизни и долголетия состоит в том, чтобы меняться без усилий. Для этого необходимо создать матрицу принятия правильных решений, которая позволит с легкостью делать верный выбор. У каждого из нас уже есть матрица жизненных установок, только у кого-то она более позитивная (например, у тех, у кого в холодильнике нет фаст-фуда, а в доме отсутствуют видеоигры).

Основные моменты матрицы позитивного образа жизни: хорошие друзья; отсутствие изоляции; дружеские отношения с любимым человеком; наличие времени на отдых; управление стрессом и гневом; общение с людьми, ведущими правильный образ жизни; участие в важных социальных проектах; постановка жизненной цели.

Учимся у клеток долголетию

Клетки мудры в своем существовании, они смогли выжить на протяжении миллиардов лет эволюции. Давайте посмотрим, в чем секрет их выживания и поучимся у них.

- **Клетки сотрудничают и общаются между собой.** Они объединились в органы и ткани, выиграв в этом, создав такой совершенный и защищающий их механизм, как мозг.

- **Клетки умеют самоисцеляться.** Подключив свое самосознание, поняв, откуда идет боль душевная или физическая, мы тоже можем научиться делать это.

- **Клетки доверяют миру.** Они хранят запасы питания всего на несколько секунд и верят, что Вселенная позаботится о них. Давайте доверять миру и меньше беспокоиться.

- **Клетки находятся в постоянном движении.** Любопытство и желание позитивных перемен продолжает нам жизнь.

- **Клетки общаются с внешним миром, сохраняя внутренний баланс.** Мы тоже не должны отделяться от внешнего мира запретами, страхами и отрицаниями.

- **Клетки беспощадно избавляются от токсинов.** Мы тоже должны следить за тем, что едим, вдыхаем, пьем. И избавляться от невидимых токсинов – стресса и тревоги.

- **Смерть, а вернее, деление – часть жизни клеток.** Относитесь к смерти не как к противоположности жизни, а как к ее части и переходу в другое состояние.

Просветленный мозг

Просветление – естественный путь дальнейшей эволюции мозга. Многие религии пытаются «запатентовать» его, но этого состояния может достичь каждый человек, достаточно изменить свое восприятие мира. Просветленный человек свободен от иллюзий, он видит реальность предельно ясно. Просветление – это высшая степень осознанности, позволяющая менять даже физиологические функции организма.

Просветленные мысли

- Я – часть сущего, я связан со всем миром.
- Я под защитой, моя жизнь важна для Бога.
- Я спокоен и наполнен.

Обычные мысли

- Я одинокая и изолированная песчинка.
- Вселенная и Бог безразличны, Бога нет.
- Жизнь – борьба.

Один из самых известных способов достигнуть полноты осознания – медитация. Таким образом мозг перезагружается, причем не обязательно обладать сверхнавыком концентрации, мозг сам при первой возможности готов возвращаться к спокойному сбалансированному состоянию.

Другой способ – живите так, как будто Бог существует вне зависимости от ваших религиозных взглядов: верьте в лучший исход событий, помогайте другим, радуйтесь жизни, прощайте, будьте благодарны, самореализуйтесь, поступайте хорошо, изучайте мудрость других, отступайте от негативных ситуаций.

Улучшайте все составляющие своей жизни – этот процесс на санскрите называется саттва, или чистота:

- **Увеличивайте сладость жизни, делайте ее менее горькой и кислой.** (Согласно Аюрведе, в жизни есть шесть вкусов: сладкий, горький, кислый, соленый, острый, вяжущий).

- **Не создавайте напряжение между собой и другими людьми.** Будьте терпимы, сострадательны, уважайте тонкие чувства других, говорите правду, но делайте это как можно мягче. Сотрудничайте.

- **Пусть всеми вашими действиями руководит любовь** – искренняя, а не демонстративная.

- **Общайтесь с природой.**

- **Не применяйте насилие** – по отношению к себе, другим людям и другим формам жизни.

- **Поступайте так, как считаете правильным.**

- **Мир – ваш дом, все сущее – ваша семья, так что ведите себя соответственно.** Ощущайте присутствие божественного в своей жизни.

Этот несложный план поможет отрегулировать жизнь, избежать беспокойства и хаоса в ней. Если вы внедрите такой образ жизни и доведете такие реакции до автоматизма, ваш мозг начнет работать в более высоком режиме саморегуляции. Разумеется, жизнь мастерски умеет преподносить сюрпризы разного рода, но справляться с ними будет проще, если вы сможете полагаться на свою автономную нервную систему, поддерживающую благополучие вашего организма. Тогда вас ждет радостная, духовно наполненная и здоровая жизнь.

03

Твердость характера
Автор: Ангела Дакворт

Слагаемые успеха

Дочь китайских иммигрантов, выпускница Оксфорда, Ангела Дакворт несколько лет делала карьеру в международной консалтинговой компании McKinsey, имела блестящие перспективы и более чем достойную зарплату. Однако в 27 лет она ушла из корпорации и отправилась в обычную среднюю школу преподавать математику. Затем выучилась на психолога, получила знания в области нейробиологии, стала ученым и посвятила годы исследованию гениальности. Что помогает людям добиться успеха, что такое талант, какова роль призвания и самодисциплины в достижении долгосрочных целей – на эти вопросы искала ответы Ангела Дакворт.

В результате многих исследований Ангела Дакворт выяснила, что успех определяют два главных фактора:

- **способность пережить неудачу** и продолжать двигаться к цели, даже когда что-то не получается;
- **тяга к самосовершенствованию**, желание постоянно учиться и повышать качество своих навыков.

Успех сопутствует устойчивым, работоспособным и трудолюбивым людям, которые точно знают, чего хотят. Они понимают, каких усилий потребует результат, и готовы идти к своей цели, несмотря на трудности. Другими словами, у них твердый характер.

В обществе принято считать, что решающее значение имеет талант. Скажем, если у ребенка естественная склонность к математике, логично предположить, что он будет получать только высокие оценки и с годами разрыв между ним и менее способными одноклассниками будет расти.

Однако Дакворт, много лет проработавшая школьным учителем, обнаружила, что талант – далеко не главный залог успеха. Настоящее значение имеет лишь то, как человек с ним обойдется.

Широко известны эксперименты, в ходе которых организаторы заставляли учителей поверить в исключительные способности ряда учеников. Не отдавая себе в этом прямого отчета, учителя тут же начинали проявлять к «гениям» куда больше внимания и заботы, а также предъявляли к ним гораздо более высокие требования. В итоге середнячки и даже двоечники достигали лучших результатов, чем

можно было предположить изначально. Суммируя исследования на эту тему, автор делает вывод, что талант – крайне относительная и нестабильная категория оценки будущего. Что по-настоящему влияет на судьбу человека, так это его упорство и умение добиваться своего.

Настоящее мастерство рождается из десятка разрозненных навыков и привычек, которые складываются в единое целое только спустя долгие годы практики. При этом совершенно не обязательно каждый день совершать нечто выдающееся, главное – выработать рутину и последовательно ее придерживаться.

Двухуровневое уравнение Ангелы Дакворт (объясняет, как талант превращается в достижения):

1. Талант × Усилия = Навык

2. Навык × Усилия = Достижение

Талант – скорость, с которой вы приобретаете навык, если прикладываете к этому должное количество усилий. Достижение – результат последовательного применения этого навыка. Как видите, усилия присутствуют в уравнении дважды. Именно количество приложенных усилий определяет качество полученного навыка, и этот же фактор определяет продуктивность его применения.

Чтобы писать хорошие тексты, необходимо долго учиться работать со словом. Это требует упорства и настойчивости. Но одного мастерства недостаточно. Только применив полученный навык по назначению и написав не учебный, а «боевой» текст, вы сможете говорить о достижении.

Талант без усилий – нереализованный потенциал. Навык без усилий – нереализованные достижения.

Нас часто призывают делать то, к чему мы испытываем неподдельную страсть: «Найди себе работу по душе, и ты не будешь работать ни дня в жизни». В какой-то степени это верно: занятие, на которое вы тратите огромное количество времени, должно вас увлекать. Однако люди, добившиеся настоящего успеха, говорят о том, что страсть – это не похожая на влюбленность одержимость, а верность выбранному пути, стабильность и систематический подход к занятиям. Нет такой деятельности, которая бы приносила радость нон-стоп. Чем бы вы ни занимались, всегда найдется аспект, который

раздражает и доставляет неудобства. В данном контексте страсть – это желание продолжать, несмотря на негативные стороны процесса и неизбежные неудачи.

Три уровня целеполагания – высший, средний и низший:

- **Цели низшего порядка точны и конкретны**, именно из них состоит ежедневный список дел (вовремя выйти из дома, позвонить партнеру по бизнесу, отправить важный e-mail). Это скорее средства достижения цели, чем цель сама по себе.

- **Цели среднего порядка могут образовывать несколько уровней** и подразумевают ответ на вопрос «Зачем?»/«Почему?». Например, если «вовремя выйти из дома» – это цель низшего порядка, то ответ «чтобы прийти на работу вовремя» – цель среднего порядка. Зачем приходить на работу вовремя? Чтобы быть пунктуальным. Почему для вас это важно? Потому что пунктуальность говорит о том, что я уважаю людей, с которыми работаю. Почему это важно? Потому что я хочу быть хорошим руководителем.

- **Цель высшего порядка – это конечный ответ на серию вопросов «Зачем?»/«Почему?»**. Высшая цель – не средство достижения чего-то большего, а то самое большее и есть.

Если человек ставит себе только низшие и средние цели, вряд ли он сможет добиться большого успеха, так как ощущение бессмысленности собственных действий будет провоцировать его бросать любое начинание на полпути. Впрочем, высшая цель без среднего и низшего уровня – лишь красивая, но бесплодная фантазия.

Иерархия целей позволяет выстроить жизненную философию, которая не даст сбиться с пути и будет служить базой для принятия любых решений. По сути, именно это мы называем «страстью к своему делу» – четко выстроенную систему приоритетов.

В современном мире единая иерархия, определяющая все без исключения действия человека, – это утопия. Скорее всего, у каждого из нас найдется несколько конфликтующих иерархий, например «быть хорошим специалистом» и «быть хорошим родителем». Однако автор настаивает, что в каждом аспекте жизни формообразующая цель должна быть только одна. Вы обязательно должны дойти до одной конечной суперцели, которой будут подчинены все остальные, иначе получится как в известной пословице: за двумя зайцами погонитесь, ни одного не поймаете.

Из чего состоит твердость характера

Интерес

Как говорилось выше, в долгосрочной перспективе невозможно поддерживать страсть к своему делу без интереса к процессу и общей области занятий. Занимаясь чем-то по-настоящему интересным, люди не только чувствуют больше удовлетворения, но и добиваются лучших результатов. Однако просто обнаружить интерес – недостаточно. Важно развивать и укреплять его со временем.

Если у вас возникают проблемы еще на первом этапе обнаружения интереса к какой-либо деятельности, значит, вы не там ищете. Точнее – не так. Интерес невозможно обнаружить, обратив взор внутрь себя, он появляется только в результате физического взаимодействия с миром. В большинстве своем люди не способны предсказать, что именно вызовет у них неподдельный интерес. Аналогично мы не способны заставить себя испытывать интерес к той или иной деятельности.

Заинтересовавшись чем-то, вы должны сознательно поддерживать себя в этом состоянии: выявите те аспекты деятельности, которые вызывают у вас наибольшую радость, и сфокусируйтесь на них. Поддержание интереса напоминает человеческие взаимоотношения: чем реже люди контактируют друг с другом, тем тоньше связь.

Родители, друзья, учителя и коллеги – все они играют огромную роль в укреплении интереса. Они мотивируют и поддерживают, помогают не сдаться, когда что-то идет не так, празднуют наши победы. Позитивное подкрепление – старая, но исключительно работающая техника. Впрочем, новички и профессионалы нуждаются в разной мотивации. В самом начале пути нам нужна поддержка, свобода выбора, маленькие победы и аплодисменты. И лишь затем, поднатерев в выбранном деле, мы захотим и будем способны воспринимать конструктивную критику и честную обратную связь.

Как обнаружить и развить интерес:

- **Спросите себя:** «О чем я думаю, когда скучаю? Что мне действительно важно? Как я люблю проводить время? А что меня, наоборот, угнетает?»

- **Определившись с базовыми вопросами, начинайте пробовать.** Займитесь сначала одним, потом другим, проверьте, совпадают ли

ваши гипотезы о собственных интересах с реальностью.

- **Обнаружив интерес, не пускайте дело на самотек.** Продолжайте копать, приобретайте знания, найдите тренера, который бы вас мотивировал.

- **Помните, что мозг ищет новизны, так что рано или поздно** (обычно несколько лет спустя) вы почувствуете желание сменить область деятельности. Возможно, это окажется правильным решением, но если вы хотите преуспеть на выбранном поприще, научитесь искать новизну в деталях. Расширяйте сеть своих знаний и оттачивайте мастерство.

Практика

После того как вы обнаружили и развили интерес к конкретной области занятий, вы должны посвятить себя постоянной, сложной, напряженной практике, которая в конечном итоге приведет к мастерству. Отныне вашим девизом должны стать слова «Я хочу совершенствоваться и приложу к этому все возможные усилия». Главное отличие успешных людей от всех остальных – они уверены, что им всегда есть куда стремиться, и именно этому они посвящают дни, месяцы и годы.

Со временем прогресс от практических занятий становится все менее очевиден, но исследования говорят, что для развития качественного навыка и достижения настоящего мастерства нам требуется колоссальное количество времени. Вспомнить хотя бы знаменитое правило, выведенное Малкольмом Гладуэллом: Успех = 10 000 часов. Гладуэлл утверждает, что любой человек может стать гуру в своем деле, если потратит на него такое количество времени. Знаменитая американская танцовщица Марта Грэм говорила: «Танцор становится танцором спустя десять лет непрерывной практики».

Однако важно не только количество затраченного времени, но и его качество. Добиться максимальных результатов поможет техника «осознанной практики»:

- **Сфокусируйтесь на одном, максимально узком аспекте вашей деятельности и поставьте себе как можно более амбициозную задачу.** Успешные люди не застревают на том, что у них и так хорошо получается, но стараются работать над слабыми сторонами. Они специально придумывают задачи, которые поначалу пугают даже их самих. Без вызова и преодоления трудностей нет развития.

- **Бросьте все силы на достижение поставленной цели.** Примечательно, что чаще всего эксперты предпочитают тренироваться наедине с собой. Величайшие игроки в командные виды спорта посвящают одиночным тренировкам до 70 % времени.

- **Ищите обратную связь и не бойтесь критики.** Успешного человека гораздо больше интересует, что он сделал не так, ведь это дает ему возможность для развития.

- **Анализируйте итерации и повторяйте, повторяйте, повторяйте.**

Чем больше времени вы посвятите осознанной практике, тем чаще будете испытывать состояние потока, описанное психологом Михаем Чиксентмихайи. Главное ввести этот метод в привычку и строго следовать однажды установленной рутине. Самая сложная часть любого дела – начать. Дисциплина помогает миновать это препятствие: если вы решили тренироваться каждый день с трех до четырех, то через какое-то время вам не понадобится заставлять себя приступать к занятиям. Все будет происходить само собой.

Цель

Ощущение, что ваша работа имеет социальное значение, сильно укрепляет страсть. Поддерживать интерес без цели на протяжении действительно долгого времени практически невозможно. А цель всегда так или иначе связана с окружающими вас людьми. Таким образом, важно не только получать от работы личное удовлетворение, но и понимать, как она влияет на жизнь окружающих, дает ли им нечто ценное и нужное.

Обычно мы находим цель в следующем порядке: приступаем к занятию исходя из собственного интереса, затем учимся самодисциплине и активно практикуемся и лишь потом понимаем главную цель своей работы с точки зрения ценности для окружающих.

Каждый из нас относит свою работу к одной из следующих категорий:

- **собственно работа** (как неотъемлемое условие жизни);
- **карьера** (текущая работа – лишь ступень на пути к другой деятельности);
- **призвание** (работа – одна из самых важных составляющих в жизни).

Те, кто воспринимает работу как призвание, гораздо более устойчивы в своих занятиях и добиваются лучших результатов, чем те, кто считает, что работает только ради зарплаты или строит карьеру. Люди, способные сказать: «Моя работа делает мир лучше», гораздо более счастливы и довольны жизнью.

Любое занятие может быть работой, карьерой или призванием. Сравните ответы строителей на вопрос «Что вы делаете?»: «Кладу кирпичи», «Строю церковь», «Возвожу храм Божий».

Многие люди переживают, что не могут найти свое призвание. Но призвание – не вещь, которая существует сама по себе и которую можно внезапно «найти». Зато его можно развить, обнаружив и укрепив интерес к своей деятельности или найдя более глобальную цель.

Уборщица в больнице может считать, что, моя полы, она заботится не только о больных, но и об их семьях, а строитель – что строит не просто дом, а храм Божий.

Как найти призвание и обрести цель с большой буквы:

- Поразмышляйте о том, как ваша работа уже делает мир лучше.
- Найдите пусть и не самый революционный, но мощный способ изменить свою работу так, чтобы она лучше соответствовала вашим ценностям.
- Найдите человека, который кажется вам настоящим героем (ролевою модель) и вдохновитесь его/ее примером.

Вера

Вера помогает нам двигаться дальше в минуты отчаяния и сомнений. Неудачи неизбежны, с ними сталкивается любой, даже самый успешный и мудрый человек. Разница лишь в том, как на них реагировать. Так называемые оптимисты ищут временные и конкретные причины неудачи, в то время как пессимисты склонны генерализировать проблемы и их происхождение.

Если вы не успеваете закончить работу в срок, то можете подумать, что на этот раз вы слишком много на себя взяли и

в будущем надо реалистичнее оценивать сроки и силы, а можете сказать себе, что вы просто лузер.

Когнитивно-поведенческая терапия помогает лечить депрессию и другие психологические заболевания с помощью развития у пациента способности более объективно и здраво мыслить. Несмотря на все детские травмы, мы в состоянии научиться замечать нездоровые мысли и переформатировать их. Интерпретировать реальность и реагировать на нее в оптимистичном ключе – такой же навык, как все остальные, ему вполне можно научиться.

Не менее важна и общая установка на развитие. Все люди делятся на два типа. Первые считают, что человек может измениться, и если дать ему возможности и поддержку, если он будет прикладывать достаточное количество усилий и верить, что все получится, то он действительно может стать умнее в самом общем смысле. Вторые полагают, что научиться можно конкретным навыкам – кататься на велосипеде, заключать сделки, но способности приобретать эти навыки, то есть таланту, не научишь. Когда такого человека неизбежно, как и всех, постигает неудача, она способна полностью его демотивировать. Любую кочку он воспринимает как доказательство своей несостоятельности. Человек же с установкой на рост решит, что при должном старании в следующий раз (или через несколько раз) все получится.

Как научиться верить в лучшее и развить в себе установку на рост:

- **Пересмотрите свои представления об уме и таланте.**
- **Старайтесь объяснять себе мир в оптимистичном ключе.** Всякий раз, когда слышите знакомые слова: «Все потому, что ты ни на что не годишься», остановитесь и подумайте, как еще можно интерпретировать сложившуюся ситуацию. Если вы замечаете, что при каждой неудаче начинаете ругать себя в общих выражениях, автор настоятельно советует сходить к психологу.
- **Просите помощи.** Постарайтесь найти учителя или наставника, который будет искренне заинтересован в вашем росте и сможет подправить курс действий, когда вы потеряете способность мыслить объективно.

Как развить твердость характера

Будучи матерью двоих детей, школьным учителем и исследователем, Ангела Дакворт придерживается мнения, что родители не обязаны выбирать одну сторону: быть либо мягкими и поддерживающими, либо строгими и требовательными. Эти две ипостаси вполне можно сочетать.

Мудрые родители заботятся об интересах своего ребенка и о его психологическом состоянии, однако они не считают, что ребенок лучше них знает, чем и когда ему заниматься, сколько трудиться и когда можно выйти из игры. Они понимают, что ребенку нужны любовь, поддержка, границы, дисциплина и свобода – только при соблюдении всех этих условий он сможет по-настоящему реализовать свой потенциал. Их авторитет базируется на знаниях и мудрости, а не на силе и власти.

По-настоящему заразителен лишь личный пример. Большинство успешных людей сначала повторяют за своими родителями, а потом и соревнуются с ними. Даже если с точки зрения психологии вы мудрый родитель, ваши дети могут не приобрести твердость характера, потому что вы сами не умеете упорно и настойчиво добиваться долгосрочных целей. Всегда начинайте с себя: подумайте, есть ли у вас иерархия целей, в чем вы видите свое призвание и так далее. Если вы чувствуете, что приверженность долгосрочным целям – не самая сильная ваша черта, найдите ребенку хорошего наставника.

Автор утверждает, что как только ваш ребенок достаточно подрастет, его обязательно нужно записать в кружок или секцию вне школьной программы. Дети младших и средних классов должны заниматься как минимум одной дополнительной активностью по интересам, а к старшеклассникам стоит предъявлять еще и условие: не меньше года на каждую активность. Они должны научиться замечать и переживать различные паттерны поведения (свои и чужие), справляться с неудачами, развивать навыки от сезона к сезону. Практика поддержания одной и той же активности не только требует твердости характера, но и выстраивает ее.

Анджела Дакворт приводит в пример правило «Одна сложная вещь», которым она пользуется в своей семье. Согласно этому правилу,

каждый член семьи, включая родителей, должен заниматься как минимум одной сложной активностью, которая требует ежедневной практики. Ангела занимается исследованиями, а также практикует йогу. Ее муж ежедневно развивает свои навыки в строительном бизнесе, а еще занимается бегом. Их дочь в качестве «одной сложной вещи» выбрала игру на фортепиано, а до этого она несколько лет занималась балетом.

Бросить текущее занятие и переключиться на что-то другое можно, но только при условии, что человек завершил начатый цикл. Скажем, закончился балетный год или количество оплаченных занятий по фортепиано. Все обязательства должны быть соблюдены и доведены до конца. Нельзя бросить занятия только потому, что вчера на тебя накричал учитель или ты хочешь повеселиться с подружками, но нужно идти спать, потому что завтра с утра репетиция.

Но самое главное – человек (не важно, взрослый или нет) сам делает выбор, на что тратить свое время. Если родители будут насильно заставлять детей заниматься неинтересными для них вещами, о воспитании твердости характера не может быть и речи. Единственное, что можно воспитать таким образом – умение подчиняться.

Также в развитии твердости характера огромную роль играют окружающая среда и культура, к которой вы присоединяетесь или разрешаете примкнуть своему ребенку. Если же вы начальник и хотите, чтобы у ваших сотрудников была твердость характера, начните с культуры в организации, и люди подтянутся. Культура формирует нашу личность. С течением времени и в правильных условиях нормы и ценности группы становятся нашими собственными. Мы присваиваем их и транслируем дальше. Как и в любом деле, начинайте с себя.

04

Интроверты

Автор: Сьюзан Кейн

Интроверсия – что это?

Наша жизнь определяется в том числе и характером – наравне с расой, полом и другими факторами, которые мы не выбираем. Тот или иной тип темперамента влияет на выбор профессии (и успешность в уже выбранной), друзей, тактики поведения, обуславливает возможность быть лидером, рисковать, заниматься теми или иными физическими упражнениями... Все это зависит от индивидуальных особенностей нервной системы.

И экстраверты, и интроверты были всегда и не только среди людей – примеры различных темпераментов можно найти и в животном мире. Тем не менее экстравертивные черты характера куда более социально одобряемы, нежели интровертивные. Исследования показывают, что интроверты составляют от трети до половины всего населения – однако многие из них, будучи зависимыми от одобрения общества, вынуждены маскироваться под экстравертов. Их судьба напоминает судьбу женщин в патриархальном мире – и происходящее в той же степени невротизирует людей, а то и вовсе ломает судьбы, вынуждая прожить «не свою» жизнь. Интровертов обвиняют в тупости, лени, скучном характере... При этом очевидно, что без интровертов человечество лишилось бы огромной части культуры, науки, социальных достижений: от теорий гравитации и относительности до «Потерянного рая» и «Гарри Поттера», от Google и независимости Индии до «Списка Шиндлера» и ноктюрнов Шопена.

Термины «экстраверсия» и «интроверсия» стали популярными благодаря Карлу Юнгу и его монументальному труду «Психологические типы», изданному в 1921 году. Согласно Юнгу, экстраверты сосредоточены в основном на окружающем их мире, они быстро включаются в события, происходящие вокруг, а если событий и общения с людьми им недостаточно, то чувствуют дискомфорт.

Интроверты же сосредоточены в основном на внутреннем мире, на мыслях и переживаниях, они склонны сначала осмысливать происходящие события, а для восстановления сил им надо побыть в одиночестве.

Сейчас по поводу экстраверсии/интроверсии у ученых нет единой концепции: не все придерживаются теории Юнга. Однако специалисты

согласны с тем, что разница между этими двумя типами – в степени комфортности для них внешнего воздействия.

Интроверты и экстраверты по-разному работают. Экстраверты чаще берутся за работу сразу, принимают быстрые (хотя не всегда верные) решения, мультизадачны, не боятся рисковать, более ориентированы на деньги и статус. Интроверты обычно включаются в работу не сразу, но действуют основательнее, монозадачны, прекрасно умеют концентрироваться на своей работе; слава и богатство для них значат обычно меньше.

Интроверты и экстраверты по-разному взаимодействуют в социуме. Экстраверты обычно уверены в себе, разговорчивы (порой избыточно), легко включаются в диалог, склонны скорее доминировать в компании. Их не пугают конфликты – но удручает одиночество. Интроверты же, как правило, достаточно быстро устают от интенсивного общения, предпочитают проводить время с близкими друзьями и родственниками. Они – скорее слушатели, нежели ораторы, и письменно выражают свои мысли лучше, нежели устно. Не любят конфликты и «легкие», ни к чему не обязывающие разговоры, предпочитая глубокое обсуждение темы.

«Интроверсия» – не синоним «застенчивости», хотя в одном человеке могут сочетаться эти два качества. Застенчивым может быть и экстраверт.

Чтобы определить, экстраверт вы или интроверт, автор предлагает опросник (размещен на соседней странице) – нужно ответить «верно» или «неверно» на каждый из пунктов.

Многие интроверты сенситивны – то есть высокочувствительны к тем или иным сигналам от окружающей среды как приятным, так и неприятным: такие люди получают больше удовольствия от прекрасной музыки и куда уязвимее для несправедливости. Они часто застенчивы в детстве, и даже взрослых интровертов чрезвычайно смущает ситуация, где их так или иначе оценивают.

Как экстраверсия стала культурным идеалом

Изначально США были агрокультурным обществом. Жизнь людей размеренно проходила на уединенных фермах и в мелких городках, среди тех, кого они знали с детства. В начале двадцатого века картину изменили три фактора: взрывной рост предпринимательства, быстрая урбанизация и приток большого количества иммигрантов.

- *Я предпочитаю беседы тет-а-тет взаимодействию с группами людей.*

- *Мне лучше удается выражать свои мысли письменно.*

- *Я нахожу удовольствие в одиночестве.*

- *Я думаю, что богатство, знаменитость и социальный статус интересуют меня меньше, чем моих ровесников.*

- *Не люблю болтать по пустякам, но наслаждаюсь глубокими дискуссиями об интересных мне вещах.*

- *Мне часто говорят, что я хороший слушатель.*

- *Я не люблю сильно рисковать.*

- *Мне нравится погрузиться в работу, и я не терплю, когда меня прерывают.*

- *Я предпочитаю отмечать свой день рождения с несколькими близкими друзьями или родственниками.*

- *Меня считают спокойным и мягким в общении человеком.*

- *Я не люблю обсуждать свои дела до их завершения.*

- *Мне не по душе конфликты.*

- *Лучше всего мне удастся работать в одиночку.*

- *Обычно я обдумываю свои слова перед тем, как высказаться.*

- *Я чувствую истощение от длительного пребывания на всевозможных мероприятиях, даже в комфортной атмосфере.*

- *Я часто не отвечаю на звонки, предоставляя шанс пообщаться автоответчику.*

- *Я предпочел бы ничего не делать в уик-энд, чем активно проводить время в эти дни.*

- *Мне не нравится выполнять много задач одновременно.*

- *Я без труда могу сосредоточиться.*

- *В учебе я предпочитаю лекции семинарам.*

Если вы ответили «верно» на большинство вопросов – вы интроверт, если «неверно» – экстраверт. Если же ответов «верно» и «неверно» примерно поровну – вы амбиверт.

Со становлением индустриальной Америки, когда в США формировалась принципиально новая модель экономики, оказался востребованным новый тип работника – постоянно улыбающийся человек с уверенным рукопожатием и хорошо подвешенным языком, который одновременно и пытается обойти, опередить своих коллег, и способен с ними уживаться.

Если в предыдущие века (в терминологии историка культуры Уоррена Сасмена – время «культуры характера») от идеального человека требовались серьезность, дисциплинированность и честность и при оценке его учитывалось не столько то впечатление, которое он производит на окружающих, сколько его поведение в частной жизни, то с наступлением времени «культуры личности» стали востребованы и чувство юмора, и определенная дерзость, и умение быть в некотором смысле актером.

Дейл Карнеги в своей книге «Ораторское искусство и оказание влияния на деловых партнеров» писал: «В дни, когда ванная и пианино считались роскошью, красноречие считали даром чудаков, способным пригодиться разве что адвокату, священнослужителю или чиновнику. Сегодня мы понимаем, что это незаменимое орудие для тех, кто желает добиться успеха в бизнесе».

Важное изменение состояло в том, что вместо хорошо знакомых соседей пришлось работать преимущественно с незнакомыми людьми. Если раньше надо было долго и упорно работать на создание репутации, то с изменением экономической ситуации (при работе с теми, с кем можно было встретиться всего раз в жизни) оказалось крайне важным создание первого впечатления.

Еще одно значимое изменение: если во времена «культуры характера» добродетель должна была стремиться быть незаметной для окружающих, то во времена «культуры личности» акцент сместился на внешний шарм. Притягательность, привлекательность,

харизматичность, умение повелевать, энергичность заменили собой ценившиеся раньше целостность, честь, достойные манеры.

Кроме того, рекламная индустрия начала давать советы, как себя вести – и формировала образ покупателей как своеобразных актеров, находящихся в центре общественного внимания и боящихся его. Для преодоления этого страха (сформированного рекламой же!) и был предназначен рекламируемый продукт.

Аналогичные процессы происходили и в сфере личных взаимоотношений, в первую очередь – взаимоотношений между полами. До начала двадцатого века бытовали довольно строгие нормы: женщин, любивших привлекать к себе внимание, осуждали, а мужчинам предписывались самоконтроль и власть над проявлением своих чувств. С изменением общей ситуации откровенность стала нормой; те же, кто был «излишне» застенчив, могли быть стигматизированы – им угрожали ярлыки «фригидна» (для женщин) и «гомосексуалист» (для мужчин). В итоге новая цивилизация стала предпочитать агрессивных людей, способных без лишней рефлексии пойти и сделать то, что надо.

Естественно, не все люди смогли соответствовать новым требованиям. Более того, изменяющиеся обстоятельства многих изрядно невротизировали. Соответственно, потребовался инструментарий для работы с этими проблемами. Удачной находкой для этого оказался описанный Альфредом Адлером в 1920-х годах комплекс неполноценности, объединивший в себе многие фобии и волнения. Согласно воззрениям тех времен, именно он и виделся главным препятствием для личной успешности в мире возрастающей конкуренции.

Исходя из этих предпосылок, застенчивые дети начали восприниматься как «дезадаптивные» и «потенциально трудные личности». Предполагалось, что застенчивость может привести к печальным последствиям – от алкоголизма до суицида. Таким детям нередко запрещали проводить время в одиночестве или заниматься чем-то вроде классической музыки. Детей начали отправлять в школы во все более раннем возрасте, важным элементом обучения стали навыки социализации по экстравертивному образцу.

В 1940-х годах ректор Гарвардского университета Пол Бак провозгласил: Гарварду стоит отказаться от зачисления «чувствительных, нервных, склонных заикаться на интеллектуальной работе» абитуриентов в пользу «здоровых и экстравертированных». В 1950-м президент Йельского университета Альфред Грисвольд сказал: «Лучше искать учеников с богатой историей внеклассной активной деятельности. Одаренные интроверты нам ни к чему».

Элементы такого мировоззрения наблюдаются до сих пор. О том, насколько травмирующей психику оказалась эта ситуация, свидетельствует рост продаж успокоительных и седативных средств.

Успокоительное средство Miltown стало самым быстропродаваемым продуктом в американской истории. Через год каждый двадцатый американец хотя бы раз применял это лекарство, через четыре года его основное действующее вещество входило в треть врачебных рецептов.

Надо сказать, что ярко выраженное предпочтение, отдаваемое экстраверсии перед интроверсией, – нередкий случай в истории. Так было, например, в Древней Греции и Древнем Риме.

Миф о харизматическом лидерстве

Если в начале двадцатого века, когда «культура личности» только формировалась, призыв развивать в себе черты экстраверта обосновывался эгоистическими соображениями (чтобы выжить в мире жестокой конкуренции), сейчас транслируется иное послание: превращение в экстравертов делает людей не только более успешными, но и «лучшими». Согласно этой концепции, тот, кто продает, – делится дарами с миром; ярко выраженное стремление продавать воспринимается как лидерство высокого уровня.

Обучение экстраверсии ведется достаточно массированно и включает в себя принципы вроде «Даже если вы уверены в своей правоте на 55 процентов, говорите с полной верой в свои слова, словно вы убеждены на все 100 процентов» или «Лучше сказать хоть что-нибудь, чем промолчать – не нужно думать, говорите вы правильные вещи или нет».

Это ведет к ряду негативных последствий – от психического истощения интровертов, вынужденных подстраиваться под чуждую им парадигму, до игнорирования интровертов в случае групповой работы: тихие высказывания попросту не слышны – независимо от того, насколько здравые идеи говорятся.

При этом, если бы мнение интровертов было услышано, вполне возможно, именно оно и помогло бы избежать типичных для экстравертов ошибок.

Одна из таких ошибок – «проклятие победителя»: когда в ходе торгов (например, на аукционе) идет все большее повышение цены за желаемое – и в какой-то момент стоимость перестает быть экономически оправданной. Самое разумное тогда – прекратить торговаться, но психологически это уже маловероятно: из-за желания сохранить имидж победителя в итоге платится совершенно немислимая цена.

Исследования в области групповой динамики показывают, что в своем восприятии других людей мы слишком сильно зависим от внешних факторов: так, разговорчивые люди кажутся нам более

умными, общительные – лидерами, а те, кто говорит быстрее, – более способными. Что, разумеется, далеко от реальности. Более того, часто наименее соответствующие реальности прогнозы делают самые известные и уверенные в себе специалисты. Однако мы склонны следовать за теми, кто действует (причем нередко – хоть как-нибудь действует).

С этим связан известный в армии США мем «автобус в Абилин». История его такова: как-то раз семья сидела на лавке у своего дома, и кто-то сказал: «Почему бы нам не поехать в Абилин?» Все поехали, однако по прибытии выяснилось, что на самом деле никто туда ехать не хотел: каждый предполагал, что этого захотел другой. Даже малая подвижка к действию вызвала ненужную поездку.

Такая аберрация верна как для жизни в целом, так и для бизнес-процессов. Людям трудно различать способность к лидерству и умение хорошо себя преподнести, талант и ораторское мастерство. Они предпочитают отличную презентацию хорошей идее или критическому мышлению. Это, естественно, приводит к тому, что хорошие идеи отсекаются, а хорошие работники так и остаются на вторых ролях, где не могут в полной мере реализовать себя.

Лидеры-интроверты отличаются от лидеров-экстравертов в стиле руководства. Их не очень заботит, кому достанется слава и кто на самом деле главный – поручения они раздают тем, кто больше других подходит для их выполнения, они склонны делегировать другим интересные, ответственные и важные задачи (что экстраверты чаще приберегают для себя). Экстраверт лучше управляет группой пассивных людей, интроверт эффективнее работает с активными подчиненными: благодаря умению слушать и отсутствию желания доминировать начальником с большей вероятностью одобряются рационализаторские предложения.

Когда совместная работа мешает творчеству

Интернет дает интровертам куда больше уверенности и чувства контроля над происходящим. Благодаря этому интроверты в интернете с большей готовностью, чем экстраверты, способны делиться личными секретами, больше времени ведут онлайн-обсуждения, с легкостью общаются и задают вопросы в своих блогах (даже в популярных) и завязывают знакомства.

Многие из значительных архитекторов, ученых, инженеров и писателей – интроверты, умеющие поддерживать отношения с окружающими, но не очень коммуникабельные или активные, нередко застенчивые и любящие уединение (особенно верно это для них в молодости). Уединение для таких интровертов может стать катализатором новых идей, важным ключом к творчеству.

«Большинство изобретателей и инженеров, с которыми я знаком, такие же, как я, – застенчивые люди, обитающие в своем внутреннем мире. Они чем-то напоминают художников. Лучшие из них и есть художники. А художники работают плодотворнее в одиночку, когда они могут контролировать процесс конструирования своего изобретения, а не когда множество людей занимается его разработкой под диктовку маркетингового или какого-нибудь другого отдела. Если вы относитесь к числу тех немногочисленных инженеров, которых можно назвать художниками, я дам вам совет, хотя ему, возможно, трудно будет последовать. Этот совет звучит так: работайте в одиночку. Вы сможете создавать революционные продукты с лучшими характеристиками, если будете работать над ними самостоятельно. Не в составе группы. Не в составе команды»

(Стив Возняк, американский изобретатель и программист, соучредитель компании Apple Computer, в одиночку создавший компьютеры Apple I и Apple II).

Невзирая на то, что уединение – важный ключ к творчеству, вкус к нему не развивается: детей не учат работать самостоятельно,

сотрудникам компаний не создаются условия для работы в одиночестве. Для максимально тесного взаимодействия в офисах, наоборот, практикуется открытая планировка с отсутствием перегородок. Нередок такой подход и в школах – для группового обучения. Цель этого – конечно же, увеличить эффективность работы или учебы, однако при изучении групп опытных специалистов (в разных сферах деятельности) выяснилась любопытная закономерность: для действительно лучших в своей сфере деятельности людей самостоятельные занятия были куда более результативными, нежели командные, так как позволяли максимально сфокусироваться на задаче.

Офисы же с открытой планировкой вредны и для работников, и для фирмы: они способствуют снижению производительности труда и ухудшению памяти сотрудников, там выше текучесть кадров, люди чаще болеют и ведут себя враждебно.

Причины провала коллективного мозгового штурма как формы творческой совместной работы:

- **социальная лень** – одни бездельничают, другие выполняют работу;
- **блокировка продуктивности** – когда один человек предлагает свою идею, другие вынуждены молчать и ждать;
- **боязнь оценки**, страх сказать что-то не то и выглядеть глупо.

Онлайн-работа – одна из форм самостоятельной работы, поэтому успех онлайн-сотрудничества не получается воспроизвести на встречах «лицом к лицу».

Страх осуждения со стороны окружающих заставляет вести себя конформно вопреки не только собственным интересам, но и здравому смыслу. Такой страх заложен в нас очень глубоко на физиологическом уровне.

Исследования с помощью томографии мозга показали, что у ряда людей при давлении на них социума снижается активность лобной доли (отвечает за принятие решений) и повышается активность участков мозга, отвечающих за восприятие; то есть другие люди в буквальном смысле слова могут изменить наше восприятие – примерно как психотропные вещества!

С этим и связан известный феномен, когда человек, самостоятельно дающий верный ответ на очевидный вопрос (например, «какой отрезок длиннее?»), неожиданно меняет свое мнение, если все люди вокруг него отвечают неверно.

В связи с этим интересно, что происходит у людей, не соглашающихся с группой, – такие есть практически всегда. Исследования показали у них повышенную активность миндалевидного тела. В этой части головного мозга формируются в том числе и негативные эмоции (вроде страха быть отвергнутым). То есть за принятие верного, вопреки мнению группы, решения им приходится платить «муками независимости» – внутренним дискомфортом.

В свете этой информации похоже, что важные гражданские институты, основанные на коллективном принятии решений (такие как выборы, суд присяжных и т. п.), намного более уязвимы, чем кажется...

Значение уединения велико, однако не меньше и значение взаимодействий «лицом к лицу», непосредственных (в коллективе или в паре соавторов) или опосредованных.

От плотности населения зависит уровень инноваций: городская среда, присутствие других людей способствуют ассоциативному мышлению – особенно при возможности «контролировать среду», то есть выбирать комфортный для себя режим взаимодействия (это важно и для интровертов, и для экстравертов).

Темперамент – это судьба?

Экстраверсия или интроверсия закладываются на самых ранних стадиях развития ребенка, а возможно, еще во время беременности. Во всяком случае, в четыре месяца уже с высокой вероятностью можно определить, кто кем вырастет. Высокорепактивные, легко возбудимые, остро реагирующие на возбудители дети становятся интровертами – они вынуждены самостоятельно снижать интенсивность раздражителей. Низкорепактивные, спокойные дети вырастают уверенными в себе экстравертами – их труднее «зацепить», и мир для них ощущается как более комфортная среда.

Это также связано с активностью миндалевидного тела – «эмоционального коммутатора» головного мозга, получающего информацию от органов чувств и передающего далее сигналы о том, как следует реагировать на соответствующий раздражитель.

Такая зависимость сохраняется и далее. Высокорепактивные дети настороженно относятся к окружающему миру, более тщательно анализируют информацию о нем и, как следствие, допускают меньше ошибок, чем импульсивные дети. Высокорепактивные дети испытывают более сильные эмоции. Они же склонны выстраивать сложные стратегии поведения.

Результаты исследований показывают, что в 40–50 % случаев экстраверсия и интроверсия связаны с генотипом человека. Однако у моделей поведения всегда больше одной причины: например, проблемы со здоровьем, то, как проходили первые несколько лет жизни, и т. п. А на то, как в итоге сложится жизнь, влияет еще больше факторов: воспитание, среда, друзья...

Высокорепактивные дети куда более уязвимы, если находятся в неблагоприятной среде, – однако они же раз за разом демонстрируют большую успешность, если находятся в благоприятной. Это касается не только социальных взаимодействий, но и, допустим, устойчивости к респираторным заболеваниям.

За пределами темперамента

Расширять границы своей личности возможно только до определенной черты: гены, мозг, нервная система накладывают свои ограничения. Тем не менее с помощью волевых усилий мы можем формировать свою личность в этих пределах.

Со страхами мы можем справляться постольку, поскольку лобная доля мозга способна подавить активность миндалевидного тела: в спокойном состоянии это получается неплохо, в стрессе – гораздо хуже, если получается вообще.

Разница между экстравертами и интровертами хорошо видна по тому, какой уровень стимуляции – воздействия внешних факторов (от шума или света до социальной жизни) – предпочитает человек. Это связано, в частности, с уровнем активации коры головного мозга. Чрезмерное (для конкретного человека) увеличение или уменьшение стимуляции снижает эффективность его работы.

Зона комфорта – среда, в которой человек подвергается оптимальной для него стимуляции, – различается в зависимости от вида деятельности, состояния человека и т. п. Понимание своей зоны комфорта и умение работать, не выходя за ее пределы или выходя минимально, повышает удовлетворенность человека, улучшает его здоровье, а в ряде ситуаций может даже спасти жизнь.

Значение крутости преувеличено

У интровертов, как правило, сложнее организован мыслительный процесс и сильнее развиты восприимчивость к красоте и эмпатия – вплоть до того, что часть из них физически не может не испытывать тех эмоций, которые испытывают другие люди. Также, соответственно, у них обострены совесть и чувство вины. Благодаря этому они более бережно относятся к окружающему миру.

Сейчас наблюдается снижение способности молодых людей к сопереживанию по сравнению с их ровесниками тридцать лет назад: низкий уровень эмпатии связан с широким распространением социальных сетей, насыщенных эмоциями и переживаниями фильмов, реалити-шоу и гиперконкуренции в целом.

Эмоционально уязвимых людей нередко называют «тонкокожими» – и часто это так в буквальном смысле. По сравнению с высокореактивными интравертами низкореактивные экстраверты меньше потеют, их кожный покров менее восприимчив к внешним раздражителям, более холодный на ощупь, хуже его электропроводимость.

При использовании детектора лжи по отношению к интровертам он дает менее валидные результаты.

Для маскировки чрезмерной активности нервной системы люди используют, например, темные очки (не дающие другим людям увидеть, как зрачки расширяются от удивления или страха) или алкоголь (снимающий защитную реакцию торможения). Однако в социальных взаимодействиях как раз видимое отсутствие крутости и хладнокровия (например, румянец на щеках, стискивание губ, отвод взгляда в сторону) может оказаться плюсом: люди с этими признаками кажутся более симпатичными и заслуживающими доверия.

По сути, интроверты и экстраверты придерживаются двух противоположных эволюционных стратегий: пассивной («прежде чем

действовать, надо думать, внимательно относясь к происходящему и избегая опасностей и напрасной траты энергии» – для этого требуется чувствительность к тем или иным аспектам бытия) и активной («успевать первым, несмотря на риск и неполноту информации» – для этого полезнее сниженная чувствительность). Подобное разделение стратегий наблюдается и у животных – это эволюционно оправданно в различных природных условиях.

Различие стратегий проявляется во многих сферах жизни:

- **у экстравертов статистически больше сексуальных партнеров** (соответственно, и больше детей), но интроверты менее склонны к изменам и реже разводятся (так что их дети находятся в лучших условиях);

- **экстраверты больше занимаются физическими упражнениями** и находятся в лучшей форме, но интроверты реже попадают в аварии и получают травмы;

- **у экстравертов рядом больше людей, которые могут их поддержать**, но они более склонны к совершению преступлений.

О мышлении и дофамине

Для экстравертов характерна более высокая чувствительность к поощрению, на них больше влияют желания и волнения, для них более значим статус. Интроверты же обращают больше внимания на предупреждающие сигналы от мира, им лучше удастся составить план, придерживаться его и вести себя дисциплинированно.

Так происходит, в частности, потому, что у интровертов активнее работает неокортекс – часть мозга, которая осуществляет функции мышления, планирования, речи и принятия решений. У экстравертов же активнее лимбическая система, отвечающая за эмоции и инстинкты. Благодаря этому экстраверты более амбициозны и коммуникабельны – это помогает им получать больше удовольствия. Также у них активнее дофаминовая система – так что перевозбуждение вызывает у них желание активнее работать и развлекаться (но и переходить к антисоциальному поведению). Интроверты же куда менее нуждаются в поощрении от мира – и не так уязвимы в этой сфере; также они спокойнее относятся к отсрочке поощрения, если это сулит им выгоду. Интроверты скорее ориентированы на то, чтобы избежать угрозы.

Для проверки, на что вы ориентированы – на поощрение, угрозу или на то и на другое – можно определить, истинны ли для вас утверждения (чем больше ответов «да» – тем заметнее эта ориентация).

Если вы ориентированы на поощрение

- 1. Получив то, что хочу, я испытываю эмоциональное возбуждение и приток энергии.*
- 2. Когда я чего-то хочу, то, как правило, делаю все возможное, чтобы получить это.*
- 3. Когда я вижу возможность сделать то, что мне нравится, я сразу же начинаю волноваться.*
- 4. Когда со мной происходит что-то хорошее, это оказывает на меня сильное влияние.*
- 5. У меня очень мало страхов по сравнению с моими друзьями.*

Если вы ориентированы на угрозу

1. *Критика и выговор сильно меня ранят.*
2. *Я испытываю беспокойство или разочарование, когда думаю или знаю, что кто-то на меня сердится.*
3. *Если мне кажется, что должно произойти что-то неприятное, это, как правило, очень волнует меня.*
4. *Я испытываю беспокойство, когда думаю, что не очень хорошо справился с каким-нибудь не очень важным заданием.*
5. *Я волнуюсь, когда допускаю ошибки.*

Это различие хорошо видно в финансовой сфере – экстраверты куда более подвержены «приобретательской лихорадке». Опасная и для индивида, она имеет намного более серьезные последствия, если ею «заражаются» крупные фирмы. Так происходит в случае, если в руках агрессивных людей, готовых идти на риск, сосредотачивается слишком большая власть: тогда те, кто сомневается и призывает к осторожности, подвергаются притеснениям, и в итоге накапливается критическая масса неверных решений и дело доходит до кризиса.

«Успех в сфере инвестиций не связан с показателем IQ. Все, что вам необходимо, – это способность держать под контролем те порывы, из-за которых у других инвесторов возникают большие проблемы» (Уоррен Баффет, американский предприниматель, один из крупнейших в мире инвесторов).

Предвкушение любой награды активизирует систему поощрения, функционирующую с участием дофамина, и заставляет нас действовать более рискованно.

Экстраверты решают задачи быстрее, но менее точно, они совершают больше ошибок по мере роста сложности задачи и больше склонны бросать ее на полпути. Интроверты тратят на решение больше времени, но работают тщательнее и аккуратнее и менее склонны отступить от намеченного.

Помимо поощрения или избегания угрозы есть еще один побудительный мотив: чувство удовлетворенности, возникающее при погружении в свое дело. Следование своей природе оказывается куда эффективнее базовых стратегий.

Мягкая сила

Отношение к экстравертам и интровертам в обществе сильно зависит от общего культурного контекста. В то время как американский стиль жизни стимулирует человека проявлять максимально экстравертивные качества, азиатский (китайский, японский и т. п.), наоборот, поощряет быть интровертом: быть прилежным в учебе и ориентироваться на получение знаний и умений (а не на социальные взаимодействия), быть максимально вежливым по отношению к окружающим, меньше говорить и больше слушать. Это сохраняется и при переезде в другую страну: китайцы в Штатах будут отчетливо более интровертированы, нежели европеоидные американцы.

Эти культурные различия приводят к заметной разнице, например, при решении логических задач: там, где азиаты лучше справляются с заданиями, когда вокруг тишина, европеоидные американцы показывают более высокие результаты, озвучивая процесс решения.

Предпочтения проявляются и в выборе комфортной позы: доминантной – для американцев и европейцев (скрещенные руки, напряженные мышцы, ноги уверенно стоят на земле), подчиненной – для азиатов (плечи опущены, скрещенные руки защищают пах, ноги плотно прижаты друг к другу). Подчинение группе выходцами из стран Азии считается элементарной вежливостью.

Что скрывается за различиями поз:

- **в случае с азиатами:** так проявляется уважение к образованию и групповая идентичность: каждый индивид – часть большого целого (семьи, корпорации, сообщества), он придает большое значение гармонии внутри своей группы и подчиняет себя интересам группы;

- **в случае с американцами и европейцами:** выражается внимание и уважение к самодостаточному индивиду и его отдельно взятой судьбе.

Соответственно, различны и способы добиваться желаемого. Евроамериканской агрессивности и харизме противопоставляются

непреклонность и умение, спокойное упорство – «мягкая сила».

«У меня с детства формировалась привычка сдерживать мысли. Необдуманное слово вряд ли могло сорваться с моего языка. Опыт научил меня, что молчание – часть духовной дисциплины поборника истины. Многим людям просто не терпится высказаться. Но вряд ли все эти разговоры приносят миру пользу. Во многом это пустая трата времени. В действительности моя застенчивость служила мне щитом, позволяла мне развиваться. Она помогала мне постичь истину» (Махатма Ганди, индийский политический и общественный деятель).

Что делать, если нужно быть экстравертом?

Существуют какие-то неизменные личностные качества или они меняются в зависимости от ситуации, в которой оказывается человек – вопрос довольно сложный, и специалисты придерживаются различных точек зрения. Однако достоверно известно как минимум то, что изрядная часть людей может работать как в режиме экстраверта, так и в режиме интроверта – то есть выдавать разную картину для разных групп людей, с которыми взаимодействует.

В этом случае человек опирается и на свои базовые физиологические свойства (например, высокореактивность или, наоборот, низкореактивность), и на то, что привнесено в него общим культурным фоном социума, и на свои индивидуальные устремления. Они могут ориентироваться на интересы работы, или на интересы близких людей, или на другие личные ценности.

Есть ряд приемов, позволяющих компенсировать нагрузки «чужого» режима: например, дробление времени (один период работы в «чужом» режиме, другой – в своем природном), тщательная подготовка «экспромтов», эмуляция мимики и пластики людей, чей природный режим отличен от вашего, и т. п.

Избыточная работа в режиме, изначально не свойственном определенному человеку, может привести к выгоранию. В этом случае необходимо срочно перейти в «родной» режим и выходить в «чужой» в меньшем количестве – попытки поддерживать «чужой» режим, несмотря ни на что, могут закончиться плачевно.

Имитация «чужого» режима тем убедительнее, чем выше уровень самомониторинга: по сути, проверки «убедительно ли я играю чужую роль». Чтобы не ошибиться в выборе того, на что стоит тратить свои силы (нахождение в «чужом» режиме весьма энергозатратно), надо правильно определить три вещи:

- **вспомнить, что вы любили делать в детстве**, кем хотели стать, когда вырастаете, – и почему именно? Ответ на этот вопрос в детстве может подсказать вам правильный выбор пути во взрослой жизни;
- **определить, к какому типу работы вы стремитесь** (нелюбимая работа будет давать вам дополнительную ненужную нагрузку);

- **обратить внимание на то, чему вы завидуете.** Зависть – маркер того, чего хотим мы сами.

Чтобы уменьшить вероятность выгорания, вам нужна «ниша для восстановления сил» – место, куда можно отправиться, когда вы захотите побыть самим собой, или отрезок времени, когда это можно сделать.

Как разговаривать с людьми другого типа

Существует много пар «экстраверт + интроверт» – и в бизнесе, и в дружбе, и в любви. Такие люди часто испытывают притяжение друг к другу. Однако из-за того, что они по-разному и воспринимают мир и самовыражаются, между ними нередко возникают конфликты. Так, экстравертам сложно оценить, насколько интроверты нуждаются в восстановлении сил; с другой стороны, интроверты не понимают, насколько может обижать их молчание, скудная коммуникация, малое количество эмоций, выдаваемое наружу.

И экстравертам, и интровертам нужны близкие отношения; уровень экстраверсии определяет лишь количество друзей. При этом экстраверты нормально относятся к соперничеству (а нередко и предпочитают его), интровертам же куда более важна спокойная дружественная атмосфера.

У экстравертов и интровертов часто разнится понимание того, что правильно и приемлемо в конфликте. Например, когда интроверт пытается свести к минимуму агрессию в тоне, экстраверт воспринимает это как эмоциональное отдаление и старается «приблизить» партнера, повышая голос и ведя разговор более агрессивно, – в ответ на что интроверт еще более отдаляется... Ситуация становится патовой.

Соответственно, чтобы вывести конфликт из подобного состояния, партнерам необходимо несколько выйти за пределы своей «зоны комфорта»: экстраверту взять паузу и снизить накал, интроверту – выдавать вовне несколько больше эмоций, чем для него привычно.

Кроме того, необходимо учитывать разную реактивность их нервной системы – и, соответственно, предоставлять друг другу комфортные «ниши». Так, в месте, где происходит прием гостей, должна быть возможность и уединения, и нахождения в центре внимания.

Как воспитывать тихих детей в мире, который их не слышит

Интроверсия – это не патология. Ее ни в коем случае не надо лечить – последствия подобных действий могут быть печальными: в таких случаях лечение вызывает болезнь. Интроверсия – это вариант нормы.

Социальные контакты утомляют ребенка-интроверта больше, чем детей-экстравертов. Планировать те или иные мероприятия исходя в первую очередь из этого. Также надо учитывать, что дети-интроверты часто застенчивы – им может быть сложно то, что элементарно для более раскованных детей. Возможно, стоит прорепетировать некоторые социальные взаимодействия – например, как поздороваться со сверстниками, а также, скажем, приехать на мероприятие заранее, чтобы ребенок успел немного освоиться в новой атмосфере, – это будет психологически проще, чем одновременно привыкать и к новому месту, и к новым людям. Аналогично при поступлении или переходе в новую школу – лучше сначала дать возможность ребенку привыкнуть к новому зданию, узнать, где находятся столовая, туалет и т. п.

Дети-интроверты часто боятся нового – даже того, что по идее должно бы доставить им удовольствие. Не нужно требовать от детей-интровертов преодоления всех своих страхов слишком быстро – лучше приучать к тому или иному новому (виду деятельности, людям, местам и т. п.) постепенно. Интроверты часто медлительнее экстравертов. Это тоже вариант нормы, лучше просто приспособиться к ритму, естественному для ребенка.

Нужно выдавать сигналы поощрения за тот или иной прогресс в преодолении дискомфорта – даже если сам по себе прогресс невелик или небыстр. Для ребенка он чрезвычайно важен.

Желательно научить ребенка простым социальным стратегиям: выглядеть уверенным, даже если он не чувствует уверенности в себе (для этого достаточно улыбки, прямой осанки и зрительного контакта), различать в толпе дружелюбные лица, разбираться, с какими детьми ему нравится играть, а с какими нет, и т. п.

Постарайтесь помочь ребенку избежать резко негативного опыта социальных контактов и публичных выступлений: для впечатлительного ребенка-интроверта такие вещи могут обернуться, например, страхом выступлений на долгие годы вперед. При этом стоит мягко подталкивать его к выходу из «зоны комфорта»: скажем, попрактиковаться в выступлении перед публикой или проанализировать травмирующие ситуации из реальной жизни.

Если есть возможность выбрать школу, руководствуйтесь критериями:

- в школе ценится независимость, самостоятельность, доброта, заботливость, эмпатия, солидарность;
- обучение проводится в немногочисленных группах, в небольших и тихих классах;
- преподают учителя, серьезно относящиеся к таким качествам учеников, как застенчивость, интроверсия, чувствительность;
- нет травли и запугивания;
- школа специализируется на том, чему отдает предпочтение ваш ребенок.

Стоит выяснить, какие предметы нравятся ребенку больше других и придают ему энергии – именно ими ему стоит заниматься как можно чаще: с репетиторами, по дополнительным программам и т. п.

Стоит расспрашивать ребенка о школьных делах мягким тоном, без осуждения его, задавая четкие, понятные вопросы. Возможно, он ответит не сразу: ему понадобится время на преодоление стресса, или же он будет готов говорить только в определенной уютной обстановке (где и когда он почувствует себя защищенным), или же с другими людьми (с няней, старшим братом или сестрой).

Не надо волноваться, если ваш ребенок – не самый популярный ученик в школе. Если он дружит с одним или двумя ровесниками – этого может быть вполне достаточно.

05

Сила воли

Автор: Келли Макгонигал

Что такое самообладание

Все мы родились со способностью к самоконтролю, но некоторые используют ее чаще других. Люди, которые лучше управляют своим вниманием, чувствами и действиями, успешней других. Они здоровее и счастливее. Близкие отношения приносят им больше радости и длятся дольше. Они больше зарабатывают и добиваются большего в карьере. Они лучше справляются со стрессом, разрешают конфликты и преодолевают невзгоды. Они даже живут дольше.

Самообладание – это управление тремя силами: «Я буду», «Я не буду» и «Я хочу».

Растущая сложность социальных отношений, потребность сотрудничать, поддерживать долгосрочные отношения загрузила наш первобытный мозг, и у нас появилась сила воли, которая и помогла нам стать людьми в полном смысле этого слова.

Нейробиология «Я буду», «Я не буду» и «Я хочу»

Изначально контролировавшая физические действия префронтальная кора (участок нервных волокон на уровне лба и глаз) занимает у человека большой процент поверхности мозга. В ней есть три основные области. Находящаяся в верхней левой части отвечает за силу «Я буду», помогает начать и продолжить скучные, трудные дела. Правая часть отвечает за «Я не буду» и не дает следовать всем импульсам и желаниям без разбора. Вместе две области контролируют то, что вы делаете. Третья зона, ниже по центру, следит за целями, тем, чего вы хотите. Чем быстрее срабатывают ее нервные клетки, тем лучше вы действуете или противостоите соблазну.

Главная задача современной префронтальной коры – склонять вас к тому, «что труднее». Когда легче валяться на диване, она заставляет подняться и побегать. Когда легче съесть десерт, вспоминает причины, по которым лучше заказать пустой чай. Некоторые состояния – мы пьяны, не выспались или просто рассеяны – подавляют префронтальную кору, и нам труднее справляться со своими порывами.

Эволюция сохранила все инстинкты, которые когда-либо приносили нам пользу, – даже если теперь они сулят неприятности. Нейропсихологи утверждают, что у нас один мозг, но два рассудка.

Одно «я» действует импульсивно, ищет сиюминутных наслаждений, а второе – контролирует, нацеливает на долгосрочные перспективы.

Можно счесть систему самоконтроля высшим «я», а инстинкты – досадным пережитком прошлого. Но когда люди теряют инстинкты из-за локальных повреждений мозга, оказывается, что и примитивные страхи и желания важны для здоровья, счастья и того же самоконтроля. Без желаний мы впадаем в уныние, без страха не можем защитить себя от опасности. Нужно находить пользу в первобытных инстинктах, а не бороться с ними.

Познать себя и тренироваться

Кроме самоконтроля мы обладаем самосознанием – способностью отслеживать свою деятельность, иначе мозг по умолчанию выберет то, что легче. Но большинство решений принимается на автопилоте, без понимания, что нами движет, без раздумий о последствиях. Когда мозг перегружен, в своих решениях вы руководствуетесь импульсами, а не долгосрочными целями.

Попросите мозг решать каждый день задачки, и он станет сильнее в математике. Мозг не просто учится – он перестраивает себя по новым запросам: обрастает большим числом связей, появляется больше серого вещества.

Простейшая тренировка для мозга – медитация. Во время нее приобретаются важные навыки самоконтроля: внимательность, умение справляться со стрессом, контроль над импульсами и самосознание. Медитация увеличивает приток крови к префронтальной коре. Ежедневная короткая медитация лучше, чем длинная, которую вы откладываете на завтра. Будьте гибче – медитируйте, когда получится.

Инстинкт силы воли

Самоконтроль – это вопрос не только психологии, но и физиологии. Инстинкт, отвечающий на внешнюю угрозу, называется «дерись или беги». Происходят изменения в теле (сердце бьется, зубы стиснуты, чувства обострены до предела), и рассудительная префронтальная кора засыпает.

У самоконтроля тоже есть своя биологическая реакция: «остановись и спланируй». Она начинается с внутреннего конфликта, а не с внешней угрозы.

Вы хотите чего-то (пирожное), но знаете, что этого не следует делать. Или знаете, что вам следует что-то сделать (оплатить счета), но не хотите. Ваши инстинкты подталкивают вас к потенциально дурному решению. На этот раз враг внутри. Нельзя убить желание, а раз это желание вашего мозга и тела, убежать не получится.

Сила воли – биологический инстинкт, он возник, чтобы защищать нас от нас самих. Реакция «остановись и спланируй», направляя энергию в префронтальную кору, вызывает состояние, обратное «дерись или беги»: сердцебиение замедляется, тело слегка расслабляется, дыхание глубокое.

Телесный резерв силы воли

Лучший физиологический показатель «остановись и спланируй» – вариабельность сердечного ритма. В норме сердце слегка ускоряется при вдохе и замедляется при выдохе, получая сигналы от обоих отделов нервной системы: симпатической, отвечающей за активность, и парасимпатической, способствующей релаксации и восстановлению. При стрессе верх берет симпатическая: частота сердечных сокращений повышается, а вариабельность снижается. А парасимпатическая позволяет успокоиться и не допускать импульсивных поступков: сердце бьется реже, но вариабельность растет.

Психологи называли вариабельность сердечного ритма телесным резервом силы воли – физиологическим показателем способности к самоконтролю. Люди с большей вариабельностью реже отвлекаются,

поддаются соблазнам и лучше справляются со стрессами. Все, что способствует физическому и душевному стрессу: тревожность, гнев, подавленность и одиночество, хронические боли и болезни, – сочетается с низкой вариабельностью сердечного ритма и сниженным самоконтролем.

То, что снижает стресс и заботится о вашем здоровье: спорт, крепкий сон, медитация, дыхательные упражнения, здоровая пища, приятное общение с друзьями и семьей, религиозные, духовные практики, – пополняет телесный резерв силы воли.

Чудо самообладания

Физические упражнения увеличивают и ускоряют мозг и в первую очередь префронтальную кору, поддерживая базовую вариабельность сердечного ритма, укрепляют и самоконтроль. Пятнадцать минут на беговой дорожке ослабляют пагубные влечения: исследователи безуспешно пытались соблазнить худеющих шоколадом, а курильщиков – сигаретами. Физические упражнения не только облегчают повседневный стресс, но и являются мощным антидепрессантом. Для тела и мозга нет разницы, с чего вы начнете: все, что выходит за рамки типичного сидячего образа жизни. Работайте в саду, гуляйте, танцуйте, занимайтесь йогой или командными видами спорта, плавайте, играйте с детьми или домашними животными, даже убирайте квартиру. Один из исследователей обнаружил, что наиболее улучшают настроение и снижают стресс пятиминутные, а не часовые упражнения.

Черпайте силу воли во сне!

Чтобы стать хорошим человеком, нужно хорошо отдыхать. Недосып нарушает потребление глюкозы, главного источника энергии, клетки остаются голодными, а вы – уставшими. Вас тянет на сладкое или кофеин. Префронтальная кора, требующая много энергии, первой попадает под удар. Существует даже термин «легкая префронтальная дисфункция»: тело застывает в состоянии «дерись или беги», вырабатывает большое количество гормонов стресса. Незначительный, но хронический

недосып делает вас более восприимчивым к стрессу, влечениям и соблазнам. Хорошая новость – все это обратимо. Всего одна ночь хорошего, крепкого сна – и при сканировании мозга изменений в префронтальной коре больше не обнаружится (отсыпайтесь на выходных!). Даже если вы ненадолго прикорнете, это восстановит собранность и самоконтроль.

Изддержки чрезмерного самоконтроля

Люди считают, что сила воли – это просто решимость. Да, решимость важна, но тело должно подхватить идею. Хронический самоконтроль – как и стресс – забирает ресурсы у иммунной системы. Уставшие и вымотанные, мы вступаем в бой на крайне невыгодных условиях. Один из лучших способов оправиться от стресса и будничного самоконтроля – релаксация. Но! Не стоит «отдыхать» на диване перед телевизором или с бокалом вина за плотным ужином. Силу воли увеличивает подлинный физический и умственный отдых.

Самоконтроль похож на мышцу

Психолог, изучающий пределы силы воли, Рой Баумайстер считает, что самоконтроль похож на мышцу. Мышечная модель не только помогает понять, почему мы терпим неудачу, когда устаем, но и показывает, как натренировать самоконтроль.

Нейробиологи обнаружили, что с каждым использованием силы воли система самоконтроля в мозге замедляется. Человеческий мозг обладает крайне небольшим запасом энергии и зависит по большей части от притока глюкозы. Когда ее уровень падает, он начинает экономить и в первую очередь урезает самоконтроль как одну из самых энергозатратных задач.

Для лучшего снабжения энергией психологи и диетологи советуют низкогликемическую диету, поддерживающую сахар в крови на одном уровне: постный белок, орехи и бобы, зерновые и хлопья, большинство фруктов и овощей.

Тренируйте волевую мышцу

- **Двигайтесь маленькими шагами,** устанавливайте промежуточные сроки.
- **Постоянно контролируйте себя в чем-то малом:** следите за осанкой, за тратами каждый день, выжимайте тренажер нужное количество раз, ешьте поменьше сладкого.
- **Укрепляйте силу «Я не буду»:** попробуйте не выражаться (воздерживаться от любой речевой привычки), не класть ногу на ногу, использовать не ведущую руку для разных задач.
- **Укрепляйте силу «Я буду»:** делайте что-то каждый день (не то, что вы уже делаете) – звоните маме, медитируйте пять минут, ежедневно выносите мусор.
- **Укрепляйте самоконтроль:** следите за тем, на что обычно не обращаете внимания – сколько тратите, что едите, сколько времени проводите в Сети или перед телевизором.

Пытаясь круто изменить свою жизнь или избавиться от старой привычки, найдите небольшую лазейку, чтобы не загружать себя полностью.

Мы не можем контролировать все, но единственный способ укрепить самоконтроль – расширить его границы. Наша задача – тренироваться, как умный спортсмен: расти над собой, но не доводить себя до изнеможения.

Хорошим можно быть плохими

В некоторых случаях мы оказываемся жертвами собственного успеха. Совершив хорошие поступки (или даже просто подумав о них), мы разрешаем себе побыть немного плохими и отказываться от добрых дел.

Люди, которых сначала спрашивали о случаях их былой щедрости, жертвовали на благотворительность на 60 процентов меньше тех, кому не напоминали о прошлых добрых поступках. Человек оправдывает себя: «Я хорошо себя вел, могу немного расслабиться».

Пушистая логика поблажки

Часто прослеживается связь между «хорошим» и «плохим» поступком. Мы умело оправдываем уступки и щедро выдаем себе кредиты за то, что могли бы сделать, но не сделали.

Тот, кто удерживается от покупки, склонен съесть что-то соблазнительное. Мы могли слопать целую пиццу, но съели всего три куска, могли бы полностью обновить гардероб, но обошлись всего лишь новой курткой.

По этой логике любой срыв: диеты, бюджета, воздержания – «поощрение» себя. Худшее в таких поблажках – они обманом вовлекают нас в действия против наших интересов. Не сходите с правильной дороги лишь оттого, что выполнили какую-то малость. Не забывайте о своей истинной цели, когда награждаете себя за положительный поступок.

Проблема прогресса

Прогресс может побуждать к дальнейшему действию, но только если это для вас действительно важно. Промежуточные успехи часто побуждают к саботажу. После успехов на пути к отдаленной цели ваш мозг обратится к ближней задаче, которую еще не удовлетворил, призывающей расслабиться. Психологи называют это явление «освобождением цели»: один шаг вперед разрешает два шага назад.

Наш разум часто так радуется возможности достичь цели, что принимает эту возможность (даже составление списка необходимых дел) за подлинное действие.

Люди, которые только собираются заняться спортом, более склонны переждать за ужином.

Почему всегда есть время сделать это завтра

Мы смотрим в будущее, не замечая в нем сегодняшних трудностей: кажется, в перспективе нам доступно больше времени и сил на то, чем мы не хотим заниматься сегодня. Такой оптимизм понятен: если б, собираясь чего-то добиться, мы ожидали неудач, то сдавались бы, даже не начав. Но часто мы оправдываем этим бездействие в настоящем (завтра все наверстаем).

Еще одна ловушка оправдания себя: то, чего мы хотим, не так уж и плохо. И еще одна: завтра то же, что и сегодня. Снизьте регулярность или частоту поведения, а не само поведение.

Курильщики, которых просили выкуривать одинаковое количество сигарет в день, постепенно начинали курить меньше, так как лишились привычной увертки, будто завтра все пойдет по-другому.

Почему мы принимаем желание за счастье

Когда срабатывает система подкрепления, побуждающая нас к действию и потреблению, мозг становится одержим «Я хочу» и трудно говорить: «Я не буду». При возможности награды мозг выделяет дофамин, приказывающий сосредоточиться на награде и во что бы то ни стало получить ее.

Объединение первобытной системой мотивации с современной технологией дает стимулы, от которых невозможно отказаться: соцсети, электронная почта, СМС. Разработчики компьютерных игр тоже грамотно используют систему мотивации: обещание победы, перехода на следующий уровень делает игру столь притягательной. Обнаружено, что игра вызывает всплеск дофамина, сравнимый с наркотиком амфетамином.

Даже не получения награды, лишь обещания – и страха потерять – довольно, чтобы удержать нас на крючке. Система подкрепления возбуждается сильнее при возможном крупном выигрыше, чем при гарантированном небольшом вознаграждении (люди выбирают играть в лотерею, а не зарабатывать гарантированные проценты по вкладу). Дофамин делает нас восприимчивыми к любым искушениям. Высокий уровень дофамина увеличивает привлекательность сиюминутных наслаждений, и вы не так озабочены отдаленными последствиями.

Глядя на эротические картинки, мужчины более склонны к финансовым рискам, а фантазии о выигрыше в лотерею приводят к перееданию.

Можно научиться «дофаминизировать» самые нелюбимые дела: например, учредить за них приз, разбросать лотерейки по дому там, где необходимо разобраться с давними делами.

У системы подкрепления есть два средства: пряник – обещание награды и стресс. Дофамин одновременно высвобождает и гормоны стресса: получение желаемого кажется уже вопросом выживания. Поскольку погоня за наградой – главное предназначение дофамина, он никогда не прикажет вам остановиться, даже если результат не соответствует обещанию. Мы приписываем удовольствие объекту, а

стресс – тому, что его у нас нет, принимаем за счастье обещание награды.

Важность желания

Перестать хотеть не выход – когда теряется возможность наслаждения, исчезает и мотивация. Психологи называют это состояние ангедонией («без наслаждения»). Полная оторванность от желаний лишает надежды и воли к жизни. Нейробиологи полагают, что слабая работа системы подкрепления – биологическая основа депрессии.

С помощью желания мозг побуждает нас к действию. Мы можем использовать дофамин и обещание вознаграждения, чтобы мотивировать себя. Главное – сохранить мудрость и понять, стоит ли за ним следовать.

Эффект «какого черта»

Стресс, а также отрицательные эмоции: злость, печаль, неуверенность, тревога – переводят мозг в режим поиска награды. Мы обращаемся к главным источникам дофамина, когда хотим поднять себе настроение: еда, питье, покупки, ТВ, интернет, видеоигры. Это здоровое желание утешиться – такой же присущий человеческой природе механизм выживания, как и бегство от опасности.

От пугающих предостережений о вреде курения любители табака тянутся за сигаретами, экономический кризис располагает к тратам, вечерние новости полнят.

Хорошее настроение оказывается важнее самоконтроля.

Чувство вины еще сильнее портит дело. Это цикл поблажек, сожаления и еще больших поблажек. Поддавшись искушению, вы огорчаетесь и ищете быстрый способ поднять настроение – часто именно тот, от которого вам плохо.

Худеющие слишком корят себя за любой срыв и вместо того, чтобы не объедаться дальше, говорят: «Какого черта, я уже нарушил диету, могу лопать все».

Мы выучились владеть собой, будучи детьми, через родительские команды и наказания, но многие обращаются с собой так, будто все еще остаются детьми. Но самокритика снижает интерес и ухудшает самоконтроль, а сострадание к себе, поддержка и доброе отношение, особенно во время стрессов и неудач, сочетаются с целеустремленностью и хорошим самоконтролем. Именно прощение, а не вина повышает ответственность, люди прислушиваются к мнению со стороны и склонны извлекать урок из опыта.

Эффект «какого черта» – это попытка избежать раскаяния, которое следует за уступкой. Но если нет вины и самокритики, убегать не нужно. Если вы рассматриваете свои промахи как доказательство, что вы безнадежный неудачник, вы лишь копите ненависть к себе.

Поэтому самокритика, как и другие формы стресса, приводит вас прямоиком к соблазну-утешению.

Настроиться на хорошее

Для большинства людей обещание перемен – лучшая составляющая изменений, наркотик: мы получаем все приятные ощущения, еще ничего не совершив. Испытание трудом может обернуться разочарованием. Мы вновь виним себя, огорчаемся, опять клянемся измениться – и цикл запустится по новой. Это порочный круг – синдром ложной надежды.

Надо верить, что перемены возможны: без надежды мы смиряемся с тем, что есть. Главное, избегать типичной ошибки – обещания перемен, которое не побуждает к действию. Оптимизм побуждает нас к действиям, но нотка пессимизма помогает нам преуспеть. Умение предвидеть, как и когда мы можем нарушить клятву, увеличивает шансы сдержать обещание.

Экономика сиюминутных наслаждений

Чем дольше приходится ждать награды, тем меньше она ценится. Экономисты называют это обесцениванием при задержке. Когда мы выбираем между сиюминутным и будущим, мозг обрабатывает эти две возможности по-разному. Близкое наслаждение запускает более примитивную систему подкрепления с ее дофаминовыми страстями. Ценность будущего понятна лишь недавно возникшей префронтальной коре.

Большинство людей хотят устоять перед искушением, выбрать то, что приведет нас к будущему счастью. Мы выбираем безотлагательное удовольствие, только когда оно оказывается у нас под носом. Все, что отдаляет от удовольствия, даже малейшая преграда, помогает сказать «нет». Спрячьте соблазны с глаз долой, и они перестанут занимать ваши мысли.

Если хотите сэкономить, не носите с собой кредитки.

Мы думаем о себе будущем как о совершенно другом человеке. Мы идеализируем, ожидаем, что будущие мы сделаем то, что не удастся нам настоящим. Порой мы дурно с обращаемся с собой будущим, нагружая его последствиями собственных текущих ошибок. Будущие мы отодвигаемся в будущее все дальше. Причина этого парадокса в том, что думая о себе в настоящем и будущем, мы задействуем разные области мозга.

Познакомьтесь со своим будущим «я». Воображая себя в будущем, можно укрепить силу воли в настоящем.

В эксперименте лежебок просили представить себе будущего «я», который регулярно занимается спортом и отличается отменным здоровьем либо продолжает толстеть и все сильнее страдает от разных болячек. Обе картинки поднимали людей с диванов: два месяца спустя они больше занимались спортом, чем контрольная группа без такого задания.

Сила воли заразительна

Мы думаем, что самостоятельны в своих решениях, гордимся своей независимостью и свободной волей. Но психологические, маркетинговые и медицинские исследования доказывают, что на наши личные решения влияет то, что думают, хотят и делают другие люди. В вашей голове живет еще несколько человек: родители, супруги, дети, друзья, начальники.

Люди запрограммированы общаться друг с другом. У нас есть особые нейроны – зеркальные, их единственная задача – отслеживать, что думают, чувствуют и делают другие люди. И вредные, и полезные привычки передаются от человека человеку, как микробы, и ни у кого нет полного иммунитета. Будьте бдительны при выборе окружения.

Три способа нашего «социального» мозга заразиться слабоволием:

1. **Непроизвольная имитация.** Когда кто-то достает еду, напиток или кредитку, вы начинаете бессознательно «зеркалить» это поведение – и теряете волю.

2. **Эмоциональное заражение.** Счастье и одиночество передаются через друзей и родственников. Плохое настроение коллеги может стать и вашим – и покажется, будто это вам надо выпить!

3. **Потакание других вашей слабости.** В компании мы едим больше или поднимаем ставки, когда кто-то срывает куш.

Хорошая новость: заразиться можно только теми целями, которые вы в некоторой степени разделяете. Вы не подцепите абсолютно новое при краткосрочном контакте – некурящего не потянет на никотин, если друг достанет сигаретку. Легко заразиться соблазнами, но можно «подхватить» и самоконтроль.

Социальное заражение распространяется по сетям взаимного уважения и приязни. Когда мы думаем о любимых и уважаемых людях, мы включаем их в наш образ «я», и их решения влияют на наш выбор. Наш иммунитет отвергает цели и поступки других людей, только если разум определяет этих личностей как «не нас». Если у нас еще нет своего мнения, мы доверяемся племени: то, что хотят другие, просто обязано оказаться хорошим, то, что другие считают правдой,

должно быть верно. Это один из полезных инстинктов выживания, впечатанных в наш «социальный» мозг.

Мы скорее пойдем на блокбастер, чем на фильм, который не окупился в прокате.

Социальные эмоции – гордость и стыд – влияют на наши решения быстрее и сильнее рациональных доводов о долгосрочных затратах и выгодах. Вина снижает наш телесный резерв силы воли – переменчивость сердечного ритма. Зато чувство собственного достоинства поддерживает и даже усиливает его. Если вы верите, что окружающие за вас переживают и следят за вашими успехами, вы будете более заинтересованы поступать правильно.

В обществе принято клеймить слабости, зависимости. Но, вместо того чтобы стыдить людей за нехватку воли, гораздо лучше поддерживать их в успехах: ведь когда нас отвергают или не уважают, возрастает риск поддаться худшим порывам.

Пределы силы «Я не буду»

Попытка не думать о чем-то дает парадоксальный эффект: люди размышляют о предмете еще больше. Вегнер назвал это ироническим бумерангом. При бессоннице попытки уснуть только «бодрят», во время диеты люди мечтают о сдобе... Обработка команды не думать о чем-то разбивается на две части и передается двум разным структурам. Первая направляет внимание прочь от запретной мысли – процесс оперативный. Оператор использует много умственных ресурсов и энергии. Другая структура – наблюдатель – следит, ищет в мыслях, чувствах или действиях запретное содержание, работает автоматически и не требует больших умственных усилий.

В обычных обстоятельствах оператор и наблюдатель работают на равных. Один указывает на соблазны или тревожные мысли, а другой уводит вас от греха. Но если ресурсы ограничены: вы отвлекаетесь, устали, в стрессе, выпили, болеете или еще что-то не так – оператор не справляется, а наблюдатель постоянно напоминает о ненужной мысли. Результат: вы предрасположены думать, чувствовать или делать то, чего пытаетесь избежать.

Мы считаем, если некая мысль легко приходит на ум, то она правильная, а событие, о котором она вещает, – высоковероятно. Иронический ответ на проблему иронического бумеранга: сдайтесь. Когда вы бросите контролировать нежелательные мысли и чувства, они перестанут вами управлять. Это решение поможет при самых разнообразных нежелательных внутренних переживаниях: тревоге, депрессии, обжорстве и зависимости. Перестаньте командовать переживаниями, и вы обретете контроль над поступками.

Я не хочу это чувствовать

Если мы хотим спасти себя от душевных страданий, нам надо примириться с ними, а не отталкивать их. Чувствуйте, что чувствуется, но не верьте всему, что думается. Не отрицайте, а наблюдайте за неприятной мыслью. Если мысль давняя – это не обязательно важная информация, которой нужно верить. Отметьте, как мысль ощущается в теле. Затем переведите внимание на дыхание и представьте, как мысль растворяется или уходит. Порой, когда вы это делаете, неприятные переживания исчезают сами собой. То же упражнение можно

использовать для любой посторонней мысли или нежелательной эмоции, включая гнев, ревность, беспокойство или стыд. Принимайте влечения, но не руководствуйтесь ими.

- **Замечайте** свои мысли и желания, связанные с соблазном.
- **Принимайте** их, не пытаясь моментально отвлечь себя или поспорить. Вспомните об эффекте «не думай о белых медведях».
- **Осознайте**, что мыслями и чувствами не всегда удастся управлять, но вы можете выбирать, руководствоваться ими или нет.
- **Помните о цели.** Напоминайте себе о своем обещании.

Диета без диет

Диеты – забава давняя, но неэффективная. Запрет на еду автоматически повышает тягу к ней. Это скорее психологическая, нежели физиологическая реакция. Следует думать о том, что можно сделать, чтобы оздоровиться (например, заниматься спортом), а не о том, что есть или делать нельзя. Превратите силу «Я не буду» в силу «Я буду»!

- Смените акценты: не запрещайте вредную привычку, а замените ее новой (желательно более здоровой).
- Сосредоточьтесь не на борьбе, а на упущенных возможностях: наши зависимости и развлечения отнимают время и силы, которые можно потратить на что-то еще.
- Если вы сосредоточитесь на том, что хотите делать, а не на том, чего не хотите, то избежите угрозы иронического бумеранга.

Внутреннее принятие, внешний контроль

Все удачные стратегии учат людей отказываться от жестких попыток контролировать внутренние переживания, не верить самым неприятным мыслям или пускать поведение на самотек. Они основываются на способности разума наблюдать за собой с любопытством, но без осуждения. Они предлагают способ управляться с главными врагами самоконтроля: соблазном, самоедством и стрессом. Напоминают о том, чего мы действительно хотим, чтобы мы нашли в себе силы делать то, что трудно. Три базовых навыка: самосознание, забота о себе, внимание к самому важному – основа самоконтроля.

06

Триггеры

**Авторы: Маршалл Голдсмит, Марк
Рейтер**

Изменить то, что не менялось годами

Кто из нас не мечтает измениться – избавиться от вредных привычек, стать лучшим руководителем, инициативным сотрудником и идеальным родителем! Однако эти желанные изменения часто остаются лишь мечтами – и Маршалл Голдсмит знает почему.

Он уверен, что причины наших срывов и заброшенных планов – недооценка провокаций внешней среды и отсутствие системы в изменении поведения. Окружающие соблазны и стрессовые факторы буквально блокируют наши попытки стать лучше – и мы снова заваливаемся на диван вместо того, чтобы идти в фитнес-клуб, едим чипсы вместо салата и раздражаемся на родных вместо того, чтобы жить с ними в мире и согласии.

Сами того не замечая, мы живем в состоянии постоянного сожаления – из-за того, что не можем стать теми людьми, которыми хотели бы быть. Между тем путь к нашим целям есть. Он открыт для каждого, кто готов приложить немного усилий и идти вперед, опираясь на систему, описанную автором «Триггеров».

Как верно оценить свой потенциал, поставить качественные цели и идти к ним, не сворачивая? Как учесть все превратности мира при планировании изменений? Что делать, чтобы добиться стратегических целей, и как пережить короткое, но ответственное свидание с неприятными людьми? Как экономить свои нервные клетки и не расплываться на бессмысленные занятия? Как превратить рутинное и скучное совещание в инструмент улучшения своего характера? Наконец, как сделать счастье частью каждого дня?

«У каждого есть план, пока ему не дадут по морде», – сказал как-то боксер Майк Тайсон. И мало какой план выдержит такой удар, добавляет Маршалл Голдсмит.

Почему измениться так трудно

Изменение привычек и повседневного поведения – задача, решить которую часто не могут самые разумные и успешные люди. Годами намереваясь сбросить вес, наладить отношения с коллегами и родными, сделать успешную карьеру, мы вновь и вновь делаем совсем не то, что ведет нас к желанной цели.

Причина этих серийных неудач – в неправильной оценке воздействий окружающей среды. Планируя перемены, мы целиком полагаемся на свою волю (которая, увы, истощается) и совершенно забываем про искушения, которые подстерегают на каждом шагу.

Меняться трудно, потому что:

- Мы не признаем, что нам необходимы перемены. Это знание остается смутным и живет в глубине души, но чувство инерции сильнее, и мы живем, как привыкли.
- Мы не находим сил на первый шаг. Сделать его действительно очень непросто.
- Мы не знаем, как и что именно нужно изменить, чтобы достичь желаемого.

Многие лишь говорят, что хотят измениться, но на самом деле не собираются этого делать. Меняться тяжело даже под угрозой смерти: две трети курильщиков, которые говорят, что хотели бы бросить курить, не пытались этого сделать ни разу. Еще труднее менять что-то в отношениях – ведь в процесс вовлечены другие люди, над которыми вы не властны.

Как мы отвергаем изменения

Самые популярные реакции на новые законы, даже если они предельно разумны, – критика и насмешки. Самая распространенная фигура речи в личных разговорах – это оправдания. Мы не ходим в спортзал, так как «у нас нет времени», школьники не могут показать свою домашнюю работу, потому что «ее съела собака». Оправдания бывают поистине смехотворны, но люди повторяют их так часто, что и сами в них верят. Наши внутренние убеждения становятся барьером на пути к цели. Самообман – самый страшный враг изменений.

«Все понимаем, но делаем не то»

Окружающий мир полон ловушек, которые мешают нам делать то, что принесет нам пользу. Нам предлагают опасную для здоровья еду, отвлекают от дел и размышлений дурацкими фильмами и рекламой, заманивают удобствами торговых центров и искушениями онлайн-шопинга, мы сталкиваемся с людьми, которые провоцируют нас на сплетни, раздражение и злословие. И даже наедине с собой мы не всегда можем вести себя так, как нужно.

Что мы себе говорим и как оказывается на самом деле

Мы себе говорим	На самом деле
«Я понимаю — значит, смогу»	Не значит. Чтобы измениться, понимания недостаточно, нужны действия
«Я преодолею все искушения»	Не обязательно. Нельзя недооценивать ловушки, которые расставлены на вашем пути
«Сегодня можно расслабиться»	Нельзя. Для тех, кто решил измениться, не существует никаких «особенных дней», в которые можно со спокойной душой свернуть не туда
«Я по крайней мере лучше, чем...»	Сравнения с худшими бесплодны. Занимайтесь собой и не пытайтесь занижать планку
«Мне не нужны никакие советы по изменениям»	Тогда почему вы до сих пор не изменились? Презирая простоту и систему, вы лишаете себя шансов применить то, что работает
«Я всегда буду полон энтузиазма»	Увы. Сила воли — конечный ресурс, время от времени она истощается
«Времени у меня предостаточно»	Прокрастинация. Самый надежный способ никогда не брать-ся за дело
«Все будет идти по плану»	Как бы не так. Обязательно случится что-нибудь непредвиденное
«Меня изменит неожиданное просветление»	Звучит красиво. Но озарения меняют людей только на короткое время
«Я изменюсь навсегда»	Это не так. Добившись того, что запланировали, вы сможете оставаться на вершине только с помощью дисциплины и концентрации
«Решу эту проблему — и все наладится»	К сожалению, за одной проблемой неизбежно возникает другая
«Меня похвалят за изменения»	Не обязательно. Но стать лучше — уже отличная награда
«Никто и не заметит, что я сдался»	Люди могут не замечать перемен к лучшему, но если вы станете хуже — молчать не станут
«Это не мое»	Обычное упрямство. Отказываетесь меняться из опасения нанести урон «вашему истинному я» — теряете способность к адаптации
«Я точно знаю, чего стою»	Успешные люди хронически переоценивают себя, а неудачи валят на других. Это подтачивает их объективную значимость

Например, смертельно желая спать, мы допоздна сидим перед телевизором или зависаем в соцсетях. Мы знаем, что хотим спать (понимание), мы очень хотим спать (желание), мы знаем, что нам

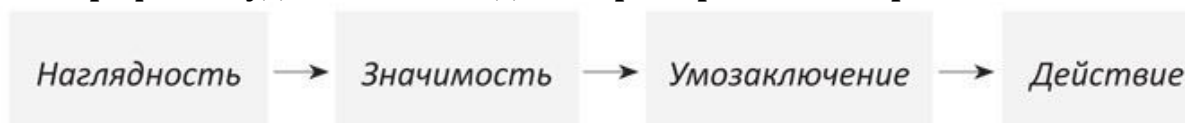
необходимо спать, чтобы завтра хорошо себя чувствовать (мотивация), мы имеем возможность лечь спать (контроль).

Так почему же мы этого не делаем? Потому что у нас нет привычки ложиться вовремя. Эту привычку нужно вырабатывать дополнительно к пониманию, желанию, мотивации и контролю – тогда паззл сложится.

В наших силах научиться менять свое поведение и привычки и становиться такими людьми, какими хотим быть.

Петля обратной связи

Ни один знак об ограничении скорости не действует так, как экран RSD. На нем отражается реальная скорость машины, и водители почти машинально притормаживают, пока не увидят на дисплее заветное «ок». Все, штрафа не будет. Это наглядный пример «петли обратной связи».



Эта сложная теория заслуживает отдельного изучения, но в нашем случае главное, что «петля обратной связи» позволяет найти триггеры, которые провоцируют нежелательное поведение, и осознать, что именно в нашем привычном образе действий необходимо менять.

Сигналы к действию

Триггеры – это сигналы, которые заставляют нас действовать определенным образом. Самый известный триггер – телефонный звонок, который большинство не может проигнорировать даже в ходе романтического свидания. Но вообще триггером может стать что угодно: манящий запах вредной еды, вывеска магазина сладостей или определенная гримаса коллеги, который вас раздражает.

Триггеры бывают:

- **прямые** (улыбка малыша → ваша улыбка) и косвенные (семейное фото → воспоминания → улыбка);
- **внутренние** (мысли, чувства) и внешние (любые воздействия внешней среды);
- **сознательные** (горячая тарелка → вы отдергиваете палец) и бессознательные (мрачная погода → вы чувствуете подавленность);
- **предсказуемые** (гимн перед матчем) и незапланированные (любое внезапное впечатление);
- **вдохновляющие** (стимулируют трудиться) и расхолаживающие (заставляют притормозить);
- **продуктивные** (влекут вперед) и непродуктивные (тянут назад).

Один и тот же триггер может быть причиной диаметрально разной реакции: вид жареного мяса или десерта у одного человека вызывает приступ аппетита, а у другого – дрожь отвращения. Как мы реагируем на триггеры, зависит только от нас.

Необходимое

—

желаемое

Не нужно, но желанно Искушение Удовольствие Соблазн	Нужно и желанно Признание Восхищение Деньги
Ненужно и нежелательно Изоляция Неуважение Давление	Нежелательно, но нужно Наказания Дисциплина Страх и боль

«Я хочу» или «Мне необходимо»

Наша внутренняя жизнь – это постоянная борьба между необходимым и желаемым. Мы стремимся к долгосрочной выгоде, но уступаем сиюминутному удовольствию. И часто даже не останавливаемся, чтобы подумать над своей реакцией. На схеме «Необходимое – желаемое» (на предыдущей странице) правая сторона – зона, где происходит движение к долгосрочным целям. Левая – зона, в которой мы уступаем влиянию внешней среды и/или отворачиваемся от своих истинных потребностей.

Упражнение

- Опишите свою текущую цель.
- Составьте список триггеров (людей или ситуаций, которые на вас влияют) и определите их тип: вдохновляющие или расхолаживающие, продуктивные или нет.
- Занесите эти триггеры в таблицу «Необходимое – желаемое».

Если вы не можете добиться, чего хотите – скорее всего, вы получаете слишком много из левой части и слишком мало из правой.

Выбор есть

Сталкиваясь с триггером, мы всегда можем выбрать реакцию. Для этого достаточно всего лишь на мгновение задуматься над тем, что мы

машинально собираемся сделать. Секундная пауза для осознания ситуации дает нам возможность активно включиться в процесс и взять его под контроль.

Контроль слабеет, когда мы считаем ситуацию не очень критичной: этим объясняется большое количество срывов в кругу семьи, где можно расслабиться и быть собой после длинного трудового дня, когда мы заслужили отдых, в конце длинного похода по супермаркету, когда мы уже положили в корзину все, что было нужно, и решили вознаградить себя какой-то ерундой. Физическая усталость и особенно нервное истощение (или «истощение эго», как назвал его Рой Баумаистер) заставляют нас делать неверный, легкомысленный выбор или отказываться от действий там, где они необходимы («усталость решений»).

«Истощение эго» провоцируют:

- работа, требующая крайней сосредоточенности;
- работа с активным лидером;
- попытки убедить и расположить к себе негативно настроенных людей;
- необходимость принимать множество решений;
- сдерживание эмоций.

Проблема с «истощением эго» в том, что мы не способны его распознать, как, например, физическую усталость.

Раздвоение личности

На всем пути изменений в нас сосуществуют два человека – стратег, который видит цель и знает план, и исполнитель, которому предстоит этот план выполнить.

Стратег уверен в успехе и не видит препятствий. Он особенно активен утром, когда новый день идеально расписан на листочке календаря. Однако под влиянием реальности стратег все больше слабеет и в конце концов уступает место исполнителю, который так и норовит съехать в привычную колею шаблонных реакций на триггеры. Уставший от столкновения с триггерами исполнитель орет на детей, игнорирует жену, грубит коллегам и ест жирный бургер вместо запланированного салата. На завтра все повторяется.

Разрыв между стратегом и исполнителем внутри одной личности можно преодолеть, если осознать, что:

- перемены трудны;
- они требуют энергии;
- им препятствует внешняя среда;
- силы истощаются к вечеру, а с ними тают организованность и дисциплина.

Кроме того, здесь полезна концепция ситуационного лидерства: осознавая, что какие-то ситуации требуют особенно внимательного отношения, нужно научиться «включать» стратега, который аккуратно и бережно проведет исполнителя через испытания. Это похоже на работу руководителя или аккаунт-менеджера, которые целенаправленно воздействуют на коллектив или клиента.

Чтобы успешно пройти испытания триггерами, нужно сделать три важных шага.

● **Шаг 1. Предвидение окружающей среды.** Мы совершаем меньше ошибок, когда тщательно готовимся и стараемся учесть непредвиденное: например, проводя важную встречу с клиентом или организуя свадьбу на 100 человек. Мы становимся настоящими мастерами предвидения, если цена ошибки высока. Успешные люди очень хорошо прогнозируют.

● **Шаг 2. Уклонение.** Уметь уклоняться от потенциально опасных ситуаций – значит трезво смотреть на вещи и не подвергать себя

слишком большим искушениям и опасностям. Относительно легко избегать неприятного, но в приятной обстановке бдительность падает и вероятность ошибки резко возрастает. Лидерам по натуре следует быть особенно внимательными: они склонны ввязываться в любой предложенный бой, хотя иногда гораздо разумнее бывает отступить.

- **Шаг 3. Адаптация.** Если прогнозирование окружающей среды сработало хорошо, вы знаете, с какой средой столкнулись, и можете скорректировать свое поведение в соответствии с ситуацией.

Это хорошая тактика для преодоления текущих, не очень существенных трудностей. Однако для долгосрочных изменений поведения потребуется более глубокая работа.

Запускаем изменения

Планируем. Чтобы определить, какие изменения необходимы, стоит разделить их по тому же принципу, что и триггеры:

- позитивные и негативные;
- те, которые необходимо сохранить, и те, которые подлежат изменению.

Тип изменений	Как проявляется	Тактика
Созидание (позитив + изменение)	Идеальный образ нашего Я Эталонное поведение	Расширение и присоединение успешных образцов к уже имеющимся плюсам
Принятие (негатив + сохранение)	Объективное восприятие ситуации Отказ от попытки изменить других	Признание своих предубеждений, сосредоточенность на своем поведении
Сохранение (позитив + сохранение)	Сильные стороны Достижения	Признать свои сильные стороны, похвалить себя за то, что имеешь
Устранение (негатив + изменение)	Вредные привычки Ненадежные отношения	Признать, что некоторые приятные действия и связи нам вредят в долгосрочной перспективе

Умение сохранять то, что ценно, устранять то, что мешает, брать ответственность на себя и ставить адекватные цели – четыре столпа долгосрочных изменений. Используйте эту схему для анализа любых ситуаций, от личных до служебных. Ее простота поможет вам найти верный путь к вашим целям.

Запускаем механизм. Изменения – это процесс, а не статичная картинка светлого будущего, которая сложилась в вашей голове. Чтобы идти по пути перемен, вам потребуется умение признавать свои ошибки, просить помощи, когда она необходима, и сохранять оптимизм, чтобы вдохновлять и себя, и других на лучшее. Вашим секретным инструментом станут активные вопросы. Их суть – в ориентации на усилия, которую вы приложили для движения к цели.

Пассивный вопрос	Активный вопрос
У вас есть четко поставленная цель?	Что вы сделали, чтобы четко определить свою цель?
Вы полностью вовлечены в рабочие процессы?	Приложили ли вы максимум усилий, чтобы быть полностью вовлеченным в рабочие процессы?
Вы избавились от вредных привычек?	Какие усилия вы прилагаете, чтобы отказаться от вредных привычек?

Активные вопросы заставляют вас описать ваш образ действий и не дают возможности свалить ответственность на других. Они заставляют думать о том, что вы лично можете сделать для себя, а не о том, что может сделать для вас мир.

Активные вопросы работают еще лучше, если за их ответами следит сторонний наблюдатель – наставник, тренер, руководитель.

Активные вопросы для формирования вовлеченности:

- **Сделал ли я максимум, чтобы четко определить цели?** Без ясных целей нет мотивации.

- **Стараюсь ли я изо всех сил приблизиться к сегодняшней цели?** Цель должна быть близка – идти к слишком далекой цели труднее.

- **Какие усилия я приложил, чтобы найти смысл в том, что я делаю?** Только сам человек может наполнить работу смыслом – мотивация, пришедшая извне, не работает.

- **Стараюсь ли я быть счастливым на своей работе?** Счастье в работе нужно так же, как и смысл, и самый простой способ его найти – это перестать ждать и взять на себя ответственность за свою жизнь, условия работы и пр.

- **Что я сделал, чтобы быть хорошим другом?** Позитивные отношения с людьми требуют постоянных усилий. Дружбу нужно не просто «поддерживать», ее нужно расширять и укреплять.

- **Сделал ли я все возможное, чтобы быть вовлеченным в свою работу?** Чтобы чувствовать себя вовлеченным, нужно сознательно стараться быть вовлеченным.

Активные вопросы помогают нам определить свои сильные и слабые стороны, заострить внимание на том, что мы можем изменить, усилить вовлеченность и взять контроль в свои руки. Они устраняют нетерпеливость, которая мешает достигать больших целей. Вы сосредоточитесь на прогрессе и укрепите свой энтузиазм. К тому же они

защищают нас от разочарований, которые неизбежны, если мы фиксируемся на результате, но не можем быстро достичь своих целей. Это долгий путь, и если мы каждый день будем делать максимум для того, чтобы измениться, – это уже станет положительным подкреплением и стимулом продолжать движение вперед.

Маршалл Голдсмит: «Мы не можем добиваться своих целей каждый день, но если не пытаемся, этому нет оправданий. Любой может попробовать».

Составьте список ваших «ежедневных вопросов» и задавайте их себе по вечерам. Лучше всего вести таблицу, в которой вы будете проставлять себе ежедневные оценки за усилия и выводить средний балл за неделю.

Сделал ли я максимум, чтобы...	Дни недели							Средний балл
	1	2	3	4	5	6	7	
Почувствовать себя счастливым?	4	9	10	9	9	10	5	8

Универсальные вопросы, которые может задавать себе каждый:

Сделал ли я максимум, чтобы...

...найти четкие цели?

...двигаться к поставленной цели?

...найти смысл?

...испытать счастье?

...создавать позитивные отношения?

...добиться полной вовлеченности?

Также в эту таблицу нужно включить вопросы, которые вы будете задавать себе в соответствии с вашими целями: созидания, сохранения, принятия и устранения того, что нужно/не нужно именно вам.

Одним из нас проще «взять и сделать», а другим – отказаться от нежелательного поведения. Разница в нюансах, но она очень важна.

«Сделал ли я максимум, чтобы ограничить употребление сахара?» (дисциплина) или «Сделал ли я максимум, чтобы отказаться от сахара?» (самоконтроль). Какой вариант окажется комфортнее лично для вас?

Количество вопросов индивидуально. Кому-то хватает двух-трех, а кто-то привык очень тщательно анализировать свое поведение – и тогда их будет значительно больше. Дело не в количестве, а в том, что они должны быть важны для вас и ваших целей.

Работа с таблицей поможет вам сохранять фокус на желательных изменениях и поддерживать мотивацию.

Для длительных изменений наиболее эффективен метод ежедневных вопросов, но вы можете также добавить к ним еженедельные.

Опасность в том, что вы увидите реальную картину своих усилий и забросите ежедневные вопросы – потому что поймете, что не справляетесь не с целями, а с самим движением к ним. Примерно половина тех, кто знакомится с этим методом, бросают свою таблицу уже через 14 дней. Другая половина достигает впечатляющих результатов. В какой половине окажетесь вы?

Как идти вперед

Чтобы не сбиться с пути к намеченной цели, подключите к ежедневным вопросам:

- **Публичное признание и ставки.** Расскажите о вашем начинании и поспорьте с кем-нибудь на деньги или что-то важное – внешние стимулы хорошо работают.

- **Личные цели.** Меняться проще, когда вы полностью контролируете ситуацию. Поэтому, если у вас нет опыта побед, начните с чего-то личного: например, в похудении все зависит лично от вас (а в том, чтобы перестать конфликтовать с мерзким соседом, роль внешних триггеров гораздо сильнее).

- **Правильную оценку среды.** Вы должны понимать, играет она за или против ваших целей, и учитывать ее влияние.

- **Быстрый старт.** Сказано – сделано. Приступайте к изменениям сразу, как приняли решение. Не давайте внешним обстоятельствам сбить вас с толку.

- **Корректировку вопросов.** Через какое-то время вы почувствуете, что некоторые вещи стали делать «на автомате», и в этой строчке все время красуются «десятки». Еще раз проанализируйте ваши «Созидание, сохранение, принятие и устранение» и откорректируйте список вопросов. Убирайте и добавляйте – решать только вам.

- **Наставника.** Очень хорошо иметь человека, который будет каждый день оценивать ваши действия по таблице и выставять баллы. Возможно, ваш наставник согласится выслушивать вас по телефону или отвечать на мейлы, которые вы ему пришлете. Его участие поможет преодолеть внутренний разрыв между «стратегом» и «исполнителем», а когда вы сами научитесь постоянно двигаться вперед, его участие больше не потребуется. Многие стесняются раскрываться настолько, чтобы привлечь наставника, но если вы решитесь, эта помощь станет очень ценной.

Перестаньте искать виноватых. Сосредоточьтесь на себе и своем поведении – даже если речь идет о том, чтобы избежать столкновения с неприятным вам человеком с агрессивными намерениями. Думайте о том, на что можете повлиять именно вы.

Представьте, что автомобиль, который неадекватно ведет себя на дороге, пуст. В нем нет водителя, его несет слепая сила, и все, что можно изменить в этой ситуации, зависит только от вас.

Исключите личные подтексты. Никто не делает что-то вам назло. А если и делает, вы решаете, как к этому относиться.

Помните фразу из «Крестного отца»? «Это бизнес, ничего личного».

Сохраняйте фокус. Очень хорошо помогает вопрос «Готов ли я ...?». Ответьте и либо ввязывайтесь в борьбу, либо игнорируйте проблему.

Готов ли я в данный момент сделать все, что нужно, чтобы перестать кричать на ребенка?

Не стремитесь доказать. Вашей целью должно быть улучшение ваших привычек и характера, а не демонстрация вашего ума, силы и превосходства. Откажитесь от излишней педантичности, критиканства, жалоб, попыток самоутвердиться и демонстрации морального превосходства.

Постоянно помните, каким человеком вы хотите быть: полезным, вредным или нейтральным.

Избегайте непродуктивных споров. Когда ваша реальность сталкивается с чужой, могут возникнуть проблемы. Но стоит ли эта проблема спора? Хуже всего – споры, в которых факты перемешаны с личными оценками. Из них часто не бывает выхода.

Сколько времени вы тратите в интернете, высказывая свое мнение по самым разным поводам и вступая в бесцельные споры ради самоутверждения?

Перестаньте спорить с решениями других людей. Примите их как данность, даже если они не очень выгодны вам.

Решения принимают те, у кого есть полномочия их принимать. Смиритесь – или действуйте, если ваш ответ на вопрос «Готов ли я ...?» утвердительный.

Бросьте сожалеть о своих прошлых решениях. Либо смиритесь, либо меняйте ситуацию (см. предыдущий абзац).

Опять-таки вернитесь к вопросу «Готов ли я ...?».

Сила структуры

Постоянно повторяющиеся, неизменные действия творят чудеса. Без четкой структуры нам не стать такими людьми, которыми мы хотим быть.

Структура ограничивает влияние внешней среды, ограничивает выбор реакций и становится дополнительным источником силы.

Структуру часто используют в профессиональной жизни, но досадно редко в том, что касается личного общения. А ведь отношения с людьми – важнейшая сфера, от которой зависит наше ощущение благополучия, возможность устанавливать нужные связи и развиваться в разных сферах.

В сложных ситуациях, когда вам нужно быть «лучшей версией себя» на протяжении короткого времени, вам помогут ежечасные вопросы, которые заставят сосредоточиться на текущей ситуации и избежать срывов.

Если к вам в гости на пару дней или несколько часов приехали неприятные, но важные люди, напоминание в вашем телефоне может каждый час спрашивать: «Делаю ли я все возможное, чтобы получать удовольствие от общения?» Удовольствие будет расти по мере того, как вы будете отвечать себе: «Да, я делаю все, что в моих силах».

Структура поможет вам сохранить себя от «истощения эго» и сберечь психику на длинной дистанции. Пользуясь структурой, вы сможете не утратить бдительность, вовремя увидеть угрожающие признаки накаляющейся ситуации и сохранить самоконтроль. Вам будет легко фиксировать внимание в настоящем.

В сложной ситуации ведите себя так, как будто вам выставляют оценку за эффективность. Сделали ли вы все возможное, чтобы сохранить вовлеченность на скучном собрании? Приложили ли максимум усилий, чтобы сделать его полезным? Старались ли вы построить хорошие коммуникации с коллегами вместо того, чтобы уткнуться в смартфон?

Относитесь к неприятным и нудным обязанностям как к тесту – и увидите, как прибавится энергии и интереса.

Ловушка «достаточно хорошо»

Люди часто попадают в ловушку «достаточно хорошо». Перфекционизм хорош не во всех областях, он часто изматывает и приводит к выгоранию. В области человеческих отношений он попросту невозможен: вам никогда не удастся достичь идеальной доброты, мудрости и эмпатии. И тем не менее опасайтесь снизить планку настолько, чтобы совершать одну ошибку за другой.

Вам легко простят опоздание, если вы были пунктуальны много раз до этого. Но каждое новое опоздание вызовет все больше недовольства.

Мы особенно склонны говорить «и так сойдет», когда:

- **Наша мотивация ограничена.** Нам не интересна сфера или мы не чувствуем себя в ней уверенно. Поэтому так важно ставить перед собой только важные для нас, качественные цели, не гоняясь за всем подряд, что только приходит в голову.

- **Не получаем денег за работу.** Грустно – но факт: делая кому-то безвозмездное одолжение, мы часто не чувствуем высокой ответственности, действуем спустя рукава и этим вредим своей репутации.

- **Не стремимся «выглядеть профессионалами».** Многие хотят быть лучшими сотрудниками на работе – но как часто мы намерены быть лучшими мужьями, женами, родителями и детьми для наших близких? Не программируйте себя на посредственность, стремитесь к лучшему во всех сферах.

- **Чувствуем себя выше других.** Синдром человека, которому позволено больше, чем другим, приводит к безответственным, эгоистичным поступкам, вредит и личным, и профессиональным делам.

- **Ощущаем себя беспомощными.** Откажитесь от позиции «Не мне решать» и снова задайте себе активный вопрос «Делаю ли я все от меня зависящее, чтобы улучшить ситуацию?». Так вы сохраните высокую планку.

Сохраняя высокую мотивацию и не снижая требований к себе, вы меняете даже самую сложную ситуацию, в которую вовлечены другие люди. Вы становитесь триггером позитивных изменений для себя и своего окружения.

Желать большего

Возможно, вы уже обратили внимание на вопрос, связанный со счастьем (он приведен как пример в таблице ежедневных вопросов).

Удивительно, но многие просто не задумываются о счастье как о возможности, которую можно сознательно улучшать.

Чтобы увидеть весь спектр изменений, которые вам подвластны, попробуйте:

- **Не тратить время на то, что на самом деле не важно для вас** (отделяйте мнимые цели от тех, которых реально достичь и которые действительно принесут вам пользу).

- **Отказаться от бинарного мышления «или – или»** (поищите третий и четвертый варианты, чтобы смоделировать позитивное поведение в сложной ситуации).

- **Подключить воображение и поискать цели в сфере, которой вы обычно не уделяете должного внимания** (у успешных профессионалов это чаще всего бывает семья).

- **Четко осознавать, что происходит вокруг** (будьте внимательны к каждому моменту в вашей жизни, сохраняйте «присутствие здесь и сейчас»).

- **Не требовать от себя грандиозных перемен** (помните, что даже небольшое движение в правильном направлении лучше, чем застой);

- **Вовлекать в перемены других людей** – это наполнит вас оптимизмом и верой в собственные силы.

Закончив чтение, выберите какое-нибудь одно действие, о котором точно не пожалеете впоследствии. Возможно, это будет звонок родным, благодарность другу или комплимент клиенту. Сделайте это прямо сейчас. Это станет вашим первым шагом на пути к изменению отношений с окружающими.

07

Мини-привычки
Автор: Стивен Гайз

Суть концепции мини-привычек

Десять лет назад Стивен Гайз решил привести себя в форму. Он испробовал все: муштровал себя, уговаривал собраться, пытался замотивировать на результат, ставил перед собой великие цели. Ничего не помогало.

Как и большинство людей, из своих неудач он сделал вывод, что во всем виноват он сам. Но дело было, конечно, не в нем, а в подходе. Большинство общеизвестных стратегий не работают как раз потому, что призывают бороться с собой, со своим мозгом, с подсознанием, а эту схватку выиграть непросто. Наш мозг запрограммирован сопротивляться изменениям, так как стабильность – залог выживания.

Современная культура учит нас ставить перед собой глобальные цели. Однако большие намерения ничего не стоят, если не приносят пропорционально больших результатов. Согласно исследованиям, люди вообще склонны значительно переоценивать свою способность к самоконтролю: масштаб амбиций не совпадает с реальной способностью заставить себя работать на их удовлетворение. А ведь любое нереализованное стремление больно бьет по уверенности в себе и отбивает всякую охоту двигаться дальше.

Делать что-то бесконечно лучше, чем не делать ничего, а делать что-то понемногу, но каждый день, гораздо эффективнее, чем выкладываться на полную, но один раз в месяц. Из этих двух утверждений мы можем сделать вывод, что в повседневной жизни амбиции меньшего масштаба приносят больше пользы, чем великие устремления.

Наверняка вы тоже не раз пытались завести новую привычку (и даже приступали к конкретным действиям), а когда энтузиазм спадал, корили себя за лень и беспомощность. Хорошие новости: проблема не в вас, а в вашей стратегии. Помните, что если какая-то стратегия раз за разом не дает желаемого результата, пора ее менять. И не важно, что у других с ее помощью все получается. Важно, что она не работает лично для вас.

Когда-то одной из ключевых целей Стивена было привести свое тело в форму. В канун нового года он пытался заставить

себя сделать 30-минутную зарядку. Но он никак не мог уговорить себя на все полчаса сразу – цель казалась огромной, как гора Эверест. Это отбивало всякую охоту браться за дело. Тогда Стивен вспомнил о технике «сделай наоборот», которая помогает разнообразить и стимулировать поток креативных идей (например, если перед вами стоит задача построить небоскреб, вы должны придумать, как построить конструкцию, которая уходит глубоко под землю, это позволяет мозгу переключиться и посмотреть на задачу под другим углом).

Стивен решил, что полная противоположность получасовой тренировке – одно-единственное отжимание. Что может быть проще? Он принял исходное положение. Оказалось, не так страшен черт, как его рисовал себе мозг. Тогда Стивен поставил следующую задачу: сделать еще одно отжимание. Потом еще одно. Так он ставил себе маленькие задачи до тех пор, пока не осознал, что тренируется вот уже 20 минут подряд.

Главное, что нужно вынести из приведенного выше примера: пусть изначальный вызов звучит смешно, это не имеет значения. Важно лишь то, что он заставляет вас начать, а удовлетворение от мини-победы мотивирует двигаться дальше.

Мини-привычка – это сильно уменьшенная копия большой привычки, которую вы хотите сформировать. Вместо ста отжиманий в день вы ставите себе задачу сделать одно. Эта стратегия меняет привычный образ мышления, создает бесконечную петлю положительного подкрепления, повышает веру в себя и превращает самые маленькие шаги в большие привычки. Вам потребуется лишь малая толика силы воли, чтобы заставить себя сделать «одно отжимание».

В целом привычки определяют до 45 % нашего поведения. Это те действия, которые проще совершить, чем воздержаться. На физическом уровне привычка – это связь между нейронами. Как только нейрон получает сигнал, он посылает электрический импульс по уже сформированному пути. В этот момент вы ощущаете потребность поступить «как всегда», привычным способом. Чем чаще вы повторяете какой-либо паттерн поведения, тем сильнее нейронная связь.

Как показали исследования, стресс только усиливает тягу к привычному. Когда вы устали, у вас физически нет сил принимать осознанное решение, и мозг пойдет по пути экономии энергии, предложив уже известный мотив. Если в тяжелую минуту вы привыкли переесть, то именно это вы и сделаете, а потом станете себя ругать, переживать и снова переесть. Если же вы привыкнете справляться со стрессом с помощью физических упражнений, то первым делом побежите в тренажерный зал и действительно снимете там напряжение.

Формула «новая привычка формируется за 21 день» не работает. Говорят, эту теорию придумал Максвелл Мальц, когда изучал, сколько времени требуется больному с ампутированной конечностью, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам. К привычкам однако это не имеет никакого отношения. Самое цитируемое исследование на тему формирования привычек было опубликовано в журнале *European Journal of Social Psychology* в 2009 году. Оно показало, что среднее время формирования привычного поведения составляет 66 дней. Правда, разброс получился огромным – от 18 до 254 дней. Не ставьте перед собой сверхзадач: вполне возможно, что вам удастся за 21 день приучить себя пить больше воды, но привычка делать 100 приседаний наверняка потребует больше времени.

Как работает мозг

Два главных ключа к формированию новой привычки: повторение и награда. Новые нейронные связи образуются только путем многократного повторения, но если вы не предложите мозгу адекватной награды за дополнительную нагрузку, он будет сопротивляться. Наш мозг так устроен: в целях экономии энергии он выбирает привычные пути с гарантированным вознаграждением. На старте эффективность нового паттерна поведения еще не доказана, плюс все новое сопряжено с повышенным риском, а соответствующих нейронных связей либо совсем нет, либо они еще очень тонкие. Так что пока вы не наладите прочную нейронную связь, придется вручную переигрывать привычное поведение с помощью «морковки».

За формирование привычек в мозге отвечают двое: тупой повторюшка и умный менеджер.

Большая часть мозга (которой заправляют базальные ядра) – тупая. В том смысле, что ее не волнует рак легких, который вы рискуете заработать курением, и она не способна оценить все долгоиграющие плюсы кубиков на прессе. Хуже того, именно эта часть мозга определяет долгосрочные результаты: она улавливает и повторяет одни и те же паттерны до тех пор, пока не получит приказ остановиться. Таким образом мозг экономит энергию и справляется с задачами, которые не требуют специального контроля.

Другая часть (префронтальная кора) – настоящая умница. Это менеджер, который хорошо представляет себе долгосрочные последствия ваших действий и, к счастью, обладает способностью переиграть базальные ядра. Она также несет ответственность за краткосрочные суждения и процесс принятия решений. Именно префронтальная кора принимает решение устоять перед шоколадкой и выучить французский. Это и есть та осознанная часть мозга, которую вы идентифицируете как свое «я».

Главная проблема префронтальной коры заключается в том, что она быстро устает. Точнее, ее функции настолько важны и требуют такого количества энергии, что устаете вы – целиком. А как мы уже выяснили, в состоянии усталости вы пойдете привычным путем – тем, что определяют для вас базальные ядра. И так как этот шаблон нацелен

на экономию энергии, привычное поведение дастся вам без особого труда. Вот почему так важно, чтобы автоматические паттерны в долгосрочной перспективе работали на вас.

Единственный способ завести новую привычку – научить весь мозг хотеть того же, чего хочет префронтальная кора. Принято считать, что в этом нам помогают мотивация и сила воли. Давайте подробнее рассмотрим, что они собой представляют.

Мотивация против силы воли

Мотивация и сила воли находятся во взаимозависимых отношениях. Чем выше мотивация, тем меньше вам нужно силы воли. Когда мотивация на пике, заставлять себя просто незачем, все получается само собой. Но как только вы теряете мотивацию, затраты на силу воли растут со скоростью света. А чем выше затраты на силу воли, тем сложнее вам поддерживать новый тип поведения и формировать из него привычку. Автор подчеркивает, что мотивация – не плохая стратегия, а просто очень ненадежная.

Мотивация работает от случая к случаю. Сегодня вам удастся замотивировать себя написать 2000 слов за один присест, а завтра вы будете гораздо больше нацелены на то, чтоб посмотреть телевизор. Использовать мотивацию как фундамент для долгосрочного строительства новых привычек не получится, и тому есть несколько причин.

- **Мотивация зависит от того, как вы себя чувствуете**, а чувства изменчивы и непредсказуемы. Вспомните, легко ли вам было замотивировать себя сделать что-то полезное в ситуации, когда вы устали, заболели или перенервничали?

- **Замотивировать себя на долгосрочный результат очень сложно**: краткосрочное удовольствие от пачки чипсов гораздо мощнее, чем абстрактная перспектива здоровой жизни с брокколи.

- **Мотивация по запросу – скорее вымысел, чем явь**. Хорошо, когда у вас все в порядке и энергия бьет ключом. Но когда вы устали, вы не хотите себя мотивировать – вы хотите спать.

- **Чем привычнее становится новый тип поведения, тем меньше восторга вы испытываете**. Автор называет это «законом убывающего энтузиазма». Привычка – это отсутствие сопротивления и автоматизм, а автоматизм эмоций не вызывает. Именно поэтому полагаться только на мотивацию – непродуктивно.

В небольших дозах мотивация хороша и даже полезна, но ставить на нее все – это как утверждать, что морковь лечит рак. В целом морковь полезна для здоровья, но с раком вряд ли поможет.

Сила воли выигрывает у мотивации по всем показателям.

- **На нее можно положиться.** Сила воли заставит вас предпринять действие вне зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент.

- **Ее можно прокачать.** В отличие от мотивации, сила воли работает как любая другая мышца – чем чаще ее задействуют, тем сильнее она становится.

- **Ее можно применять по расписанию.** Кто знает, будете ли вы достаточно мотивированы, чтобы сделать одно отжимание, когда придет время? Зато силу воли можно и нужно «включать» по запросу – если вы что-то запланировали, значит, сделаете несмотря ни на что.

Впрочем, сила воли тоже не бесконечна. Это исчерпаемый ресурс. Вот что ее истощает:

- **Действие требует слишком больших усилий и приобретает очертания Эвереста.** Плюс стратегии мини-привычек в том, что они не требуют почти никаких усилий. Все, что вы решите сделать в дополнение к изначальной задаче, – бонус, а не базовое требование. В какие-то дни вы превзойдете себя, в какие-то – нет, и это нормально.

- **Действие кажется слишком сложным.** Приступая к новому делу, мы требуем от себя справиться с ним за один присест. Любой другой результат засчитывается как провал. Именно поэтому мы все время прокрастинируем и откладываем важные задачи на потом. В мини-привычках вы с этим точно не столкнетесь: весь смысл как раз в том, чтобы поставить себе смехотворно маленькую задачу и требовать от себя только одного – выполнять ее каждый день. Главная функция мини-привычек – заставить вас начать. Все, как в физике: основное сопротивление приходится на начало движения, а дальше инерция берет свое.

- **Действие сопряжено с негативными эмоциями.** Такое бывает, когда вы пытаетесь уговорить себя съесть редиску, пока все вокруг наслаждаются тортом. Однако мини-привычки не призваны резко замещать вредные, они призваны их вытеснять. Мы привносим в свой рацион условную редиску, а не заменяем ей все возможные удовольствия.

- **Вы испытываете субъективную усталость.** Мы не в состоянии объективно оценить степень своей усталости. Все зависит от задачи: если она объемная и требует много сил, вы почувствуете смертельную усталость, а на одно отжимание энергия всегда найдется.

- **Низкий уровень глюкозы в крови.** Глюкоза (сахар) – один из важнейших источников энергии. Если уровень глюкозы падает, вы быстро устаете. По сути, мини-привычки на глюкозу не влияют. Зато они помогают лучше распоряжаться ресурсами силы воли и сокращают расход энергии, так как «политика малых дел» изначально проще переваривается мозгом, чем сверхцели, на обработку которых уходит столько сил.

Стратегия мини-привычек

Всем известно выражение: «Жизнь начинается за пределами зоны комфорта». Представим эту зону в виде круга, внутри которого находитесь вы, а за его пределами – цели, которых вы хотите достичь. Обычно под «выходом из зоны комфорта» мы подразумеваем следующее: надо как следует разбежаться, вырваться за пределы круга и все свои силы употребить на то, чтобы не вернуться назад. Но эта цель недостижима: как только мотивация и сила воли иссякнут (а это неизбежно случится), подсознание затащит вас обратно, так как мозг запрограммирован сопротивляться слишком резким изменениям.

Мини-привычки действуют иначе: они подталкивают вас к краю и предлагают сделать всего один шаг за пределы круга. Тоже некомфортно, но терпимо. Чем чаще вы будете делать такие шаги, тем быстрее подсознание привыкнет к новой реальности, и круг станет постепенно расти. Вам больше не придется «прорываться» во внешний мир, драться там, а потом пулей нестись обратно. Вы будете медленно – но перманентно – расширять границы своей зоны комфорта. К тому же со временем у вас сформируется привычка спокойно делать шаг навстречу неизвестному, а это – лучшая основа для личностного роста.

Как мы уже говорили, мозг запрограммирован противостоять изменениям, особенно если они вводятся экстремальными методами. Обычно сопротивление возникает на двух этапах:

- **Сопротивление перед первым шагом.** Самое сложное – начать, это несомненная правда. Но правда и то, что старт не обязан быть таким тяжелым. Мотивация предполагает, что вы должны зарядиться энергией до самого действия, однако куда проще сдвинуть себя всего на сантиметр и в остальном положиться на инерцию движения. Представьте себе, что вы – шар: подтолкните его, и он покатится.

- **Сопротивление перед вторым шагом.** Вы можете обмануть базальные ядра и заставить их сделать первый шаг, но дальше они так просто не сдадутся и выступят против больших перемен. Секрет в том, чтобы продолжать и дальше ставить себе смехотворно маленькие цели: тише едешь, дальше будешь.

Скажем, вы уговорили свой мозг сделать одно отжимание, успешно справились с этой задачей и так обрадовались, что решили отжиматься еще 10 минут подряд. Конечно, это ошибка. Следующей целью должно стать еще одно отжимание. Потом один наклон и так далее.

В предыдущем пункте мы рассмотрели этапы, на которых вы встречаете наибольшее сопротивление. Теперь рассмотрим формы, которые оно принимает.

● **Сценарий 1: у вас есть силы на зарядку, но вы не хотите ее делать (барьер на уровне ума).** Сила воли зависит от того, насколько сложной кажется поставленная задача. Не приговаривайте себя к полноценной тренировке – одного отжимания достаточно. Запустите механизм с помощью суперлегкого первого шага, тогда ваш мозг перестанет рисовать себе страшные картины и будет вынужден просчитать реальную сложность ваших действий.

● **Сценарий 2: у вас нет сил на зарядку, потому что вы очень устали (барьер на уровне тела).** Мы склонны воспринимать усталость как физический барьер, однако часто она тоже относится к умственной категории. Мини-привычки тем и хороши, что помогают не идти на поводу у собственной слабости. Если ваша цель – читать по две страницы книги в день, вы наверняка найдете в себе силы справиться с этой задачей, даже когда очень устали. А там и сами не заметите, как две страницы превратятся в пять.

Главный критерий хорошей мини-привычки: если вы в состоянии выполнить действие, когда буквально умираете от усталости, вы на верном пути.

Рассмотрим главные преимущества стратегии мини-привычек.

Мини-привычка – «троянский конь» для вашего мозга. В отличие от стандартных техник, вы не требуете от себя прыгать в бездну и сходу отжиматься по сто раз в день (в этом случае мозг быстро сбежит от вас на привычный диван). Вместо этого вы хитростью втягиваете себя в процесс.

Маленькие шаги + сила воли = успех. Мини-привычки практически не требуют силы воли, а значит, не тянут из вас энергию.

Мини-привычки повышают веру в себя. Конечно, одной веры в себя недостаточно, но и без нее не обойтись: если человек все время

ждет от себя провала, его он и получит. Мини-привычки – это бесперебойный генератор уверенности в себе, не требующий изначальных вложений. Даже если сейчас вы совсем в себя не верите, вскоре это изменится, ведь вы будете получать позитивное подкрепление каждый день. Помните, что мозг запрограммирован искать повторы: вы – то, что вы о себе думаете. Мини-привычки помогают думать о себе лучше.

Мини-привычки помогают ощутить, что именно вы контролируете свою жизнь. Чем сложнее преодолевать себя, тем выше риск неудачи. А где неудача, там бремя вины. Если же с целью легко справиться, никакое бремя вины вам не грозит. Вы сами выбираете, с какой скоростью двигаться дальше. Когда вы ощущаете эту свободу, изменения даются легче.

Мини-привычки побеждают страх и сомнения. Они заставляют вас сделать первый шаг и дают время осмотреться. Вы не можете бояться того, что уже попробовали и это оказалось не страшно.

Мини-привычки дарят осознанность и помогают прокачать силу воли. Один из главных навыков, который мы можем приобрести с течением жизни, – умение осознавать свои мысли и поступки. Мини-привычки учат вас управлять фокусом внимания. Если ваша цель – пить один стакан воды в день, вы неизбежно начнете обращать внимание на то, сколько воды пьете на протяжении всего дня. Чем больше внимания вы уделяете какому-то действию, тем больше о нем думаете в целом.

Восемь шагов к большим изменениям

Выберите «план привычек». Напишите список всех полезных привычек, к которым стремитесь. Скорее всего, вы почувствуете, что хотите начать работать сразу по нескольким направлениям. Хорошие новости: мини-привычки это позволяют. Однако автор не рекомендует заводить больше четырех сразу. Чем больше привычек, тем меньше внимания достается каждой из них, а значит, тем выше шанс, что в итоге какая-нибудь потеряется.

Начните с плана «Тестовая неделя». Определитесь с одной привычкой и систематически выполняйте поставленную задачу в течение семи дней. В конце недели задайте себе несколько вопросов:

- Я не перегорел?
- Получается ли у меня перевыполнять план и насколько легко мне это дается?
- Хочется ли мне добавить еще полезных привычек?

Если эта неделя далась вам с трудом, откалибруйте задачу и тестируйте ее еще неделю. Если вы чувствуете, что хотите добавить еще привычку – пробуйте. Но помните, что общее время, потраченное на все изначальные мини-задачи, должно составлять не более 10 минут в день. В конце тестового периода вы должны принять четкое решение, хотите ли продолжать. Дальше вы уже не сможете позволить себе «пропустить денек».

План «Одна мини-привычка». Подходит тем, кто хочет серьезно развиваться в конкретной сфере, а также тем, кто находится в сложной ситуации: если вы в депрессии и сила воли на исходе, вполне вероятно, что одна мини-привычка – это сейчас и есть ваш предел. Помните, что вы всегда можете добавить мини-привычки, но на первом этапе самое главное – не переборщить.

План «Несколько мини-привычек». Если вы с успехом прошли тестовый период и чувствуете себя вполне уверенно – дерзайте. Но помните, что ключ к успеху мини-привычек – абсолютная регулярность. Важно не то, сколько раз вы отжимаетесь, а то, что вы отжимаетесь каждый день. Стратегия работает только при 100 % вовлеченности. К тому же, если вы поставите себе несколько задач, а регулярно выполнять будете только одну, вас будет преследовать

чувство вины, а именно его мы и стремимся избежать. Мини-привычки должны даваться вам очень – смехотворно – легко. Если вы чувствуете сопротивление, отступите на шаг назад, упростите себе задачу. И главное: вы обязаны договориться с собой, что вот эта смехотворная задача и есть ваша конечная цель.

Некоторые привычки не попадают в категорию ежедневных. Скажем, вы можете ездить в тренажерный зал только три раза в неделю. Придумайте альтернативу и все равно отводите на привычку время каждый день.

Поехать в зал или танцевать, пока играет песня; поехать в зал или сделать одно отжимание; поехать в зал или бегать в течение одной минуты. Обратите внимание: в данном случае поехать в зал – это именно сесть в машину и доехать до зала. Если не захотите тренироваться, развернетесь и уедете. Не перегружайте себя установкой на часовую тренировку.

На первых порах оставьте за собой право выбора – вы можете поехать в зал, а можете танцевать – и посмотрите, как часто вы будете выбирать опцию «Поехать в зал». Если никогда, попробуйте снизить задачу с трех поездок в неделю до одной.

Докопайтесь до сути с помощью вопроса «Зачем?». Определите привычку и задавайте себе вопрос до тех пор, пока не поймете: вы действительно этого хотите или цель продиктована давлением общества и культуры. Выбирайте привычки с изначально сильным стимулом.

Скажем, вы хотите выбрать одну привычку из двух: писать 50 слов в день или вставать в 6 утра. При этом на вопрос «Зачем мне писать каждый день?» вы отвечаете: «Потому что я хочу написать книгу и это приносит мне счастье», а на вопрос «Зачем вставать в 6 утра?» – «Потому что все говорят, что это полезно». Выбор очевиден. Это не значит, что привычка вставать в 6 утра ничего вам не даст. Однако начинать нужно с главного.

Если вы чувствуете, что на первых порах вам нужна дисциплина, то определитесь с внешними стимулами. Они могут

быть привязаны как ко времени, так и к событию. Временные стимулы подойдут тем, кто и так живет по расписанию (пять приседаний ровно в семь утра), а люди без четкого распорядка дня будут комфортнее себя чувствовать, соотнося привычку с каким-то событием (50 слов текста после обеда). Неважно, какой из двух подходов вы выберете, главное – определиться и держаться своего выбора.

С одной стороны, внешние стимулы действуют как крючки и помогают вам не сбиться. С другой, они лишают вас гибкости. Проще придерживаться правила бегать в течение дня, чем бегать ровно в 15:00. Если вы точно знаете, что всегда сможете выполнять нужное действие в заданное время – отлично, но постарайтесь не нагружать себя настолько, чтобы пришлось подключать резервы силы воли.

Если вы хотите практиковать что-то более общее, чем отжимания, например благодарность, то вам подойдет свободная форма без привязки ко времени или событию. Пусть вашим дедлайном будет время отхода ко сну – так вам всегда удастся втиснуть мини-привычки, пусть и в последний момент.

Придумайте себе награду. Эндорфины, выделяющиеся во время физической активности, – прекрасная награда за труды, но в начале пути ее может быть недостаточно. В этом случае совсем не обязательно играть по правилам: вы можете придумать награду, которая никак не сочетается с изначальным действием, и привязать ее к новой привычке. Спустя какое-то время мозг начнет ассоциировать определенное поведение с наградой, а вскоре и вовсе перестанет в ней нуждаться. Не обязательно (хотя можно, просто соблюдайте меру) награждать себя сладким. Можно поощрить себя смехом, он тоже способствует выработке гормонов счастья, и посмотреть забавный ролик на YouTube. Можно сделать что-нибудь из того, что бы любите – полежать 15 минут на диване с книжкой.

Постарайтесь обучить себя технике отложенного вознаграждения, согласно которой предвосхищение большой награды в будущем помогает устоять перед краткосрочным искушением. Чем чаще вы практикуете эту технику, тем лучше получается.

Фиксируйте результаты. Согласно научным исследованиям, мы гораздо больше внимания уделяем тем мыслям, которые перенесли на бумагу. Физически отмечайте все выполненные задачи, тогда и радости от успеха будет больше.

Нарисуйте большой календарь и отмечайте свой прогресс галочками или записывайте успехи в тетрадь – любой способ подойдет.

Конечно, вы можете следить за своим прогрессом и с помощью приложения на смартфоне. Несмотря на то что эффект от физического письма и проставления галочки на экране телефона существенно разнится, у этого способа есть свой плюс – смартфон всегда под рукой, и вы точно не пропустите ни одного дня. Но будьте осторожны: многие программы для формирования привычек предлагают ставить крайне расплывчатые цели.

Пить больше воды – никогда не ставьте себе задач, по которым невозможно отследить прогресс. Ваша цель должна быть конкретной: пить один литр воды в день.

Не перебарщивайте. На пути формирования привычек вы должны укреплять силу воли, а не наоборот, так что постарайтесь не истощать себя. Задачи действительно должны быть очень маленькими, и вы обязаны поверить в то, что это и есть максимум, который от вас требуется.

Мини-привычки работают по двум основным причинам:

- **Действие вдохновляет и мотивирует само по себе.** Чтобы приступить к нему, вам потребуется какое-то количество силы воли (и ваша задача сделать так, чтобы оно было небольшим), а вот за то, сколько вы сделаете сверху, отвечает мотивация, и она точно появится от ощущения «Здорово, у меня получается!».

- **У вас за спиной всегда есть страховочная сетка.** Не можете сегодня сделать больше одного отжимания? Ничего страшного, этого достаточно. Как мы уже говорили, главное – не количество, а регулярность. Привычка формируется повторами. При этом вы не обязаны ограничиваться одним отжиманием. Можете больше – делайте. Ключевой момент – делать ровно столько, чтобы завтра вы снова могли справиться с мини-задачей.

Прекратите ждать от себя большего. Абстрактные и великие цели нужны – они помогают определить, в каком направлении двигаться. Однако в ежедневной практике от них лучше отказаться. Почаще

напоминайте себе о том, что превышать изначальные показатели можно, а вот винить себя, когда этого не происходит, – категорически нельзя.

Следите за тем, чтобы действие вошло в привычку. Если вы бросите ежедневную практику на полпути, то рискуете потерять все наработанные результаты.

Пять признаков того, что новый паттерн поведения действительно вошел в привычку:

1. **Вы не чувствуете сопротивления** – вам уже проще что-то сделать, чем не сделать.

2. **Вы полностью присвоили себе какое-то действие и встроили его в свою личность** – теперь вы с легкостью говорите: «Я читаю книги» или «Я писатель».

3. **Вы действуете на автомате** – когда поведение входит в привычку, вы уже не задумываетесь, зачем вам это нужно, а просто делаете, и все.

4. **Вы больше не волнуетесь** и не боитесь пропустить день.

5. **Привычки не вызывают всплеска эмоций**, так что если вам скучно – это хороший знак.

Восемь правил мини-привычек

1. Никогда-никогда не мухлюйте.

Первый способ смухлевать – поставить себе задачу делать одно отжимание в день, а на самом деле требовать от себя как минимум пять. Мы уже выяснили, что это провальная стратегия, и она подрывает все основы концепции мини-привычек. Второй способ – дать себе поблажку и пропустить денек. Возможно, на физической форме это никак не скажется, но и привычка не сформируется.

2. Радуйтесь любому прогрессу.

Празднуйте свои достижения, и тогда вам удастся превратить мини-привычки из обычной уловки для мозга в настоящую жизненную философию, которая малыми шажками приведет вас к огромным результатам.

3. Награждайте себя почаще.

Мы привыкли жить в рамках дихотомии «действие – награда», однако на самом деле в этой структуре три шага «действие – награда – действие», потому что радость мотивирует на большее. Получается что-то вроде закольцованной петли позитивного подкрепления. Вы подсаживаетесь на кайф жить лучше, испытываете радость в моменте и в итоге наслаждаетесь долгосрочными последствиями своих действий.

4. Сохраняйте спокойствие.

Не рассчитывайте на постоянный восторг и приподнятое настроение. Неудачники отличаются от победителей тем, что бросают занятие, как только оно становится обыденным и скучным. Спокойствие, уравновешенность и отсутствие завышенных ожиданий помогут вам не сойти с дистанции.

5. Если почувствуете сопротивление, отступите на шаг.

Чем больше вам приходится преодолевать себя, тем быстрее вы перегорите. Сила воли – не бесконечный ресурс, относитесь к ней бережно.

6. Напоминайте себе, насколько это просто.

Если вы довели задачу до смехотворного размера и все равно чувствуете сопротивление, попробуйте напомнить себе, что одно

отжимание – это и правда одно отжимание. Если вы не при смерти, вы точно способны с ним справиться.

7. Не корите себя за слишком маленькие шаги.

В нашем случае чем меньше – тем лучше, так что это, скорее, повод себя похвалить.

8. Акцентируйте внимание на том, сколько вам удастся сделать сверху, а не на том, как бы повесить планку.

Если вы действительно хотите поскорее добиться ощутимых результатов, вкладывайтесь в задачу по ходу ее выполнения. Высокие ожидания хороши только в теории, на практике значение имеют лишь реальные действия.

08

**Отпусти: практика конструктивной
работы с эмоциями**

Автор: Дэвид Хокинс

Механизмы сдерживания эмоций

На протяжении всей истории человечество и большая часть созданных им дисциплин – философия, литература, медицина, психология – ищут наиболее эффективный способ избавления человека от страданий. Но чаще всего мы ищем причины наших страданий в окружающем мире и обвиняем в нашей неудовлетворенности людей, места, социальные институты, погоду, судьбу, политиков и т. д.

Однако ни один внешний фактор не способен принести нам такого страдания, как наши собственные отрицательные эмоции, особо – ставшие основным фоном существования, второй натурой.

Мы постоянно боремся с собственными отрицательными эмоциями, стремясь избавиться от беспокойства, которое они у нас вызывают. Мы боимся эмоций прежде всего потому, что не владем способом жить с ними в мире. Подавленные эмоции накапливаются и перемещаются в подсознание, где их очень сложно распознать, но откуда их действие становится еще более разрушительным и менее управляемым. Давайте рассмотрим наши наиболее часто используемые механизмы самозащиты от неприятного вкуса негативных эмоций.

Подавление и вытеснение

Это самый распространенный способ, при котором мы либо сознательно подавляем наши эмоции, либо бессознательно их вытесняем. Выбор чувств для подавления и вытеснения при этом полностью зависит от наших сознательных и подсознательных установок, продиктованных воспитанием, культурным бэкграундом, нормами поведения, принятыми в обществе.

Кроме того, в этом процессе принимают участие и другие механизмы работы нашей психики – отрицания и проецирования. Страх перед нашими эмоциями и стыд за то, что мы их испытываем, приводят к отрицанию самого факта их существования. И вместо того, чтобы пережить эти состояния, мы проецируем их на окружающий мир и переживаем свои чувства так, словно они принадлежат другим, обвиняя их в наших проблемах. Именно этот механизм проецирования стоит за большинством современных войн, проявлениями агрессии и жестокости.

Вы злитесь на коллегу за невнимательное отношение к своим обязанностям. Но злиться нехорошо, и на работе положено быть конструктивным. Потому эта эмоция просто подавляется как «недостойная».

Выражение

Стремясь снизить внутренне давление, которое вызывают у нас отрицательные эмоции, мы пытаемся их выражать – вербально, через язык тела или посредством различных действий. Неверно трактованный посыл Зигмунда Фрейда привел к тому, что многие люди ошибочно верят в исцеляющую силу проявления эмоций. На самом же деле выражение чувства не только не ослабляет его энергию, а лишь усиливает ее. Кроме того, выражение вытесняет остатки эмоции из сознания. Поэтому мы теряем важную способность осознавать присутствие негативной эмоции и влияние на нас в дальнейшем.

После тяжелого рабочего дня, обнаружив беспорядок в доме, вы срываетесь и кричите на дочь, которая убрала свои игрушки. Результатом этого простого выражения гнева становится еще более глубокий уровень негативных эмоций: теперь вы испытываете не только злость, но и стыд.

Побег

Этот механизм позволяет избежать собственных эмоций через отвлечение внимания. Именно механизм побега составляет основу для индустрии развлечений и алкогольной промышленности. Все способы избегания негативных чувств неэффективны и требуют огромного количества энергии, чтобы сдерживать растущее эмоциональное давление. Постепенно это приводит к тому, что мы теряем способность к творчеству, интерес к людям, а уровень нашей осознанности снижается в геометрической прогрессии. В результате мы останавливаемся в развитии. А некоторые из способов побега в конечном итоге ведут к возникновению зависимостей, заболеваний и преждевременной смерти.

Напряжение недели и большое количество неприятных разговоров, влекущих за собой неприятные эмоции, мы бываем склонны заливать

вином, отправляясь в кафе с друзьями каждую пятницу.

Эмоции и стресс

Сдерживание эмоций тесно связано с формированием состояния стресса. Проецирование же как постэффект сдерживания приводит к заблуждению, что основной причиной несчастья являются внешние, а не внутренние факторы.

Наша готовность реагировать на происходящее со страхом зависит от количества страха, уже существующего в нас. То есть чем больше в нас страха, тем вероятнее, что мы будем воспринимать мир как пугающее место и защищаться.

По сути, состояние стресса – это реакция на потенциальные угрозы нашему благополучию (реальные или воображаемые). Даже в спокойной среде мы подвергаемся внутреннему хроническому стрессу, так как накопленное нами на протяжении жизни эмоциональное давление постоянно ищет выход. Внешние факторы лишь позволяют этой энергии проявиться.

В своей работе, посвященной реакции тела на стресс, доктора Ханс Селье и Уолтер Кэннон описывают стресс как «общий адаптационный синдром» – наше тело реагирует на стрессовый стимул, последовательно проходя несколько стадий:

- **сигнальную стадию** (или стадию тревоги), где происходит выброс гормонов стресса в кровеносную систему, который подготавливает наше тело к борьбе или бегству;
- **стадию сопротивления**, на которой организм пытается восстановить баланс, в том числе за счет гормональных изменений и повышения метаболизма;
- **и если стимул, вызвавший стресс, не исчезает – стадию истощения**, на которой адаптивный потенциал тела уже исчерпан: иммунная система угнетена, а в органах из-за затяжного воздействия гормонов стресса начинаются патологические изменения, приводящие к различным заболеваниям и смерти.

Исследования Калифорнийского университета, проведенные в 80-х годах XX века, говорят о тесной связи между стрессом, подавлением иммунной системы и раковыми заболеваниями.

Регулярный стресс угнетает иммунную систему, снижая способность головного мозга к выработке эндорфинов, которые также называют «антираковыми клетками» за способность атаковать и убивать молодые раковые клетки. Когда активность иммунной системы снижена, снижается и количество и активность эндорфинов, что в итоге приводит к разрастанию раковых опухолей.

Относительно природы стресса проведено множество исследований и написано немало работ, включая фармакологические изыскания. При этом одной из самых простых и эффективных практик, значительно снижающих степень подверженности стрессу и ведущей к устранению многих сопутствующих заболеваний, является именно практика признания и отпускания подавленных эмоций.

Эффективность практики освобождения от отрицательных эмоций и ее позитивное влияние на наше тело можно понять на примере кинезиологического тестирования. В ходе такого теста испытуемому давят на вытянутую руку, а он сопротивляется изо всех сил. В начале проверяют уровень мышечного сопротивления человека в спокойном состоянии, а затем во время размышления об эмоционально неприятной ситуации. Результаты тестирования показывают, что в процессе негативных размышлений сила мышцы падает примерно наполовину.

Практика отпускания негативных эмоций

Суть этой практики в том, чтобы осознать и принять возникшее у нас чувство, позволяя ему протекать свободно, не стремясь изменить или как-то повлиять на него. В результате внутреннее давление ослабевает, и мы испытываем чувство облегчения и освобождения. Практика отпускания эмоций оказывает положительное влияние на нашу жизнь на различных уровнях:

- **На физическом уровне** она помогает снять излишнее напряжение с вегетативной нервной системы, устранив таким образом часть причин для возникновения различных физических и психосоматических заболеваний.

- **На поведенческом уровне** за счет постоянного снижения уровня тревожности и устранения отрицательных эмоций она помогает избавиться от зависимостей (например, от алкогольной или наркотической) и повышает уровень внутренней позитивной энергии и качество жизни.

- **На уровне межличностных отношений** меняется наше поведение – мы становимся более любящими, внимательными и понимающими, а количество провоцируемых нами конфликтов снижается.

- **На уровне сознания (или духовности)** мы начинаем чувствовать себя более счастливыми, спокойными и удовлетворенными собственной жизнью. Мы становимся более осознанными и получаем способность достичь внутренних реализаций.

Процесс отпускания эмоций прост, но на его пути могут возникнуть внутренние сопротивления, к которым стоит быть готовым.

Сама практика отпускания заключается в том, что мы регистрируем, признаем и позволяем себе переживать ту или иную эмоцию, никак не меняя, выражая или осуждая ее. По сути, все, что от нас требуется на этом этапе – лишь осознать ее наличие (можно даже мысленно поприветствовать ее, назвав: «Здравствуй, страх» или «Добрый день, гнев, вот ты какой!» и наблюдать как бесстрастный сторонний наблюдатель.

На этом этапе могут возникнуть стыд или вина за наличие самой эмоции, стремление ее «забыть» или «забыть» воспринимать ее

осознанно. Может возникнуть желание выразить эмоцию. Помните, что любое сопротивление или проявление лишь усиливает энергию эмоции.

В этом случае все, что требуется от вас – продолжать наблюдать: «Мне хочется спрятаться, я боюсь этой эмоции, я чувствую страх в животе, мое сердце сжалось».

Пройдя через этот этап и продолжив практику, вы научитесь распознавать все больше эмоций, осознаете, как много из них избегали или подавляли. Вы также осознаете присущий вам способ (сложившийся за время неосознанной эмоциональной жизни) ухода от конструктивной работы с эмоциями. Каким бы он ни был, его тоже не стоит осуждать, а лишь наблюдать. Он рассеется сам собой за ненужностью.

Анатомия эмоций

Наши эмоции – самый давний способ сохранить жизнь. Как и в животном мире, многие наши реакции «прошиты» в системе так глубоко, что даже меняющаяся окружающая среда и уровень благополучия не приводят к коррекции эмоциональных реакций. Мы продолжаем опасаться за свою жизнь, наш мозг при этом сфокусирован на поиске сложностей и опасностей, а нервная система находится в состоянии готовности бежать или вступить в драку.

Если мы подавляем эмоции, мы тем самым не признаем их право на существование и важность их роли. Но энергетический импульс в виде эмоции уже получен. Как использовать эту энергию? Самый простой способ осознать эмоцию и интегрировать возникшую с ней энергию – спросить себя «Зачем?». Зачем, для чего возникла та или иная эмоция? Этот вопрос можно задавать себе много раз, пока он продвигает нас к пониманию все более глубоких причин, пока не будет открыта первопричина.

Шкала эмоций

Все вокруг нас излучает либо позитивную, либо негативную энергию. Благодаря этой энергии мы интуитивно понимаем разницу между позитивными (дружелюбными, искренними) и негативными (жадными, озлобленными) людьми.

Люди, у которых преобладают эмоции гнева, страха, сожаления или вины будут вызывать у нас подсознательное стремление избегать контакта. А люди, у которых преобладают такие чувства, как любовь и радость, привлекают нас.

Давид Хокинс исследовал и создал энергетическую шкалу всех эмоций, расположив их от самого низкого уровня, близкого к нулю, до самого высокого, которому присвоено значение 1000 (подробнее – в его книге «Сила против насилия»). В самом низу шкалы располагается стыд (как чувство неприятия себя, саморазрушения), а на самом верху – состояние полного просветления, которого достигли, например, Иисус Христос или Будда.

Испытывая эмоции низкого уровня, мы существуем в негативном мире, который становится основой наших отношений, карьерной жизни, низкого уровня удовлетворения собой. Последовательно отпуская негативные чувства и эмоции, мы постепенно перемещаемся по шкале вверх, меняя таким образом качество нашей жизни.

Понимание того, что стоит за той или иной эмоцией, поможет нам распознавать ее возникновение и эффективнее использовать практику освобождения.

Стыд (уровень энергии 20) и вина (уровень энергии 30)

Эти чувства расположены в самом низу шкалы эмоций и тесно связаны друг с другом. Чувство вины подразумевает не только желание быть наказанными, но и стремление наказывать самому, провоцируя таким образом чувство стыда за совершаемые действия. А испытывая стыд, человек может начать проявлять жестокость по отношению к другим, проецируя на них ненависть к себе. Стыд и вина – одни из самых больших препятствий для преодоления многих негативных состояний ума. И первым шагом к освобождению от них будет понимание, что мы сами их выбрали и испытываем удовлетворение от жалости к себе, обид и самооправданий.

Состояние «невинной жертвы» не только позволяет получать сочувствие других, но также вызывает у нас ощущение уязвимости и беспомощности – основных компонентов апатии.

Апатия (уровень энергии 50)

Апатия – это убежденность в том, что мы ничего не можем изменить и некому нам помочь. С биологической точки зрения апатия указывает на отсутствие жизненных сил и близость смерти, а ее цель – позвать на помощь. В процессе практики отпускания она может проявляться как сопротивление в виде мыслей «Я не могу» или «Я слишком подавлен». В большинстве случаев за этими мыслями скрывается страх, что мы не сможем достичь результата.

Еще одной существенной причиной апатии является перенесенный ранее, но не проработанный травматический опыт. Мы формируем наши представления о будущем, ожидая повторения прошлого, и зачастую не можем простить себя за то, что не справились с этими потрясениями. Но для нашего подсознания не существует такого

понятия, как «время», поэтому на самом деле мы можем принять решение исцелить собственное прошлое и отпустить эмоциональные компоненты пережитого кризиса в любой момент.

Горе (уровень энергии 75)

На этом уровне мы переживаем такие чувства, как тоска, печаль, сожаления, разочарование, грусть. В отличие от апатии, в состоянии горя мы верим в существование того, кто может нам помочь, но продолжаем считать, что весь мир настроен против нас. В большинстве случаев мы отказываемся принять собственную печаль либо из страха, что мы не сможем ее вынести, либо из гордыни.

Психологической основой горя являются привязанность и зависимость. В большинстве случаев они возникают из-за того, что мы считаем себя неполноценными и ищем людей и вещи, которые способны удовлетворить наши внутренние потребности. В дальнейшем мы идентифицируем это как «мое» и постепенно начинаем воспринимать людей и вещи как продолжение нашего собственного Я, а их потерю – как потерю части себя. При этом важно понимать, что ощущению утраты в первую очередь предшествует страх потерять. Мы защищаем этот страх, либо увеличивая силу привязанности, либо используя механизм отрицания и отвергая саму мысль о возможной потере.

На самом деле горе ограничено по времени – если мы не будем ему сопротивляться, через 10–20 минут оно на время отступит. Осознание этого факта может дать нам мужество признать и отпустить стыд за то, что позволили проявиться собственным чувствам, и страх стать заложником собственных эмоций. Благодаря этому мы сможем пережить этот опыт и перейти к стадии принятия, а затем к стадии спокойствия.

Страх (уровень энергии 100)

Страх подразумевает, что мы воспринимаем окружающий мир и происходящее в нем как угрозу. Страх является причиной многих негативных эмоций. Если мы хотим избавиться от этого чувства, в первую очередь необходимо понять, что страх привлекает в нашу жизнь именно то, чего мы боимся, и имеет тенденцию распространяться как вирус.

Существует огромное количество страхов, которые мы можем испытывать, включая страх страха. Но одним из наиболее важных

страхов, препятствующим нашему развитию, является страх собственного подсознания, скрывающего огромное количество темных мыслей и импульсов, которые мы не хотим признавать.

Желание (уровень энергии 125).

Когда мы освобождаемся от состояний апатии, горя и страха, мы переходим на уровень желания. Это состояние варьируется от незначительной потребности в чем-то до настоящей одержимости и может выражаться в жадности, зависти, эгоизме и т. д. С одной стороны, желание обладает огромной стимулирующей силой, с другой стороны, возможность ее использования зависит от того, насколько осознанно мы выбираем свои потребности. Часто страстное желание чего-либо не помогает, а создает препятствия для достижения цели. Это происходит, потому что обычно наше желание основано на мысли «У меня этого нет». Таким образом мы создаем психологическую дистанцию между нами и желаемым, забирающую у нас энергию.

Мы привыкли жить в рамках представления о том, что успех требует огромных усилий, самопожертвования и тяжелого труда. Нам кажется, что если мы отпустим свое желание, мы ничего не получим. Этот страх блокирует нашу возможность получить желаемое. На самом деле, отпуская желание, мы получаем гораздо больший выбор: нас больше не ограничивают мысли о том, чего мы не имеем, и становится не важна непременно реализация задуманного. Мы понимаем, что с нами все будет в порядке, даже если наше желание не осуществится.

Один из способов получить желаемое – записать свою цель и отпустить ее. Именно так поступил Дэвид Хокинс, когда ему была необходима квартира в Нью-Йорке. Он записал, какую квартиру он бы хотел иметь и где она должна быть расположена, после чего отпустил это желание. Буквально на следующий день он случайно оказался в офисе агентства недвижимости. Поговорив с сотрудником, он с удивлением узнал, что буквально за час до этого в список сдающегося жилья была внесена единственная квартира на нужной ему улице и за разумную цену.

Облегчить процесс отказа от желаний может понимание темы гламура. Часто нас привлекает не сама вещь, которую мы хотим, а аура

гламура, окружающая ее. И мы можем испытать разочарование, получив ее, из-за несоответствия этой вещи и наших представлений о ней.

Мы можем годами работать ради статусной должности, рассчитывая получить бонусы в виде роскошного офиса, дорогого автомобиля, подчиненных, титулов. Но, заняв эту должность, мы обнаруживаем, что все это на самом деле не компенсирует потраченных нами усилий. Мы сталкиваемся с еще более жесткой конкуренцией, манипуляциями окружающих и т. д. Мы настолько истощены, что это влияет на все сферы нашей жизни, и в том числе на межличностные отношения.

Гламуризация действует на уровне фантазий, поэтому, когда мы начинаем отпускать желания, мы также устраним и их. И чем меньше мы романтизируем объекты наших желаний, тем легче нам от них отказываться.

Гнев (уровень энергии 150) и гордыня (уровень энергии 175)

Состояние гнева может варьироваться от легкого раздражения до бешеной ярости и несет в себе огромное количество энергии, которую мы можем использовать в своих целях. Тем не менее обычно мы подавляем свою внутреннюю агрессию, испытывая чувство вины и проецируя ее на окружающих. Гораздо полезнее рассмотреть энергию гнева в позитивном контексте – она способна усилить наши амбиции и действия.

Мы злимся и обижаемся на своего руководителя. Если мы подавляем эти чувства, рано или поздно мы их проявим, и они, скорее всего, станут причиной неудобной ситуации. В результате мы можем потерять работу. Но если вместо этого мы будем использовать гнев в собственных целях, он может стать вдохновением и силой, которые помогут реализовать какой-то проект или улучшить свои навыки, и в конечном итоге принесет пользу.

Значительным источником гнева является гордыня, и в особенности тщеславие. Гордыня приводит к тому, что мы убеждены: наш образ жизни, действий или мыслей – единственно верный. Мы

сосредоточены на собственных достижениях, желании чувствовать себя особенным и стремлении к признанию. Любое явление, создающее у нас иллюзию угрозы признанию и нашей гордыне, может приводить к гневу.

На переговорах о вас отозвались в негативном ключе. Первой реакцией будет гнев. Но задумавшись, вы можете обнаружить, что сами недавно обидели этого человека, будучи слишком сосредоточены на себе.

В большинстве случаев гнев и гордыня указывают на слабость и уязвимость. Мы занимаем оборонительную позицию, провоцируя окружающих на нападение. Эти эмоции не освобождают нас, а связывают в рамках негативной модели жизни. И иногда для того, чтобы они исчезли, достаточно простой готовности распознать их в себе и отказаться от них.

Храбрость (уровень энергии 200)

Энергия храбрости характеризуется мыслью «Я могу!». Это состояние, которое дает нам уверенность в себе и имеет огромное значение в процессе освобождения от негативных состояний ума. Можно сказать, что это критическая точка, отмечающая наш внутренний переход из области негативных энергий к области позитивных. Именно с этого уровня начинает развиваться осознанность: мы перестаем бояться и стыдиться собственных чувств, понимая, что они ценны и могут быть источником переработанной энергии. С этого момента мы отказываемся от необходимости постоянно защищаться и обретаем способность получать пользу от нового опыта, не боясь ошибок.

Нейтральное состояние (уровень энергии 250)

Комфортное, относительно безэмоциональное состояние, прагматичная готовность принимать вещи «как есть», без осуждения, попытки изменить и конкуренции.

Готовность (уровень энергии 310) и принятие (уровень энергии 350)

На уровне принятия мы уже отпустили большую часть наших негативных чувств, и наш способ восприятия мира изменился. Мы испытываем ощущение гармонии и правильности происходящего и

готовы помогать и поддерживать окружающих. Именно в состоянии принятия мы можем простить и отпустить наше собственное прошлое и накопленные нами обиды. Мы перестаем бояться будущего, и именно это делает нас свободными в настоящем. На этом уровне мы полностью принимаем на себя ответственность за нашу жизнь и наше сознание.

Рассмотрим процесс перехода от уровня апатии к более высоким уровням шкалы эмоции на таком примере: нам необходимо выступить публично. На уровне апатии мы говорим: «Я не могу выступить публично» или «Никто не захочет меня слушать». Начав процесс освобождения от этого состояния, мы увидим, что за этими утверждениями на самом деле скрывается страх. Мы начинаем осознавать, что у нас есть желание выступить, которому этот страх мешает. В этот момент мы можем испытать гнев на самих себя за упущенные возможности, который придаст нам сил что-то изменить: например, записаться на курсы ораторского мастерства. Сделав это, мы продвинемся к уровню смелости, который приведет нас к принятию ситуации и необходимости этого выступления. А принятие поможет преодолеть остаточное сопротивление и даст нам уверенность в себе. Такой процесс осознания и трансформации эмоций характерен для практики отпускания любых негативных чувств.

Смысл (уровень энергии 400)

Эта форма энергии отличает человека от всего живого мира. Это возможность видеть и трактовать явления в абстрактном, обобщенном виде, в форме концепций. На этом уровне реализуется поиск смысла как существования личности, так и всего человечества. Наука и философия находятся на этом уровне.

Любовь (уровень энергии 500)

Одно из важных значений практики отпускания заключается в том, что в процессе освобождения от негативных состояний ума возрастает наша способность любить. Мы освобождаем огромное количество энергии и можем трансформировать ее в чувство любви, а энергия любви способна исцелять как нас самих, так и тех, кто нас окружает.

Важный аспект любви – это способность прощать, позволяющая воспринимать события нашей жизни с точки зрения блага, которое они несут. В то же время концепция прощения подразумевает, что мы все еще делим людей и события на «правильные» и «неправильные».

Радость (уровень энергии 540)

По мере возрастания в нас чувства любви мы начинаем испытывать безусловную радость от собственного существования и постепенно отказываемся от деления на «черное» и «белое». Наша жизнь и все в ней наполняется смыслом, а процесс освобождения становится непрерывным. Возникает не мимолетная радость, основанная на внешних источниках, а глубинная радость бытия, рождающаяся изнутри.

Покой (уровень энергии 600)

И постепенно мы можем перейти к состоянию покоя, в котором мы полностью перестаем переживать ситуации конфликтов как внешних, так и внутренних. На этом уровне человек может испытывать состояние озарения, полной гармонии, отсутствия всяческих усилий и страданий. Это состояние единства со всем сущим за рамками ограничений отделенности и интеллектуального восприятия мира. Это состояние пробуждения и просветления, описанное в буддизме. К сожалению, очень редкое в человеческом мире.

Распознавание эмоций

В 80-х годах прошлого века было установлено, что наши мысли хранятся в памяти в виде чувств, с которыми они связаны, а вовсе не фактов. Таким образом, умение регистрировать и понимать свои чувства (а не мысли) – намного более важный навык для развития осознанности. К одному чувству или эмоции может относиться буквально тысяча мыслей. Таким образом, осознание чувств ведет нас более коротким и эффективным путем освобождения. Процесс формирования навыка осознания чувств можно разбить на несколько этапов.

- **Этап 1. Простое наблюдение.** На этом этапе важно научиться просто обнаруживать чувства и эмоции, наблюдать связь между возникшей мыслью и эмоцией и наоборот.
- **Этап 2. Небольшие эксперименты.** Идентификация повторяющихся мыслей и осознание чувств и эмоций, связанных с

ними. Здесь требуется регистрация и принятие присутствия чувства, без сопротивления или подавления его присутствия.

- **Этап 3. Проживание чувства и высвобождение энергии.** Мы не просто осознаем чувство, мы даем ему право быть, принимаем его до тех пор, пока оно не исчерпает себя само. Если нам удалось верно идентифицировать, прожить и отпустить чувство, мысли, с ним связанные, просто растворятся и будут замещены следующим потоком, ожидающим внимания.

09

Путь художника

Автор: Джулия Кэмерон

12 недель, чтобы разбудить художника

В детстве все мы были художниками. Рисовали, играли на музыкальных инструментах, писали стихи, словом, были творцами. Однако с возрастом мы все чаще отказываемся от нашего дара, на его место приходят пустота и неудовлетворенность. Но важно знать: творчество доступно каждому и каждый может творить. Нужно только справиться со своими ограничениями и позволить себе стать частью творчества.

Существует несколько духовных принципов, они составляют фундамент, на котором строится творческое рождение и развитие:

- Творчество – естественный порядок жизни.
- Духовные упражнения нужны для того, чтобы настроиться на творческую энергию Вселенной.
- Меняясь сами, мы заставляем Вселенную расширять и приумножать эти изменения.

Эта книга – сборник заданий и упражнений. Весь курс по пробуждению в себе художника длится 12 недель. Вот основные упражнения, которые необходимо выполнять все двенадцать недель и даже после окончания курса.

Утренние страницы

Утренние страницы – это поток сознания, уместенный на трех страницах рукописного текста. От вас не требуется ничего особенного – лишь водите ручкой по бумаге и записывайте все, что приходит вам в голову. Утренние страницы не могут быть неправильными или плохими. Иногда это страницы уныния, злости, в них все то, что мешает вам творить.

Утренние страницы не позволено читать никому, кроме вас. И вам тоже первые три месяца их читать не стоит. Утренние страницы способны увести вас от страха, пессимизма и перемены настроений. Они помогают твердо и ясно осознать собственное Я.

Творческое свидание

Творческое свидание – это пара часов в неделю, которые вы выделяете на заботу о своем внутреннем художнике. Это экскурсия, поход в театр, на выставку, которые запланированы заранее. Не берите никого с собой, проведите это время с вашим внутренним художником.

- Посетите интересный антикварный магазин или картинную галерею.

- Съездите к реке или на пляж.

- Посмотрите старый фильм.

- Погуляйте по лесу.

На все это нужны не деньги, а время. Пообещайте себе творческое свидание раз в неделю и учитесь противостоять внешним вторжениям, которые заставляют вас увильнуть от этой затеи.

Проверка

После каждой творческой недели устраивайте себе проверку. Отвечайте письменно на следующие вопросы.

- Сколько раз за неделю вы писали утренние страницы? Как вам понравилось?

- Удалось ли сходить на творческое свидание? Куда вы ходили? Что чувствовали?

- Случалось ли что-нибудь еще, что показалось вам важным для вашего творческого пробуждения?

Остальные упражнения распределены по неделям. Более эффективно – составить расписание и сверяться с нужными главами каждый день. Постарайтесь осилить хотя бы половину из всех упражнений. Вторая половина будет ждать, когда у вас освободится время.

Когда вы будете выбирать задания на неделю, руководствуйтесь такими принципами:

- Выберите самые привлекательные задания.

- Выберите самые отталкивающие задания.

- Оставьте на потом те, что оставили вас равнодушными.

Исправное выполнение заданий может повлечь за собой грандиозные результаты всего через двенадцать недель курса.

Неделя 1

Восстанавливаем чувство безопасности

Упражнения позволят вам лучше узнать своего внутреннего художника и не испытывать страха перед творчеством. Учиться творить – это как учиться ходить. Творческий ребенок должен сначала

научиться ползать, потом последуют первые шаги, первые падения – нескладные рисунки, фильмы, рассказы.

Обратите внимание на эти советы:

- Не рвитесь сразу ввысь! Ошибки неизбежны и просто необходимы.
- Соглашаясь быть плохим художником, вы обретае шанс быть художником вообще.
- Долгая интенсивная работа уменьшает наши творческие запасы. Художникам нужно научиться подпитывать самих себя.

Процесс наполнения колодца творчества предполагает активный поиск образов. Творческое мышление питается от органов чувств: зрительными впечатлениями, звуками, запахами, вкусами, прикосновениями. Делайте то, что манит вас самих, изучайте то, что именно вам интересно.

Даже монотонные занятия могут переключить наше мышление с логической волны на творческую.

Отрицательные убеждения

Есть целый список самых распространенных негативных клише, которые нас преследуют и тянутся из детства и юности. Итак, я не смогу быть успешным, плодовитым художником, потому что:

- Меня все возненавидят.
- Моя семья будет страдать.
- У меня мало интересных идей.
- Я расстрою маму и/или папу.
- Я буду выглядеть глупо.
- Мне всегда будет не хватать денег.
- Мне слишком много лет.

Отрицательные убеждения – только убеждения. Единственное, что за ними кроется – это страх. Чтобы выйти из него, мы должны поверить, что можно заниматься любимым делом и быть богатым, успешным и счастливым семьянином. Что радость творчества важнее мнения окружающих. Что преграда возраста лишь у нас в голове.

Упражнения первой недели

1) Сформулируйте для себя позитивное утверждение. «Я, (ваше имя), блестящий и плодовитый скульптор (художник, поэт, актер, писатель...)».

Запишите это позитивное утверждение десять раз подряд. Обратите внимание, как ваш внутренний цензор начинает возражать. Выслушайте все гадости, которые выбалтывает ваше подсознание. Аккуратно запишите каждую из них.

Благодаря этому упражнению вы сможете добраться до самых далеких, глубоко скрытых в вас негативных убеждений. Напишите список этих убеждений и постарайтесь найти происхождение каждого из них. Вспомните, почему однажды вы решили, что не сможете заниматься пением, рисованием или скульптурой.

2) Перечитывайте и переписывайте ваши позитивные утверждения сразу после утренних страниц. Примеры позитивных утверждений:

- *Творчество – это воля Вселенной, направленная через меня.*
- *Мое творчество исцеляет и меня, и других.*
- *Я хочу научиться позволять себе творить.*
- *Я хочу творить.*
- *Творчество приводит меня к истине и любви.*

3) Вспомните негативные суждения, которые приходили вам в голову на этой неделе, и преобразуйте их в положительные.

4) Вспомните и запишите жуткую историю из прошлого.

5) Вспомните и запишите одну воодушевляющую вас историю.

Неделя 2

Подъемы и спады

В процессе возрождения творческого «Я» наблюдаются приливы и отливы. Иногда наш внутренний художник бывает более уязвимым, чем обычно. Защищайте его от внешних нападков: не рассказывайте другим о вашем творческом возрождении. Верьте, что вы на правильном пути. Доверяйте себе.

Два вида угроз, которые подстерегают вашего внутреннего художника:

- Внешняя угроза – люди-вредители.
- Внутренняя угроза – собственный скептицизм.

Правила творческого самовыражения:

- Доверять себя листу бумаги. Использовать его, чтобы отдохнуть, помечтать.
- Постоянно пополнять колодец воображения.
- Ставить перед собой небольшие цели и достигать их.
- Просить у Вселенной поддержки, смелости и скромности.
- Выбирать друзей, которые служат опорой в работе.
- Помнить, что главная задача – делать дело, а не критиковать сделанное.

Упражнения второй недели

1) Перечислите пять своих основных занятий за неделю.

2) Перечислите двадцать любимых занятий. Когда последний раз вы позволили себе заняться чем-то из упомянутого?

3) Составьте список тех, кто вас поддерживает.

4) Пирог жизни. Нарисуйте круг, разделите его на шесть секторов. Обозначьте каждый из них: духовность, спорт, развлечения, работа, любовь. В каждом секторе поставьте точку – чем ближе к окружности, тем больше вы реализовались в этой сфере (по вашим ощущениям). Соедините точки и посмотрите, не однобоки ли вы.

5) Перечислите десять вещей, которые вы хотели бы изменить в вашей жизни – от самых важных до самых мелких.

Неделя 3

Критика

Создание произведения искусства – процесс очень интимный. Мы не занимаемся творчеством, опасаясь того, что нас будут критиковать,

заставят почувствовать стыд за себя. Как относиться к критике?

- Примите критику полностью и забудьте о ней.
- Запишите фразы и аргументы, которые не дают покоя.
- Запишите разумные критические доводы и фразы.
- Перечитывайте старые положительные отзывы.
- Помните, что неудача – необходимая ступенька к следующей

работе.

- Напишите письмо критику, защитите свое произведение.
- Немедленно пообещайте себе создать что-нибудь еще.

Упражнения третьей недели

1) Детективное расследование. Покопайтесь в памяти, поиграйте в свободные ассоциации и закончите следующие предложения:

- Моей любимой игрушкой в детстве был...
- Лучший фильм, который я видел в детстве, – это...
- Если бы не было слишком поздно, я бы...
- Мой любимый музыкальный инструмент – это...
- Если бы это не было дурацкой идеей, я бы...

2) Пообещайте себе проводить немного времени в тишине. Интересуйтесь у себя самого, как себя чувствуете. Прислушайтесь к внутреннему ответу.

3) Опишите вашу детскую комнату. Что вам больше всего в ней нравилось? Что вам нравится в вашей нынешней комнате? Сделайте что-нибудь в нынешней комнате, что вам хочется, возможно, что напоминает о детстве.

4) Перечислите:

- Пять качеств, которые нравились вам в самом себе, когда вы были ребенком.
- Пять своих детских достижений.
- Пять любимых детских лакомств. Как давно вы их ели?
- Пять ваших привычек. Подумайте, что будет, если отказаться от них?
- Пять человек, которыми вы восхищаетесь. Какие качества этих людей вы хотели бы развить у себя?

5) Позвоните другу, который хорошо к вам относится и поддерживает вас.

Неделя 4

Самооценка

Будьте готовы переживать изменение самооценки. Упражнения этой недели нацелены на то, чтобы погрузить вас в самонаблюдение и новое самоощущение. В процессе творческого возрождения нам часто приходится погружаться на пласты давно забытого прошлого и искать в нем наши разбитые надежды и радости. В ходе работы над утренними страницами мы осознаем наши подлинные эмоции и желания. Теперь мы не говорим, что у нас просто все в порядке, мы понимаем, что испытываем одиночество или грусть, утрату. Мы возвращаемся на правильный путь и исправляем положение.

Упражнения четвертой недели

1) Перечислите:

- *Пять хобби, которые вам интересны.*
- *Пять предметов или дисциплин, которые вам нравятся.*
- *Пять вещей, которые вы никогда бы не сделали сами, хотя они кажутся вам привлекательными.*
- *Пять навыков, которыми вы хотели бы овладеть.*
- *Пять глупостей, которые вы хотели бы совершить.*

2) Неделя без чтения. Если вы чувствуете застой – устройте неделю без чтения, радио и телевидения. Это поможет вашему колодцу наполняться, а также будет стимулировать вас создать что-то самому.

3) Опишите, какое окружение подходит вам больше всего? Маленький городок? Деревня? Роскошь? Проиллюстрируйте ваш выбор. Какое время года вы особенно любите?

4) Опишите себя в 80 лет. Напишите себе письмо от себя восьмидесятилетнего. Какие мечты вы бы поддержали?

5) Вспомните себя в восемь лет. Что вы любили делать больше всего? Напишите себе письмо от себя восьмилетнего.

6) Осмотрите ваш дом. Выберите место, которое можно превратить в ваше личное пространство.

7) Взгляните на «жизненный пирог», который рисовали на первой неделе. Зафиксируйте ваш личностный рост.

8) Составьте и запишите вашу творческую молитву. Читайте ее каждый день в течение недели.

9) Подумайте, какую бы черту в вашем характере вам хотелось бы изменить?

Неделя 5

Рамки

В эту неделю обратите внимание на то, как наши собственные рамки ограничивают наши возможности. Убедитесь, что обедняете себя, когда притворяетесь, будто все хорошо, вместо того чтобы предпринять радикальные шаги и следовать своей сущности. Эти советы помогут вам расширить ваши представления о творчестве и преодолеть собственные рамки:

- Поверьте в то, что вам никто не запрещает творить.
- Прислушивайтесь к творцу внутри вас. Он ведет по истинному пути, и его творческий колодец никогда не оскудеет.
- Бережно изучайте свои возможности.
- Ищите хорошие стороны даже в том, что кажется неприятностями.
- Выделяйте себе время для того, чтобы остаться наедине с собой. Художникам это очень нужно.

Упражнения пятой недели

1) Перечислите 10 занятий или поступков, которые кажутся вам увлекательными и на которые вы решились бы, если бы вам было позволено.

2) Как можно короче закончите фразу: «Я хочу, чтобы...». Напишите ее столько раз, сколько желаний у вас найдется.

3) Перечислите пять причин вашего недовольства Богом.

4) Назовите пять желаний: «Если бы у меня была вера или деньги, я бы...».

5) Вспомните «10 примеров того, как я причиняю себе вред».

6) Напишите список «Преимущества творческого застоя».

Неделя 6

Деньги и роскошь

Эта неделя посвящена одному из главных препятствий на творческом пути – отсутствию денег. От вас потребуется проанализировать свои представления о Боге, деньгах и творческом изобилии. Отношение к деньгам формирует наше отношение к искусству.

Часто, прикрываясь денежными трудностями, мы уклоняемся не только от творчества, но и от духовного роста. Мы крепко уверены в том, что нам не будут платить за то, что мы творческие люди. Но это утверждение не имеет с реальностью ничего общего.

Деньги никогда не бывают истинной причиной творческого тупика. Дело в нашем ощущении бессилия и зажатости. Именно эти чувства заставляют нас делать выбор в пользу «не очень-то интересных, зато реальных вещей», которые, как мы считаем, принесут нам стабильный доход и избавят от материальных трудностей. Искусство требует от нас, чтобы мы давали себе право на выбор. В том числе и на выбор заботы о себе. Речь не о баснословной роскоши, а о том, что нужно уметь доставлять себе радость и делать то, что хочется и интересно. Многим людям в творческом тупике приходится приложить усилия, даже чтобы вообразить себе роскошь своей жизни.

Упражнения шестой недели

1) Купите карманный блокнот и фиксируйте в нем все без исключения расходы. Будьте предельно точны, но не осуждайте себя. Это упражнение-наблюдение, а не самобичевание. Это упражнение поведает вам о ваших ценностях, проявляющихся, когда дело касается денег.

2) Закончите следующие предложения:

- *Люди, у которых есть деньги, это...*
- *Деньги делают людей...*
- *У меня было бы больше денег, если бы я...*
- *Когда у меня есть деньги, я обычно...*
- *Если бы я не был таким скрягой, я бы...*

3) Изобилие в природе.

- *Отыщите пять красивых или интересных камешков.*
- *Сорвите пять листьев или цветов.*
- *Испеките что-нибудь.*
- *Отправьте открытки пяти друзьям.*

4) Перечитайте вашу собственную творческую молитву.

Неделя 7

Умение воспринимать и действовать

Произведения искусства нельзя выдумать, наоборот, они сами приходят в голову. Искусство рождается тогда, когда мы настраиваемся на поток идей. Нам очень важно усвоить, что творить – это совершенно естественное для человека состояние. Обязательно нужно быть уверенным в том, что Вселенная обеспечит вас всем необходимым для вашего проекта. А она именно так и сделает. Но для того, чтобы уметь пользоваться этими возможностями, нужно уметь идти на риск и действовать. Будьте готовы что-то сделать плохо, не устанавливайте завышенную планку для своих работ.

Зависть – спутник творчества

Зависть таит за собой страх, что мы не способны добиться того, чего нам хочется, что кто-то другой добивается того, что по праву принадлежит нам. Зависть отнимает желание действовать, в то время как действие – ключ к свободе. Лучше перенаправить чувство зависти в благое русло и спросить себя: «Работал ли я сегодня над своим проектом? Сделал ли его лучше? Позаботился ли о том, чтобы о нем узнали?».

Упражнения седьмой недели

1) Завершите предложение: «Если бы мне не нужно было делать это как можно лучше, я бы попробовал...».

2) «Карта зависти». Начертите три колонки. Первая колонка – кому вы завидуете, вторая – почему, третья – что вы могли бы сделать, чтобы творчески рискнуть и избавиться от зависти.

3) «Археология». Закончите следующие фразы:

- В детстве я упустил возможность...
- В детстве мне не хватало...
- В детстве я мечтал стать...
- Мне очень жаль, что я никогда не увижу...
- В детстве мне нужно было больше всего...

4) Напишите фразу «Я становлюсь сильнее, когда дорожу собой» акварелью или просто красивым шрифтом. Повесьте туда, где каждый день будете ее видеть.

5) Наберите стопку из старых журналов, листайте их 20 минут и вырезайте любые рисунки и фотографии, которые отображают вашу жизнь и ваши интересы. Возьмите лист бумаги, степлер или клей и создайте на листе картину из вырезок.

Неделя 8

Творческая потеря

Каждому художнику необходимо учиться переживать потерю: надежды, престижа, денег, веры в себя. Творческие потери часто не проживаются осознанно и становятся преградами, которые сдерживают творческий рост.

Чаще не подлинный талант, а смелость дарит художникам славу. Но недостаток смелости бывает от жестокой критики или пренебрежения со стороны учителей и близких. Особенно болезненны раны, которые мы наносим сами себе. Мы отклоняемся от возможностей, потому что боимся или не верим в себя.

Травмы нужно воспринимать как данность. Главное – пережить их и освоить науку исцеления. Чтобы справиться с потерей, прибегните к уловке: выигрыш под маской потери. Задайте вопрос: «Чем эта потеря может мне пригодиться? Куда она направляет меня?» Столкнувшись с

потерей, сделайте что-нибудь, чтобы поддержать своего внутреннего художника.

Упражнения восьмой недели

1) Поиск цели. Назовите свою мечту. Запишите ее. Назовите конкретную цель, достижение которой для вас очень важно.

2) Кем бы вы стали, если бы получили идеальное воспитание? Напишите страницу о детстве вашей мечты.

3) Перечислите пять вещей, которые вам нельзя делать.

4) Перечислите двадцать вещей, которые вам хотелось бы сделать.

5) Спланируйте ваш идеальный день в такой жизни, о которой можно только мечтать.

Неделя 9

Страх

Неспособность начать творить, будучи в творческом тупике, не есть лень. Это страх. Это может быть страх неудачи, боязнь остаться одному, страх причинить близким боль. Нужно дать себе разрешение потихоньку начинать двигаться вперед. Такие шаги должны быть вознаграждены. Любовь к себе и к делу вашей жизни способна излечить вас от страха. Для того чтобы дело удавалось, нужно испытывать подлинный энтузиазм. Превратить творчество из пытки в игру. Творческая работа и есть само творчество – игра и веселье.

Творческий разворот

Иногда молодые художники чувствуют в приближающемся успехе угрозу, разворачиваются на сто восемьдесят градусов и вредят сами себе. Обычно такое «харакири» совершается либо накануне первой творческой победы, либо сразу после нее. Способность избежать творческих разворотов или восстановиться после них определяет успех художника наряду с его талантом. Учитесь проявлять к себе сострадание.

Упражнения девятой недели

1) Попросите вашего внутреннего художника рассказать обо всех страхах, связанных с произведением, над которым вы работаете, и обо всех людях, которые к этому причастны.

2) Прочтите утренние страницы. Одним маркером выделите откровения и мудрые мысли, другим – необходимые действия. Подведите итог. На кого вы больше всех последнее время жаловались? С чем затягивали?

3) Обозначьте цель: «Я – ...». Соберите в коллаж, иллюстрирующий ваши цели и стремления, несколько снимков, на которых изображены вы, и картинок из журнала.

4) Перечислите ваши творческие цели на ближайший год. На месяц. На неделю.

5) Отыщите в памяти один творческий разворот. Опишите его.

6) Осторожно подумайте, можно ли спасти какое-нибудь недописанное или брошенное произведение.

Неделя 10

Творческий блок

У каждого творческого человека есть несметное множество способов блокировки собственного творчества. Это может быть еда, спиртное, наркотики, одержимость несчастной любовью, трудоголизм и др. Но быть творческой личностью – значит осознать, чем именно вы злоупотребляете, когда хотите найти себе оправдание, чтобы не созидать.

Творческая засуха

Во время засухи жизнь для нас теряет свежесть, работа не приносит удовлетворения и кажется бессмысленной. Во время засухи эмоции иссыхают, они уходят куда-то вглубь, и до них не добраться. Засуха – долгий период без света, воздуха, но он заставляет расти. Во время засухи нам приходится делать большие усилия, чтобы писать утренние страницы и выполнять упражнения. Засухи рано или поздно заканчиваются.

Упражнения десятой недели

1) Разрежьте лист бумаги на семь одинаковых полос. На каждой из них напишите: алкоголь, секс, лекарства/наркотики, работа, деньги, еда, семья, друзья. Вложите в конверт. Вытащите один из них и приведите пять примеров того, как это явление негативно влияет на ваше творчество. Сделайте упражнение семь раз.

2) Пробные камни. Перечислите несколько приятных мелочей, знаков счастья.

3) Ответьте правдиво:

- Какая привычка мешает вам творить?
- В чем заключается проблема?
- Что вы собираетесь предпринять?
- Кто заставляет вас сомневаться в себе?
- Кто верит в ваш талант?

4) Забота о себе:

- Перечислите пять маленьких побед.
- Три примера того, как вы позаботились о своем внутреннем художнике.
- Три обещания сделать что-то хорошее для себя. Выполните их.

Неделя 11

Независимость

Быть творческим человеком – значит постигать тонкости, ценить необыкновенное, позволять себе не следовать нормам, идти за своей интуицией, перестать быть кем-то и стать самим собой. Если вы счастливее, когда творите, то позвольте себе заниматься этим. Строгое требование для продолжительного творчества – быть готовым начинать все сначала. Помечайте крестиками пункты ежедневного расписания, подправляйте траекторию каждого дня, чтобы направить карьеру по курсу, который принесет вам удовлетворение, и не уходить только в эксперимент или только в коммерцию.

Роль тела в творческом возрождении

Физическая тренировка не только укрепляет тело, но и дух. Задача не столько растянуть мышцы, но и расширить сознание, установить

связь с окружающим миром. Спорт позволяет нам чувствовать удовлетворение от процесса и исполнения мелких заданий. Физическая нагрузка выполняет роль толчка, движущего нас из творческого застоя к вдохновению, от жалости к самоуважению.

Упражнения одиннадцатой недели

1) Перепишите от руки вашу творческую молитву из четвертой недели. Храните этот листок в бумажнике.

2) Купите необычный творческий блокнот. На каждой странице напишите одно понятие: здоровье, имущество, досуг, отношения, творчество, карьера и духовность. Перечислите по десять заветных желаний, связанных с каждым понятием.

3) Перечислите, какие перемены произошли в вас самих и в вашей жизни за эти десять недель.

4) Перечислите пять перемен, которые еще произойдут.

5) Напишите и отправьте поощрительное письмо своему внутреннему художнику.

Неделя 12

Первые шаги и вера

Приключения не смогут начаться до тех пор, пока вы не войдете в лес. Первый шаг в неизвестное – это и есть испытание нашей веры. Продуктивность творчества напрямую зависит от нашей способности пользоваться всеми творческими каналами, в том числе не известными нам механизмами, которые основываются на вере.

Будьте также осторожны с близкими и окружающими, которым вы верите. Первое правило волшебства – сдержанность. Намерения и планы при рождении очень хрупки и уязвимы. Оставляйте их при себе, пока они не наберутся сил. Обходите тех, кто в вас сомневается, и говорите о своем творчестве только среди союзников.

Упражнения двенадцатой недели

1) Опишите все, чему вы противитесь, чего боитесь и на что злитесь.

2) Разберитесь, с чем вы медлите. В чем преимущества выжидания? Выявите скрытые страхи, опишите их.

3) Сделайте необходимые домашние дела. Зашейте все, что требует починки. Пересадите растения, которые разрослись или чахнут.

4) Выберите божественный кувшин (коробку, вазу, шкатулку) и складывайте в нее страхи, обиды, надежды, мечты и переживания.

5) Подумайте над тем, куда вы движетесь. Что вы больше всего хотели бы создавать? На какой необычный путь рискнули бы ступить?

6) Перечислите пять человек, с которыми можно сначала мечтать, а потом строить планы.

Дорога творчества никогда не бывает прямой. Рост – процесс, который идет по спирали, повторяя циклы и позволяя переоценить увиденное. Творческое развитие состоит из подъемов и спусков, бурь и затишья. Путь художника – это паломничество к собственной сущности. Как и любое путешествие, оно сопряжено с опасностями. Но теперь вы знаете, как их преодолевать и идти вперед, несмотря ни на что.

10

Гениальность на заказ

Автор: Марк Леви

Что такое фрирайтинг

Когда есть проблема, которую трудно решить в лоб, нужны пути обхода. Марк Леви убежден, что ответы уже есть у нас в голове. Нужно только научиться их извлекать.

Разум хранит огромное количество информации и знаний. В голове постоянно возникают мысли, мечты, воспоминания, желания. Мы думаем, что они появились самопроизвольно. А что, если нет? Их породили мы.

Существует механизм, который нам пока неизвестен, но в определенных ситуациях он включается, рождая гениальные догадки, прорывные открытия, да и просто отличные идеи. Мы не знаем, как он работает, но мы знаем, что на него влияет. Оказывается, существует навык, который позволяет по желанию добраться до того, что в голове.

Как вам идея изменить жизнь к лучшему при помощи писательства? Фрирайтинг – навык вольного писательства, с помощью которого можно найти решение любой жизненной ситуации. Он может стать основой успешной карьеры для журналистов, копирайтеров, блогеров, авторов книг. Тексты, созданные таким образом, станут еще более привлекательными для аудитории, а процесс их написания – более эффективным. Но также навык фрирайтинга принесет пользу любому человеку независимо от возраста и профессии. Он помогает познать себя и окружающий мир, способствует дальнейшему развитию.

Выгоды фрирайтинга

- Повышает эффективность работы мозга.
- Заставляет мозг мыслить шире, глубже и менее шаблонно.
- Помогает генерировать свежие и оригинальные мысли.
- Позволяет использовать мощь собственного интеллекта для решения жизненных задач.

Будучи человеком образованным, вы наверняка подумали: «Выгоды отличные. Скажите сразу, какую цену придется заплатить?»

Вам придется очень много писать. Потом снова писать. И опять писать. И так каждый день. Зато вольно и искренне. Развить навык вольного писательства может каждый, поскольку фрирайтинг — это система. Далее вы узнаете шесть принципов вольного написания текстов, а также познакомитесь с большим количеством приемов,

применяемых фрирайтерами. Они повышают результативность методики.

Важно, что мы пишем для себя. Цель фрирайтинга — разобраться в своих мыслях, перейти на уровень мышления за рамками повседневности. Основная часть книги посвящена развитию данного навыка в этом контексте.

Однако фрирайтинг можно применять для решения любой задачи, в том числе для написания оригинальных текстов. Автор дал ряд рекомендаций для тех, кто пишет на широкую публику.

В любом деле важен правильный настрой. Если хотите всего и сразу, закрывайте книжку. Если частями и постепенно, продолжайте. Именно такое отношение приводит к успеху тех, кто применяет фрирайтинг.

Все должно быть естественно

Отключить внутреннего критика

Как часто, прежде чем что-то произнести, вы проговариваете фразу про себя? Попались! Так проявляет себя внутренний критик. Он хочет, чтобы вы выглядели хорошо. Это защитный механизм. С одной стороны, он помогает социальной адаптации, а с другой — ограничивает способность мыслить нестандартно.

Критик — консерватор. Он всегда запускает мысли по одним и тем же рельсам. Посмотрите вокруг. Сколько людей ходят по кругу. Они продолжают делать то, что делали всегда, потому что на троне восседает цензор, который безжалостно вычеркивает крамолу из первых, естественных реакций и мыслей.

Но мы хотим разорвать круг. Для этого нужны прорывные идеи. Они рождаются из первичных, искренних, оригинальных мыслей. Но как до них добраться? Отодвинуть внутреннего критика на второй план, а на первый поставить сторону разума, которая рождает идеи. Наша цель — добиться естественной работы ума.

Однако возникает закономерный вопрос. А зачем марать бумагу, если есть другие способы выразить мысли, например рассказать другу по телефону? Написание важно по двум причинам.

Зачем писать?

Во-первых, вождение ручкой по бумаге или нажатие клавиш на клавиатуре фокусирует мышление. Ему необходим физический предмет, на котором можно сосредоточиться. В противном случае внимание переключается, поскольку мышление склонно перескакивать с одного на другое. В результате человек начинает фантазировать. Сеанс писательства заканчивается непродуктивно.

Во-вторых, фрирайтинг — это создание стенограммы мышления. Кто знаком с программированием, может подумать о лог-файле. Это файл, в который программа записывает произведенные действия во время работы. С его помощью можно найти ошибки, если они возникли при выполнении кода. Лог-файл мышления помогает ценным мыслям не затеряться в дебрях разума.

Чем хороши мысли, записанные на бумаге? Они помогают увидеть сильные и слабые стороны личности. Первые годятся для решения

жизненных задач — по сильным сторонам работать гораздо приятнее и легче.

«Используй то, что тебе дано, потому что это твое богатство», — заметил однажды философ Ральф Эмерсон. Эту цитату Марк Леви долгое время носил с собой в бумажнике. Она помогала ему достигать того, что было для него важно. Благодаря ей он стал ценить свой разум и использовать его по максимуму.

Слабые стороны — они наша подсказка, чтобы увидеть то, что требует улучшения. С мыслями, записанными на бумаге, вы всегда поймете, где были, где не были и куда хотите попасть.

Выплеснуть мысли на бумагу

Фрирайтинг — это система, которая включает несколько раундов. Один переходит в другой с целью найти возможное решение ситуации. Вот как выглядит разбор проблемы по-научному.

- **На первом раунде вы переносите на бумагу все, что у вас в голове.** Возьмите конкретную ситуацию, проясните, почему вы о ней пишете. Исследуйте ее с точки зрения, которая вам близка. Фиксируйте факты и свое отношение к ним. Выясните, где именно ваши факты, поведение и мысли работают на вас.

- **На втором раунде нужно написать о том, где мысли и действия могут причинить вам вред.** Здесь критическая масса эмоциональных и логических факторов ситуации становится достаточной, чтобы вызвать конструктивные ассоциации. Если этого не происходит, исследуйте дальше.

- **На третьем раунде можно спросить: «Какие ситуации из прошлого похожи на эту?»** Это могут быть моменты из вашей жизни, а также жизни других людей, как реальных, так и вымышленных, вплоть до метафор из мира природы, науки и искусства.

Напомним, что здесь нет поиска идеального ответа, идет наполнение страницы идеями. Перед тем как завершить сеанс, подведите итог. Что бы вы предприняли, основываясь на своих размышлениях?

Фрирайтинг похож на работу ученого. Вы наблюдаете, формулируете гипотезу, проводите эксперимент, собираете и анализируете результаты, потом выдвигаете новую гипотезу. Здесь, как

и в любой игре, есть правила. Есть они и в свободном написании. Узнаем о шести принципах фрирайтинга. Если их придерживаться, бумаготворчество принесет щедрые плоды.

Принципы фрирайтинга

Принцип 1. Расслабиться

У спортсменов бывает предстартовый синдром. Накануне соревнований падают показатели, потому что атлет испытывает психологическое напряжение. В таких случаях опытные тренеры говорят: «Сегодня выкладывайся на 90 %». Они специально снижают планку, чтобы спортсмен расслабился. Прием работает и в остальных сферах жизни.

Открывая файл на компьютере или беря блокнот в руки, скажите себе, что сегодня поработаете на 90 %. Каждый раз напоминайте себе, что напишете несколько приличных слов, изложите парочку идей. Не нужно стремиться создать литературный шедевр, родить сногсшибательную идею. Перфекционизм ограничивает. А нам нужно открытое пространство, потому что мышление будет маневрировать.

Принцип 2. Писать быстро и непрерывно

Представьте, вы пишете записку приятелю, что поехали на ланч без него, а коллеги уже ждут в машине. Вот с такой скоростью излагайте мысли на бумаге. Разум следует за телом. Если пишете медленно, мышление приостанавливается.

Пишите со скоростью мысли и не прерывайтесь. Игнорируйте телефонные звонки, сообщения электронной почты, уведомления мессенджера. Иначе внутренний критик снова поднимет голову. Непрерывное написание не позволит ему одержать верх.

Со временем цензор прекратит попытки вырезать некорректные мысли. А они нам очень нужны, ведь это то, что мы обычно не озвучиваем на людях. Но именно в них живет оригинальность и неповторимость. В процессе свободного писательства выплескивайте на бумагу свои самые смелые утверждения, не боясь ответных мер.

Итак, фрирайтинг не требует сверхусилий. Вы просто пишете, пишете, пишете... что-нибудь отличное или невзрачное. Думаете о количестве, а не о качестве. Лучшая мысль – как золото. Чтобы его добыть, придется переработать тонны пустой породы. Представьте, что вы заключаете с собой договор, согласно которому будете мыслить

глубоко и писать непрерывно. Договоренность проще выполнить, если придерживаться следующего принципа.

Принцип 3. Метод помидора

Пишите по времени. Установление сроков вносит определенность. Когда дистанция известна, бегун грамотно распределит силы, чтобы ее успешно преодолеть. Временные рамки мотивируют и активизируют мозговую активность.

Бывают критические дни, когда в голову ничего не приходит. Все равно пишите. Отличные идеи рождаются у людей как в превосходном, так и в непродуктивном состоянии. Азбучная истина копирайтинга: свежие идеи приходят, когда ослаблен контроль.

На западе это правило называют «методом помидора». Название произошло от популярного кухонного таймера в форме томата. Определите интервал, в течение которого вы пишете непрерывно. Ставьте «помидор» на 10–20 минут. У профессиональных копирайтеров сеанс творчества длится 25–30 минут.

Автор романа «Бойцовский клуб» Чак Паланик в качестве таймера использует стиральную машину. Он пишет, пока машина не подаст сигнал об окончании цикла стирки.

Принцип 4. Выгрузить сознание

Фрирайтинг — это не писательство, а способ отследить собственные мысли. Почувствуйте разницу. Инструменты одинаковые — ручка и бумага, но задачи разные. Писатель пишет для других, он стремится вызвать у читателя эмоции, а фрирайтер пишет для себя. Он переносит на бумагу свои первичные мысли.

Ваша задача — выплеснуть мысли на бумагу. Излагайте их так, как они приходят. Забудьте про грамматику. Не подбирайте специально слова. Используйте собственные. Если мысли скачут, скачите вместе с ними. Не думайте о логике и последовательности изложения. Главное, чтобы было понятно вам. Понимать — значит устанавливать причинно-следственные связи.

Принцип 5. Развивать мысли

Выводите из одной мысли другую. Развивайте их. Если А верно, то и Б тоже верно.

Есть такое явление — актерская импровизация. Суть в том, что каждая реплика актера развивает предложенные обстоятельства, в которых существуют персонажи.

В спектакле одного актера под названием фрирайтинг импровизация просто необходима. Каждая последующая мысль развивает предыдущую. Вспомните монолог Остапа Бендера из романа Ильфа и Петрова «Двенадцать стульев». А что, если в Васюках провести Международный шахматный турнир? Развитие мысли привело великого комбинатора к переносу столицы СССР в Васюки и проведению в перспективе Межгалактического турнира.

Вы берете мысль и исследуете, куда она приведет. Так можно зондировать разные пути, например рассмотреть различные точки зрения — реакции на события. Досконально знать области, в которых «копаетесь», при фрирайтинге необязательно. Остап играл в шахматы только один раз.

Берите любую проблему и пишите, почему она вас беспокоит. Позвольте себе поиграть. Возможно, скоро вы ощутите свежее дыхание удивительных решений.

Принцип 6. Оживлять мышление

Оживляйте мышление, задавая вопросы. Они переключают внимание.

Любимый вопрос Марка Леви: «О чем я здесь думал?» Он заставляет его снова взглянуть на то, что он сделал, завязать новую беседу с самим собой.

Этому же способствует рассмотрение темы с разных углов зрения. Стремитесь к тому, чтобы ваше мнение было обоснованным. Поясните себе, почему вы так думаете.

Как прочистить мозг

Подсказки мышлению

С чего начать написание? Есть несколько приемов, которые запускают поток мыслей и помогают приступить к написанию текста. Рассмотрим некоторые из них.

Прицельная наводка. У артиллеристов слово «наводка» означает «придать орудию положение, необходимое для попадания в цель». У фрирайтеров «наводка» — это конкретная, но незавершенная фраза. Например, «После бури...», «Помню, как...», «Я хочу узнать о...».

Начинайте с наводок. Они задают направление для письма. Хорошие наводки – короткие и открытые, как в приведенных примерах. Однако годятся и более длинные фразы вроде «Хочу рассказать вам одну историю...», «Вчера видел забавную вещь...».

Есть две точки зрения на наводки. Одни полагают, что подсказки освобождают мышление, подталкивают мысли, причем, в отличие от военного дела, могут выстрелить в неожиданном направлении. Другие считают, что можно обойтись и без них. Так или иначе, фрирайтеры активно используют этот прием.

Хочу заставить сиять я заново. Можно подумать о значении слов. Автор рекомендует следующий алгоритм. Выбирайте слова, значения которых и так всем понятны. Именно они останавливают мышление. Сформулируйте общепринятое значение. Вы с ним согласны? Дайте свое персональное определение. Пусть оно отвечает вашему восприятию мира. Обязательно обоснуйте свое толкование.

Изложите, что у вас перед носом. Люди склонны усложнять простые вещи.

Один профессор бизнес-школы рассказал, что разработка модели коммуникации, которой занимается школа, зашла в тупик. Исследование продвигалось медленно из-за несоответствий различных положений модели друг другу. По мнению Марка Леви, проблема была просто в том, что концепция оказалась слишком абстрактной. Она не описывала практические проблемы бизнеса. Одна теория нагромождалась

на другую. Решение приблизить модель к реальности помогло сдвинуть работу с мертвой точки.

Чтобы спуститься с небес на землю, нужно обратиться к реальным фактам. Чем больше фактов, тем лучше. В результате можно увидеть новое решение любой проблемы. Формулировать факты проще, если обратиться к тому, что находится прямо перед вами. Таким образом, Марк Леви предостерегает от излишнего усложнения идей. Они могут хорошо звучать в теории, но не работать на практике. Если уперлись в стену, обдумывая проблему, изложите на бумаге все, что выглядит для вас очевидным. Простые факты развеют туман. Редактировать и шлифовать факты не стоит. Произведения, написанные искренне, впечатляют.

Щелчок в голове

При написании случаются озарения. Марк Леви научился безошибочно определять их наступление у слушателей. В такие моменты уходит напряженность, почерк становится более расслабленным, слова выглядят менее четко. Интересно, что вызывает инсайт? Люди, практикующие фрирайтинг, называют следующие причины.

Усталость. Вначале энергия расходуется на обычный ход мыслей. Люди думают о правильности и корректности. Когда энергии не хватает, внутренние ограничения снимаются, начинается поток более искреннего письма.

Развитие мысли. Человек исследует разные варианты мысли, ее размах. В итоге забывается и полностью погружается в работу.

Переключение мыслей. Если одно направление мыслей не работает, человек переключается на другое, более привлекательное. Важно осознать, что написание — это процесс исследования. Как человек переходит горную реку по камням, так и фрирайтер переходит от одной мысли к другой. Каждая мысль — это трамплин для следующего прыжка. Увидели перспективное направление, хватайтесь за него.

Что мешает «отсоединиться» от мысли? Чувство долга, например, человек чувствует себя обязанным продолжать говорить о чем-то, потому что задана тема. Другая причина — желание держаться за

решение, на обдумывание которого потрачено время. Мысли — это расходный материал, расставайтесь с ними не церемонясь.

Из тупика выводят допущения

Как постичь то, чего не знаешь? Для этого нужно заменить незнакомую концепцию на знакомую.

Однажды жена попросила Марка Леви придумать фокус для иллюстрации задачи по программированию. Нужно было за 10 или менее шагов угадать случайное число от 1 до 99. В школе Марк не дружил с математикой. Однако, размышляя категориями фокусов, он, сам того не ожидая, предложил чисто математический алгоритм.

Все наши представления о мире основаны на моделях. Мир, который нас окружает, очень сложный. Но мы можем его познать. Правда, вынуждены ввести ряд допущений. Они составляют основы концепций, парадигм, моделей. Таким образом, все модели врут по определению. Но нам ведь интересна практическая польза от них.

Модель «Земля плоская» оказалась ложной, но была полезной — давала людям ряд правил для повседневной жизни. Однако любая парадигма одновременно и ограничивает людей, поскольку в ней изначально заложены ограничения. Люди не путешествовали и не расширяли хозяйственную деятельность, поскольку боялись упасть с Земли.

Современные парадигмы также предопределяют наше мышление. Как их выявить? Игнорировать допущение (правило ситуации) и заменить его на новое. Но откуда его взять? Как вариант, посмотреть на ситуацию через призму иной сферы деятельности.

Допустим, задача — увеличить число постоянных болельщиков спортивного клуба. Как решают эту задачу другие клубы? Что происходит в других видах спорта? Смотрите еще шире. Берите другие страны и другие виды деятельности: искусство, политику, медицину, производство.

Будут глупые, банальные идеи, но среди них непременно найдутся и вполне осуществимые. Аналогичный подход работает во фрирайтинге. Вам придется провести исследование: ответить на ряд вопросов и

придумать, как полученные идеи реализовать на практике. Применяйте вопросы, которые помогают избавиться от шор.

- Какую задачу я решаю?
- Кто уже решал аналогичную задачу?
- Как ее решили?
- Как их решения можно применить к моей ситуации?

Найти гору идей

Когда много идей, возникает проблема выбора. Парадокс в том, что любое решение будет правильным. Многие с этим, конечно, не согласятся. Марк предлагает взглянуть на проблему иначе.

Представьте две игры: «Лучшая идея» и «Много идей». Соответственно, цель первой игры – найти одну качественную идею, второй — обрести множество идей. В первой игре вы одновременно создаете и оцениваете, а во второй — только создаете.

На то, чтобы срывать яблоки и сразу класть их в корзину, требуется меньше энергии, чем на то, чтобы срывать, пробовать и потом класть. Но как найти самое вкусное яблоко?

Разделите два процесса — сбор яблок и их дегустацию. Вначале создаете сборник мыслей — просто записываете их, не стараясь определить их ценность. Они все одинаковые, ибо каждая может привести к решению. Этот принцип заложен в методику мозгового штурма. Фрирайтинг и есть мозговой штурм, но в одиночку. На следующем этапе вы сможете заняться селекцией идей.

Губит человека не отсутствие идей, а желание найти одну-единственную, самую лучшую идею. Сто идей лучше, чем одна. Изобретайте их. Чем больше, тем лучше.

Коуч по написанию текстов Дональд Мюррей советовал журналистам написать 50 вариантов вводных абзацев, затем перечитать и решить, каким воспользоваться для написания статьи. Для серьезных проблем Марк Леви рекомендует с помощью фрирайтинга вырабатывать до 100 возможных решений.

Писательский марафон

Ответы на жизненные вопросы лежат там, где мы не были. Иначе мы бы ими уже воспользовались. Новые территории вызывают

беспокойство. Марк Леви призывает переступить через него. Стремиться к новизне и неопределенности. Для этого придется прочистить мозг, сжечь поверхностное восприятие событий.

Добраться до фактов можно через писательский марафон. Семь часов писательства — тяжелое испытание. Проблемы бывают разные. Сам Марк прибегает к марафону, когда ставки высоки, например нужно подобрать материал для книги, сформулировать конкурентные преимущества по заданию клиента.

Марк открывает чистый документ, устанавливает таймер на 20 минут и непрерывно печатает слова. Звенит таймер. Марк перечитывает написанное, помечает стоящие фразы и концепции. Он ищет «центр тяжести» — мысль, которая вызывает у него эмоциональный отклик.

Затем Марк снова ставит таймер на 20 минут. Теперь он развивает пусковую мысль. Можно выходить или не выходить за рамки темы. Если вышли, то в итоге вернуться к поставленной задаче. Получайте удовольствие от процесса.

Время истекло. Марк снова анализирует написанный текст, выделяет перспективные места. Он ищет новую стартовую мысль. После чего написание повторяется. Таким образом, 20-минутные писательские сессии чередуются с поисковыми.

Серия сеансов общей продолжительностью в несколько часов порождает свежие мысли. Важно, чтобы каждый сеанс начинался в новом направлении.

Игры разума

Беседа на бумаге

Во фрирайтинге нет ограничений на содержание ваших текстов. Вы вольны писать о чем угодно и как угодно. Это буквально свободное написание. А что если описать беседу с человеком, которой не было в действительности? Например, представить свою встречу с известным коучем или президентом страны. Игра воображения дает реальные выгоды.

Допустим, вы продвигаете в компании определенное решение. Знаете, что будет сопротивление. Готовясь к выступлению, вы записываете вымышленные диалоги, в которых прорабатываете возможные возражения.

Беседа с другим человеком на бумаге помогает исследовать ситуацию, прояснить, как себя вести, подготовиться к важному событию. Вымышленный диалог может происходить с любым человеком. Можно «поговорить» на любую интересную вам тему, выяснить, что помогло стать успешным, узнать причины поведения.

Имитация общения на бумаге — это способ изучить ситуацию глазами консультанта, космонавта или актера. Однако ответы, которые вы услышите, скорее всего, будут подозрительно похожими на советы, которые бы вы дали сами. Чтобы прием сработал, нужно придерживаться двух условий.

- **Четко представить собеседника, узнать, что он сделал в своей жизни. Вжиться в его образ.** Постараться почувствовать себя им. Вести себя так, как ведет он. Добавить в рассказ деталей, например, где и каким образом происходит ваша встреча.

- **Вы – первая скрипка. Говорите больше вы.** Пусть персонаж побуждает вас говорить, наводя на интересные мысли. Вымысел эффективен, потому что активизирует творческие участки мозга.

А как вам идея сесть в машину времени, отправиться на 10–20 лет назад, встретить себя и написать диалог с самим собой? Или поговорить с собой из будущего? А еще можно написать диалог, за

которым вы наблюдали, но не участвовали в нем. Однажды наш начальник встретился с Лао-цзы... Продолжение за вами.

Будоражим воображение

Детские фантазии. Во фрирайтинге полезно писать неправду и фантазировать.

Пусть есть сложная ситуация. В ней множество элементов: люди, их мнения, отношения, исторические предпосылки и другие. Поскольку все в жизни взаимосвязано, возникает ощущение, что клубок запутался на века. Однако это всего лишь ощущение.

Дети любят фантазировать. С позиции взрослого, они говорят неправду. Станьте ребенком. Если вам что-то кажется ненормальным, представьте, что это естественно. Или так – если что-то для вас очень важно, подумайте об этом как о банальной вещи.

Такой прием расширяет кругозор. Одно утверждение потянет за собой другое, пусть и совершенно абсурдное. В результате мышление потечет, рождая различные сценарии дальнейшего развития событий. Но какая польза от фантазий?

Вы создаете начальный материал, который на следующем этапе практическая сторона разума конвертирует в реальность. Осознанная игра с вымыслом расширяет представление о возможностях.

Эксперименты с целевой аудиторией. Когда мы пишем для кого-то, то ориентируемся на читателя. Мы всегда знаем свою аудиторию и стараемся сделать так, чтобы текст был ей понятен и интересен. Во фрирайтинге мы пишем для себя. Однако в порядке эксперимента это обстоятельство можно изменить — написать для начальника, супруги, школьников, конференции врачей.

Другая целевая аудитория активизирует мышление, рождает свежие доводы. При этом важно записывать все подряд и бережно относиться к деталям. Они несут в себе простоту и сложность одновременно. Когда мы переводим задачу из абстрактной в конкретную, ее практическое решение становится более реальным. Чтобы проникнуть в самую суть сложного вопроса, нужны подробности. А еще детали порождают доверие к информации.

Деловая литература – источник озарений. Во время фрирайтинга можно анализировать идеи из книг. Соглашаться или спорить с автором, принимать его концепции или убеждаться в их неэффективности.

Важно активно взаимодействовать с книгой. Выделять места, которые заставили задуматься. Записывать на полях вопросы автору и, конечно, свои комментарии. Столкнувшись с интересной темой, посвятите ей сеанс фрирайтинга.

Пишем для других

Марк Леви практикует фрирайтинг регулярно. Он делает это, чтобы внести ясность в свои собственные мысли. Одновременно это своего рода топливо для будущего писательства на широкую публику. Он трансформирует фрирайтерские тексты в статьи, заметки в блоге, книги. Когда пишешь для себя, бумаге можно доверять то, что действительно думаешь. Так рождаются оригинальные, живые и вдохновляющие работы. Чтобы использовать фрирайтинг для написания публичных текстов, есть несколько ключевых рекомендаций.

Придать идеям осязаемую форму

Полезно делиться незаконченными мыслями. Марк рассказал историю издания первого варианта книги. Ее идея пришла в 1998 году. Он начал с поиска издателя, хотя ни строчки не было написано. Объем стандартного предложения для издателя – 60 страниц текста. Марк волновался. У него не было полной уверенности в том, что он задумал.

Агент посоветовал Марку написать ему письмо, в котором в свободной форме изложить все, что приходит на ум. Как автор представляет книгу. Что можно предпринять для того, чтобы ее покупали. Марк выполнил просьбу агента. У компаньонов появился рабочий материал, из которого через две недели родилось предложение для издателей.

Когда мы пишем документ для других, мы придаем сырым мыслям осязаемую форму. Говорящий документ показывает направление движения мысли. Помимо этого мы получаем от людей обратную связь, которая развивает идею и нас.

Кому писать? Человеку, которого вы знаете. Ему интересны ваши мысли, и он желает вам добра. Письмо можно адресовать группе людей, если вы всех знаете и доверяете им.

Существует два формата говорящего документа: письмо и коллаж. Последний включает блоки вашего фрирайтерского текста, а также любые другие дополнительные элементы (тексты других авторов, фотографии, графики), которые усиливают и раскрывают вашу идею.

Вдохновение в повседневности

Общаясь с людьми, задавайте вопросы, которые располагают к рассказу. Истории выявляют то, что для человека действительно значимо. Однако большинство затрудняется что-либо рассказать. За целый день с нами ничего не случается. Просто потому, что мы не обращаем внимания на события.

Писательская работа происходит не только за компьютером. Журналисты, блогеры, писатели коллекционируют интересные случаи из жизни, которые затем преобразуют в истории. Написание для других меняет мышление. Зная, что предстоит фрирайтинг, вы будете более внимательным и креативным.

Скажите, вы можете перечислить 100 предметов красного цвета, которые есть у вас дома? А если бы вам предложили \$1000 за это? Вы наверняка бы проявили чудеса изобретательности в составлении списка красных предметов.

Фрирайтинг развивает способность увидеть предметы и явления, которые вы раньше не замечали. Повседневная жизнь станет источником вдохновения и материалов для писательских проектов. Подмечайте ситуации, которые вызывают у вас живой отклик. Если история интересна вам, она будет интересна и другим. Сомневаетесь, что у вас достаточно материала, чтобы стать автором? Просто начните писать и делайте это регулярно.

Хранилище мыслей

Марк Леви анализирует свои фрирайтерские тексты. Выделяет из них стоящие идеи, наблюдения, гипотезы и раскладывает их по папкам. Он подчеркивает, что вырезает не просто фрагменты, а завершённые части текста, называя их «сгустками мысли». Именно такой подход делает метод эффективным.

Когда возникает идея писательского проекта, он открывает соответствующую папку, копирует оттуда тексты целиком или правит их. Дополнительно они служат стартовыми мыслями в поисковом писательстве. Когда есть хранилище мыслей, можно работать быстрее, эффективнее, а материал будет более обдуманым.

Рэй Брэдбери рассказал Марку Леви, что книгу «Марсианские хроники» написал случайно. У него было несколько новелл, идеи рассказов. Редактор предложил писателю перенести место действия на Марс и опубликовать сборник как одну повесть. Рэю идея понравилась. Его «сгустки мысли» были размером с новеллу.

Хорошие правила облегчают написание

Свободному писательству станет еще свободнее, если давать установки. Они вносят определенность и придают уверенности. Эрнест Хемингуэй договорился с собой писать в день от 500 до 1000 слов независимо от самочувствия. Еще он взял за правило завершать работу каждый день на середине предложения. Марк практикует следующие установки.

- **Начинать с разминки.** Его любимое разогревающее упражнение — игра в противоположности. Вы берете выражение и заменяете все слова на противоположные. Например, «В лесу родилась елочка» — «В степи засохла пальмочка». Упражнение заставляет взглянуть на вещи с улыбкой: механик в смокинге, салфетка из наждачной бумаги, рыба, которая боится воды.

- **Записывать вопросы, а не ответы.** Это проще, чем сразу фиксировать решения проблем, тем более если этих решений еще нет.

- **Разделить написание и редактирование.** Это два разных процесса. Попытка выполнить их одновременно подавляет один или другой. Слишком много команд поступает в мозг. Производительность работы с текстом падает.

11

Жизнь на полной мощности

Авторы: Джим Лоэр, Тони Шварц

Энергия – главная ценность

Мы привыкли думать, что один из главных наших ресурсов – время и именно в правильном тайм-менеджменте кроется секрет эффективности. Но все же, как считают Тони Шварц и Джим Лоэр, главная ценность современного человека – энергия. Можно составить идеальный план дня, в котором будет достаточно времени на все, но если не хватит энергии на реализацию задуманного, то не спасет даже продуманный тайминг. Энергия дает возможность не только эффективно работать, но и поддерживать гармоничные отношения внутри семьи, помнить о здоровье и собственных увлечениях, сохранять позитивный настрой.

Тони Шварц и Джим Лоэр анализируют четыре основных вида энергии: физическую, эмоциональную, умственную и духовную. Эти энергии взаимосвязаны, они могут расходоваться и накапливаться. Их надо развивать и укреплять, сохраняя баланс между интенсивной работой и полноценным восстановлением, тренируя свои энергетические «мышцы» так же, как тренируют мышцы спортсмены.

Баланс между расходом и восстановлением энергии

Представим образ жизни среднестатистического амбициозного менеджера среднего возраста, работающего в развивающейся компании. Сотни электронных писем в день, постоянно расширяющийся круг обязанностей, нехватка времени на физическую нагрузку, поздние возвращения домой и сокращение времени, проведенного с семьей. Как результат загруженности – неправильное питание: отсутствие питательного завтрака (некогда – надо спешить на работу), перекус в офисе сдобой и низкокачественным кофе из автомата, фастфуд на обед, поздние ужины с клиентами (сопровождающиеся алкоголем). В результате – потеря позитивной энергии во всех направлениях: быстрая утомляемость, раздражительность, отсутствие мотивации, разобщение с близкими, ухудшение памяти.

Несмотря на невероятную загруженность и интенсивную работу, такую жизнь вряд ли можно назвать «жизнью на полной мощности», скорее это «жизнь из последних сил», заканчивающаяся нервными срывами, дауншифтингом или инфарктами. В Японии даже появился

термин «кароши», означающий смерть от переутомления, распространенную у японских трудоголиков.

Что же делать? Бросать хорошо оплачиваемую, а во многих случаях еще и любимую работу? Или работать спустя рукава? По опросам, около 55 % американцев работают именно вполсилы, а 20 % и вовсе вредят своему работодателю негативным отношением к работе. Дауншифтинг и манкирование своими обязанностями – не выход, поскольку недостаточное расходование энергии не менее вредно для наших энергетических возможностей, чем ее перерасход. Можно провести аналогию с мышцами: если они постоянно перенапряжены и лишены отдыха – они повреждаются, если они не работают (у лежачих больных) – они атрофируются.

Выход из тупика состоит в умении чередовать периоды активного расходования энергии с периодами ее полного восстановления. Окружающий нас мир живет по ритмическим законам – день сменяет ночь, за сезоном следует сезон. Наш организм тоже существует циклично – есть циклы сна и бодрствования, которые в свою очередь подразделяются на циклы быстрого поверхностного и глубокого сна, активного и пассивного бодрствования. Колеблются уровни гормонов, мозговая активность, мускульная активность. Но, несмотря на это, люди часто игнорируют цикличность жизни и живут «линейно» – работая на определенном уровне сил, игнорируя усталость и другие сигналы, которые посылает нам организм. Когда же силы заканчиваются и энергия истощается, то приходится создавать ритмичность искусственно, расслабляясь при помощи алкоголя, сигарет или кофеина. Ключ к эффективности находится в организации здоровой ритмичности жизни и в нахождении правильного баланса между тратой энергии и ее восполнением, между отдыхом и работой.

Исследования показали, что разница между более и менее успешными теннисистами в большинстве случаев состоит не в упорстве и мастерстве, а в умении эффективно расслабляться в перерывах между играми.

Каждый сам может найти время и возможности для пополнения своих энергетических ресурсов. Кто-то во время частых командировочных полетов накладывает вето на работу в самолете,

посвящая эти часы только просмотру любимых фильмов или чтению художественной литературы. Кто-то проходит по офису, узнавая, над чем работают подчиненные. Кто-то совершает короткую прогулку, звонит родным, рисует, уезжает на выходные с семьей и отключает телефон. Возможностей много, все зависит от конкретной ситуации.

Новый взгляд на стресс

Привычная парадигма говорит нам о том, что стресс – это априори зло. Он – причина инфарктов, инсультов, гастритов и депрессий. Новая парадигма утверждает, что все не так однозначно. Стресс заставляет нас расширять наши возможности – физические, душевные, умственные.

Если чередовать стресс с соразмерным ему восстановлением, то он приносит ощутимую пользу. Повторяя параллель с работой мышц – подвергая их периодически повышенным нагрузкам с последующим расслаблением, мы готовим их к еще большим нагрузкам. Так же работает и стресс – он подготавливает нас к еще большим свершениям, создавая резерв мощности. Многие скажут, что наша жизнь и так полна стрессов для того, чтобы еще создавать их искусственно. Поэтому нельзя постоянно жить в состоянии стресса – это действительно очень и очень опасно. Стресс (физический, эмоциональный, умственный) должен быть временным. И после него обязательно необходимо регулярное восполнение энергии – отдых или приятная смена деятельности. Но именно этого не хватает в жизни людей, жалующихся на постоянный стресс.

Приучать себя к стрессам может быть непросто, потому что мы привыкли сопротивляться всему, что выходит за нашу зону комфорта. Но единожды выйдя из этой ограничивающей наши возможности зоны, мы получаем истинное наслаждение от новых ресурсов, открывающихся внутри нас. Эти мгновения становятся лучшими и самыми запоминающимися в нашей жизни.

Динамика энергий

Человек – довольно замысловатая энергетическая система, в которой можно выделить четыре основных вида энергии: физическую, эмоциональную, умственную и духовную. Именно взаимосвязанная и гармоничная работа всех этих энергетических резервов и обеспечивает жизнь на полной мощности.

Энергия может варьироваться от положительной до отрицательной, от высокой до низкой, что отражает приведенная иллюстрация. Наибольшую эффективность демонстрируют те, чья энергия курсирует между высокой положительной энергией (активная работа) и низкой положительной (отдых-восстановление).

Негативная энергия вредна для ее обладателя, потому что очень быстро сжигает энергетические запасы. Она становится серьезным барьером на пути к цели, успеху и счастливой наполненной жизни, а может угрожать и жизни как таковой, приводя к серьезным заболеваниям.

Лидеры – руководители и организаторы – транслируют свою энергию подчиненным, поэтому им надо особенно внимательно следить за балансом своих энергетических ресурсов.

Распределение

энергий



Физическая энергия

Физическая энергия является топливом для других видов энергетических ресурсов, в первую очередь для эмоциональной и умственной энергии. Люди, занятые интеллектуальным трудом, часто недооценивают важность этого вида энергии для своей работы и жизни. Между тем физическая энергия и выносливость – фундаменты жизни, обеспечивающие нашу работоспособность. Правильное

питание и дыхание, хороший сон, физическая нагрузка помогают поддерживать энергетические резервы человека.

Дыхание – один из определяющих регуляторов физической активности, на который привыкли обращать непозволительно мало внимания. В случае опасности мы начинаем дышать слишком поверхностно, что приводит к сокращению поступления кислорода и понижению физической, умственной и даже эмоциональной энергии. Полезно учиться управлять своим дыханием, практикуя простые методы дыхательной гимнастики. Или хотя бы учиться дышать глубоко, плавно и размеренно. И помните о том, что длинный выдох способствует релаксации: например, если при вдыхании считать до трех, а при выдыхании – до шести, то можно снять возбуждение и расслабиться.

Следующий важный источник энергии – питание. На нашу эффективность негативно влияет как переедание, так и недоедание. Чтобы поддерживать достаточный уровень положительной физической энергии, надо избегать больших перерывов между приемами пищи, питаясь 5–6 раз в день, но небольшими низкокалорийными порциями. Самым важным приемом пищи должен стать завтрак, запускающий процессы метаболизма после долгой ночи. К вечеру метаболизм снижается, поэтому большую часть калорий лучше потреблять в первой половине дня. Предпочтительно, чтобы в пище преобладали продукты, дающие равномерное поступление энергии: цельнозерновые продукты, продукты с низким гликемическим индексом (яблоки, груши, клубника, орехи, сухофрукты, бобы, капуста, помидоры), белки. Продукты с высоким гликемическим индексом – плохие поставщики энергии, обеспечивающие лишь кратковременное утоление голода.

Интенсивно восстанавливать энергию помогает вода. Но надо иметь в виду, что, в отличие от чувства голода, наступающего в момент, когда пора подкрепиться, чувствовать жажду мы начинаем тогда, когда потеря воды в организме уже становится существенной. При этом потеря всего 3 % жидкости чревата для мускулов потерей 10 % силы. Кроме того, недостаток воды способствует ухудшению концентрации внимания и повышению вязкости крови, приводящему к болезням сердца. Так что воду (именно воду, а не содержащие кофеин напитки, способствующие потере жидкости) надо пить как можно

чаще – около 1,5–2 литров в день, не дожидаясь сигналов от собственного организма.

Важный фактор пополнения энергии – сон. Недосып вызывает резкую потерю энергии, понижение концентрации внимания, усталость, ухудшение памяти, ослабление логических способностей и общее снижение эффективности. Как и в случае с едой – избыточный сон вреден почти так же, как недосыпание. Оптимальное время сна для взрослого человека – 7–8 часов. При выборе времени для отхода ко сну стоит учитывать природные ритмы – предпочтителен ранний отход ко сну и раннее пробуждение, приближенные к циклам живой природы. Ночное бодрствование, ночные рабочие смены наносят серьезный удар по энергетическим ресурсам организма. Неудивительно, что большинство техногенных катастроф происходили в ночное время (Чернобыль, крушение танкера Eххон Valdes и многие другие).

Днем, во время бодрствования, важно тоже учитывать суточные ритмы организма. Например, на 15–16 часов дня приходится резкий спад энергии, поэтому в это время лучше устроить небольшой послеобеденный перерыв или даже вздремнуть, как делают в странах, где еще существует традиция сиесты.

Даже минимальные занятия физкультурой приносят большую пользу. Тем удивительнее, что многие люди не прикладывают даже небольших усилий, чтобы поддерживать свою физическую форму в достойном состоянии. Как показывают современные исследования, наиболее эффективны не длительные равномерные нагрузки, а интервальные тренировки, при которых пульс ритмически то ускоряется, то замедляется. Это могут быть аэробные занятия несколько раз в неделю, состоящие из чередования минутного интервала и более спокойных упражнений. Или подъем и спуск по лестнице, или велотренировки, чередующие быстрый и медленный темп. Помимо тренировок, укрепляющих сердечнососудистую систему, важны и силовые тренировки. С возрастом их ценность возрастает, ведь, как стало известно, после сорока лет человек при отсутствии регулярных физических нагрузок каждый год теряет около ¼ килограмма мышечной массы.

Эмоциональная энергия

Для полноценной и яркой жизни нам необходимы положительные эмоции, такие как радость, интерес к новому, удовольствие от

общения, здоровый авантюризм. Поэтому важно не забывать об эмоциональной составляющей своей жизни, уметь переключаться и находить «свое» время на то, что вам действительно приятно делать.

Чтобы бак эмоциональной энергии не опустошался, важно делать то, что его наполняет, делает нас увереннее в себе и приносит радость: ходить в театр, встречаться с друзьями, рисовать, петь, заниматься спортом, слушать музыку, вышивать, писать стихи и так далее. Телевидение тоже может стать эмоциональной отдушиной, но стоит избирательно подходить к этому виду отдыха, поскольку длительный просмотр телепередач, согласно исследованиям, делает людей более раздражительными, а значит, аккумулирует отрицательную энергию.

Уверенность в себе, самодисциплина, эмпатия и коммуникативные навыки – это «мышечная система» позитивной эмоциональной энергии. Эту систему можно укреплять так же, как мы укрепляем мышцы – при помощи попеременного напряжения и расслабления, выхода из «зоны комфорта».

Важно научиться испытывать полную гамму чувств, не отвергать свои эмоции, переживать их и не бояться быть, к примеру, излишне сентиментальным или откровенным. Иначе жизнь не будет гармоничной, ведь честность без тактичности может превратиться в грубость, а рациональность без щедрости – в скарედность.

Для эффективного управления лидеру необходимо уметь сохранять резерв положительной эмоциональной энергии даже в условиях стресса и очень интенсивной работы, в том числе и для того, чтобы поддерживать и мотивировать своих подчиненных.

Умственная энергия

Умственная энергия определяет нашу жизнь и наше развитие, позволяя концентрироваться на решении важнейших проблем и задач, встающих перед нами.

Как часто лучшие идеи и решения сложных задач приходят нам в голову не за рабочим столом, а во время прогулки, в постели перед сном, во время принятия ванны. Вспомните Менделеева, которому его знаменитая таблица пришла в своем идеальном виде во сне, в момент наибольшего расслабления. Это говорит о том, что для нашего мозга и нашей умственной энергии особенно важны периоды отдыха и восстановления. Мозгу необходимо это спокойное время, чтобы обработать и систематизировать полученную информацию. Когда его

рациональное левое полушарие утомлено и обессилено в поиске решения, в работу вступает творческое правое полушарие, которое находит неожиданные и интересные решения на интуитивно-бессознательном уровне.

В поддержании резервов положительной умственной энергии важную роль играет разумный оптимизм – реалистичное осознание мира и позитивное к нему отношение.

Наш мозг настолько пластичен, что никогда не поздно улучшить его работу. Когда мы осваиваем что-то новое, наш мозг создает новые нейронные связи, то есть мозг развивается и формирует резерв умственной энергии. Поэтому важно в любом возрасте проявлять интерес к новым знаниям и умениям. Это позволит надолго сохранить работоспособность и эффективность мозга, сберечь память и интеллект. Тренируйте свой мозг новыми задачами и новыми идеями.

Работа мозга напрямую зависит от физического состояния всего тела. Даже небольшие занятия спортом улучшают снабжение мозга кровью и кислородом, стимулируют производство химических веществ, предотвращающих разрушение клеток мозга. Это значительно улучшает мозговую деятельность.

Духовная энергия

Духовная энергия в данном контексте лишена религиозной составляющей. Она определяется нашими неэгоистическими целями и ценностями – адекватным равновесием между заботой о других людях и вниманием к нашим собственным желаниям и потребностям.

Духовная энергия определяет, на что мы хотим тратить другие энергетические ресурсы – физические, эмоциональные, умственные. Она заставляет нас действовать, придает упорства и настойчивости.

Человек, столкнувшийся с серьезной проблемой, такой как увечье, тяжелая болезнь, дискриминация, насилие, открывает в себе глубинные резервы духовной энергии, позволяющей помогать другим людям, попавшим в такую же беду. И это стремление помочь не только себе, но и ближним, спасает его от депрессий, от роли жертвы обстоятельств, от саморазрушения, а иногда и от смерти.

«Мышца» духовной энергии – наш характер, который надо воспитывать, иногда подвергая стрессу и испытаниям. Восстанавливать духовную энергию можно общением с искусством и природой, уединением, молитвой. Духовные практики, такие как

медитация, также помогают восполнить энергетические запасы, но могут потребовать и расхода духовной энергии.

Тренировка и практика

Постановка цели

Если развитие происходит снизу вверх, от физического уровня к духовному, то изменения должны вводиться сверху вниз, начиная с духовного уровня. Ведь именно на духовном уровне в первую очередь определяется цель, на которую мы готовы тратить все свои виды энергии. Цель сама по себе – один из сильнейших генераторов энергии.

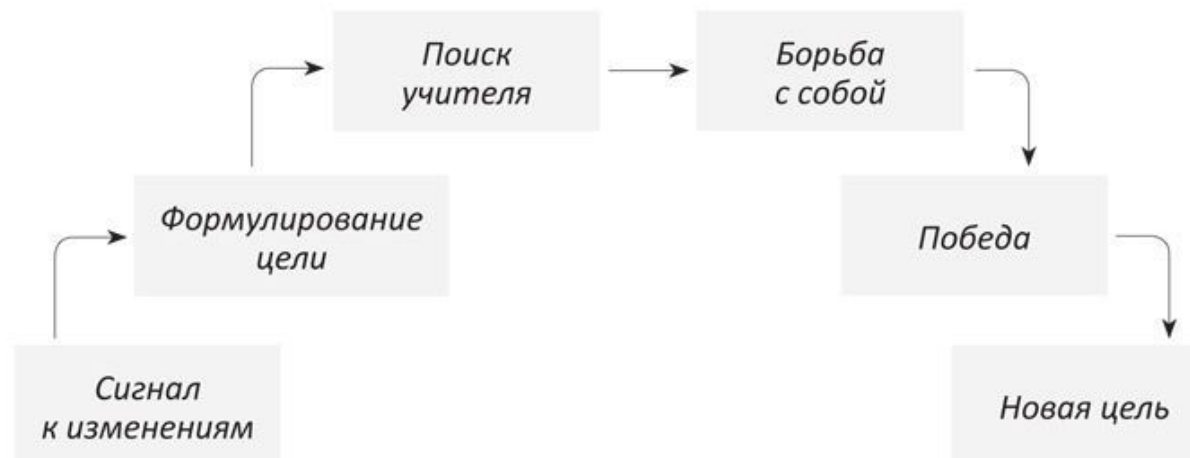
Цель становится сильным и долгосрочным генератором позитивной энергии при трех условиях:

- **Если цель – положительная.** Негативная цель чаще носит оборонительный характер и направлена не на достижения, а на решение конкретных проблем. Она порождает негативную энергию – злость, агрессию, тревогу.

- **Если цель является собственной целью человека, а не заданной извне.** Внутренняя мотивация сильнее, чем внешняя. В этой связи возникает вопрос, насколько стремление к цели связано с вознаграждением? Многие привыкли думать, что вознаграждение – это сильнейшая мотивация, но исследования продемонстрировали противоположное. Например, с удовольствием собирающие пазлы дети начинали проявлять к ним меньше интереса, когда исследователи вводили систему вознаграждений за выполнение задания.

- **Если цель не абсолютно эгоистична и распространяется на других людей.** Легко заметить, что профессиональные качества сотрудников, которые мотивированы только своей зарплатой и условиями труда, обычно уступают качествам аналогично подготовленных сотрудников, интересы которых выходят за рамки собственных.

Сигналом к изменениям в жизни и к постановке новой цели могут быть новые идеи, жизненные проблемы и даже боль. Когда человек задумывается о необходимости изменений, то дальше его действия обычно складываются по следующей цепочке:



Но многие люди вообще не склонны ставить себе цели, предпочитая двигаться на автопилоте, борясь с мелкими неурядицами и не находя сил и времени для постановки более глобальных задач. Парадокс, но многие трудоголики, работающие в поте лица изо дня в день, оказываются патологически ленивы, когда дело касается малейших изменений в их образе жизни. Если у вас нет цели, вас легко сломать и вы более подвержены влиянию жизненных проблем. Потратьте немного времени на то, чтобы определить приоритеты, не скользите по поверхности вашей жизни, смотрите глубже.

Мы все знаем и восхищаемся истинными ценностями – добротой, чуткостью, благородством, преданностью, честностью, милосердием. Но то, что мы уважаем эти ценности, не значит, что мы ими живем. Ценности становятся нашим достоинством, когда мы действуем в соответствии с ними. Чтобы правильно управлять своей энергией, надо действовать не только в соответствии с сиюминутным настроением или требованием настоящего момента, но и помнить о глубинных истинах. Например, при плохом настроении или усталости не срываться на коллегам или родных.

Будьте честны с собой

Допустим, вы выявили ваши главные ценности, но как теперь понять, действительно ли вы живете в соответствии с ними? Человеку свойственно обманываться, когда речь идет о нем самом. Но самообман не дает нам развиваться. До тех пор пока мы не взглянем честно в лицо самому себе и своим отрицательным и положительным сторонам, мы не сможем двигаться вперед.

Мы теряем мощь, когда занимаемся самообманом, причем это касается самых разных энергетических аспектов, включая и

физический. Отказываясь принимать правду, мы можем блокировать боль, в нашем теле появляется скованность, мышцы зажимаются, начинает беспокоить спина, появляются мигрени или частые простуды. (Иногда отказ от правды может быть целителен, например, когда при тяжелой травме организм блокирует боль, но в данном случае речь не об этом.) Само подавление правды тоже расходует много энергии.

Постарайтесь честно взглянуть на собственное поведение, признать свои недостатки, а затем принять ответственность за них и за свои решения. Ведь то, что мы скрываем или подавляем в себе, не исчезает, а продолжает управлять нашей жизнью. Как мы скрываемся от правды? Подавляя чувства – впадая в оцепенение и отрицая неприятное. Признавая правду, но эмоционально ее не проживая, нарушая свои же принципы, навязываемые другим. Находя в других свойственные себе черты и осуждая их в других. Объясняя свои недостатки требованием жизненной ситуации.

Надо признать, что в каждой негативной модели поведения есть то, что нас притягивает, доставляя временное утешение или удовольствие. Однако надо понимать и то, что негативная энергия разрушительна в долгосрочной перспективе. Так, выплески раздражения могут дать временное облегчение, но способны разрушить отношения с близкими людьми.

Как и во всем, в поисках правды важно соблюдать баланс, ведь, как говорил знаменитый средневековый врач Парацельс, «все есть яд, и все есть лекарство». Обрушив на себя лавину негативной информации, можно сломаться и нанести слишком сильный удар по своей самооценке. Поэтому лекарство правды нужно принимать дозированно и постепенно, но регулярно. И помнить, что к себе надо быть не менее сострадательным, чем к другим людям.

Откройте себе глаза не только на свои негативные, но и на свои положительные черты. Иногда мы склонны подавлять свои позитивные качества, скрывая милосердие под жесткостью, сентиментальность под грубостью, щедрость под нарочитой экономией.

Изучение себя должно стать постоянной практикой, а не разовой акцией. Только так можно обрести внутреннюю свободу и поддерживать свою энергию на достаточно высоком уровне. Здесь снова не избежать сравнения с мышцами. Нельзя делать слишком большой перерыв в их тренировках, но необходимо и давать им отдыхать. Если постоянно заниматься самокопанием, это тоже не доведет до добра.

Сохраняйте открытость, будьте готовы критично взглянуть на устоявшиеся идеи и концепции. Умейте признавать собственную неправоту, самоуверенность хороша только до определенного предела, пока она не превращается в эгоцентризм.

Позитивные ритуалы – инструменты управления энергией

Возвращаясь к определяющей роли привычек в нашей жизни, нельзя обойти вниманием важность ритуалов как инструментов управления энергией.

Сделав ритуалом некое действие, восполняющее резервы наших энергетических возможностей, мы имеем возможность прилагать меньше усилий к его выполнению. Ведь мы не испытываем затруднений при чистке зубов два раза в день, не задумываясь включаем чайник по утрам, не размышляем, застилая постель. При правильных ритуалах нам не надо выбирать «делать/не делать», разработанная схема поведения облегчает жизнь, доводя хорошие привычки до автоматизма. Ритуалы позволяют закреплять полезные привычки, совершать преобразования в нашей жизни, определять новые приоритеты и тренировать мускулы всех видов энергий. Многие великие спортсмены и другие выдающиеся люди достигли вершин в своей области именно при помощи правильных ритуалов. Ритуалы помогли многим известным теннисистам, с которыми работали авторы книги, эффективно концентрироваться перед игрой и подачами и эффективно расслабляться в период между играми.

Основывайте новые ритуалы на ваших глубинных ценностях. Сами определяйте свои ритуалы. Неприятные ассоциации, связанные с ритуалами, у многих присутствуют именно из-за того, что в детстве большинство ритуалов были навязаны извне.

Пусть ритуалы будут максимально конкретными, привязанными к месту и времени. Большинство людей не могут похвастаться большими резервами самоконтроля, так что чем меньше мы сомневаемся при совершении ритуалов, тем лучше.

Ритуалы должны непременно учитывать необходимость чередования расходования и восстановления энергии. Придумайте ритуалы расслабления во время интенсивной работы – глубокое дыхание, прогулка, разговор с друзьями, стакан воды.

Выходить из зоны комфорта и прививать ритуалы надо постепенно, чтобы не сломаться слишком быстро. Не надо брать на себя сразу слишком много обязательств, обещая полностью изменить свою жизнь с

нового года или с понедельника. Старайтесь концентрироваться на одном важном изменении в определенном временном отрезке.

12

Цельная жизнь

**Авторы: Джек Кэнфилд, Марк Виктор
Хансен, Лес Хьюитт**

Стратегия № 1. Ваше будущее зависит от ваших привычек

У успешных людей – успешные привычки.

Привычка – это действие, которое вы совершаете настолько часто, что перестаете его замечать. Это модель поведения, которую вы автоматически повторяете снова и снова. Негативные привычки влекут за собой негативные последствия, а положительные привычки приносят вам награду. Человек вполне может перепрограммировать себя, изменив свои привычки. И для того чтобы заняться этим процессом, не нужно долго раскачиваться.

Для того чтобы изменить свои привычки, достаточно просто внушить себе, что ваше новое поведение может быть значительно важнее нынешнего. Крайне важным условием изменения привычек является политика «без исключения» – она предполагает, что вы регулярно и без отговорок выполняете принятое на себя обязательство (например, откладываете определенную сумму денег на конкретную цель или занимаетесь спортом три раза в неделю). «Халтурщики» бросают заниматься через несколько недель или месяцев. Обычно у них есть на это тысяча объяснений.

Многие люди в наши дни живут ради немедленного вознаграждения. Они покупают машины и вещи, которые не могут себе позволить, и откладывают оплату на отдаленное будущее. Они не борются с лишним весом и неправильно питаются. И понятно, что эти негативные привычки обязательно приведут к плохим последствиям в будущем.

На создание правильных привычек требуется время. Если небольшие корректировки поведения возможно произвести за 3–4 года, то для создания позитивной системы взглядов может потребоваться не один год труда.

Помимо отказа от политики «без исключений», существует еще более серьезная опасность – скатывание к старой манере в результате стресса или кризиса. Может оказаться, что новая привычка недостаточно сильна, чтобы выдержать трудности, и на ее

окончательное формирование потребует больше времени и усилий, чем казалось сначала. Чтобы создать бесперебойную систему, позволяющую противостоять этой проблеме, вы можете завести себе список простых действий, доведённых до автоматизма и позволяющих вам оставаться на заданном пути.

Создайте список простых действий, доведенных до автоматизма (как это делают пилоты при проверке самолетов перед полётом) и позволяющих оставаться на заданном пути даже в кризисных ситуациях.

Пока вы точно не поймете, что держит вас на месте, вы не сможете изменить ситуацию. Поэтому работу стоит начать с составления списка негативных привычек, которые вы даже можете не замечать в повседневной рутине. Это могут быть:

- неумение перезванивать вовремя;
- неверный расчет времени на дорогу (слишком мало);
- привычка несколько раз отключать будильник, прежде чем встать утром;
- привычка брать работу на дом;
- питание в фаст-фудах с понедельника по пятницу и так далее.

Дайте себе достаточно времени для того, чтобы все вспомнить. Помимо этого вы можете спросить мнение о своих плохих привычках у окружающих. Помните: ваше поведение, каким оно видится со стороны, – истина, а ваше собственное видение своего поведения – зачастую иллюзия.

Ваше поведение, каким оно видится со стороны, – истина, а ваше собственное видение своего поведения – зачастую иллюзия.

Ваши привычки во многом – результат вашего окружения. Влияние знакомых может играть как положительную, так и отрицательную роль. Поэтому вы можете найти для себя модель для подражания, в том числе из числа знакомых, и следить за тем, как этим людям удастся делать то, чего вы хотели бы достичь. Составьте список людей, которых вы уважаете и которые уже добились успеха. Пригласите каждого из них позавтракать или пообедать. Не забудьте блокнот, чтобы записывать самые важные идеи.

Формула успеха для формирования новой привычки:

- **Составьте список своих плохих привычек.** Не пытайтесь себя обмануть – имейте в виду отложенные последствия таких вещей, как отсутствие занятий спортом, неправильное питание или курение (пусть даже редкое).

- **Сформулируйте новую успешную привычку.** Обычно – это полная противоположность дурной привычке (например, отказ от курения). Представьте себе все выгоды, возникающие у вас в будущем благодаря новой привычке.

- **Составьте план действий из трех пунктов.** К примеру, если вы курите, ваш план может включать в себя такие пункты, как чтение книг на тему отказа от курения, гипнотерапия, спор с другом о том, что вы откажетесь от курения и т. д. Главное – это принять решение о том, какие конкретные действия вы предпримете. Не забудьте указать дату старта!

Стратегия № 2. Фокус-покус!

Вам стоит знать о такой вещи как «Дилемма предпринимателя» – суть ее в том, что многие предприниматели лучше других представляют себе свой бизнес и поэтому любят все контролировать. Им кажется, что никто лучше них не справится с повседневными задачами. Тем временем на горизонте маячит множество возможностей, крупные сделки, а они не могут до них дотянуться, потому что увязли в рутине.

Рецепт для решения этой дилеммы прост – уделяйте большую часть времени тому, что у вас получается делать лучше всего, и позволяйте другим делать то, что лучше всего удастся им. Сосредоточьтесь на своих талантах.

Уделяйте большую часть времени тому, что у вас получается делать лучше всего, и позволяйте другим делать то, что лучше всего удастся им.

Очень важно четко понимать, в чем вы лучший. Распишите свои таланты по десятибалльной шкале, где единицей будет обозначаться ваше слабое место, а десяткой – то, где вам нет равных.

Как сосредоточиться на приоритетах:

- **Составьте список дел**, которыми вы занимаетесь на работе в течение обычной недели.
- **Выберите три дела из списка**, в которых вы считаете себя мастером (обычно это дела, которые даются вам без труда, вдохновляют и приносят выдающиеся результаты).
- **Посчитайте, сколько времени вы тратите** на выполнение этих дел.
- **Выберите три пункта, которые вы делать не любите** или в которых просто не сильны.
- **Подумайте, как бы вы могли передать** одно из отнимающих время дел кому-нибудь другому.

Успех – это не волшебство. Все дело – в концентрации внимания!

Теперь пришло время подумать, почему вы любите делать некоторые вещи, а другие – нет. Для начала стоит разобраться с тем, к какой группе вы принадлежите – стартерам или финишерам.

Стартеры – те, кому нравится создавать новые проекты, продукты и идеи. Основная проблема стартеров связана с неумением заканчивать дела. Финишеры – любители доводить дела до конца. В отличие от стартеров, они плохо справляются с начальной стадией проектов. Если вы отличный стартер – не мучайте себя доведением дел до ума, а найдите такого же хорошего финишера, и вместе вы сможете реализовать огромное количество проектов.

Кем вы считаете себя – стартером или финишером? Есть ли среди вас человек, способный составить вам компанию для повышения совместной эффективности?

Существует и еще один способ повышения личной эффективности, связанный с тем, чтобы отличать «срочные дела» от подлинных приоритетов. Для этого вы можете воспользоваться формулой, предполагающей один из вариантов действий в каждой ситуации.

Формула 4Д:

- **Долой!** Научитесь говорить «нет».
- **Делегируйте.** Передавайте дела другим.
- **До лучших времен.** Дела, которые необходимо выполнить, но вполне возможно отложить на будущее.
- **Давай!** Немедленно принимайтесь за важные проекты, которые требуют немедленного вашего участия.

Для того чтобы правильно расставить приоритеты и найти время для главного, вы должны принять в отношении каждого дела один из вариантов решения.

Суть фокусировки на приоритетах в том, чтобы установить новые границы, которые вы не будете переступать. Сначала их нужно очень четко определить – как в офисе, так и дома. Обсудите их с самыми важными людьми в своей жизни. Чтобы оставаться в комфортных для вас границах, нужен новый уровень самодисциплины. Иными словами, вы должны глубже и яснее осознавать, на что тратите время.

Заведите большую пластмассовую лягушку (или другой знак) и посадите ее себе на стол, когда будете работать над важным проектом. Скажите сотрудникам и коллегам: зеленая лягушка означает, что вас в этот момент нельзя беспокоить.

Стратегия № 3. Видите ли вы всю картину в целом?

Отведите время на то, чтобы регулярно думать о лучшем будущем. Начните с пяти минут в день и постепенно доведите это время до часа. Если вы возьмете на себя труд развить в себе привычку к ясности видения своих перспектив, вы сможете добиться всего, чего хотите добиться.

Цель – это постоянное преследование достойного объекта вплоть до его достижения.

Умение ставить цели и достигать их – лучший способ понять, чего вы добились в жизни, обеспечить себе ясность видения.

Как определить, правильно ли вы ставите цели?

- **Самые важные цели должны быть именно вашими.** Большинство людей совершают важную ошибку – за них формулируют цели другие (фирма, начальник, банк, выдающий ипотеку, родители или семья, а также средства массовой информации).

- **Цели должны быть осмысленными.** Ответьте для себя на вопросы «Какова цель этого действия?», «От чего я готов ради него отказаться?», «Что я выиграю?»

- **Цели должны быть измеримыми и конкретными.** Именно здесь кроется причина того, что многие люди не раскрывают свой потенциал на полную. Будьте точнее в формулировании цели.

- **Цели должны быть гибкими.** Это позволит вам воспользоваться новыми инструментами для их достижения и не заскучать.

- **Цели должны быть интересными и перспективными.** Мыслите масштабно! Не допускайте того, чтобы в старости вам было нечего вспомнить о прожитой жизни.

- **Ваши цели должны соответствовать вашим ценностям.** Эффективного достижения цели можно добиться только с помощью внутренней гармонии и освобождения от внутреннего конфликта. Слушайте свой внутренний голос – он подскажет вам, что для

накопления денег на отпуск не стоит обманывать работодателя или грабить банк!

- **Цели должны быть сбалансированными.** Ставя перед собой цели, убедитесь, что в них включено и то, что позволяет насладиться жизнью. Работать до изнеможения – верный путь к потере здоровья. Жизнь слишком коротка, чтобы упускать хорошее.

- **Цели должны быть реалистичными.** Это не противоречит совету о масштабном мышлении. Не забывайте сопоставлять желания с реалиями (в частности, с точки зрения имеющегося у вас времени).

- **Цели требуют усилий.** Что посеешь – то и пожнешь.

- **Цели нужно поддерживать.** У вас есть три варианта действий – заявить о своих целях всему миру, не говорить о них никому (и позволить говорить за вас вашим собственным делам) или поделиться ими с избранными людьми, способными оказать вам поддержку.

Цель без цифр – это не цель, а декларация. Не бывает нереальных целей – бывают нереальные сроки!

После того как вы заложили фундамент, пора приступать к созданию генерального плана. Именно он поможет вам создать свое лучшее будущее и ясно прочертить путь к нему.

Восемь этапов пути к своим целям:

1. **Изучите контрольный список целей.** Это поможет вам ясно представить стоящие перед вами задачи.

2. **Составьте список из 101 цели,** которых вы хотите добиться в ближайшие 10 лет. Отведите душу, пофантазируйте, дайте себе волю. При этом будьте конкретны в формулировании целей. Подумайте о целях во всех основных сферах своей жизни – карьера, личные финансы, досуг, здоровье и спорт, личные отношения и т. д.

3. **Определите приоритеты.** Напишите рядом с каждой целью срок (год, 5 или 10 лет), Идеально иметь список приоритетных целей хотя бы на три года вперед.

4. **Создайте альбом целей** – книгу с картинками, описывающими ваши важнейшие цели. Это позволит вам более живо представить себе возможное будущее.

5. **Пользуйтесь книгой идей** – записной книжкой, куда вы будете записывать наблюдения. Помните, что иногда самые хорошие мысли

приходят к вам в неожиданных местах или в неожиданное время (например, ночью).

6. Визуализируйте, думайте, рассуждайте и пересматривайте. Воспользуйтесь опытом хороших спортсменов, детально представляющих себе последовательность своих действий при выполнении упражнения или выступления.

7. Общайтесь с наставниками и работайте в группах. Метод личных проб и ошибок может занять у вас слишком много времени.

8. Еженедельно отслеживайте свои успехи с помощью системы достижения целей.

Система достижения целей поможет вам контролировать свои достижения. Разделите ваши цели на семь категорий: финансы, карьера, досуг, здоровье, отношения, личное, общественная деятельность. Отведите часть своего времени на достижение одной цели в каждой из этих областей раз в два месяца. Это поможет вам обрести баланс.

Стратегия № 4. Создайте баланс

Есть ли в вашем стиле жизни здоровый баланс, любите ли вы дело, которым занимаетесь, устраивает ли вас получаемое финансовое вознаграждение и оставляет работа достаточно времени на другие ваши интересы? Если ответ – «нет», то вам может помочь система оптимального баланса B-Alert.

- **B (blueprint): план.** Готовьте план будущего дня накануне вечером или утром этого дня. Хорошо составленный план дает вам контроль над всем днем с самого утра. «Каждый хорошо построенный дом начинался с плана».

- **A (action): действие.** Сосредоточьтесь на важнейших делах, которые приблизят вас к достижению целей, поставленных на ближайшие два месяца. «Единственное, чем отличаются победители от лузеров, – победители действуют!».

- **L (learning): учеба.** Расширяйте свой кругозор, читая книги, слушая записи, смотря видео, общаясь с наставниками и проходя обучающие курсы. «Мудрее вас сделают две вещи: книги, которые вы прочтете, и люди, с которыми встретитесь».

- **E (exercise): физическая нагрузка.** Выделите полчаса в день для восстановления своих сил. «Все деньги мира – ничто, если вы еле-еле выбираетесь утром из постели, чтобы ими насладиться».

- **R (relaxing): отдых.** Снимайте стресс, накопленный за день. Поспите, поразмышляйте, послушайте музыку, побудьте с семьей.

- **T (thinking): размышления.** Найдите время подумать о прошедшем дне. Вспомните свои цели, представьте будущее, сформулируйте новые идеи. Записывайте все в дневник.

Еженедельно фиксируйте свои достижения. Заведите таблицу и в конце каждого дня отмечайте сделанное в каждом из этих направлений.

Воспользуйтесь методом СП (счастливого получаса). Выберите в течение рабочего дня или вечера, проведенного дома, полчаса, в которые вас никто не будет беспокоить. Это наполнит вас силами и придаст дополнительную энергию.

Стратегия № 5. Как выстраивать идеальные отношения

Взгляните на свою жизнь, как на спираль. Иногда она идет вверх – все удается, вы уверены в себе, судьба к вам щедра, а отношения полны гармонии и процветают. И напротив, спираль может раскручиваться вниз. Именно тогда начинается разлад, нарастает усталость, жизнь превращается в постоянную борьбу. Если спираль направлена вниз, отношения накаляются.

Примером нисходящей спирали может служить брак, в котором супруг постепенно зацикливается на самом себе и перестает помогать по дому. Он проводит все больше времени на работе, а его разговоры ограничиваются делами и деньгами. Постепенно напряжение нарастает, споры становятся все чаще, каждый из партнеров винит в сложившейся ситуации другого. Супруги начинают искать утешение в алкоголе, азартных играх или, что хуже всего, в физическом или психическом насилии друг над другом. Постепенно отношения изживают себя, спираль достигает своей низшей точки – супружеская пара распадается.

Чтобы ясно понимать, как эта нисходящая может сказаться на существующих и будущих отношениях, вспомните те из них, что не сложились. Восстановите в памяти все, из-за чего они в свое время разрушились. Ясно представьте себе все случившееся. Вспомните как можно больше подробностей и проживите это еще раз. Как все начиналось? Что было потом? Определите – максимально точно! – каждый этап, который привёл к краху.

Обратная ситуация возникает с восходящей спиралью. Если у вас имеются отличные отношения с человеком, вы можете проанализировать их, чтобы понять, с помощью чего они раскрылись в полной мере. Опишите по пунктам каждый этап их развития. Упражнение с «двойной спиралью» помогает вам разобраться со своими отношениями с окружающими. Введите за правило постоянно

проверять двойную спираль – пусть она защитит вас от рывков вниз и ведет в мир крепких и теплых отношений.

Выбор всегда остается за вами. Именно вы выбираете, рядом с какими людьми проживете жизнь.

Избегайте токсичных людей, которые всегда видят жизнь в негативном свете. Если вам так проще, считайте их опасными для здоровья. Важно отметить, что речь здесь идет не о людях, которые столкнулись с тяжелыми задачами и действительно нуждаются в помощи, а о тех, кто постоянно ноет и вываливает на других весь свой «мусор».

Знаменитый инвестор и бизнесмен Уоррен Баффет использует для оценки людей, работающих в компаниях, которые интересуют его, как инвестора, три вопроса. Нравятся ли мне эти люди? Доверяю ли я им? Уважаю ли я их? И если он отвечает «нет» хотя бы на один из этих вопросов, сделка отменяется вне зависимости от потенциала роста компании или цифр ее оборота.

Следующий шаг в развитии привычки к отличным отношениям – научиться подпитывать их, создавая атмосферу взаимной выгоды. Идеология двойного выигрыша (которая иногда обозначается понятием «win-win») – это по существу философия того, как вы проживете свою жизнь.

Стратегия № 6. Фактор уверенности

Для обретения уверенности в себе полезно сделать две вещи – разделаться с недоделанными делами и разобраться со своими страхами.

Недоделанное имеет свойства накапливаться. Каждую неделю будет происходить нечто, требующее ваших действий. Не позволяйте таким вещам нагромождаться. Причина, по которой люди забрасывают дела, – страх. Страх порождает сомнения, а сомнения отнимают уверенность. В какой-то момент жизнь внезапно выходит из-под контроля.

Четко определив, в чем состоят ваши страхи, вы можете разработать способы избавления от них. На каждый возникающий страх реагируйте вопросом: как я могу его преодолеть? Приучитесь больше узнавать о себе, о том, как вы мыслите, что чувствуете, как ведете себя в тех или иных ситуациях. Обладая стратегическим планом по противодействию страху, вы сеете семена собственной уверенности и стабильности. К примеру, вы можете действовать по следующей схеме:

С чем связан мой страх?	Время, потраченное на один проект (%)
Плохое здоровье	Изучайте полезные привычки, вопросы здорового питания и свою наследственность
Потеря работы	Оттачивайте свои сильные стороны и особые навыки. Развивайте крепкие связи
Неуверенность в завтрашнем дне	Займитесь совершенствованием своих талантов. Помните, что большинство того, что будет окружать вас в будущем, еще не придумано. Старайтесь прожить каждый день максимально полно
Конфликты	Поймите, чего именно вы боитесь в конфликте. Ищите решение, устраивающее обе стороны конфликта. Примите тот факт, что конфликты – это нормальная часть жизни

Уверенность прирастает делами, а не мыслями. Для того чтобы чего-то добиться, нужно что-то сделать.

И последняя важная вещь – вы должны научиться прощать, чтобы полностью освободиться от груза прошлого и добиться мира в душе.

Вам нужно простить не только других (родителей, бывших начальников, друзей), но и самого себя. Навсегда откажитесь от тяжелых мыслей о собственной вине. Прошлое – это уже история. Его не изменить. Лучше примите как факт: ваш прежний выбор был плодом вашего уровня знаний и осведомленности на соответствующий момент. То же самое относится и к вашим родителям.

Стратегии обретения уверенности в себе:

- **Каждый день напоминайте себе, что есть вещи, которые вы сделали хорошо.**
- **Читайте вдохновляющие биографии и автобиографии.**
- **Будьте благодарны** – как бы ни были плохи ваши дела, всегда есть кто-то, кому еще хуже.
- **Окружите себя поддержкой** (обратите еще раз внимание на стратегию 5).
- **Ставьте перед собой краткосрочные цели.** Цели должны быть реалистичны. Старайтесь, чтобы каждую неделю у вас возникало чувство выполненного долга.
- **Каждую неделю делайте что-то для себя.** Найдите способ себя вознаградить.

Стратегия № 7. Просите о том, чего хотите

Дети умеют просить. Их метод – просить и просить, пока не получат нужного. Вырастая, мы теряем это умение. У нас появляется тысяча оговорок и поводов избегать малейшей возможности отказа.

«Просите, и дано будет вам; ищите, и обрящете; стучите, и отворят вам».

Почему люди теряются, когда у них появляется возможность попросить, не роняя своего достоинства и с высокими шансами на успех?

- Им кажется, что просить – неприлично.
- Им не хватает уверенности в себе.
- Они боятся быть отвергнутыми.

Главное, что нужно помнить для преодоления всех этих комплексов – это то, что вы, по сути, ничем не рискуете. Самое худшее, что вы можете услышать, это «нет». Но вы не становитесь хуже, получив отказ. Важно понимать, что это «нет» обращено к вашей просьбе, а не к вам лично. Не принимайте отказ на свой счет.

Как правильно просить? Просто будьте:

- **Точны.** Хорошо продумайте свой запрос или предложение. Запишите в блокнот самые эффективные слова.
- **Уверены.** Если вы уже представили, о чем просить, делайте это без колебаний, смело и уверенно. Это не значит, что надо быть настырным, высокомерным или чванливым.
- **Настойчивы.** Некоторые перестают просить после одной робкой попытки. Они слишком легко сдаются. Относитесь к этому, как к игре, спрашивайте до тех пор, пока не найдете ответа.
- **Находчивы.** В наш век всеобщей конкуренции ваш запрос может затеряться среди других. Подумайте, каким способом могли бы произвести на потенциального клиента впечатление вы?
- **Искренни.** Если вам действительно нужна помощь, люди откликнутся. Скажите все как есть, без утайки. Если вы опробуете все способы добиться желаемого, люди, скорее всего, протянут вам руку помощи.

Привычка просить и предлагать изменила мир. Многие выдающиеся люди прославились потому, что умели просить, и делали это искренне и с верой в себя.

Стратегия № 8. Упорное постоянство

Если взглянуть на истинно успешных людей, легко подметить у них одну общую черту. Мы называем ее упорным постоянством. Усвойте важную мысль и запомните ее навсегда: вам никогда не добиться чего-либо заметного в жизни без последовательных настойчивых действий!

Упорно занимаясь чем-либо и делая это на совесть, вы рано или поздно обеспечите себе немалые преимущества. Спросите себя: в какую игру вы играете сейчас? Проявляется ли ваша настойчивость каждый день в чем-то реальном или вы просто пытаетесь ухватиться за предоставленные вам возможности?

Составьте список шести дел, которые вам обязательно надо выполнить в течение предстоящих трех месяцев. Рядом с каждым делом напишите по одному слову, описывающему ваши чувства, которые это дело вызывает. Честно представьте себе свои эмоции, которые вызывает каждое из этих дел. Посмотрите на каждый пункт и вычеркните его. Взгляните еще раз на список – действительно ли ваша жизнь разрушится, если вы не сделаете этого в ближайшие три месяца? Конечно, нет.

Теперь составьте второй список – по крайней мере шесть дел, которые вы по-настоящему хотите сделать в ближайшие три месяца. Опишите каждое из этих действий одним словом. Скорее всего, эти слова гораздо позитивнее. А теперь запомните: все в жизни выбираете вы сами.

Выбор зависит от вас. Ваше постоянство автоматически создает вам лучшее будущее. Это бесконечный цикл.

Одна из самых важных стратегий, описанных в этой книге, это стратегия «Двойного А» (от двух английских слов – agreements, «договоренности» и accountability, «ответственность»). Она предполагает, что вы придерживаетесь достигнутых договоренностей и несете ответственность за их неисполнение. Именно она позволит вам добиться полной ценности себя как личности.

Чтобы разобраться с тем, какие у вас могут быть проблемы в этой области, задайте себе следующие вопросы:

- В какой области жизни я не всегда соблюдаю договоренности?
- Каковы будут последствия (в том числе долгосрочные), если ничто не изменится?
- Что конкретно мне нужно изменить, чтобы жить целостной жизнью?
- Какие конкретные преимущества я получу, когда поменяю то, что нужно поменять?

Все испорченные отношения начинаются с нарушенных договоренностей.

Стратегия № 9. Решительные действия

Принятию решительных действий часто препятствует привычка откладывать важные дела на потом (в последнее время для ее описания часто используется слово «прокрастинация»). Именно она не позволяет нам прожить жизнь так, как мы хотим, а в конце жизни жалеть о множестве утраченных возможностей. Чтобы с ней справиться, следует, прежде всего, разобраться с ее причинами. Чаще всего они выглядят так:

Что происходит	Как с этим справляться
Вам скучно	Энтузиазм иссякает у всех. Признайтесь, что вам скучно или что прямо сейчас у вас нет сил завершить нужное дело. Подумайте о том, что может вас взбодрить. Найдите себе новое занятие
Вам не хватает уверенности в себе	Страх и сомнения рисуют внутри вас страшные картины, которые, скорее всего, не случатся в реальности. Старайтесь быстро переходить от задачи к задаче – не позволяйте неуверенности из-за несделанных дел брать над вами верх
У вас низкая самооценка	Определите, действительно ли это так и не состоит ли дело во временных проблемах с уверенностью в себе. Подумайте о причинах, заставляющих вас считать, что вы чего-то недостойны
Вы занимаетесь нелюбимой работой	Помните, что каждому из нас приходится иногда делать то, что нам не нравится. Так устроена жизнь. Стоит подумать над таким фактом – успешные люди делают то, что менее успешные делать не любят
Вы легко отвлекаетесь или просто ленивы	Если вы не действуете исключительно потому, что предпочитаете каждый вечер просто валяться и смотреть телевизор, вы вряд ли добьетесь жизненных успехов. Просто помните об этом

Гораздо утомительнее думать о том, сколько у вас несделанных дел и о всевозможных неприятностях, чем взять и сделать их.

Корни прокрастинации обычно в недостатке мотивации. Проще отложить дело, чем решительно действовать. Понимать, что бездействие загоняет вас в нисходящую спираль, очень важно. Поняв

это, поговорите с собой и сосредоточьтесь на том, чтобы найти способ справиться с ситуацией.

Мотивировать себя можно двумя способами: за счет страха перед последствиями бездействия или через предвкушение уготованных вам преимуществ активных действий. Пусть эти две картинки – негативная и позитивная – всегда будут у вас перед глазами.

Чтобы справиться с любой ситуацией, требующей действий, можно воспользоваться двумя проверенными формулами:

Формула Та-Да

Думайте (Think)	Осмыслите каждую из своих возможностей. Задайте себе вопросы: «Почему я хочу так поступить? Какую конкретную выгоду я получу, сделав так? Что случится, если это не сработает? Сколько времени это займет?»
Спрашивайте (Ask)	Подумайте о том, чтобы правильно сформулировать вопросы – ваша цель состоит в том, чтобы узнать всё необходимое для осознанного выбора. Чем серьезнее ваше решение, тем тщательнее надо все проверить (и поэтому стоит задавать вопросы специалистам)
Решитесь (Decide)	Добавьте себе решимости методом двойной спирали. Представьте себе негативные последствия, если вы так и не примете решения. Сравните их с возможными преимуществами, которые сулит движение вперед. Затем примите твердое решение сделать так, как задумали
Действуйте (Act)	Вы уже успели поразмыслить, собрать информацию и принять окончательное решение – пора действовать! Это самая важная часть формулы. Многие проживают всю жизнь в режиме «На старт. Внимание...», но «Марш» так и не говорят. Вы должны стартовать!

Формула Та-Да – Думайте. Спрашивайте. Решитесь. Действуйте.

Многие проживают всю жизнь в режиме «На старт. Внимание...», но «Марш» так и не говорят. Вы должны стартовать!

Вторая формула активных действий называется «Решаем задачу». Она состоит из 10 вопросов, способных шаг за шагом привести вас к цели.

1. **В чем состоит моя задача?** Четко, кратко и конкретно определите сложившуюся ситуацию.

2. **Примите решение взяться за вопрос и решить его.** Сделайте это прямо сейчас, невзирая на страх.

3. **Какой результат я хочу получить?** Представьте себе, что вы уже завершили работу, и опишите, что хорошего у вас появилось благодаря этому.

4. **Опишите одним словом чувство от завершения работы.**

5. **Какая нужная информация может мне помочь?**

6. **Что я могу сделать самостоятельно?**

7. **Кто еще может мне помочь?**

8. **Какие конкретные действия я собираюсь предпринять?** Составьте план своей игры и продумайте каждый ее шаг вплоть до завершения.

9. **Когда я начну?** Укажите точные даты для завершения каждой задачи.

10. **Оцените результаты и порадитесь!**

Равнины колебаний усыпаны костями тех, кто на пороге триумфа решал немного подождать – и умирал в ожидании.

Стратегия № 10. Жизнь ради цели

Жизнь ради цели дает нам возможность обогатить других, оставляя им свой позитивный образ. Например, если вы решили стараться больше отдавать людям и не ждать немедленного вознаграждения, вы уже начали приобщаться к жизни ради цели. Если вы сможете расширить границы этого подхода, ваша цель станет яснее.

Определить свою глобальную цель вы сможете, разобравшись с тремя моментами:

- **Приведите цель в соответствие со своими природными способностями.** Вы наделены природными талантами. Часто наша работа имеет мало общего с тем, что мы делаем хорошо. Наши ценности и наши действия могут вступать в противоречие, и именно это вызывает внутренний конфликт и неуверенность.

- **Будьте решительны.** Чтобы жить целью, нужно обладать цельностью мышления – решимостью во что бы то ни стало добиться намеченного. Это отличает сильных от слабых, прокрастинаторов – от людей дела. Если вам ясна ваша цель, жизнь наполняется смыслом.

- **Будьте скромны.** Не позволяйте нездоровому эго перевесить ваши благие намерения. Люди, оказывающие на общество самое сильное позитивное влияние, не думают о славе и богатстве.

Стратегии, о которых рассказывает книга, действительно могут изменить вашу жизнь к лучшему (и они уже помогли множеству людей), но только при условии, если вы начнете их использовать. Никто не может дать вам гарантий на пути к лучшему будущему, однако фундаментальные привычки, о которых рассказано в книге, помогут вам совершенствовать свой бизнес и личную жизнь. Так что не бойтесь и примите вызов!

Год личной
эффективности

Внутриличностный
интеллект

{ знаю, понимаю, управляю собой

Ключевые идеи из 12 книг о развитии эмоционального интеллекта, силы воли и управлении привычками

