

Алексей Панов



Клуб анонимных неудачников

Путь победителя

Алексей Панов
Клуб анонимных неудачников.
Путь победителя

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32493225
ISBN 9785449073655*

Аннотация

В этой книге изложена версия, как люди становятся неудачниками, и предложен вариант, как перестать быть лузером. Первый шаг – это признание того, что мы неудачники и вся вина лежит на нас самих. Когда мы с этим разобрались, мы больше не отвлекаемся на злость и обиду. Мы просто работаем над своей удачей. После работы с этой книгой вы станете свободной и независимой личностью, живущей в гармонии с собой и окружающей средой. Будете счастливы в отношениях, успешны в бизнесе и довольны своей жизнью.

Содержание

Анонимные неудачники. 12 Шагов к успеху	5
12 шагов Анонимных Неудачников	8
Шаг 1. Мы признали себя неудачниками, признали, что наши жизни стали неуправляемы, но мы сами несем за это ответственность	11
Шаг 2. Пришли к убеждению, что только мы сами несем ответственность за свою прошлую жизнь и будущую	18
Шаг 3. Приняли решение развивать нашу волю и нашу жизнь в сторону улучшения, как мы его понимаем	24
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Клуб анонимных
неудачников
Путь победителя**

Алексей Панов

© Алексей Панов, 2018

ISBN 978-5-4490-7365-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Анонимные неудачники.

12 Шагов к успеху

Вы верите в судьбу? Вы верите, что кто-то свыше решил, как вам нужно жить? Вы верите, что вам уготовлена быть неудачником? Как будто кто-то там наверху сидел и распределял удачу: «Удачи дадим вот тому и вот этому, а вот этого сделаем лузером, пусть страдает!» Вы так себе это представляете?

В этой книге я изложил свою версию, как люди становятся неудачниками, и предложил им свой вариант как исправить их ситуацию.

Я человек приземленный, поэтому не верю в мистику и в судьбу. Я верю, что каждый человек – хозяин своей жизни и может сам принимать решение, быть ему победителем или лузером. Поскольку человек сам принял решение, он же способен его изменить, только если захочет и признает, что он ошибся.

Для изменения своей жизни, я придумал следующую методику:

Анонимные неудачники или **Анонимные лузеры** (обозначаем АЛ, чтобы не путать с Анонимными Наркоманами, АН).

Я вижу эту методику как целое движение людей, стремя-

щихя быть лучше, жить лучшей жизнью.

Единственное условие для участия в программе Анонимных Неудачников – это желание перестать быть неудачником.

Поскольку хронический неудачник полностью утрачивает контроль над жизнью, основной целью данного движения является сохранение ответственности за жизнь, полный контроль всех сфер жизни и изменение своего отношения к себе и к окружающему миру.

Для большей эффективности я осуществляю психологическую поддержку и создаю поддерживающую среду для участников движения.

Для этих целей специально созданы онлайн группы общения и поддержки. Общаясь на собраниях, участники делятся своим опытом, силой, рассказывают о том, кем были, что с ними произошло и как им живётся в настоящее время.

Глубокая заинтересованность в желании быть успешным, помощь новичкам на собственном опыте, как отдельно взятой личности, так и группе в целом, духовный рост, независимо от вероисповедания, полная конфиденциальность являются движущими силами групп взаимопомощи Анонимных Неудачников.

За пример взята известная программа, которая уже более 80 лет успешно помогает людям справляться с алкогольной и другими зависимостями. Вы можете сказать, что вы не алкоголик и не наркоман, и как вам может помочь эта про-

грамма? Всё просто – неудачники такие же больные люди, как и алкоголики, только они больны невезением. Да, невезение – это зависимость, от которой можно вылечиться!

Сама программа 12 шагов полностью изложена в книге «Анонимные Алкоголики», написанной в 1938—1939 гг. участниками групп для других участников и тиражируемой в традиционно синей обложке.

12 шагов Анонимных Неудачников

1 Мы признали себя неудачниками, признали, что наши жизни стали неуправляемы, но мы сами несем за это ответственность.

2 Пришли к убеждению, что только мы сами несем ответственность за свою прошлую жизнь и будущую.

3 Приняли решение развивать нашу волю и нашу жизнь в сторону улучшения, как мы его понимаем.

4 Глубоко и бесстрашно оценили себя и свою жизнь с нравственной точки зрения.

5 Признали перед собой и другими людьми истинную природу наших заблуждений.

6 Полностью подготовили себя к тому, чтобы избавиться себя от всех своих неудач.

7 Мы действуем, чтобы исправить наши изъязны.

8 Составили список всех тех сил, которые нам причиняли вред, и преисполнились готовностью обесценить их.

9 Лично возмещали причинённый самим себе ущерб, где только возможно, кроме тех случаев, когда это могло повредить нам или кому-либо другому.

10 Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.

11 Стремилась путём действий и размышлений улучшить соприкосновение с реальностью, ставя цели и делая планы, улучшали и развивали все сферы нашей жизни.

12 Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти шаги, мы старались донести смысл наших идей до других неудачников и применять эти принципы во всех наших делах.

Отличие этих шагов Анонимных Неудачников от 12 шагов Анонимных Алкоголиков в том, что мы не полагаемся на силу Бога, мы не переносим ответственность на высшие силы. Мы работаем с тем, что есть у нас, и сами несем полную ответственность. Только мы во всем виноваты и поэтому сами всё исправим. У нас есть на это силы и резервы.

Первый шаг – это признание того, что мы неудачники и вся вина лежит на нас самих. Когда мы с этим разобрались, мы больше не отвлекаемся на злость и обиду. Мы просто ра-

ботаем над своей удачей. Мы просто строим свою жизнь осознанно и по своему желанию.

Шаг 1. Мы признали себя неудачниками, признали, что наши жизни стали неуправляемы, но мы сами несем за это ответственность

Признание себя неудачником – первый шаг к успеху. Вы не прячете голову в песок. Вы видите проблему и решаете её.

Часто неудачники используют стратегию отрицания. Они отрицают очевидные вещи и, таким образом, как бы облегчают свою жизнь. Как мы понимаем, использование такой стратегии приводит к тому, что они не видят реальных проблем и угроз. Они до последнего стараются их не замечать, пока их станет просто невозможно не заметить.

Как невозможно не заметить слона в своей однушке на окраине. Потому что этот слон не только занимает всю комнату, единственную комнату, но и воняет как слон. И вот только когда слон нагадит на неудачника, тогда у неудачника не останется ни одного шанса сделать вид, что он не видит слона, и ему придется, отмываясь от навоза, признать, что что-то надо с этим делать.

Некоторое время неудачник будет думать, что можно предпринять, какой есть выход. Будет строить планы, ходить на курсы «как избавиться от слона в вашей однушке на окра-

ине», будет советоваться с друзьями и активно рассказывать на встречах с ними, как он героически думает о том, как избавиться от слона. Пройдет ещё непродолжительное время, и неудачник найдет выход. Он скажет, что, когда с вами живет слон, это даже лучше, он же занимает всю квартиру и может нагадить на вас, а это очень даже и не плохо.

Таким образом, неудачник сделает из отрицательных моментов положительные, скажет, что он мыслит позитивно, и продолжит жить, но уже со слоном.

Как видно из примера, неудачник не признает саму суть неудачи, а именно то, что его неудачи – это неправильный образ мышления по отношению к принятию решений и к действиям.

Неудачник заблуждается в том, что отрицание проблемы, взгляд на проблему под другим углом и обсуждение проблемы – это ещё не решение проблемы. Это просто мысли и умозаключения. Для решения проблем, для достижения успеха нужно действовать. Действовать – это значит делать конкретные шаги по изменению своего поведения, по изменению мира вокруг, по изменению конкретных вещей.

В нашем примере со слоном неудачник изменил своё отношение к слону. Он не решил проблему, он опять сделал вид, что её нет. Если вначале он отрицал само наличие слона, то в конце он отрицает негативное влияние слона на его жизнь. Понятно, что без слона в квартире и чище, и безопаснее, но неудачник предпочитает не думать об этом. Он

отрицает простые вещи и интеллектуализирует объяснения, почему они не важны, потому что он не может признать свои ошибки, и ему приходится все более и более изоциренно врать себе.

Эта ложь, которая сопровождает жизнь неудачника, и есть причина его неудач. Она создает оторванность от реальности и ему вместо того, чтобы жить в реальном мире, приходится жить в своем выдуманном, где люди жестоки, а обстоятельства непреодолимы.

Для более глубокого понимания причин, почему тот или иной человек выбирает путь неудачника, я хочу обратиться к теории Эрика Берна и его Транзактному анализу.

По теории Эрика Берна каждый человек живет по своему собственному сценарию жизни. Человек выбирает его в раннем детстве и несет через всю свою жизнь, если, конечно, в его жизни не случится что-то очень серьезное: война или катастрофа, которые могут поменять этот сценарий.

Основные моменты сценария формируются в возрасте от трех до шести лет под влиянием родителей, бабушек, дедушек, воспитателей и общей окружающей культуры. Так, например, у жителей России, особенно у потомков блокадников, часто встречается героическая часть сценария, где они должны преодолевать всяческие препятствия, желательна на грани жизни и смерти. Таким образом, они реализуют сценарные послания от предков и от всей окружающей их культуры, что вы потомки героических людей, сильных, по-

бедителей. Для того, чтобы быть победителем, ты обязательно должен пережить что-то подобное.

Например, я из такой семьи, которая пережила блокаду. Я помню, как в детстве мне прививали трепетное отношение к хлебу, как на семейных собраниях вспоминали историю про выброшенные сухие хлебные корки за несколько дней до начала блокады, как их потом искали и, конечно, не нашли. Про то, как за прабабушкой гнался незнакомый мужчина с явными намерениями её убить и съесть, так как она была пухлой. Я помню, что мне часто повторяли слова этой прабабушки о том, что если бы она не была полной до войны, то она бы точно не выжила в блокаду. Все это сформировало у меня бессознательное представление о том, что я более живуч, если я полный, и я герой, если живу на всем экономя. Мне забыли сказать только, что это важно во время блокады, а в мирное время можно жить по-другому. Но я принял эти установки и сделал их частью своего жизненного сценария.

Послания усваиваются человеком в детском возрасте, и, соответственно, осмысляются детским мозгом. Поэтому, то, что взрослый посчитает бредом или чем-то не важным, ребенок может воспринять как нечто очень важное и единственно верное. Из этих посланий ребенок формирует свою картину мира, что хорошо и что плохо, как нужно жить, как общаться с другими, как реагировать на проблемы и как их решать.

Хорошо или плохо, что человек живет по сценарию? Это

может быть как хорошо, так и плохо, ведь сценарий может быть как позитивным, так и негативным. Ситуация с реакцией на проблемы, исходя из сценария жизни, осложняется тем, что с возрастом человек продолжает использовать ту же стратегию решения проблем, что и в детстве. Он это делает просто не задумываясь, на автомате. Человек не может достигнуть успеха, если не решает проблему, исходя из требований реальности. Другими словами, человек должен признать, что в реальности есть объективная проблема, которую нужно решать, а если он будет отрицать или игнорировать наличие проблемы, то и решить её он не сможет, так как невозможно исправить то, чего нет.

Склонность «заедать стресс» – это как раз сценарная реакция на установку, что если бы не запасы жира, то я бы не пережил трудные и голодные времена. Это сидит глубоко на уровне генетической памяти.

Таким образом, первый шаг на пути к успеху и удаче – это признание себя неудачником, то есть человеком, который живет по сценарию, оторван от реальности в своих неудачах, и признание того, что мы в силах жить и реагировать на трудности более осознано.

Для определения сценария часто используют упражнение, в котором просят представить вашу жизнь как некую историю и ответить на вопросы:

– К какому жанру относится эта история? Комедия, детектив, мелодрама и т. д.

– Как называется ваша история? Дайте ёмкое название. Вы можете придумать своё название или использовать поговорку, пословицу, крылатую фразу.

– Опишите в 5—6 предложения в чем суть истории.

– Напишите мораль этой истории.

– Какой ещё крылатой фразой отличной от названия, если в названии использовали крылатую фразу, можно описать эту историю?

– Эта счастливая история?

– У этой истории счастливый конец?

– Как заканчивается эта истории? Опишите в 5 – 6 предложениях конец истории.

– Вам нравится такой конец истории?

– Какой конец вы бы хотели для своей истории?

– Что нужно поменять в истории, чтобы окончание истории было таким, каким вы хотите его видеть для себя?

– Какое название должно быть у новой истории?

Запишите ваши ответы. Прочитайте, что получилось. Вам нравится такая история? Вы хотите так жить? Если ответ ДА, то эта книга не для вас. У вас всё в порядке. Но если хоть что-то вас смущает в получившейся истории, вы что-то хотели бы изменить, то признайте наличие у себя проблемы. Назовите вслух себя неудачником и, как только вы это делаете, начнется ваш путь к успеху.

Скажите себе:

Я неудачник, но я буду работать над собой, пройду эти

12 шагов, и моя жизнь изменится. Я устал жить как я раньше жил. Мне нужна помощь. Я найду помощь в этой книге, она придаст мне сил и уверенности, активирует мои скрытые резервы, и я стану успешным. Я готов!

Вы должны прочувствовать это состояние готовности! Примите его как часть себя, берите из него энергию для движения к успеху. Теперь сделайте второй шаг.

Шаг 2. Пришли к убеждению, что только мы сами несем ответственность за свою прошлую жизнь и будущую

Логичным следствием первого шага с признанием себя неудачником является второй шаг, где мы хотим и берем на себя ответственность за свои неудачи.

Важно знать и понимать, что невозможно передать ответственность, если человек не хочет её брать. Вы должны хотеть отвечать за себя и свою жизнь. Только в этом случае у вас всё получится.

Была в моей психологической практике такая история:
История о муже и жене, которая с ним играла.

Как-то раз мне позвонил мужчина:

– Здравствуйте. Вы можете помочь с выбором профессии? Моей жене нужна консультация по этой теме, – сказал он уставшим голосом с нотками тревоги.

– Да, я помогаю с этим, – ответил я.

– Вы точно помогаете? Потому что мне точно нужно знать!

– Да, точно. У меня большой опыт в этом вопросе, – по-

старался я его успокоить.

– Вы просто поймите, что мне наверняка надо, а то я не вынесу её скандалов. У нас, видите ли, какая история: она уже два года не работает, с тех пор как закрыла свой бизнес. Я обещал ей найти работу. Ей тяжело угодить, поэтому нам нужно понять какая работа ей лучше всего подходит.

– Не волнуйтесь. Все будет хорошо, – сказал я, но в глубине души испытал слабое чувство беспокойства. И когда они пришли на визит, я понял почему.

Они пришли вовремя. Он – мужчина чуть за сорок, высокий, худощавый в очках. Волосы по плечи, убраны в хвостик. Она блондинка. В прошлом она явно пользовалась успехом у мужчин и была успешной бизнес леди. Те времена прошли, но в её психической реальности она не изменилась с тех пор. При этом в объективной реальности она безработная, морщины вокруг глаз, возраст пытается скрыть толстым слоем косметики, волосы убраны в кокетливый конский хвост, который, по всей видимости, должен придавать ей свежести и зрительно уменьшать возраст. Мини-юбка и кофточка с глубоким разрезом на груди. Мужчина явно гордится тем, какая у него красивая жена. По его взглядам на неё и по тому, как он с ней разговаривал, было видно, что он не верил своему счастью, что она когда-то обратила на него внимание и теперь живёт с ним.

Они вошли в кабинет.

Начала она:

– Мне нужно, чтобы вы быстренько тут мне сказали, где мне лучше работать. Мы были уже у одного специалиста, она сказала, что мне подойдет работа с людьми, ну там бухгалтер или менеджер. Мне на самом деле это оказалось не интересно. Я по её совету устроилась на работу бухгалтером, но там мало платят и работа скучная. Поэтому дайте мне какие-нибудь тесты-вопросы.

Потом я задавал ей вопросы, она отвечала, но весь разговор сводилось к одному: ей нужна работа со стартовой зарплатой выше среднего по городу, но она не хочет нести никакой ответственности. У неё есть опыт только в одной сфере, в которой она больше не хочет работать. Её должны взять на большие деньги и без опыта. Она говорила так: «Обучиться я готова, но только если мне будет нравиться работа, а фирма оплатит это обучение. Там должен быть хороший коллектив и рабочий день лучше, чтобы не 8 часов, а меньше. Ещё я не хочу далеко ездить, надо чтобы работа была близко к дому».

Во время нашего диалога она постоянно поворачивалась в сторону мужа и говорила: «он мне обещал найти работу, вот пусть и помогает», а он сидел молча, опустив голову. Она отказывалась даже пальцем пошевелить, чтобы найти работу, искать работу должен был только он, так как «мужчина сказал, вот пусть и выполняет своё обещание, никто его за язык не тянул».

Женщина явно играла с мужем в психологическую игру,

в результате которой он должен был сойти в могилу, а она горевать на его поминках, громко жалуясь как к ней не справедлива судьба.

Через пятнадцать минут консультации я стал аккуратно конфронтировать её деструктивным установкам, максимально мягко призывая взглянуть на объективную реальность, в которой невозможно найти работу, где у тебя нет опыта, за деньги как на руководящей должности, но не нести никакой ответственности за результат или людей.

На любую мою, даже самую слабую попытку не согласиться с ней она начинала вставать со своего места и говорила: «Пойдем отсюда, он ничего не понимает». Её муж оставался в кресле, видимо, уже привык к такому, и она тоже садилась обратно.

Через положенный час консультации мы распрощались. Она вышла из моего кабинета с мыслями, что никто не в силах ей помочь, и эта консультация ещё одно доказательство тому. Он же вышел со словами: «Простите её пожалуйста. Я не знаю, что с ней делать. Честное слово, она скоро сведет меня в могилу».

Как можно больше его пнуть, свести его в могилу – это была её цель, и, по всей видимости, и его тоже, так как он особенно и не сопротивлялся её нападкам, подыгрывал ей и даже смаковал своё состояние жертвы. Хотя, может быть, эта игра была единственным, что их связывало на самом деле. Без этой патологической игры им пришлось бы расстать-

ся, и он потерял бы жену, красотой которой так гордился.

Теперь давайте разберемся, кто несет ответственность за их жизнь, прошлую и будущую. В её случае она считает, что он несет. Поэтому обязан сделать все максимально хорошо, чтобы она была счастлива. В его случае он считает, что им катастрофически не везет. Бизнес через десять лет существования прогорел из-за того, что не выдержал конкуренции и кризиса в стране, и все его знакомые оказались плохими друзьями, так как никто из них не захотел брать его жену на работу на её условиях.

А что можно сказать об этой милой супружеской паре со стороны?

Кто виноват в их невезении?

Что им нужно сделать, чтобы решить эту проблему?

Ответ прост: они сами себя делают неудачниками, они наслаждаются, изводя друг друга и себя, они нежатся в своих неудачах. Они хотят быть неудачниками больше всего на свете, хотя и не понимают этого. Значит, не каждый человек хочет быть удачливым и счастливым. Некоторые люди счастливы, от того, что они неудачники.

Но это не мы с вами! Мы с вами хотим быть победителями, хотим быть счастливыми и удачливыми и готовы признать, что мы сами несем за это ответственность.

Что вы думаете по этому поводу? Опишите свой опыт, когда вы перекладывали ответственность на других.

Что могло бы измениться в вашей жизни, если бы вы взя-

ли всю ответственность на себя?

Если ответственности слишком много, то как бы вы смогли делегировать её, чтобы справиться с ситуацией?

Шаг 3. Приняли решение развивать нашу волю и нашу жизнь в сторону улучшения, как мы его понимаем

«Все, что для этого требуется, – это ключ и желание открыть. Существует только один ключ – желание. При наличии желания дверь открывается почти что сама собой. Мы можем также добавить, что самое главное – это начать, каким бы скромным ни было это начало».

Этот Шаг о мотивации.

В психологии принято выделять различные виды мотивации, существует масса мотивационных теорий, а тема мотивации персонала является одной из самых сложных в менеджменте. Практический каждый руководитель, который приходил ко мне на консультацию, спрашивал, как заставить людей работать лучше, эффективнее.

На мой взгляд, ответ достаточно прост, но воплотить эти знания в жизнь очень даже не просто. Нужно всего-навсего создать человеку такие условия, чтобы он сам хотел делать то, что вам нужно. При этом эти условия могут быть как комфортными, так и ужасными, раздражающими, пугающи-

ми условиями, которые мотивируют не благодаря, а вопреки. Давайте рассмотрим пример с бросанием курить.

Что помогает человеку бросить курить, а потом не начинать снова? Для каждого это будет что-то своё. Для меня первоначальным толчком стало то, что у меня родилась дочь, и я не хотел проветриваться по полчаса прежде, чем к ней подойти. Я не хотел, чтобы у неё на бессознательном уровне образовалась условная связь: запах табака – папа, я хотел, чтобы у неё не было положительных эмоций ассоциаций с табаком, потому что я не хочу, чтобы моя дочь курила, когда повзрослеет. Также я не хотел выглядеть слабым и непоследовательным в её глазах, когда в будущем я бы рассказывал, что курить – это плохо, но при этом сам бы курил.

Вот такой была изначальная мотивация. Но решить – это одно, а продолжать следовать своему решению – совсем другое.

В один момент я принял решение больше не курить и не курил целый день. Я скажу вам, что это было нелегко, совсем нелегко, но второй и третий дни были ещё хуже. В глазах черные круги, скулы сводит, и ты не можешь даже ясно соображать. Помню, как приехал на третий день на переговоры в одну компанию. Я провел с ними пятнадцать минут и дальше мне пришлось сослаться на плохое самочувствие, потому что я даже говорить не мог нормально, настолько организм требовал никотина. Так вот, эти самые переговоры и то самое ужасное чувство, когда ты не можешь

думать и говорить, выглядишь идиотом или даже как наркоман, именно оно заставляет меня не брать в руки сигарету. Я больше не хочу повторения той ситуации.

Картинки на пачке, цена, даже вред здоровью не мотивировали меня так, как то, что я хочу быть сильным в глазах моей дочери и я не хочу ещё раз проходить через все тяготы бросания, ведь, если опять начать курить, то рано или поздно все равно придется опять бросать. Зачем себя мучать, если можно просто не допускать повторения ситуации.

Таким образом, для меня были разные мотивы чтобы **решиться** бросить и чтобы **бросить**. В первом случае я хотел чего-то лучшего, а во втором случае я не хотел опять плохого, то есть меня мотивировало как чувство комфорта, так и чувство дискомфорта.

В начале описания этого Шага есть слова о том, что главное – это начать. Это правда важно, но далеко не достаточно. Нужно уметь заканчивать дела, то есть поддерживать в себе мотивацию и продолжать делать то, на что вы решились.

Отличительный признак неудачника – это не способность завершать дела. Вот откроет он сеть автосервисов, но бросит на середине, а потом интернет-магазин откроет и опять бросит. Он будет маскировать свои неудачи под то, что он строит и продает бизнесы, но в реальности, он просто их бросает на середине и получает или не получает отступные. В какой-то момент у него срабатывает «датчик неудачника» и он бросает дело, переключаясь на что-то новое. Это новое он

тоже бросает через некоторое время.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.