



Полина Берест

Религия счастья



Исповедь хикки

**Разговоры о том,
КАК ПОДНЯТЬСЯ
со дна**



Полина Берест

**Религия счастья. Исповедь
хикки. Разговоры о том,
как подняться со дна**

«Издательские решения»

Берест П.

Религия счастья. Исповедь хикки. Разговоры о том,
как подняться со дна / П. Берест — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961644-9

Вам кажется, что себя не за что любить? Полина Берест докажет вам, что это не так. В книге автор рассказывает о том, как сама она вышла из депрессивного состояния: опишет ошибки, из-за которых потеряла время, поделится полезными упражнениями, техниками и книгами. Она уверена: будущее за людьми, которые могут себя понять и полюбить! «Религия счастья» — инструмент, помогающий людям избавиться от вредных шаблонов и посмотреть на мир другими глазами — глазами счастливого человека.

ISBN 978-5-44-961644-9

© Берест П.
© Издательские решения

Содержание

Введение	8
Инструкция к книге	11
Уровень 1	16
Счастье	16
Правила Радислава Гандапаса	18
Статус послушника	22
Жалобы, претензии и оценки	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

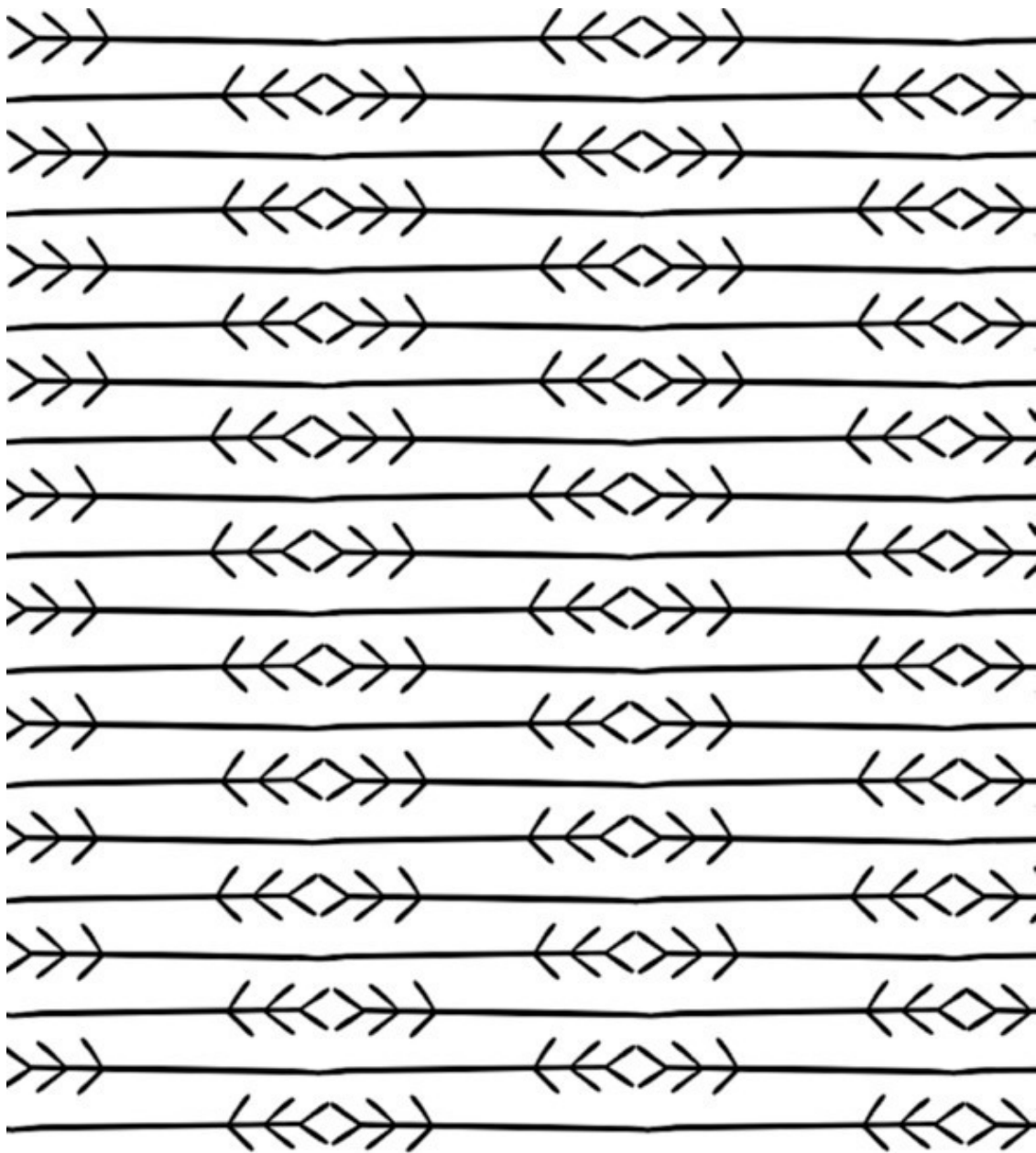
Религия счастья. Исповедь хикки Разговоры о том, как подняться со дна

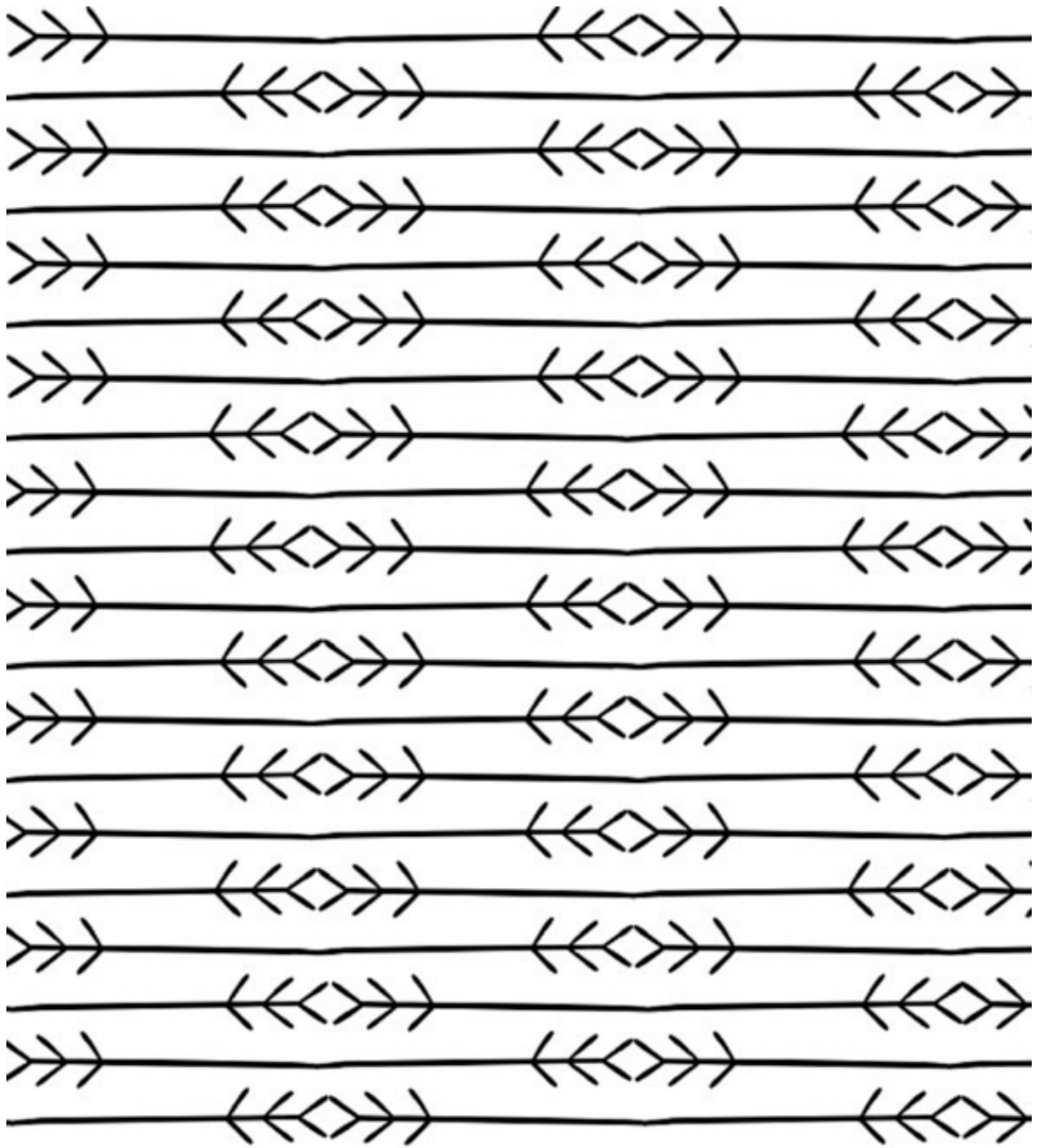
Полина Берест

© Полина Берест, 2021

ISBN 978-5-4496-1644-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero





Введение

Здравствуй, Человек.

Можно я буду звать тебя так?

Я написала эту книгу, чтобы помочь тебе. Если ты чувствуешь, что ты «на дне», если не видишь и не понимаешь в жизни смысла, то эта книга написана для тебя. Если ты думаешь, что ты не способен на счастье, что тебе это не нужно, то я очень рада, что ты держишь в руках мою книгу. Именно с тобой я бы и хотела поговорить.

Хочешь ЖИТЬ? Хочешь знать, понимать и любить себя? Если да, то тебе повезло: я тоже хочу, чтобы ты по-настоящему жил. Давай сделаем это вместе – научим тебя видеть смысл и интерес в твоей жизни. Поможешь мне? Кстати, прямо сейчас я слушаю песню «*Everybody hurts*» группы R.E.M. В ней поется о том, что всем бывает больно. И это правда. Боль – это часть жизни. Такая же, как страх, разочарование, непонимание, апатия и отчаяние... Знакомо? Не самая лучшая часть жизни, верно?

Еще недавно я не знала ничего, кроме этого. Могу очень красочно описать ненависть ко всему миру, но, скорее всего, ты, Человек, и сам представляешь, что это такое. Вне зависимости от опыта и возраста ты имеешь право и на ненависть, и на недоверие, и на всё остальное. Не буду тебя лечить и приводить примеры «более несчастных людей». Всё это является таким бредом, когда ты вообще не видишь в жизни ни смысла, ни ценности. Повторяю: не буду тебя лечить. Ты сам со временем поймешь, чего ты хочешь, а чего нет.

Давай просто поболтаем, и я расскажу тебе немного о том, что помогло лично мне сменить апатию на... а на что ты бы хотел ее сменить? Я запланировала написать «на желание жить», но ты волен выбирать более близкую для тебя формулировку.

Хочу, конечно, чтобы ты тоже желал жить. Так, как это происходит сейчас со мной. Поможешь мне добиться этого? С тебя немного надо – просто читай дальше. Сам решишь, как к этому относиться.

Меня зовут Ина.

И я знаю, что такое борьба, с которой никто не считается. Я знаю, что такое бесконечная, безвыходная и вездесущая борьба с собой. И это всё, что следует обо мне знать. Два десятилетия я только собирала кирпичи разрухи от этой войны. Выиграла ли, наконец, я ее сейчас? Нет. Не думаю, что это вообще возможно. Да и стоит ли? Но я взялась за оружие. Я начала УЧАСТВОВАТЬ в этой войне, а не просто следить за тем, как она уничтожает меня. Битва за битвой – и ты выходишь из тьмы.

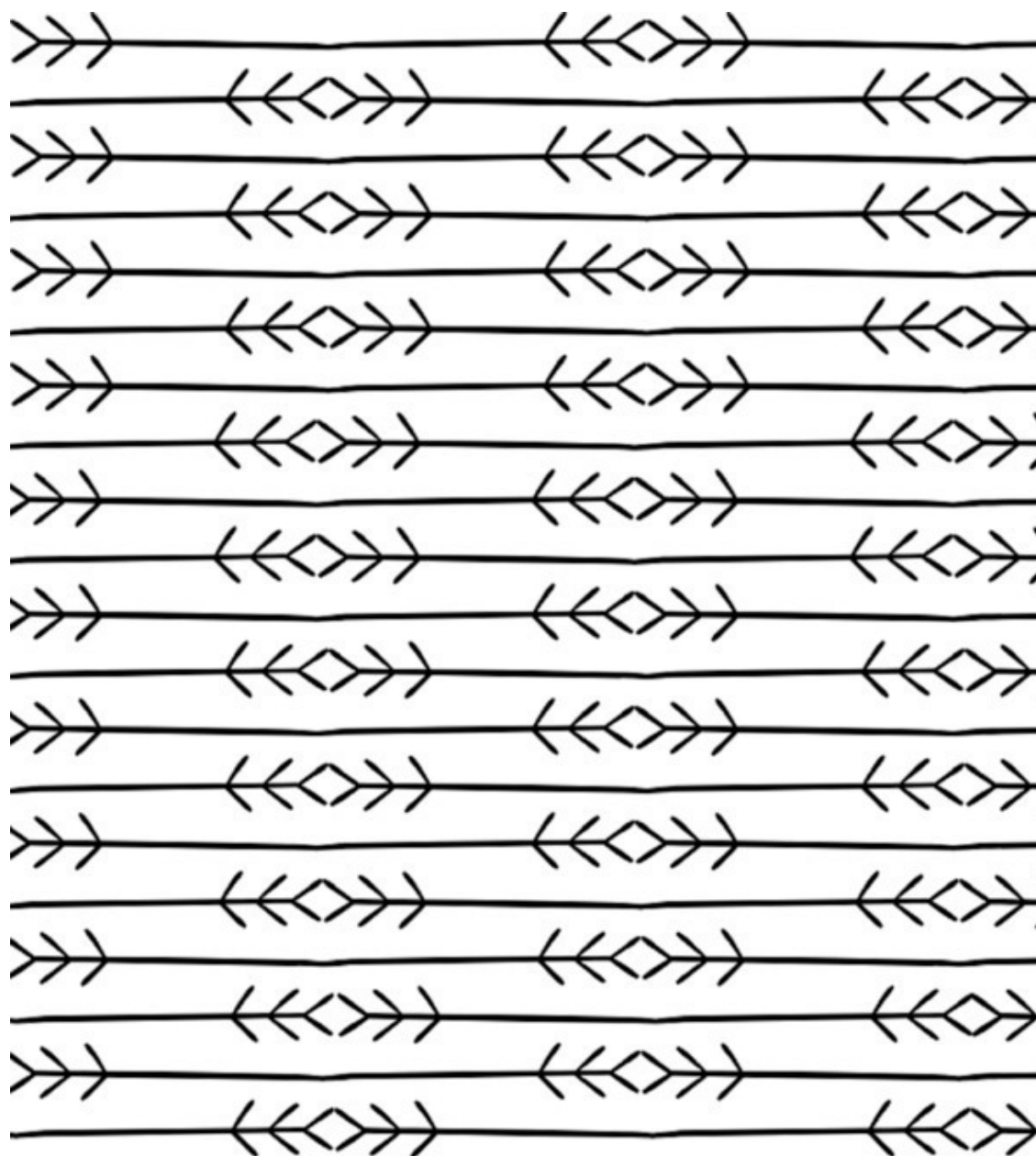
Пока все остальные гордятся понятными, «истинными» достижениями, я радуюсь тому, что наконец-то перестала катиться вниз.

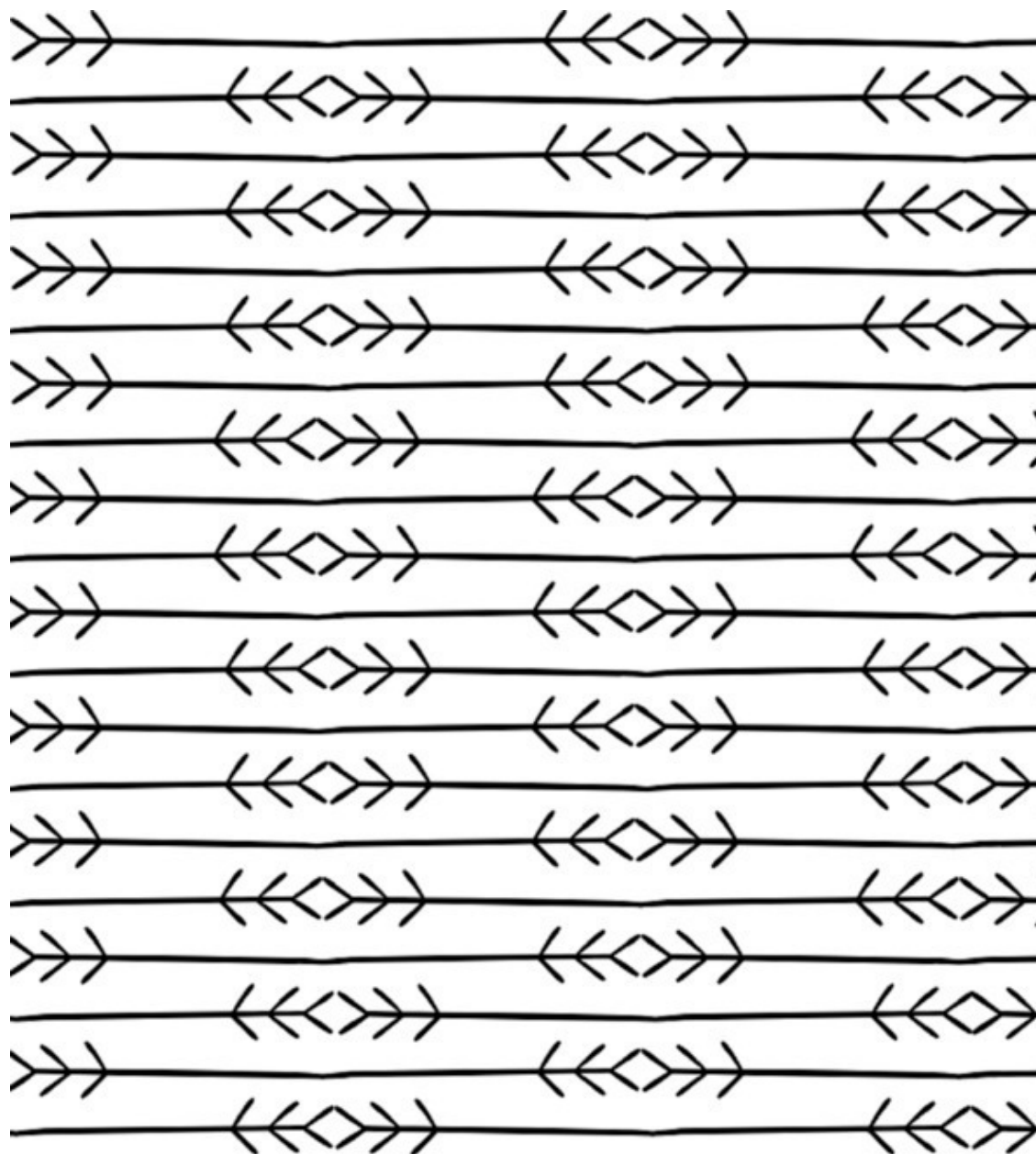
И это очень важно. Даже если никто не знает, даже если никто не понимает этого и никто не в состоянии оценить, это просто чертовски важно и ценно. Я горжусь этим, горжусь собой.

И, надеюсь, буду очень гордиться тобой.

С верой в Человека, Ина

(Да, на обложке написано немного другое имя, но это не важно. Друзья зовут меня Ина.)





Инструкция к книге

Так, переходим к более интересным вещам. Что это вообще за книга, как ее читать и причем здесь религия?

С последнего вопроса, пожалуй, и начнем.

Читая книги по какой-либо религии, я часто замечала, что в них рассказывается об очень интересных и актуальных вещах. Я прекрасно понимаю, что ты, скорее всего, не особо религиозен и вообще вряд ли касался подобной литературы. Если так, то я расскажу о том, что же общего у религии и... скажем, психологии.

К сожалению, сейчас я уже никак не вспомню конкретные слова, которые бы отлично проиллюстрировали этот момент, но попытаюсь донести суть. Многие религиозные книги (я не говорю о священных писаниях, а в основном о современных книгах, преимущественно внутри монотеистических религий) кажутся людям наполненными фанатизмом, отсутствием критики и вообще здравого смысла. Современному человеку трудно понять, что такое жить ради бога, во славу его и т. д. И это нормально, если жизнь никогда не сталкивала человека с этим. Но смысл таких книг начинает играть совсем другими красками от смены одного лишь слова.

Я поняла, что многие религиозные книги работают для абсолютно всех людей, вне зависимости от их религиозных воззрений, если заменить слово «бог» на «жизнь». Или на «счастье». Или на «я». В зависимости от контекста. В таком случае слова приобретают конкретный и понятный смысл, на котором зачастую строится понимание того, какое место в своем сердце следует отнестись этим понятиям. Я говорю о жизни, счастье и понятии «я», мы еще вернемся к ним в этой книге.

Тогда это открытие озарило меня, мне показалось, что мой мир стал намного шире. Я хочу, чтобы ты почувствовал то же самое: что мир огромен, и понять его можно. Но, естественно, это трудно, особенно если ты вообще не понимаешь, как и с чего начать.

С этим тоже помогают справиться религиозные механизмы, такие как, например, беспрекословное выполнение заданий своего гуру. Я, конечно, не гуру, но у меня есть несколько вопросов и упражнений, которые могут помочь тебе начать путь к самому себе.

Но пока ты не видишь в жизни смысла, и у тебя нет мотивации, тебе придется просто слушать меня и выполнять те рекомендации, о которых я расскажу.

Выглядит не очень трудно, правда?

Книга содержит в себе три крупных раздела: уровень послушника, ученика и служителя. «Слушаться» ты будешь меня, а вот служить – исключительно самому себе.

Ведь многие ошибочно думают, что любовь к себе – это способность не обращать внимания на свои недостатки. На самом же деле, любить себя – значит делать всё для своего развития и счастья. Служить самому себе – это и значит любить и верить в себя. Этому мы с тобой и научимся в течение книги.

Обращаю твое внимание на то, что работать с моей книгой не всегда будет просто. Иногда ты будешь чувствовать, что застрял на выполнении какого-нибудь упражнения, на каком-нибудь вопросе. Может быть, ты просто будешь считать, что не готов продолжать идти дальше. В этот момент лучшее, что ты сможешь сделать для себя, – проработать снова уже известную ступень. Отложить книгу на день, неделю, месяц, прислушаться к себе и вернуться к тексту только тогда, когда почувствуешь, что ты готов.

Ты не должен думать о том, насколько быстро или медленно это сделают другие. Здесь только ты и я. И я буду ждать столько, сколько потребуется, лишь бы ты, человек, был по итогу счастлив. Помни, что в прочитанной и лежащей на полке книге будет толк только в том слу-

чае, если ты позволишь этой книге помочь тебе, а не просто пробежишься глазами по буквам внутри нее.

Перед работой с книгой тебе следует завести тетрадь, в которой ты будешь делать разные пометки. Где-то в середине книги встанет вопрос о дневнике, но сейчас это просто твой личный черновик, который поможет тебе идти к цели. Выбери такой блокнот или тетрадь, который будет тебе нравиться, к которому тебе захочется возвращаться, носить его с собой в сумке.

Важным разделом этого черновика будут условные вкладки «открытые вопросы» и «активные вопросы». Открытые вопросы – это те, которые в принципе имеют значение для тебя сейчас, ты записываешь их в эту графу, чтобы не забыть. Активные вопросы – это те, над которыми ты работаешь в текущий момент. Например, вопрос «что такое счастье?» может быть открыт для тебя, но не активен, потому что он подразделяется на более конкретные вопросы, решать которые стоит постепенно. Эти вопросы не будут помечены в книге, их ты будешь выбирать для себя сам.

Вопросы, которые неактуальны для тебя, ты не записываешь вовсе. Это важно, твое внимание должно расходоваться только на полезные вещи. Внимание – это твой самый важный ресурс. Об этом я тоже еще скажу немного позже, по ходу книги.

В книге ты встретишь некоторые абзацы, выделенные определенным образом. Сейчас я объясню то, о чем тебе расскажут те или иные особенные сноски:

1. Упражнения. Под этим маркером будут выводиться отдельные полезные упражнения. Таким образом какие-то практики будут не просто теряться в тексте, а выделяться в особую категорию, которую еще и удобно находить в тексте. На самом деле многое в этой книге можно назвать упражнениями, так что не зацикливайся только на том, что выделено маркером.

2. Кейсы (как сейчас называют случаи или ситуации). Случаи из моей жизни или из опыта моих знакомых. В этом абзаце ты, например, сможешь найти сравнение моих мыслей во время депрессивного состояния и после выхода из него. Иногда они иллюстрируют мои слова, а иногда просто дают пищу для размышлений. Но в любом случае это реальные ситуации, которые случались с реальными людьми. Я включила эту рубрику для того, чтобы было понятно, что некоторые вещи работают не только в теории, но и на практике.

3. Чекпойнт. Здесь я буду оставлять пояснения насчет того, какими знаниями, пониманиями и навыками ты должен обладать к определенному моменту. Если ты не чувствуешь того, что ты готов двигаться дальше, придется еще раз проработать предыдущий материал. В противном случае, информация, которая за этим чекпойнтом последует, рискует быть менее эффективной.

Имей в виду, мой дорогой путник, многие задания и правила в этой книге носят ультимативный, канонический характер. Особенно в самом начале книги, на уровне послушника.

Это справедливо влечет за собой вопросы. А что делать, если ты особенный? Если тебе удобно делать что-то иначе? А как насчет исключений из правил? А может, правила созданы, чтобы их нарушать, и все они расписаны лишь для того, чтобы проверить тебя на смелость?

Всё может быть, всё может быть. Я сталкивалась с дилеммами догматизма много раз в своей жизни, и вот что я скажу. Самостоятельность на пути развития чего-либо прямо пропорциональна опыту и степени освоения этих самых правил. То есть чем больше количе-

ство и выше качество опыта, чем глубже ты что-то познаёшь, тем больше самостоятельности можешь себе позволить.

Сначала ты учишь правила, затем проверяешь их на практике. Количество опыта, подкрепленного рефлексией, превращается в качество. Общее знание и понимание всех правил дает представление обо всей системе. Лишь тогда, когда ты будешь обладать качественным опытом и понимаем системы, ты сможешь сам корректировать для себя правила, но это случится далеко не сразу.

Каждый раз, когда ты сталкиваешься с правилами, имей в виду, что они обязательны для тебя на этом этапе. Изучение их – ключ к воротам в конкретную стезю, и ты выполняешь их не по чьей-то прихоти, а лишь потому, что нарушать правила эффективно может лишь тот, кто их хорошо понимает.

Иными словами, делай так, как я сказала, а потом, после прочтения всей книги и выполнения всех чекпойнтов, ты сам решишь, какая информация была для тебя полезной, а какая – пустой. На уровне узнавания новых правил ты просто физически не можешь понять, что из этого работает, а что нет.

Я уверена в этом на сто процентов. Со мной много раз случалось так, что в свое время я постоянно отрешивалась от каких-то вещей под предлогом банальности, примитивности или тому подобным критериям. «Это слишком просто! Если бы это работало, все были бы счастливы!» Или: «Я понимаю, как это будет работать, а значит, это не работает, так как я невольно буду это контролировать». Так вот, к черту это всё.

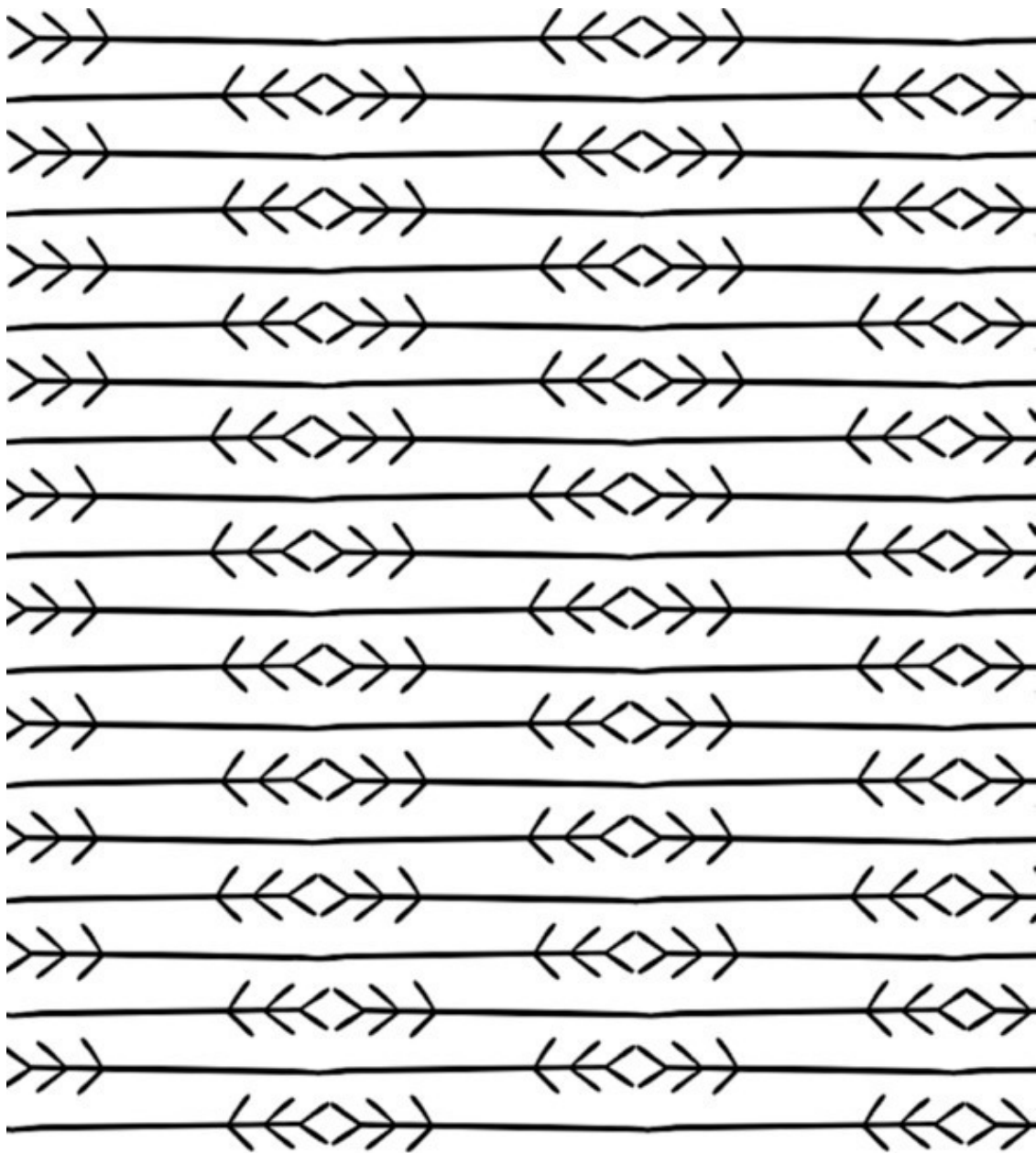
Очень многие банальные и простые правила на деле начинали работать просто «потому». Умные люди придумали и сформулировали их совсем не для того, чтобы нам с тобой просто было что почитать.

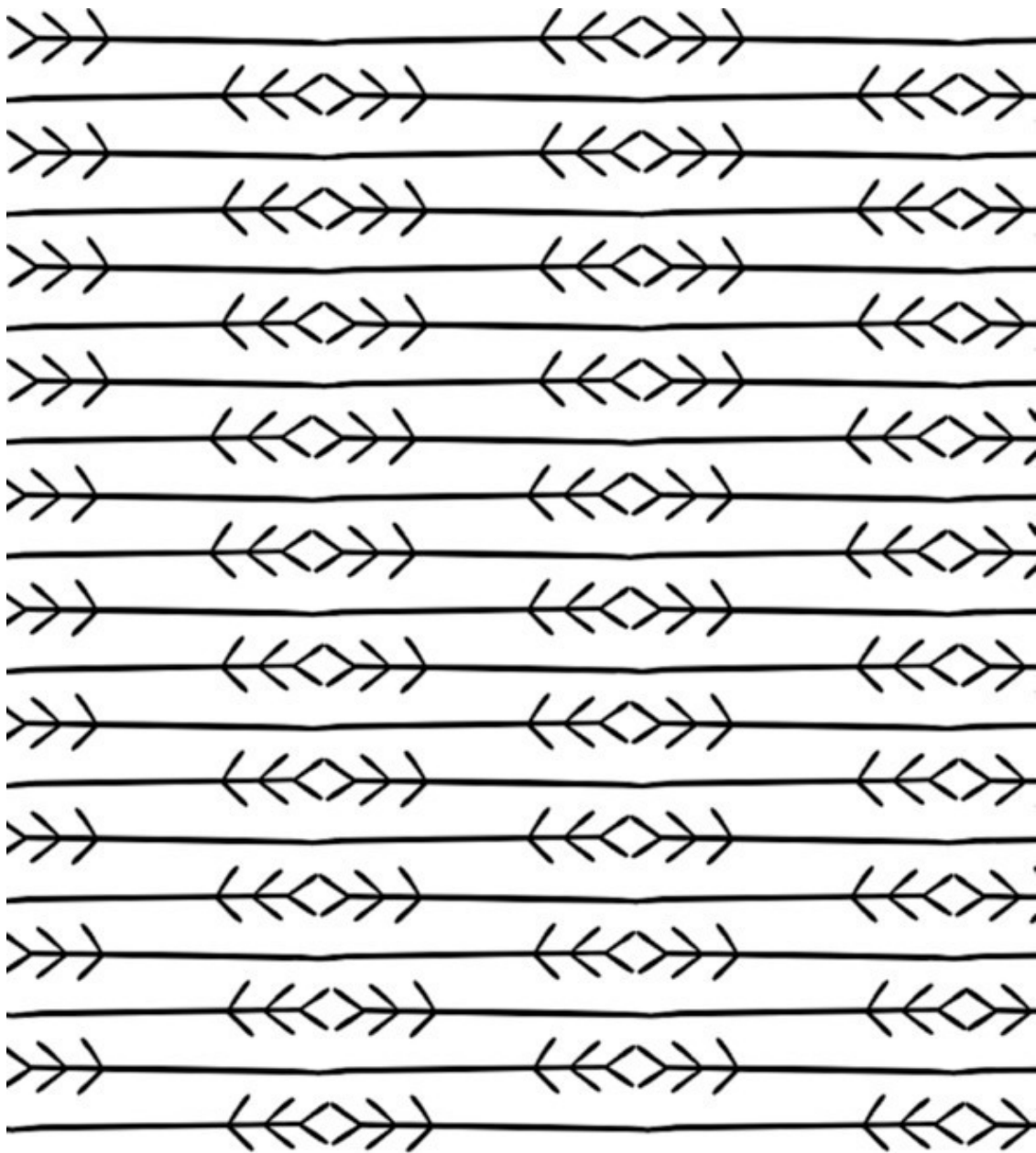
Иногда самые поверхностные или самые мутные правила и упражнения работают по малопонятным нам причинам. Чтобы убедиться в их эффективности, нет иного пути, как попробовать следовать им. Именно этим я и предлагаю тебе заняться.

Тебе не придется думать, о том, «как» или пытаться заставлять себя что-то сделать. Даже сейчас, если ты уже читаешь эту книгу, тебе не придется принимать решения. Просто продолжай читать – и всё, это нетрудно.

Ты приятно удивишься тому, как психология творит чудеса, если с ней подружиться. Просто поверить. Просто открыться ей и позволить тебе помочь.

Ну, всё. Больше советов у меня для тебя нет. Заручись черновиком и ручкой и отправляйся в путь! Я верю в тебя!





Уровень 1 Уровень послушника

Счастье То, к чему мы будем двигаться в течение книги Что это такое? Любовь к себе

Счастье – понятие эфемерное, каждый определяет его для себя сам. И ты определишь, обязательно. Знать, в чем заключается твое счастье, – это неотъемлемый шаг к нему. Ты не должен думать об этом сейчас, но настоятельно советую тебе хотя бы открыть этот вопрос, то есть записать его в раздел открытых вопросов, который находится у тебя в черновике.

Достижимость счастья – тоже вопрос открытый. Более того, люди до сих пор теряются при определении формы счастья. Что это? Кто-то говорит, что это процесс, кто-то – что состояние и т. п.

В любом случае, счастье кажется далеким и непостижимым, во многом неконкретным и непонятым. Это действительно так. Думаю, нам с тобой гораздо ближе противоположные состояния. А какие состояния противоположны счастью? Переведи этот вопрос в раздел активных, подумай над ним сам, а потом посмотри, что ответила ниже я.

Напоминаю, что твое личное участие обязательно, потому что мы проповедуем именно твое счастье, а следовательно, и твою правду.

Люди не испытывают счастье по множеству разных причин. Иногда эти причины заключены в голове человека, иногда диктуются нам физиологией. Главное, что я хочу донести до тебя сейчас: если ты решишь, что счастье достижимо – оно будет таким. И наоборот. Иного правила просто нет.

- Если ты решишь, что счастье достижимо, оно будет таким.

То, как достичь этого состояния, – вопрос второй, над ним трудятся очень много хороших людей. Но никто из них не сможет тебе помочь, если ты сам не решишь, что можешь быть счастливым.

А теперь – ответ на вопрос о противоположных счастью состояниях. Ты уже ответил себе на него?

Я думаю, что антипод счастья – апатия. Апатия – это отсутствие всякого ресурса (воля, энергия, мотивация и т. д.), а значит, и движения. В этом «мертвом» состоянии для человека закрыто максимальное количество дорог к счастью, потому что нет самого главного – силы открыть эти двери.

Следовательно, в моем понимании счастье – это желание жить, желание действовать. Стремление, энтузиазм. На почве устоявшегося, выдержанного желания жить зарождается ресурсная база для работы над собой.

Работа над собой – главный признак любви к себе. Многие определяют любовь к себе как принятие собственных достоинств и недостатков. Но я же считаю, что корень любви к себе – в желании сделать ради себя всё, на что только ты способен. Быть лучше себя вчерашнего, развивать себя – значит любить и уважать себя, стремиться к тому, чтобы тебе было максимально комфортно в своем теле и в своей душе.

Притом комфортно не потому, что ты пересилил себя и принял свое нынешнее состояние, а потому, что довел свое нынешнее состояние до такого уровня, которое изначально воспринимал как комфортное. И если и шел на компромиссы, то не потому, что поддался малодушию, а потому, что просто твои цели и представления несколько изменились в процессе пути к этому состоянию.

- Любовь к себе – это, в первую очередь, забота, а не принятие.

Многие считают, что их не за что любить. И что они недостойны счастья. «Знаешь, я плохой человек, – говорят мне. – Люди не меняются». Обычно я отвечаю на такое: «Ладно, как хочешь. Не люби себя. Не будь счастливым. Это твое дело».

Я уверена, что люди достойны того, во что сами верят. Если я не люблю себя, значит, я не хочу себя любить. Я решила себя не любить. Это был мой выбор. И это никак не зависит от того, хороший я человек или нет. Никто не устраивает моральные суды и не решает, какой человек достоин счастья, а какой – нет.

Если ты уже решил, что ты достоин счастья, что ты не хочешь быть счастливым, то можешь просто не читать дальше. Вряд ли эта книга тебе поможет. Прямо сейчас и прямо здесь ты должен понять, что ты хочешь любить себя и быть счастливым.

То, что ты не знаешь, как это сделать, или сомневаешься в том, что это возможно, неважно. Эти вопросы мы с тобой проработаем сорок восемь раз и во всем разберемся. Главное – начать.

Чекпойнт. На этом этапе ты можешь искренне признаться себе в том, что ты хочешь себя любить и что ты хочешь быть счастливым. Проговори эти слова у себя в голове. Это трудно? Пути обратно не будет, ты не сможешь просто отмахнуться, сказать, что ты «плохой». Ты хочешь, и ты достоин.

А теперь вслух.

Сказал? Можешь идти дальше. Я верю в тебя.

Правила Радислава Гандапаса

Мой «путь наверх» начался как раз с двух очень полезных и популярных вещей. Одна из них – понимание того, что значит «любить себя». Любить себя – значит заботиться о себе, развивать себя, делать лучше.

Вторая часть моей мотивации к восхождению – удобные для понимания и актуальные для нашего времени правила известного российского коуча Радислава Гандапаса.

Правила Р. Гандапаса:

1. Начинай с тем, что есть.
2. Делай то, что идет.
3. Если среда не устраивает, смени ее или умри.

Начинай с тем, что есть

Начинать с тем, что есть. Теперь это мое кредо. С этими словами пришло понимание того, что просто ежедневно начинать с тем, что есть, – это вообще единственный в мире способ жить.

Никто не просыпается с гениальной идеей, выполняя ее в тот же день и становясь великим. Никогда не наступит идеального момента. Вся жизнь состоит из дней, в которые всё, что ты делаешь, – это начинаешь с тем, что есть.

Это – не удел неудачников, не полумера. Это действительно единственный сценарий, по которому живут вообще все. Просыпаются и делают, просыпаются и делают. А успех зависит от того, что, как и зачем ты делаешь. Делаешь, начиная с того, что у тебя есть на данный момент.

Делай то, что идет

Делать то, что идет, иногда достаточно трудно. Раньше я слышала подобные высказывания немного в другой формулировке, и мне казалось, что «делать то, что идет», – противный моему естеству компромисс. Ведь поступать так – значит сдать на пути к тому, чего тебе действительно хочется, тому, что ты считаешь истинным.

Разве не надо бороться за то, во что веришь? Не надо преодолевать препятствия, идти наперекор и добиваться своего? Какое место в мире занимали бы Стив Джобс или Джоан Роулинг, если бы следовали этому правилу? Сдались бы, думала я, делали то, что идет, наступив на горло своему гениальному творческому «я».

Это правило в одиночку звучит именно так. Однако рассматривать все правила стоит вместе, как единую систему. Имея какую-то базу систематической рефлексии и читательского опыта, мы понимаем, что «делать то, что идет» – не значит бросить свои заветные затеи.

Вернее, конечно, можно поступить и так, но автор имел в виду несколько другое и не диктовал нам делать что-то конкретное вместо чего-то конкретного. Также стоит обратить внимание на то, что именно эти правила Гандапас выделил как правила для человека, который не может начать, не может выбраться из замкнутого круга дней, в которых человек находится в статике или же даже медленно сползает вниз.

В свете этих оговорок можно выделить следующие грани смысла этого правила. Во-первых, Радислав советует людям реально что-то делать вместо того, чтобы сидеть и ждать, когда подвернется удобный случай. А во-вторых, мотивирует их искать «то, что идет». Как правило, это находится в сфере интересов этого человека.

В первом случае второе правило выводит нас на уровень вхождения в колею действия как такового. В нем мы, скорее всего, будем находиться на пересечении мотивации и дисциплины, двух слонов, на которых стоит любое «дело всей жизни». Мотивация приходит от при-

знания и/или вознаграждения, которое мы получаем за «то, что идет», а дисциплина проявляется в необходимости поддерживать эту деятельность.

- Мотивация и дисциплина – два условия действия как такового.

Этот уровень понимания правила сам по себе иногда помогает людям прийти в нужное состояние для старта. Человек, который до этого не мог приступить вообще ни к чему (под влиянием социального и систематического фактора, например), понимает суть деятельности как таковой и входит во вкус.

Само действие вселяет в него какие-то жизненные силы, ресурсный плацдарм для того, чтобы заниматься позитивной рефлексией. А после нее – готовностью и напором приступить к делам, которые могут идти не так хорошо, но зато больше откликаются на веяния души этого человека.

У многих людей первый уровень этого правила решает второстепенные бытовые вопросы, такие как, например, вопрос финансовый или проблему социального давления. А как только убираются такие негативные факторы, у человека появляется сила для более конструктивных начинаний.

Если первый срез рассмотрения этого правила не помогает человеку, есть еще один вариант приложения этого правила.

Директива «делать» «то, что идет» вынуждает человека искать «то, что идет», а это очень важный шаг на пути к самому себе. Очень часто, раздумывая, чем заняться, человек исходит из того, что ему нравится, но это не совсем правильный, не совсем эффективный способ начинать свою жизнь.

Кейс. Так, например, раньше я хотела быть музыкантом, потому что мне нравилась музыка. Однако со временем я поняла, что музыкальных талантов у меня маловато, а развивать их, чтобы быть наравне с талантливыми ребятами, я не хочу. Ключевые моменты понимания этого – апатия, лень по отношению к музыкальной практике.

Я не получала удовольствия от занятий музыкой, а имела только амбиции и желания. Я была примерной ученицей музыкальной школы, мой преподаватель постоянно причислял меня к категории «лучших учеников». Но я понимала, что музыка не дается мне легко. Я не горю музыкой.

Вернее, я горела образом музыки, но не реальными занятиями. Приговор, конечно, был для меня тогда роковым. Музыка стала для меня тем, что «не идет». Когда я поняла это, то очень расстроилась, потому что музыка всегда была большой частью моей жизни, вот только карьера рок-звезды, кажется, была уготована кому-то другому, а не мне.

Проблема поделилась на два вопроса: как быть с моим желанием быть рок-звездой и что именно меня привлекает в музыке.

Разбираясь в этой проблеме, я поняла, что в музыке я нахожу для себя три привлекательных вещи: 1) музыка как таковая, музыкальное искусство и индустрия; 2) музыкальная тусовка, состоящая из музыкантов, композиторов, звукарей и т. д.; 3) образ рок-звезды. Третий пункт откинулся к моему первому вопросу, а что же дали остальные два пункта?

Совершенно очевидно, что для того, чтобы быть частью Музыки и вариться в музыкальной среде, совсем не обязательно быть музыкантом или композитором. Мне предстоял поиск того, как совместить вещи, которые у меня «идут», со сферой музыки. И – о, чудо! – такие дела действительно нашлись!

Для меня как для человека, взявшего в руки ручку в первый же день своей жизни (метафорически, конечно, хотя было бы неплохо) было отличным выходом совместить музыку и текст. Чувешь, да?

Естественно, вариант был далеко не один. Писать тексты для песен – это, конечно, банально, но работает. А помимо этого – писать статьи, брать интервью, составлять отзывы, делать оформление сайтов музыкальных исполнителей, вести их соцсети и еще много, много чего! И всё это без тысячи и одного занятия, а уже сейчас!

Эта мысль, конечно, понятна, но... А что делать с моей мечтой о музыкальной сцене? Задавшись вопросом о том, что это за образ-то такой волшебный, я пришла к тому, что его черты поделились на два лагеря.

Первый, наиболее многочисленный, включал в себя черты, которые можно было приложить к не-музыканту и были возможны в достижении в тех сферах, в которых я хотела продолжать работать. К таким чертам, относились, например, возможность бросить вызов популярной культуре, самобытность, романтический образ и т. п.

Второй лагерь включал в себя вещи, являющиеся неотъемлемым атрибутом именно музыканта.

С обоими лагерями надо было работать по-разному.

Первый прорабатывался посредством включения этих черт в свои непосредственные планы, второй же, чтоб ему неладно было... Надо было просто отсечь. Надо было просто принять.

Надо было понять, что эти вещи, хоть и заманчивые, не стоят моего насилия над собой. Конечно, это были те составляющие, которые проявили бы себя только через много лет. Но принять решение о том, сражаться ли мне за них, надо было прямо сейчас. И я сделала выбор.

Таким образом, искать и делать то, что идет, – не такая уж ужасная вещь.

Просто надо дать ей шанс проявить себя, а не сразу отметить этот совет как нерабочий.

Если среда не устраивает, смени ее или умри

Третье правило Р. Гандапаса звучит так: «Если среда не устраивает, смени ее или умри». Опять звучит слишком радикально, правда? И снова я призыву тебя не пугаться, а сперва подумать о том, что под такими резкими словами автор подразумевал.

Заранее уточню: умирать специально не надо. Здесь речь не о смерти в прямом смысле этого слова. Суть высказывания в том, что токсичная, деструктивная, некомфортная среда со временем убьет тебя сама.

Заставит отступить от амбиций, понастроит вокруг тебя шаблонов, сыграет на твоих слабостях. Такая среда не даст тебе идти вперед, развиваться и становиться счастливым. Если ты осознаешь, что живешь именно в такой среде, что ощущаешь постоянный стресс, что скован по рукам и ногам, то единственный и самый очевидный выход – сменить среду.

В третьем правиле из этого списка глагол «умри» можно заменить на «признай свое поражение». Я думаю, что это тождественные понятия, а ты как думаешь?

Менять среду можно двумя способами:

1. сменить существующую среду на какую-то другую (грубо говоря, если тебя не устраивает климат, можно поменять место жительства);
2. скорректировать уже существующую среду под себя (например, пересмотреть круг общения).

Идеальная среда – это та, в которой тебе комфортно, та, что отвечает твоим целям. Чтобы понять, какая среда тебе нужна, придется читать эту книгу дальше и отвечать на множество вопросов. Но понять, устраивает ли тебя существующая среда, можно уже сейчас.

Есть несколько вопросов, которые тебе в этом помогут. Конечно, тебе может быть трудно ответить на некоторые из них прямо сейчас. Если так, просто переведи эти вопросы в разряд активных и подумай над ними позже.

Как часто я чувствую себя спокойно, свободно и расслабленно?

Приятны ли мне люди, которые окружают меня?

Получаю ли я удовольствие от того, чем занимаюсь и с кем общаюсь?

Окружают ли меня вещи или люди, которые мне полезны?

Способствует ли среда, в которой я живу, моему продвижению к своей мечте?

Подобных вопросов может быть очень много. Думаю, суть их ясна, поэтому скорректируй список под себя и постарайся на них ответить на досуге. Только не торопись – присмотришься к себе и тому, что тебя окружает.

Сейчас мы не будем подробно останавливаться на вопросе среды, так что окончательный ответ может подождать. Но думать об этом надо обязательно, и начать думать надо прямо сейчас.

Я рассказала тебе об этих правилах в самом начале книги, потому что с них начался и мой путь. Главное, что тебе нужно из них вынести:

1. Начинай с тем, что есть. Потому что это единственное, что ты вообще можешь делать. Иного выхода нет. Всё, что ты сделаешь, будет лучше бездействия. Даже если получится не идеально.

2. Делай то, что идет. Проще говоря – делай! В этом мире обязательно есть что-то, что ты делаешь неплохо, даже если это тебе не очень нравится. Делать это – значит приручить действие как таковое. Если не знаешь, что у тебя идет, ищи. Методом проб и ошибок или спросив у близких совета. Не попробовав этого дела на практике, ты не поймешь, идет у тебя или нет.

3. Жить в деструктивной среде – ненормально. Среда должна отвечать твоим желаниям и целям. Если ты живешь в среде, которая не отвечает, думай о том, как ее изменить в лучшую сторону.

Статус послушника Тезисы и правила

Что подразумевает под собою статус послушника?

Я буду говорить некоторые непонятные для тебя вещи. Вещи, о которых ты, скорее всего, слышал тысячу раз, но был уверен, что они не работают. А может, ты их не слышал вообще. Тебе как послушнику уготована простая, но, возможно, трудная задача – просто выполнять то, что я говорю. Просто делать. Помни, что, не испробовав те или иные правила на себе, ты не поймешь, работают они на самом деле или нет.

Ничего сверхъестественно в моих «правилах» не будет, но я понимаю, что жить по любым правилам будет неестественно для тебя. Это часть твоего вложения, твой долг по отношению к самому себе. Не ищи отговорок и помни, что всё это ты делаешь *для себя*. Гордись собой и будь благодарен себе за каждое дело в рамках этих правил, для которого ты приложил труд.

Поскольку ты не можешь сейчас почувствовать сердцем, что те или иные вещи надо делать, тебе придется делать их просто потому, что *я так сказала*. Потому что я уже служу тебе, потому что верю в тебя и заранее очень тобою горжусь.

Контролировать мысли

Первое, самое главное, что тебе надо сделать, – это следить за своими конкретными мыслями и выполнять с ними следующие действия. Насильно. Это важно. Не спрашивай, почему, а просто делай.

Если ты начинаешь думать, что всё плохо, что ты ни на что не способен и совсем потерял путеводную нить, то... сейчас будет сюрприз: останови себя и не думай об этом.

Я не призываю тебя кардинально менять что-то в своей голове, пытаться думать позитивно или скорректировать свои ощущения. Просто перестань намеренно раз за разом проговаривать у себя в голове эти слова.

Как только чувствуешь, что начнешь сейчас снова вести внутренний монолог на эту тему, просто отвлечись и *не делай этого*. Конечно, это не панацея, и в мире ничего конкретного не изменится, но этого просто делать *нельзя*. Позволь себе прочувствовать боль, страх, отчаяние, делай всё что угодно, но не облекай свои ощущения в слова.

- Позволь себе прочувствовать боль, но не облекай ее в слова.

Запомни, слова – великий инструмент. Заставить слова работать на себя – дело сложное, и оно может подождать. Сейчас для тебя более важным является сделать так, чтобы слова не вредили.

Для этого ты: не проговариваешь деструктивные слова у себя в голове, не записываешь их на бумаге, не делишься ими с другими людьми. Это ясно?

Если тебе трудно, подумай о том, что может тебя отвлечь. Возьмись за книгу, за фильм, за учебу или работу, займись спортом или поиграй с детьми – это не так важно. Просто отвлечись.

Дело в том, что желание заняться нытьем или самобичеванием происходит на эмоциональном подъеме. Когда эмоции отходят на второй план, слова не так опасны, потому что не врезаются в твою память и не остаются там. Тебе надо отвлечься на время этого подъема. Когда это состояние пройдет, можешь снова заниматься своими обычными делами или даже вернуться к рефлексии.

- Отвлечись на время эмоционального подъема.

С большой осторожностью относись к субъективным отрицательным оценкам. Такие слова, как «плохой», ничего не значат и пользы не принесут. Если понимаешь, что в мыс-

лях о ком-то думаешь так, – это неверный подход. Если уж позволяешь себе рефлексировать, постарайся объяснять всё самому себе подробно. Даже если думаешь, что уже всё знаешь.

Спокойствие и наблюдение

Основа понимания себя и мира заключена в простом принципе – больше слушать, меньше говорить. Больше наблюдать, меньше вмешиваться. Для того чтобы ты смог услышать и понять этот мир и самого себя, тебе надо остановиться, стать тише. И пронаблюдать.

Сейчас это относится ко всем сферам твоей жизни. Сейчас для тебя справедливо правило «молчание – золото». Не в прямом смысле, а в несколько метафорическом. Сейчас объясню.

В идеале ты должен научиться присматриваться *ко всему*, но, ясное дело, тебе будет скучно. Поэтому начни с... ага, думал, я скажу «себя»? К себе присматриваться достаточно трудно, да и к своим близким тоже... Начни присматриваться к людям на улице. Слушай разговоры в транспорте, наблюдай за коллегами на работе, пробуй по-разному вести себя и смотреть на реакцию людей.

- Больше слушать, меньше говорить

Попробуй не оценивать людей и не делать преждевременных выводов, а просто смотри на то, что уже происходит. Попробуй приучить себя к внутреннему спокойствию, в котором будет место для новых мыслей и идей. Старые никуда не разбредутся, если ты отдохнешь от них. Держаться за них не стоит.

Освободи место для новых мыслей. Сделай паузу, прежде чем реагировать.

- Сделай паузу и освободи место для новых мыслей.

В этой главе я говорю именно о чистоте, а не о молчании как таковом. Ты не должен затыкать себе рот и становиться терпилой, нет. Просто подумай перед тем, как что-то сказать.

В твоих мыслях и словах не должно быть места категоризму, если только речь не идет о насилии. Терпеть насилие нельзя. А вот от ретранслирования предубеждений, оценок, споров и доказательств можно отдохнуть.

Помни, что действия всегда важнее слов, поэтому большинство слов значат очень мало. Конечно, существуют ситуации, когда слова – это уже действия. Но давай оставим философию на «внеклассное»?

- Слова важны, но действия всегда важнее.

Чтобы что-то услышать, нужно слушать. Чтобы что-то увидеть, надо смотреть. Чтобы появлялись новые, свежие мысли, чтобы была возможность охватить более широкий срез окружающего мира, надо отчистить свои мысли. Не от всего, конечно, но от того, что утяжеляет их, мешает им. От того, что укрепляет предубеждения и отвлекает внимание на мелкие, неважные вещи.

- Чтобы услышать, нужно слушать.

Главные вредители спокойствия – жалобы, претензии и оценки. Работать с ними не всегда бывает просто, но они настолько токсичны, что откладывать борьбу с ними нельзя.

Жалобы, претензии и оценки

Жалобы

Самая отвратительная категория мысленного мусора – жалобы. Жалобы бесполезны, они тормозят человека, они отвлекают его внимание, нагружают и сгущают состояние человека. Таким образом, он не может вырваться из плена негативной ситуации и утопает в ней всё глубже и глубже

Что такое жалоба? Это «плохая» ситуация, которую описали словами, преувеличив ее негативные стороны и обильно смазав нитьем. Наверняка ты встречал людей, которые любят пожаловаться.

Кейс. Одна моя знакомая живет с человеком, которого не может терпеть. Этим человеком является ее муж, с которым она живет уже много лет и имеет детей. Не проходит и дня, чтобы она не пожаловалась мне на него: он глупый, он истеричный, он непредсказуемый, он агрессивный, он приземленный и простой, ну совершенная противоположность тому, чего она хочет и кем является сама. Из-за него в доме неуютно, он всё делает не так, он портит всем настроение... Ну, можете придумать еще много чего, не суть. На этом месте, как у любой другой истории, должна быть кульминация и развязка. Но ее нет. И, возможно, никогда не будет.

В этом суть жалобы. Она дарит иллюзию признания проблемы. Она дает возможность человеку сказать: «Видишь, мне плохо, но я хотя бы признаю проблему!» На этом человек может остановиться, погладить себя по голове и жить дальше. Ведь он же делает *что-то*.

Но на самом деле человек не делает ничего. Жалоба – это лишь иллюзия признания проблемы.

Что говорит жалоба? «Мне плохо, мой муж постоянно снабжает меня негативными эмоциями. Но я выбираю оставлять всё как есть». Это констатация факта, а не проблема. Вместо этого можно рассмотреть ситуацию глубже и сказать, например: «Мне плохо. Мой муж делает обстановку в доме патологически напряженной, из-за этого я нахожусь в постоянном стрессе, не могу расслабиться и обратить внимание на по-настоящему важные вещи. Это состояние мешает мне ощутить себя свободной, счастливой, любимой. А я этого хочу».

Отличие проблемы от жалобы – конфликт и последующий выбор. Жалоба просто озвучивает какое-то явление («Мне плохо»). Реальное признание проблемы дает ясное понимание того, какие вещи находятся в конфликте («Мне плохо, а я хочу, чтобы было хорошо»). Это действительно конструктивный шаг, за ним следует выбор между конфликтующими сторонами (между «хорошо» и «плохо»).

- Жалоба – лишь иллюзия признания проблемы.

Даже после признания проблемы человек может выбрать остаться в панцире вместе со своим «плохо». Но проблема в том, что жалоба даже не подводит человека к этому выбору.

Вместо того чтобы констатировать факты, подумай о том, чем эти факты тебе мешают, с чем идут вразрез. Мысли об этом дадут тебе понимание того, с чем и для чего тебе предстоит работать.

Если это трудно, ты можешь схематически изобразить на бумаге ту ситуацию, которая вынуждает тебя жаловаться. Для этого ты выписываешь подробно те вещи, на которые хочется пожаловаться и следствия из них.

К примеру, жалоба на агрессивного начальника мешает тебе тем, что ты не можешь сконцентрироваться на своей работе; жалоба на вечно орущего младенца на самом деле является

жалобой на постоянные адреналиновые скачки, которые мешают тебе конструктивно общаться с близкими.

После понимания этого тебе придется что-то выбирать. Возможно, разобрав ситуацию с начальником, ты поймешь, что качественно выполненная работа и чувство собственного достоинства для тебя важнее этого места работы и сменишь начальника; в ситуации же с ребенком, возможно, ты выберешь на время младенчества ребенка поступиться общением с родными и оставить всё как есть.

Наглядность – отличный помощник. В ситуации, в которой ты можешь что-то изобразить схематически на бумаге, лучше это сделать. Не встречалась ни разу с ситуаций, в которой это могло бы навредить.

Когда поймешь, что наружу рвется жалоба, остановись и подумай

- Почему я жалуюсь? (По какой причине?)
- Зачем я жалуюсь? (С какой целью?)

Претензии

Претензии – еще одни звезды деструктивности, которые никому не помогли. Так же, как и жалобы, претензии – это словесное обличение нашего недовольства, только к нему прибавляется еще и обвинение другого человека. Иными словами, претензия – это требование.

- Претензия – это требование

Претензии появляются тогда, когда чье-то поведение противоречит нашему шаблону. Например, «ты постоянно громко смеешься» – это претензия. Что мы хотим этим сказать? «Меня раздражает твой громкий смех. Ты виноват в том, что мне некомфортно». Это может случаться по разным причинам: громко смеяться неприлично, это отвлекает и не дает сконцентрироваться, это противоречит нашим эстетическим воззрениям и т. п. Но суть у претензии одна: «Мне плохо, ты виноват».

С помощью претензии мы хотим изменить ситуацию в лучшую сторону. Подразумевается, что после претензии человек *должен* изменить свое поведение.

Повторюсь, претензия – это требование. Оно легитимно тогда, когда у тебя есть право требовать. Но парадокс заключается в том, что в реальности никто никому ничего не должен, и твои требования всегда остаются только твоей проблемой. Остаются – и не решают ее.

- Никто никому ничего не должен.

Самое малое, что ты можешь сделать для себя – это избавиться от привычки что-то требовать от других. Никто не должен заботиться о твоём комфорте. Предъявив претензию, ты только ухудшишь свое положение, а проблемы не решишь. К тому же претензия даст тебе моральное разрешение на перекладывание вины с себя на другого человека.

Но это ловушка. Иллюзия. Вина за твой дискомфорт или несчастье всегда лежит только на твоих плечах. Конечно, умелый манипулятор может создать видимость того, что виноват кто-то другой, но реального положения дел это не изменит – никто не обязан беспокоиться о тебе, кроме тебя самого. Человек не обязан прекратить громко смеяться, если тебе это не нравится. Это не его проблемы, а твои.

- Дискомфорт человека – проблема самого человека

Понимая это, ты должен задавать самому себе вопрос: а что тогда делать? Если ситуация не нравится, а жаловаться на нее или предъявлять претензии является неверным, бесполезным подходом, что тогда вообще можно делать?

Это правильный вопрос.

Попробуй посмотреть на эту ситуацию с холодной головой. Вот вещи, на которые следует обратить внимание:

1. Очень часто проблема не так велика, как ты ее себе рисуешь. Ведь за недовольством какой-то мелочью могут скрываться совсем другие вещи.

Например. *Каждый раз, когда Вася приходит на работу, его коллега Лида говорит что-то вроде: «Ой, опять ты пиджак не выгладил! Ходишь на работу, как бомж, честное слово. А у нас тут солидная организация, между прочим!».* Вася пожимает плечами, садится за свой стол и работает. Разговаривая с другими коллегами, она часто упоминает о своем недовольстве. Бывает, что даже дома она жалуется мужу на «несносного» Васю.

Позже, на обеде, тет-а-тет подруга Оля говорит Лиде: «Ты так беспокоишься о внешнем виде сотрудников, что мне аж стыдно стало, ведь я сама прихожу с иголки через раз». На что Лида непринужденно отвечает: «Да не парься ты, я так говорю только потому, что Вася меня жутко бесит! Ты достаточно опрятно выглядишь для нашего отдела, к нам же всё равно никто, кроме начальника и бухгалтера, не заходит».

Кому в этой ситуации плохо, а кому хорошо? Какую цель преследует претензия? Какие задачи выполняет? Она конструктивна?

Эта история о неудовлетворенной жизнью женщине, которая не может удержать язык за зубами. Она почувствовала негатив – она его выплеснула. Никакой реальной проблемы, никакого реального решения. Лиде помогло бы только одно – разобраться в том, почему ее бесит Вася, и решать эти проблемы постепенно.

Если претензия надуманна, просто выбрось ее из головы. Она не нужна ни тебе, ни другим. Подумай, из-за чего она родилась, и проработай этот вопрос. Иначе это будет вредить тебе.

- Если претензия надуманна, выбрось ее из головы.

2. Если человек нарушает гласные или официальные правила, тебе лучше воздействовать на него реальными санкциями.

Например. *Пришло время сдавать отчеты. Один из работников, Витя, в который раз запаздывает с отчетом, и начальник предъявляет претензию: «Опять ты копаешься по триста лет, Виктор! Мне надоела твоя несобранность!»* Как правило, варианта развития событий два: либо Витя будет сильно переживать из-за крика начальника, и это плохо отразится на его работе. Либо забудет на работу, думая о том, что каждый раз начальник поорет-поорет и успокоится.

Как превратить эту претензию в конструктивное высказывание? Когда дело касается работы, всегда можно использовать именно рабочий ключ – это и сгладит углы, и будет способствовать исправлению проблемы.

Начальник, может, например, сказать: «Виктор, когда вы не соблюдаете сроки, вы проводите всю команду. Если это повторится еще раз, я буду вынужден вас линчевать оштрафовать». Такая формулировка решает две проблемы: дает Вите понять, что претензии босса – не прихоть, а реальная проблема, и показывает, что босс намерен ее решить.

Вместо претензии – объяснение ситуации и сведения о последствиях.

- Если претензию можно обосновать правилами, делай это.

В остальных ситуациях претензию придется разбирать. Перво-наперво хочу возвести в ранг аксиомы то, что претензия всегда только вредит. Она сама по себе деструктивна, и нет ситуации, в которой претензия оправданна.

- Претензии только вредят

В этом ее большое отличие от жалобы. Жалоба – это слабость, которая не двигает вперед человека, иногда позволяет ему откатиться назад. А претензия всегда откровенно вредит: укрепляет предубеждения, портит отношения между людьми, негативно сказывается на общей атмосфере вокруг человека. Особенно это заметно в долгосрочных отношениях с людьми. Претензии – один из самых опасных вирусов в семейной жизни.

Для начала следует обратить претензию, то есть требование, в просьбу.

Ты постоянно громко смеешься! → Не мог бы ты вести себя потише?
или хотя бы *Перестань, пожалуйста, так громко смеяться.*

Твоя неряшливость невыносима, ты такой противный! → Убери, пожалуйста, свои грязные носки из спальни. И т. д.

Конечно, это не идеальный вариант, но он гораздо лучше, чем просто требовать и обижаться за то, что человек не соответствует вашим ожиданиям.

Очень часто человек даже не понимает, в чем проблема. К примеру, смеялся он всю жизнь громко, а тут пришел другой человек и обвиняет его в этом.

Эталонная конфликтная ситуация. Вместо этого попросите человека. Это не гарантирует того, что человек прислушается. Но вместо конфликта между вами может возникнуть диалог, в котором вы придете к компромиссу.

Кейс. Раньше меня бесило, что чайник на кухне постоянно пустой. Я думаю, что налить воды после того, как ты сделал себе чай, чисто эмоционально легче, чем делать это до. Когда ты приходишь на кухню за чаем, тебе хочется забежать, нажать на кнопку/зажечь конфорку и уйти по своим делам, пока чайник не закипит. А потом, когда ты уже придешь наливаться чай, то можно заняться и тем, что набирать в чайник воду.

Я считаю, что оставлять чайник после себя пустым – невежливо, эгоистично.

И я всё время сестре предъявляла: «Опять чайник пустой!» На что она, что логично, ответила, мол, да, пустой, я его заварила и использовала воду. Разве не для этого, собственно, нужен чайник?

Тогда я рассердилась на нее. Эта ситуация повторялась несколько раз, пока до меня не дошло, что что-то здесь не так. Подумав над ситуацией, я поняла, что моя сестра, представьте себе, может смотреть на нее совсем с другой стороны. Для нее может не существовать разницы между набором чайника до и после. Может, она вообще не задумывается о том, есть в чайнике вода или нет. Может, у нее, наоборот, есть свои обоснованные воззрения по этому вопросу.

Тогда в следующий раз я ей объяснила, почему была недовольна и попросила после себя набирать чайник. Что естественно, она даже не подозревала о моих взглядах и не смотрела на ситуацию в таком ключе.

Кстати, в конце концов она всё равно часто оставляет после себя пустой чайник, но я просто смирилась с этим. Потому что поняла: для нее это не имеет никакой ценности, она не обязана так поступать только потому, что мне так будет удобнее. И это нормально.

Так что, когда есть возможность хотя бы заменить претензию на просьбу, надо это сделать. И быть готовым к тому, что человек не обязан эту просьбу выполнять.

- У разных людей разные точки зрения на ситуацию, и это нормально.

Есть и другой вариант. Он является следующим этапом преобразования претензии, но иногда он менее предпочтителен, чем просьба.

Что может быть лучше, чем просить человека? Бинго! Доводить до его сведения. Максимально конструктивный способ постановки вопроса – довести до сведения человека свое недовольство. Иногда доведение до сведения может заканчиваться просьбой, если надо подвести какую-то черту. Но очень часто они работают и по отдельности.

Джон Грэй так и называет этот способ – ДДТС («довожу до твоего сведения»).

(претензия) *Твоя неряшливость невыносима, ты жуткий грязнуля!* →
(просьба) *Убери, пожалуйста, свои грязные носки из спальни.* → (ДДТС) *Мне очень неприятно видеть разбросанные повсюду грязные носки. (+ просьба)*
Не мог бы ты убирать их за собой? Это правда очень портит мне настроение.

Если эти механизмы не кажутся тебе простыми, потренируйся. Перепиши на бумагу свои претензии или претензии других людей, попробуй превратить их в просьбы, а потом – в ДДТС.

Если механизмы не очень понятны, советую ознакомиться с книгой Джона Грэя «Мужчины с Марса, женщины с Венеры. Новая версия для современного мира». Там взаимодействия подобного рода расписаны очень подробно.

Что делать, если человек всё равно продолжает вести себя не так, как тебе хочется?

Что ж, ты сделал всё, что мог. Делай выводы.

Дальше конструктивных варианта развития событий два: либо ты смиряешься с ситуацией (как я с чайником), либо корректируешь ситуацию так, чтобы можно было избежать твоего недовольства. В моей с ситуации с чайником, например, можно было купить себе отдельный чайник и наливать его тогда, когда мне заблагорассудится, и все были бы счастливы.

• Претензия → просьба → ДДТС → выводы.

Оценка

Как часто мы что-то оцениваем? Кажется, что оценка сама по себе занимает не так много места в нашей голове. Не так уж часто нам надо подвергать что-то оценке, ведь в нашей жизни не каждый час появляется какой-то важный выбор.

На самом деле, среднестатистический человек подвергает оценке практически всё без разбора. Именно на нашем желании оценивать, принимать всегда какую-то сторону выезжают ток-шоу, реалити-шоу, какие-нибудь скандальные инфоповоды. Потому что всё, что мы потребляем, проходит через нашу оценку.

Плохо это или хорошо? Давай разберемся.

Что такое вообще оценка? Оценка – это наше мнение по поводу какого-либо явления на предмет того, насколько это «хорошо» или «плохо». К примеру, мы видим, как человек переходит дорогу на красный свет, и думаем про себя, хорошо он поступил или нет. Мы смотрим по ТВ ток-шоу про... многоженство, например. И оцениваем. Мы видим ролик на «Ютубе», оцениваем. Видим человека, оцениваем.

Иными словами, у нас есть ощущения, которые вызывают эмоции или выводы. Например, мы видим человека, он в красном, и нам режет глаза, нам неприятно – это эмоция. Мы видим человека, он в красном, мы думаем, что это вульгарно – это вывод.

Благодаря этим эмоциям или выводам мы вписываем данное явление в уже известную нам шаблонную шкалу. Чем ближе эта ситуация подберется к отметке «плохо», тем хуже мы будем относиться к этому человеку. И наоборот.

Ловушка оценки номер один – недостаток объективной информации для оценки. Часто позволяя себе оценивать что-то, мы снова становимся рабами своих шаблонов и упускаем в жизни много полезного.

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.