

18+

РОМАН АЛЕКСАНДРОВИЧ
ЛЕМЕЩЕНКО

ОСОЗНАННОСТЬ
ИЛИ
ПУТЬ К ПЕРЕМЕНАМ



Роман Лемещенко

**Осознанность. Или
путь к переменам**

«Издательские решения»

Лемещенко Р. А.

Осознанность. Или путь к переменам / Р. А. Лемещенко —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-609431-4

На страницах рассматриваются эмоциональные состояния людей, переживания, анализируется тот социальный пузырь, в котором функционируют люди и где ищут некую иглу, для того чтобы проткнуть его и выбраться за его оболочку. Каждая глава данной книги отражает определенный уровень осознанности для того, чтобы читатель тоже мог следовать этим путем, постепенно преодолевая видимые и невидимые препятствия по дороге к самому себе и своему счастью.

ISBN 978-5-00-609431-4

© Лемещенко Р. А.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1. Отрезок под названием Жизнь	8
Глава 2. Эмоциональная яма	9
Глава 3. Эмоциональные качели	10
Глава 4. «Ничего обычного, пап»	12
Глава 5. Выплыть с «жемчужиной в руке»	18
Глава 6. Смысл или цель в жизни?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Осознанность

Или путь к переменам

Роман Александрович Лемещенко

© Роман Александрович Лемещенко, 2024

ISBN 978-5-0060-9431-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

«Если бы я написал книгу, которая бы понравилась и была понятна всем, то в ней не было бы ничего нового», — Артур Чарльз Кларк, английский писатель, ученый, футуролог и изобретатель.

У каждого человека на определенном этапе его развития и жизненного пути наступают некие переломные моменты. Кто-то их называет кризисами, кто-то — зрелостью, я называю эти состояния осознанностью. Наступление этих состояний, этапов, переломных моментов связано с появлением огромного количества «взрослых» вопросов, таких как «для чего?», «почему?», «зачем?» и т. п. Начальный и последующие временные этапы связаны с поиском ответов на эти вопросы. С ответами приходит либо понимание и, как следствие, выбор дальнейшего движения, либо непонимание и тоже движение, но только уже в рамках непонимания. Данные этапы в жизни — это нормальный, заложенный природой диссипативный процесс (т.е. рассеивание энергии), которого не минует никто. Если у человека есть внутренняя способность к анализу, к интерпретации всех своих состояний, то он рано или поздно взбирается на вершину, на которую запрограммировал себя для восхождения, а если таких способностей у человека нет, он довольствуется тем, что ему предложено извне, не оптимизируя это в личное благо.

Переломные моменты в жизни несут в себе множество состояний для человека. Кто-то в данных состояниях при нахождении ответов впадает в депрессию, кто-то принимает для себя судьбоносные решения, кто-то, вовсе не находя ответов, разочаровывается во всем. Поиски ответов сопряжены с действиями, либо с бездействиями, либо с внутренними психологическими конфликтами, надломами, протестами, либо — с нахождением истины. Очень важно помнить, что в каких бы состояниях ни находился человек, начинающий искать, энергия, направленная на внутренние негативные состояния, такие как надломы и депрессии, перераспределяется и заполняет уже положительные внутренние аспекты человека, а при грамотном ее перенаправлении появляется возможность поменять себя и окружающий мир.

Зрелось, кризис, осознанность — это некие, на мой взгляд, мотивационные составляющие в жизни, простым языком, мотивационные встряски. Эти состояния в психологически здоровом человеке должны побуждать к покорению задуманного, к некой коррекции себя в лучшую сторону, к купированию всего мешающего и негативного. Эти состояния при правильных их трактовках для самого себя дают возможности для личностного роста и некоего преобразования в лучшую сторону, и, напротив, если вы заикливайтесь на этих состояниях, то происходят угнетение, прокрастинация и фрустрация, отсутствуют результаты при поисках истины, а, как сказал главный герой американского сериала «Секретные материалы», «the truth is out there» («истина где-то рядом»).

Итак, эта книга о переломном жизненном периоде человека, книга, в которой автор делится происходящими с ним изменениями. Он рассматривает эмоциональные состояния, переживания, анализирует тот социальный пузырь, в котором функционирует и где ищет некую иглу, для того чтобы проткнуть его и выбраться за его оболочку. Здесь описываются сугубо личные ощущения автора, находящегося в определенном социальном круге. Окажись автор в другой социальной обстановке, текст и смысл книги могли бы быть иными.

В книге нет советов — есть размышления. Где-то на страницах мысленные потоки пересекаются с художественным вымыслом, где-то происходит некий эмоциональный выплеск, а где-то сформулированы всем известные принципы и понятия, взятые из других источников. Самое главное, текст книги передает, как считает автор, его неподдельное и искреннее отношение к жизни на определенном ее этапе. Автор уверен, что в данных состояниях находятся многие люди, и поэтому каждый читатель сможет для себя выделить и при желании спроецировать

что-то из изложенного на свой жизненный отрезок. Что в результате этого получится, зависит только от того, как данная информация будет использована конкретным человеком. По крайней мере, любой, прочитавший эту книгу до конца, несомненно, запустит свои мыслительные процессы, и, возможно, кого-то представленные здесь размышления побудят вырваться из того замкнутого круга, в котором большинство из нас находится.

Каждая глава книги отражает определенный уровень осознанности, которого достиг автор на момент ее написания, чтобы читатель тоже мог следовать этим путем, постепенно преодолевая видимые и невидимые препятствия по дороге к самому себе и своему счастью.

Глава 1. Отрезок под названием Жизнь

«Начало не обязано определять итог», – фраза из американского телесериала «Месть» («Revenge»).

Он был молод, жил, не задумываясь ни о чем, жил так, потому что его так научили или просто не учили тому, что выходило за рамки бытовых реалий того времени. Не учили не потому, что была антисоциальная или негативная атмосфера вокруг него, а просто было такое время, время, когда надо было выживать, зарабатывать, кормить и одевать детей, и всё это воспринималось как норма существования. В этом замкнутом цикле просто даже не возникало мыслей, что что-то может измениться.

Он рос сам по себе. Будущее – никто о нем не говорил, не было душевных и искренних бесед с близким окружением на эту тему, было лишь существование в настоящем без каких-либо серьезных планов. По таким правилам жили все вокруг, ну, или почти все.

Он рано понял, что жизнь в таких рамках – это не норма, не норма конкретно для него, но он не старался глобально что-то поменять, ведь все вокруг жили так же. Он не завидовал успешным людям – их было в его окружении немного, в этом плане это чувство обошло его стороной. Он всегда знал, что обычные люди и успешные отличаются лишь психологией, и почему-то психологически он был выше большинства вокруг.

Время шло, была банальная и казавшаяся в юношеском возрасте достойная жизнь. Школа, институт, свадьба. И всё это шло как будто по какому-то сценарию, хотя вроде это был его выбор. Однако почему-то все вокруг поступали и существовали точно так же. Странно. В голове возникало всё больше вопросов, ответов на которые не было.

Время уже не шло, а летело. Наступали краткосрочные непонятные состояния, но они проходили очень быстро, потому что все они растворялись в череде ежедневно повторяющихся дел. Далее период таких самоощущений стал увеличиваться, и однажды он поймал себя на мысли, что непонятное состояние не покидает его. Изменилось поведение, эмоции стали раскачиваться, словно качели горы Редондо (гора в Доминикане, находится в 60 км от курортной зоны Пунто-Каны; на краю ее вершины установлены несколько качелей, на которых у человека создается иллюзия полета в никуда), и, как следствие, поменялись жизненные ценности. В голове появилось множество вопросов, ответов на которые он не находил. Начался анализ своего собственного внутреннего состояния, анализ происходящего вокруг. Сначала пошла очистка своего собственного внутреннего «жесткого диска», а далее перезагрузка с «новыми обновлениями». Началась новая жизнь, наступил начальный этап осознанности.

Глава 2. Эмоциональная яма

Если тебе плохо, не спрашивай себя «Когда это закончится?» Спроси себя «Почему я делаю это со своей жизнью?» – Аму Мом (Алена Кравченко), украинский автор работ о саморазвитии человека.

Первые полгода. Груз осознания того, что ты становишься другим, он давит, давит на тебя во всех сферах жизни. Осознанность дает понять, что жизнь на этом начальном этапе изменения себя – это борьба, причем борьба постоянная. Если ты не будешь бороться, то ты превратишься в массу для лепки, в частицу из среднестатистических, помеченных шаблонным существованием людей.

Высшим силам надо было вместе с непонятными внутренними состояниями выдавать людям стрессоустойчивость и мешок окситоцина с дофамином в придачу, и объяснять им, что вместо сахара следует по утрам пить с этими нейромедиаторами чай. Но высшие силы предпочитают выдавать эти вещества лишь маленькими порциями, дозированно разбавляя их доброй порцией стресса. При этом стрессовую ситуацию на данном жизненном этапе ты воспринимаешь как нечто трагическое, как маленький конец света, как ядерный взрыв. Радиация накапливается, и в некоторых моментах наступает ядерная зима.

Начинаешь понимать, что жизнь короткая, неважно, закончится ли она в тридцать пять либо в девяносто пять. Она мимолетна. Начинаешь понимать, что жизнь – это тоннель, он только в начале пути освещен, притом розовым светом, а дальше вырубается свет, и всё становится покрытым текстильной застежкой типа «липучки», при этом одна часть этой застежки наклеена на тебя, а внешней частью покрыт весь тоннель.

В данный период твоя задача идти четко по прямой, не цепляясь за стены, но это не получается, и в те моменты, когда все-таки происходит соприкосновение, твое движение замедляется, и ты с жутким звуком, как при разрывании застежки, тормозишь, но все же движешься вперед. На данном этапе необходимо переосмысление всего, что с тобой происходит. Несмотря на падения, необходимы анализ и четкое расставление жизненных приоритетов.

И уже нет столько посиделок с друзьями, нет ожидания праздника, ты становишься здравомыслящим и серьезным, начинаешь задумываться, как повернуть ту или иную ситуацию в свою пользу, ты становишься трезвым во многом и лишь изредка позволяешь себе превратиться в того веселого и беззаботного человека, каким был раньше, но это проходит быстро, как легкая простуда.

Бывает и по-другому. Осознанность на начальном этапе загоняет в эмоциональную яму, процессы в твоей голове сначала вызывают у тебя стресс, далее надлом, далее ты погружаешься в некие стимуляторы, и по истечении некоторого времени тебе уже безразлично всё с тобой происходящее. Ты попадаешь в эмоциональную яму, стимуляторы становятся неотъемлемой частью твоей жизни, а глобальные проблемы покидают тебя, сужаясь до нескольких потребностей. Черное небо, тусклое солнце, серая трава, зависимость. Осознанность тебе больше не нужна, начинаются проблемы с головой. В те моменты, когда тебе плохо, ты ищешь «допинг», а когда, находя, ты его употребляешь и он проникает в клетки твоего мозга, ты в трусах выходишь на балкон и на весь двор поешь песни. Это состояние длится недолго – и снова стресс, поиски, краткосрочное удовольствие, которое в скором времени пропадает, а дальше – нестерпимая боль и личное, уютное место лет на пятьдесят-сто размером два на полтора метра.

Глава 3. Эмоциональные качели

– «Придет время, когда ты решишь, что все кончено. Это и будет начало», Луис Ламур, американский писатель.

Один год. Тебе просто необходима энергия, положительные эмоции, дофамин и все те жизненные инструменты, которые не связаны с замыканием. Они нужны не для плавного и комфортного движения на данном отрезке жизни, а для эффективного функционирования в этот период и накопления опыта для дальнейшей реализации задуманного.

Вначале просто необходимы дополнительные знания – знания, которые дадут тебе толчок для более эффективного развития. И ты должен решить, надо ли тебе взбираться или отходить в сторону, понять, стоит ли менять сложившиеся годами сюжет и картинки. В твоём старом экотопе слишком много соплей, нытья, и всё это бесконечно движется по кругу, а самое страшное, это, как холера, заражает всех, щадя лишь немногих.

Начинаются долгие поиски методов и способов вырваться. Ты начинаешь аккумулировать информацию, читаешь книги, смотришь развивающие видеоролики. Приходишь к тому, что даже питание очень важно в этих поисках, и начинаешь его корректировать. Читаешь много литературы о питании и понимаешь, что оно – неотъемлемая часть твоего здорового существования – в плане самочувствия, умственных способностей, ощущения себя, накопления энергии и т. д. Начинаешь понимать, что от определенных продуктов ты становишься более эффективным и более рациональным, а от других теряешь энергию и попадаешь в негативные состояния.

Далее ты осознаешь, что состав для выработки твоего успеха многокомпонентен, и физические нагрузки – важнейшая часть этого состава, а здоровый сон просто необходим для получения желаемого. И вообще – необходимы просто действия. Ты понимаешь, что без конкретных действий не получится перелезть через этот высокий и колючий забор.

Теперь ты охотник, ты используешь все способы, чтобы раздобыть дичь. Ты начинаешь в микроскопических дозах получать желаемое, у тебя появляется выносливость и работоспособность, появляется энергия. Окружающие становятся для тебя источником информации и в то же время серьезными раздражителями, если эта информация кажется тебе бытовой и мусорной. В данный период тебя можно охарактеризовать термином «непонятный человек». Ты как наркоман – то тебе хорошо, то тебе плохо, но только для наркомана при этих качелях нужен фактор присутствия или отсутствия вещества, а у тебя это происходит просто так. Твои физические состояния, твои эмоции, настроение, словно маятник, раскачиваются то в одну, то в другую сторону, при этом всё это прилетает внезапно и ниоткуда, как Мери Поппинс.

Когда ты спокоен, ты продуктивен и эффективен; появляются энергия, желания, начинаются минимальные действия. Однако всё кардинально меняется, когда ты находишься в гневе. В голове вроде бы постоянно звучит: «Надо себя контролировать, будь мягче, будь спокойнее», но на фоне этих мыслей ты жестко кричишь отборным матом на своего коллегу или друга, посылая его за высокие горы. Звучит «Действуй, действуй, действуй», но что-то тормозит. Голова разрывается от идей, но на данный момент ты один, и поделиться не с кем.

Начинаешь заниматься спортом. Спорт тебя закаляет, работоспособность увеличивается, твой день прибавился часа на четыре в связи с тем, что ты просыпаешься раньше и почему-то высыпаться. Моменты радости и хорошее настроение стали посещать тебя всё чаще. Ты начинаешь планировать свой день и максимально заполнять его событиями и действиями. Начинаешь анализировать свое предыдущее существование и понимаешь, что большинство дней проходило бессмысленно и пусто. Не сказать, чтобы сейчас твои дни стали максимально продуктивными, но всё изменилось кардинально.

Пока всё хорошо, но времени не хватает. Постоянно живешь в ожидании, что должно произойти какое-то чудо, потому что, как считаешь ты сам, ты выбрал правильное направление

движения. Анализируешь и понимаешь, что положительный результат где-то впереди перед тобой, и он движется с чуть большей скоростью, чем ты. Понимаешь, что в ближайшей перспективе при текущем использовании собственной энергии мало что может произойти. Понимаешь, что надо кардинально меняться. Понимаешь, что этот жизненный период оздоравливает, как будто какой-то шаман обволок тебя своим магическим дымом и вытягивает из тебя всё ненужное.

Глава 4. «Ничего обычного, пап»

– «В жизни нет ничего сложного. Это мы сложны. Жизнь – простая штука, и в ней чем проще, тем правильнее», Оскар Уайльд, ирландский писатель и поэт.

Полтора года. Трудности, происходившие с тобой до этого времени, воспринимаются как незаменимый жизненный опыт. Ты понимаешь, что, если бы не они, ты бы не начал собирать этот пазл под названием «жизнь», понимаешь, что до этого твой пазл просто валялся в коробке и ты не использовал его по назначению. Ты научился справляться со своими эмоциями, но многое всё еще беспокоит. Ты контролируешь эмоции и всё же срываешься, звучит то «бессмысленно, всё пусто и бессмысленно», то «всё хорошо, жизнь полна позитива», эмоциональные качели продолжают.

Понимаешь, что диапазоны данных состояний характерны только для конкретного индивидуума, что у других происходит так же, но только менее или более интенсивнее, а симптомы похожи. Пилуля есть – это максимальное заполнение временного пространства действиями, и желательно, чтобы они были с высоким коэффициентом полезности. Ты уже умеешь многое, чего не умел раньше.

Начинаешь понимать, что жизнь – осознанная ее часть – это шахматы. Большинству из нас внешние факторы изначально выдают черные фигуры, а сами белыми начинают игру, тем самым определяя нас в позицию, когда стиль навязывается и носит для нас оборонительный характер. Большинство не замечают, что ход их игры (жизни) проектируется, и проектируется другими силами либо другим противником. Тебя ведут в определенном направлении, получая для себя нужные комбинации и ходы, и в конце ставят тебе шах и мат. На данном этапе ты всё это понимаешь. Начинаешь комбинировать, рассчитывать и всё же вязнешь. В голове есть четкое понимание, что в этой игре всего шестьдесят четыре клетки и, к счастью, множество комбинаций.

Осознаешь, что нужно найти способ, как вырваться из того состояния, что называется бег по кругу, потому что этот бег приносит львиную долю благ не тебе. Осознаешь, что необходимо создать собственную траекторию движения по жизни, не связанную с замыканием, чтобы это движение приносило тебе удовлетворение и, соответственно, положительный результат.

Один, ты всё еще один. Необходим тот, кто будет разделять с тобой стремление не плыть по заданному течению, а создавать собственное направление течения. Единомышленник. Как его найти? Начинаешь делиться своими мыслями с окружением и понимаешь, что многое, что ты предлагаешь, воспринимается окружающими как невозможное, как бред. Приходишь к выводу, что большинству записали на их «жесткий диск» определенные правила, за рамки которых они не хотят выходить. Эти правила настолько проросли в их головах, что они готовы мириться со всем тем дискомфортом, со всем тем непонятным существованием, на которое их запрограммировали.

Понимаешь, что ты отличаешься кардинально от многих и это отличие не измеряется финансовыми достижениями или сверхчеловеческими способностями (в том социальном круге, в котором я нахожусь, данные человеческие показатели находятся приблизительно в одной проекции), ты отличаешься психологией. Приходит понимание, что доказывать данное отличие нет смысла, потому что многие это не поймут, и в связи с этим приходит осознанное молчание.

На данном жизненном этапе ты начинаешь понимать, что молчание – это золото. Никому не нужны твои открытия, окружающие просто не хотят воспринимать лишнюю информацию. Они погрязли в своих проблемах, обращая внимание только на то, что видят в том информационном пространстве, которое им предложили и двигаются по парадигмам, заложенным в них их ближайшим окружением. Ты четко видишь, общаясь с окружающими, что всё то, что они

воспринимают, или то, что им навязывают из источников информации, они четко проецируют на свою жизнь. Есть такой эксперимент с курицей, когда перед ней мелом чертят черту и она впадает в неподвижное состояние. У животного происходит расстройство двигательных функций и временное застывание всех членов, это состояние называется катаlepsией. Так и у людей: определенные источники информации им четко вбили установку смотреть заворуженно на всё, впадать в оцепенение и принимать всё происходящее как должное и в ни коем случае не воспринимать иное.

Итак, ты точно понял, что молчание человека, добившегося в своей жизни каких-то результатов, делает его по-настоящему великим. Молчание не гробовое, не гнетущее, не затянувшееся, а молчание четко продуманное. Про молчание написано много. В произведении «Подросток» Федора Михайловича Достоевского есть такой диалог:

- Друг мой, вспомни, что молчать хорошо, безопасно и красиво.
- Красиво?
- Конечно. Молчание всегда красиво, а молчаливый всегда красивее говорящего.

Еще более емкое высказывание, характеризующее продуманное молчание, сделано древнекитайским философом Лао Цзы, жившим в 4—5 веке до н.э., которому приписывается авторство философского трактата «Дао Дэ Цзин»: «Знающий много молчалив, а говорящий много не знает ничего». В Китае также есть отличная поговорка по этому поводу: «Язык – это лестница, по которой беда приходит в дом».

Человеческому окружению свойственно при недостатке информации фантазировать, и поэтому молчание умного человека провоцирует окружение додумывать информацию, связанную с ним. Так, многих людей, которые предпочитают умное молчание, записывают в списки очень влиятельных персон, и они обрастают определенного рода достижениями. Бывает и наоборот: о человеке складывается отрицательное мнение, потому что он не делится информацией. В обоих случаях фактором положительной и отрицательной информации о тебе является твой статус в обществе.

Затем ты начинаешь стремиться к трудностям, потому что понимаешь, что трудности – это путь к прогрессу, это способ находить решения в сложившихся ситуациях, решения, которые не откинут тебя назад, а направят вперед и принесут какие-то блага. Выбираешь для себя путь движения по наибольшему сопротивлению. Твои действия направлены на избегание комфорта и выход из всех возможных зон комфорта (естественно, в пределах разумного). Приходишь к тому, что, если нет внешнего источника напряжения, необходимо создавать искусственное напряжение, для того чтобы развиваться. Напряжение – это путь к действию. Приставка «не» в действии должна быть исключена или сведена к минимуму. Действие – это начальная точка успеха, действие плюс действие – это устремленная вверх линейная функция успеха. Действие – на этом надо «зациклица». Не знаю, кто это сказал, но я приведу данную фразу: «Тот, кто финиширует последним, опередит того, кто сошел с дистанции. Тот, кто сошел с дистанции, опередит того, кто вовсе не стартовал». Насколько это продуктивно – уже другой вопрос.

Приходишь к осознанию, что выход из той или иной ситуации возможен при определенном уровне знаний, а значит, тебе нужна информация. Информация необходима не просто от людей на улице, а от людей, достигших определенного уровня и положительных результатов. Как получить для себя нужную информацию? Семинары, обучающие курсы? Но ты живёшь в провинциальном городе. В голову приходит известная фраза советского ученого Сергея Павловича Королёва: «Кто хочет работать, ищет средства, кто не хочет – причины».

Анализируешь источники информации. Выбираешь для себя два основных источника, но не ограничиваешься ими. Книги и вебинары. Книги – самая доступная информационная платформа. В книгах люди делятся своим опытом, описывая свой жизненный путь, свои мысли

и поступки. Начинаешь усиленно читать. Книжные страницы превращаются в «разукрашку» – подчеркиваешь, ставишь знаки вопросов, запоминаешь.

Многие вещи становятся ясными, и ты с детской наивностью не понимаешь, почему для тебя эти вещи очевидны, а для большинства нет. В данный период у тебя есть деньги на новый смартфон последней модели, на десяток смартфонов, есть на хороший автомобиль, но в голове стоит барьер – перед кем красоваться, с кем мериться? Денег не жалко, единственный барьер – это вопрос: «Для чего?»

Начал замечать, что вокруг много исполнителей, которые ежедневно совершают действия, за выполнение которых они получают иллюзию в виде некоего количества резаной бумаги, и на эти иллюзии, дополняя их кредитами, они покупают смартфоны, машины, квартиры. Мериться чем-то с должниками-исполнителями? В современном мире всё измеряется результатами, но результаты, за которые ты отработываешь временем, нервами, здоровьем, результаты, которые ты берешь в кредит для того, чтобы выглядеть более значимым в глазах других, – это фальшивые результаты. Понятно, что это уже сложившаяся, хорошо продуманная кем-то стратегия, созданная специально для таких людей, и здравомыслящему человеку нетрудно догадаться, для чего всё это. Большинство исполнителей является топливом, дровами для неких внешних факторов, топливом, которое горит и, к сожалению, является лишь материалом для движения этих факторов в нужном им направлении.

Недавно на одной цифровой площадке увидел ролик, где владелец нескольких бизнесов рассказывал про свои планы и приоритеты в жизни. Он говорил, что интересуется многим, в том числе и общается с людьми, узнавая их достижения и цели. Так вот, по его словам, к нему в автомобильный салон однажды заехала новенькая Toyota Land Cruiser 200, и, естественно, он подошел к человеку, чтобы узнать, чем он занимается, для возможного получения опыта от него, да и просто познакомиться. Он рассказывает, что человек из той машины создавал впечатление владельца своего бизнеса. Познакомившись и разговорившись с этим человеком, он узнал от него, что тот простой слесарь со среднестатистической зарплатой, из которой он 70% отдает кредитору, давшему ему заем на данный автомобиль. У рассказчика из этого ролика даже сформировался термин для таких людей – «слесарь на Крузаке».

Я же со своей стороны судить, хорошо это или плохо, не буду, но очевидно, что для многих исполнителей данная модель существования – это норма. Для таких людей это своего рода достижение – владеть чем-то ценным на показ. Но, когда ты владеешь имуществом, несоизмеримым с твоими финансовыми возможностями, имуществом, которые ты взял в кредит, а при этом ты ночуешь в доме, где протекает крыша, и со стены свисает клочок давно отклеившихся старых обоев, мне это не совсем понятно.

И ты осознаешь, что ценности должны быть немного другими, что ты встал на верный путь, верный для тебя. Исключаешь слово «хочу» из своего лексикона и заменяешь его на вопрос «Что мне сделать для достижения результата из списка „хочу“?»

Понимаешь, что будущего просто не существует, оно никогда не приходит. Есть то состояние, которое ты воспроизводишь в голове и то представление действий, которые ты хотел бы осуществить. По факту же ты всегда находишься в сиюминутной реальности. На основании этих выводов приходит осознание, что надо делать всё задуманное здесь и сейчас, без страха и сомнений. По моему мнению, люди, живущие будущим, постоянно находясь в состоянии предполагаемых и задуманных результатов, на протяжении всей своей жизни так и остаются простыми мечтателями и довольствуются лишь медным тазом с дырой, запаянным оловом, в котором по вечерам они прогревают ноги и представляют себе прекрасное будущее. По этому поводу Иосиф Бродский написал такую примечательную фразу: «На каком-то этапе понял, что я сумма своих действий, поступков, а не сумма своих намерений».

И вот уже появляется жизненная философия и концепция жизни (по крайней мере, уверенность, что ты многое понимаешь). Приходишь к выводу, что всё в наших головах, всё

настолько просто, что единственное, что нужно для результата, – это совершить действия, вникнуть в то, во что ты погружаешься, и просто совершенствоваться в этом. Всё становится настолько просто! В фильме «Пазманский дьявол» американского режиссера Бена Янгера рассказывается о жизни чемпиона по боксу – Винни Пациенца по прозвищу «Пазманский дьявол». На пике своей карьеры он попадает в автоаварию, и врачи сообщают ему о том, что он больше не сможет ходить. Но он принимает решение бороться, задается целью снова заниматься боксом и достигает этой цели. В фильме Винни задают вопросы, и происходит такой диалог:

– Что для вас стало самым большим разочарованием, самым большим обманом?

– Не всё так просто.

– Почему?

– Нет, это и есть самый большой обман – «не всё так просто».

– А что не так просто?

– Да всё, абсолютно. Все хотят, чтобы ты сдался. Говорят, не всё так просто.

– И в чем правда?

– Всё просто! Если говорят, что ты чего-то не можешь, сделай это и всё. И ты поймёшь, что всё очень просто. И так было всегда.

Всё в наших головах, сила в мыслях. В 1954 году британский легкоатлет Роджер Баннистер стал первым в истории легкоатлетом, который пробежал 1500 метров (1 милю) менее чем за 4 минуты, до этого считали, что это невозможно. В последующие 12 месяцев еще 12 атлетов пробежали ту же дистанцию за это же время. До настоящего времени уже более 10 000 человек пробежали данную дистанцию менее чем за 4 минуты, то есть невозможное стало возможным. Был сломлен психологический барьер в головах спортсменов, встал вопрос: «Если кто-то смог, почему это же не смогу сделать и я?», осуществился сдвиг парадигмы. Всё в наших головах.

Или вот еще один пример. Производство General Electric, двадцатые годы двадцатого века. На производстве в компании было задание в качестве шутки: каждому новому сотруднику на должности инженера необходимо было произвести или спроектировать матовую лампу накаливания, которая бы имела матовое покрытие с внутренней стороны лампы и которая бы служила намного дольше своих аналогов. В те годы считалось, что это выполнить невозможно. Да, уже существовали матовые лампы накаливания, но производительность у них была невысокая. Матовое покрытие у них выполнялось снаружи, на поверхности накапливалась пыль, они были тусклые и быстро перегорали. И в 1925 году поступившему на должность инженера Марвину Пипкину было предложено в качестве начальной работы выполнить заведомо невыполнимое задание. Инженер охотно согласился его выполнить, не зная, что это считалось невозможным. Некоторое время поразмыслив, он приступил к действиям и изготовил матовое покрытие с внутренней стороны лампы, которое выдерживало высокие температуры. Он доказал, что, не зная о невозможности выполнения определенного действия и имея огромное желание, можно его выполнить.

В итоге ты понимаешь, что одним из факторов, который тебя сдерживает, является фактор страха; страх – убийца твоего прогресса. В справочниках написано, что страх – это внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым действием. В животном мире страх – эмоция, основанная на прошлом негативном опыте, играющая большую роль в выживании особи.

Понимаешь, что страх – это естественное состояние. Это нормально, когда человек боится, но надо четко разделять свои страхи. Понимаешь, что страх перед смертью – это естественный страх. Страх потерять работу, накопления – это также естественные страхи, но они являются для нас второстепенными, и они для нас не критичны, и неизбежные для многих жизненные события не приведут нас к физическому концу. Естественные страхи у нас заложены природой, генами. Второстепенные страхи мы приобретаем в процессе жизни, их нам навязывают, упаковывая в красивую обертку. Естественные страхи обусловлены риском физической

гибели, приобретенные страхи основаны на возможных потерях и неудачах, но ведь с этими потерями и неудачами приходят опыт и возможность сформировать особый образ мышления, который будет давать варианты твоего физического и социального развития.

Для себя я сделал вывод, что неконтролируемый страх – это тот же яд. Вот что по этому поводу говорит Михаил Лабковский, российский психолог, писатель, юрист, телеведущий и радиоведущий: «Самая большая проблема у человека – это когда он чего-то боится. Когда он боится, вся его жизнь – это обслуживание страхов. Он не живет так, как он хочет. Это касается всего – он не знакомится с девчонкой, которая ему нравится, он не идет в университет, который ему кажется не по зубам, он не претендует на работу, которая кажется ему не по его статусу. В связи с этим он всю жизнь прогибается, он недополучает и жалуется. Причина простая: вся его жизнь – это обслуживание страхов. Чтобы жить счастливо, нужно перестать бояться».

В период осознания того, что надо меняться, в голове постоянно крутится фраза: «Ничего обычного, ничего обычного», фраза, сказанная четырехлетним ребенком в кинотеатре во время просмотра очередного фильма. При покупке билетов и выборе мест, глядя на табло посадки в кинотеатре, я спросил у своей дочери, куда нам лучше сесть, и она ответила: «Давай посмотрим на табло». До начала оставалось три минуты, и почему-то правая часть зала была занята полностью, а левая часть зала была пустая. Повторяя вопрос о посадке, она указала на левую часть зала, и на мой вопрос, почему именно туда, она, ни на секунду не задумываясь, не отрываясь от просмотра на табло, ответила: «Ничего обычного, пап». Приобретя билеты и подходя ко входу в зал, я всё понял: в данном кинотеатре присутствовало два входа – с левой и с правой стороны – и при покупке билетов кассир объявлял, что дверь с левой стороны в общую часть зала была закрыта, и люди заходили в правую дверь и выбирали посадочные места с правой стороны, потому что так было проще при их перемещении внутри зала. В связи с этим в правой части практически все посадочные места были заняты. Мы же, исходя из принципа «ничего обычного», выбрали часть зала с пустой посадкой. Далее путем неких манипуляций и недовольств со стороны тех, кого нам приходилось поднимать, пробираясь в свою часть зала, мы получили результат в виде отсутствия визуальных и прочих помех для просмотра фильма. Так сработал принцип «ничего обычного».

«Ничего обычного, ничего обычного, ничего обычного» – эта фраза, как звук старой пластинки с глубокой царапиной, заела надолго и основательно в моей голове. Простая фраза, сказанная маленькой девочкой, не задумываясь, с такой легкостью и простотой давала столько поводов для размышления.

Определение слова «обычный» – такой, как всегда, постоянный, привычный, ничем не примечательный, не выделяющийся среди других, обыкновенный, заурядный. Эти же формулировки можно применить к каждодневным действиям: а дает ли «обычное» какой-то результат? Понимаешь, что нет. Вспоминаешь фразу Альберта Эйнштейна: «Безумие делать одно и то же снова и снова и ждать при этом разных результатов».

Осознаешь четко, что вариативное мышление – одно из составляющих выхода из твоего личного замкнутого социального круга, путь выхода из определения «обычный». Понимаешь, чем отличается успешный человек от менее успешного. Лишь незначительная часть чего-либо нового в этом мире создается учеными или умными людьми, а всё остальное создается и придумывается путем подбора или неких комбинаций уже существующего и придуманного кем-то – путем нетривиального образа мышления. Например, поэт берет уже существующие слова и создает из них некие комбинации, в дальнейшем называя это стихами, конструктор берет уже существующие линии и фигуры и конструирует продукт и т. д.

Понимаешь, что жизнь – интересная штука, она может идти в одном ключе, а может кардинально менять свои вектора и направления. Чем она более извилистей, тем больше сложностей и преград в этом течении, а если она проходит в одном ключе изо дня в день, сложностей в ней меньше не становится, но при этом она становится менее разнообразной и менее

результативной. Так зачем же тогда выбирать путь по наименьшему сопротивлению, если результат этого пути значительно уступает результату при движении против течения, либо результату по траектории собственно созданного течения? Понимаешь, что вектора и направления в нашей жизни мы определяем сами, и зачастую вместе с определенными сложностями при выборе того или иного пути приходят блага, явившиеся результатом нашего осознанного выбора.

Понимаешь, что ценнейшие ресурсы в жизни – это время и информация, а также способность информацию трансформировать в действие (умение пользоваться этой информацией).

Многие скажут: «А как же такая вещь, как здоровье? Ведь без хорошего здоровья мало что в этой жизни может сложиться гладко и правильно». Так вот, на мой взгляд, здоровье очень важный человеческий ресурс, и большинство из нас рождается здоровыми людьми. Ухудшается оно в связи с нашими осознанными или неосознанными действиями. Я сейчас не говорю о внезапных болезнях, я говорю о том, что большинство болезней нами приобретается вследствие неправильных действий, и поэтому для себя четко определил понятие хорошего здоровья: это умение применять информацию во благо себе.

В людях заложен огромный потенциал, и если у тебя есть время, информация и, конечно же, желание применять эту информацию для совершенствования себя, то этот потенциал раскрывается, как красивый полевой мак, весной, посреди поля только что взошедшей травы.

Глава 5. Выплыть с «жемчужиной в руке»

– «Два основных достояния человеческой природы – это ум и рассуждения»,
Луций Местрий Плутарх, древнегреческий писатель и философ римской эпохи.

Год и восемь месяцев. Появилось стремление, стремление к успеху – и это уже не эфемерный подход, это долгосрочная цель. Само стремление – это многокомпонентный, пирамидальный конус, сложенный из множества блоков. Каждый блок – это определенного рода работа, состоящая из множества действий, и, как в законе Парето, ты выстраиваешь основание пирамиды и ее основную несущую часть, затрачивая 20% усилий, которые в дальнейшем при грамотном выполнении этого эмпирического правила дают тебе 80% результата.

В данный период в голове четко выстраивается этот многокомпонентный состав, но не хватает действий. Каждый из ингредиентов успеха – это строгий, выстроенный план, который требует системного подхода и многоступенчатой работы – на психологическом, духовном и физическом уровнях.

Самодисциплина – неотъемлемая часть основания пирамидального конуса. Пытаешься, пробуешь, но не совсем получается придерживаться заданной дисциплины.

Понимаешь, что предыдущий этап жизни проходил в рамках того, чего требовали от тебя те внешние факторы (корпорации, система капитализма и т.д.), которыми ты окружен – утренний подъем, работа, короткий промежуток времени после работы, который ты используешь неэффективно, далее сон. В данный момент появился выбор – выбор, который может наполнить промежуток времени под названием «день» максимально полезными действиями, но пока без изменения рамок. Появился выбор в мышлении и понимание, что ты можешь делать всё, что хочешь, естественно, во благо себе и не в ущерб другим. Появилась не очень хорошо выстроенная, но всё-таки дисциплина. Появилось осознание того, что выбор во всех этих аспектах всегда был при тебе, но раньше ты его не использовал даже на десять процентов.

Появилось умение включать творческую часть головного мозга при помощи ораторского искусства – это значит из минимального количества информации делать портфолио ситуации и внушать заинтересованной в этой ситуации стороне в диалоге, что ты как минимум не новичок в данной области. Появилась уверенность в разговоре с оппонентом и даже при малейшей незначительной неточности в беседе с твоей стороны появилось умение поворачивать диалог в необходимое тебе русло и внушать противоположной стороне, что оговорка произошла случайно, а не вследствие незнания материала.

Появился навык социального влияния на нежелательные задачи. Суть в том, что если ты не заинтересован в том, что тебе предлагают, всегда предлагай большее от просьбы и после предложения вставляй предлог «но». Дальнейший ответ должен быть четко продуман и сформулирован так, чтобы оппонент сам отказался от своей просьбы, если ты, конечно, в этом заинтересован. Ответ должен содержать информацию, при которой оппонент начинает взвешивать и осмысливать твое предложение, а оно заведомо содержит такие условия, при которых сама просьба становится нецелесообразной. Это социальное влияние относится не к каким-то глобальным задачам, пока это влияние распространяется на определенный, скорее бытовой, круг общения.

Так, например, мне одно время неоднократно звонил знакомый и просил дать ему денег на покупку неких общедоступных и незапрещенных стимуляторов (где-то я прочитал, что алкоголь не подпадает под категории стимуляторов, а попадает сразу в категории одновременно и стимуляторов и депрессантов). После первых двух, так сказать, положительных решений в выдаче ему желаемого и неположительных эмоций, связанных с невозвратом денег, у меня выработался четко продуманный ответ на его просьбу. Я отвечал (естественно, это были не личные контакты, а телефонные звонки), что дам ему даже больше того, что он просит,

но, к сожалению, я сейчас нахожусь не совсем в том месте, где находится он, и, если он меня подождет до назначенного времени, то я выполню его просьбу. Смысл в том, что в супермаркетах и сетевых магазинах установлен запрет на продажу данной продукции после определенного времени, и я, естественно, назначал время встречи не в рамках разрешенного времени продаж, и в связи с этим человеку, просившему у меня займы, приходилось понимать, что я не отказываю, просто его желания не совпадают с моими возможностями.

Другой пример. При просьбе ко мне выполнить определенные действия (причем человек заведомо знал, что эти действия не вызывают у меня восторга, а приведут только к личному дискомфорту) я отвечал оппоненту, выдвигая определенные условия. Я говорил, что, мол, конечно же, помогу тебе, но ты взамен должен помочь мне со следующим и выдвигал такие условия, которые при их выполнении уже у моего оппонента вызвали бы чувство дискомфорта. Кто-то скажет: «Какой-то детский сад», кто-то скажет: «Да это детская манипуляция», но дело в том, что это мной уже опробовано, это социальное воздействие я проводил с очень умными и образованными людьми, и это работало. Уже слышу: «Можно же просто ответить „нет“», но, по моему мнению, при категоричном «нет» оппонент может затаить на тебя обиду и записать в свои недруги, а тут – сыграли в некую социальную игру, обменялись завуалированными словами «нет» типа «хорошо, только давай в другой раз», пожали руки и остались хорошими знакомыми. Некоторые понимают тактические и прагматические отказы и соглашались на условия игры, выдвинутые вами. И самое интересное заключается в том то, что те, кто не понимает этого социального влияния, остается твоим хорошим приятелем, но и те, кто всё понимает, начинают считать тебя не таким уж и глупым человеком и тоже остаются с тобой в хороших отношениях.

Появилось умение в решении тех задачах, которые представляют собой определенного рода трудности с получением выгоды для себя. Появилось стремление к «натяжению», «накаливанию». В книге Джорджа С. Клейсона «Самый богатый человек в Вавилоне» приводится такая вавилонская поговорка: «Если человеку везет, то везет во всем. Скиньте его в Евфрат – и он наверняка выплывет с жемчужиной в руке». С моей точки зрения, везение и есть преодоление трудностей при умении выходить из этих трудностей с положительным для себя результатом.

По этому поводу приведу такой пример. Однажды один руководитель (он был генеральным директором) рассказал мне такую историю. Его компания сотрудничала с огромным нефтедобывающим холдингом, и он поставлял туда технологическое оборудование. И вот спустя какое-то время от этого холдинга пришло очень грозное письмо. В нем говорилось, что оборудование, поставленное ранее, из-за неких сбоев периодически выходит из режима проектной работы, что было недопустимо. В письме требовалось личное присутствие генерального директора компании-поставщика на совещании руководителей холдинга для последующего расторжения долгосрочного контракта на поставку данного оборудования. Руководитель отправился в назначенное место (это был другой город) и после проведенного там совещания вернулся не с разорванным контрактом, а заключил дополнительный договор на хорошую сумму на постоянное техническое обслуживание поставляемого его компанией оборудования – вот насколько грамотно он провел переговоры и вроде бы в заведомо патовой ситуации выплыл с «жемчужиной в руке».

Глава 6. Смысл или цель в жизни?

– «Жизнь имеет в точности ту ценность, которой мы хотим ее наделить», Ингрид Бергман, шведская актриса, снимавшаяся в европейских и американских фильмах.

Год и девять месяцев. Оглядываясь назад, понимаешь, что нельзя потерять то, чего нет. Нельзя потерять иллюзию. Понимаешь, что нужно стирать стереотипы о жизни (если же, конечно, они тебя не устраивают), заложенные внешними факторами и переданные нам. Необходимо совершать неординарные действия, не боясь, не стесняясь и не волнуясь за результат. Многие скажут: «А как же передача жизненного опыта тебе твоими предками?»

Так вот что я думаю про жизненный опыт. Изначально он формируется из опыта людей и того окружения, в котором ты растешь и начинаешь свой жизненный путь. Тебя учат и передают всё то, чему научились и достигли сами, учат сначала родители, бабушки, дедушки, затем все те учреждения, в которых тебе предписано находиться. Безусловно, этот опыт необходим для формирования личности, необходим на начальном этапе развития личности, но дело в том, что всё вокруг совершенствуется и развивается, и зачастую во всей той информации, которую в тебя вкладывают, тебе необходимы лишь базовые вещи.

Да, программы обучения совершенствуются, устанавливаются новые правила, но, к сожалению, до сих пор в рамках стандартного образования обучают лишь тем вещам, которые нужны для того, чтобы человек зашел в определенный социальный круг и двигался по нему в течение всей жизни. Многие вещи являются уже устаревшими парадигмами, и, выбирая движение по ним, ты остаешься в тех реалиях, где существовали все те, которые тебе это передают.

Если посмотреть на тот жизненный опыт, который транслируется большинству из нас, то можно увидеть, что в нем, например, нет информации о том, как научиться продуманно рисковать, совершать неординарные действия, просчитывать определенные ситуации, применять финансовые инструменты во благо себе и т.д., а всё потому, что нас учат жить по правилам, которые диктуют и прописывают нам определенный, заданный жизненный путь. Я не говорю, что по правилам жить нельзя и не нужно, правила являются основополагающими в формировании общества и личности, но стоит задуматься о том, что эти правила были кем-то когда-то придуманы, необходимо задать себе вопрос «для чего?», спроектировать соблюдение тобой данных правил на всем своем жизненном отрезке и подумать, к чему они тебя приведут. Если тебя всё устраивает, по этим правилам можно и нужно жить, если нет, то необходимо становиться тем человеком, который видоизменяет или оптимизирует данные правила, внедряя их в социум для его положительного развития.

Большинство из нас, перенимая жизненный опыт от своего окружения, продолжают жизнь в тех же пузырях, называя всё это красивыми словами «преемственность», и совершенно не пытаются переучиться и научиться чему-то новому.

И даже если вдруг начинают действовать неординарно, останавливаются на полпути или еще раньше. Многие настолько всё усложняют, придерживаясь правила «семь раз отмерь и один раз отрежь», что, когда они начинают мерить и на третьем замере в их мысли закрадывается сомнение, они перегорают и возвращаются в начальную точку, а далее просто бросают начатое. Многочисленные примеры успешных людей показывают нам, что в современном мире необходимо один раз мерить и далее незамедлительно отрезать, в противном случае при длительных замерах замеряемое отрежет кто-то другой.

Необходимым и очень важным в этом однократном замере является «качественное оборудование». В это словосочетание я вкладываю множество значений: в физическом смысле это может быть высокоточный инструмент, в интеллектуальном – высококвалифицированный специалист и т.д., то есть, если действие выполняется самостоятельно, то необходим професси-

онализм, если несамостоятельно, то при привлечении квалифицированного специалиста либо при задействовании некой карты-инструкции.

Так вот, бросив начатое, люди возвращаются в свои привычные или навязанные деятельностью капитализма жизненные ограничения, а если человек привыкает жить в ограничениях, то со временем для него это становится нормой, и эту норму жизни он передает из поколения в поколение. Ограничения записываются в геном, и для многих это становится благополучным, по их мнению, существованием. Люди терпят, переживают и сетуют, но успокаивают себя тем, что так живут многие и не предпринимают попыток к совершенствованию себя, а ведь от этого положительного совершенствования зависит качество жизни и польза от тебя обществу. У нас слишком большая страна, чтобы наши руководители контролировали качество жизни каждого человека, поэтому многое зависит от нас и наших действий.

Многие люди сами себя загоняют в состояние ангедонии (от греческого *ἀν* – «не» и *δονή* – «наслаждение»). При этом состоянии у людей угнетается мотивационная составляющая к любым действиям. У них наступает также блокада умственного потенциала, человеку не хочется ничего, он совершает действия в рамках тех проекций, которые ему предложили и на которые он согласился и которые способны поддерживать его существование с минимальными потребностями. У таких людей, не пытающихся самосовершенствоваться, утрачивается понимание, что удовольствие приходит с действиями и с достижением положительного результата, наступает потерянности и непонимание, в чем же заключается смысл их существования. Такие люди изо дня в день совершают одни и те же действия, не видят положительного результата этих действий, вздыхают, сетуют и всё равно, просыпаясь рано утром, залезают в свое «беличье колесо». [ήδονή](#)

Когда же переживания вышеперечисленного типа людей доходят до определенной шкалы, инструменты капитализма придумывают различные страшилки, обводя большинство некой круговой чертой и массово тиражируя, что выход за данную черту принесет множество неприятностей, а в данных ограничениях, говорится, да, тяжело, но скоро всё поменяется в лучшую сторону. И люди верят, не предпринимая ничего, лишь мечтают о скорой благополучной жизни. Далее таким людям предлагают «яблоко раздора» в виде различных кредитов и уловок, тем самым сажая их на манипуляционный крючок, который дает возможность овладеть теми сакральными для большинства вещами, которые, по их навязанному извне мнению, являются атрибутами успешной и благополучной жизни. Такие люди с радостью соглашались на всё это и таким образом загоняют себя на «беговую дистанцию», и этот бег происходит изо дня в день для выполнения одних и тех же функций. Они бегут по кругу, задыхаются, смотрят по сторонам и даже если и видят пути выхода с этой дистанции, но сойти с нее уже не могут, потому что они уже взяли на себя определенные обязательства и ограничения.

Понимаешь, что жизнь – это игра и тот, кто воспринимает ее как борьбу, не живет, а лишь существует. Правда, нужно определиться и понять, для чего или ради чего ты играешь в эту игру, определиться со смыслом жизни или хотя бы с конечной целью твоего существования. Смысл в жизни. Это самый интересный момент. Все его видят по-разному. Анализ высказываний о смысле жизни и о ее цели – дело неблагодарное, лучше привести конкретные высказывания конкретных людей.

Радислав Гандапас – один из самых титулованных бизнес-тренеров в России. Написал и выпустил множество книг и фильмов, посвященных вопросам ораторского искусства, психологии бизнеса и публичных выступлений.

Он говорит о смысле жизни так: «У жизни нет смысла, у нее есть цель. Почему у жизни нет смысла, потому что смысл – это neocortex, это человек придает смысл действию. То, что вы родились на свет, это не ваше решение, это решение других людей. Поэтому в рождении вашем был их смысл сосредоточен, но не ваш. Но цели, которые вы себе ставите в течение жизни, это абсолютно нормальные вещи, они ваши, они принадлежат вам. Смысл вашей жизни, ну, его

найдут другие люди, на которых ваша жизнь скажется. А вы ставите себе цель, вы ставите ее сами, ее никто не навязывает извне. Вы либо ставите, либо не ставите, придаете ей масштаб, либо уменьшаете масштаб, вы ее корректируете в связи со сложившимися обстоятельствами или не корректируете, оставаясь в плену иллюзий. Это ваша галлюцинация – цель. Вы ее породили своим воображением. Вы создали ее из ничего, такую Галатею, влюбились в нее и теперь хотите ее страстно и делаете всё, чтобы ею овладеть, этой целью. Но нужно учитывать чудовищный парадокс целеполагания: когда человек достигает поставленной цели, он уже в шаге от нее, и ему кажется, что, когда он ее достигнет, у него будет счастье и кайф. Но парадокс в том, что человеческое существо не создано эволюцией для комфорта, для наслаждения достигнутыми результатами, человеческое существо создано для борьбы. Сытная еда нас убивает – голодание продлевает жизнь. Комфорт делает нас слабыми и выключает нам иммунную систему – экстрим и суровые условия закаляют нас, делают нас сильнее. Парадокс, правда. В наших целях мы всегда живем лучше, чем сегодня. Но когда мы живем лучше, это нас ослабляет. Когда люди достигают поставленной цели, вместо ожидавшейся эйфории и наслаждения они через некоторое время получают страшное разочарование успеха. Они думают, что после достижения цели у них всё будет хорошо в жизни, но, пока они достигали цели, они были более энергичны, более заряжены, жилось веселее. Поэтому достижение цели не наполнит вашу жизнь счастьем и удовольствием, а вот постановка следующей цели и путь к ней наполнят, несомненно».

А вот что говорит о цели в жизни Жак Фреско, американский производственный инженер, промышленный дизайнер и футуролог:

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.