

САММАРИ КНИГИ
БАРБАРЫ ШЕР

МЕЧТАТЬ НЕ ВРЕДНО



Библиотека авторских саммари
СоКратко

Полина Алексеевна Суворова
Саммари книги Барбары Шер,
Энни Готтлиб «Мечтать не
вредно. Как получить то,
чего действительно хочешь»
Серия «Библиотека авторских
саммари СоКратко»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70511071

Аннотация

Обратите внимание, что вы приобретаете краткое изложение книги. Все ключевые идеи автора изложены в формате саммари, которое вы можете прочесть за 30-40 минут, не упустив ничего важного. Краткое изложение подготовлено для вашего удобства авторами онлайн-библиотеки СоКратко.

Барбара Шер (Barbara Sher) – популярный бизнес-тренер, спикер и автор бестселлеров о природном таланте и достижении целей. Уже многие годы лайф-коуч вдохновляет людей на перемены в жизни, обучая их умению превращать мечтания в действия. Её первый бестселлер «Мечтать не вредно» переиздаётся 35 лет и переведён на многие языки.

Эта книга для каждого, кто хочет организовать жизнь своей мечты. Она помогает найти работающие методики по анализу, планированию и поиску решений на пороге перемен. Методы, изложенные в книге, будут также полезны тем, кто хочет побороть нерешимость перед неизведанным.

Содержание

Введение	5
Часть первая. Человеческий гений: вскармливание и уход	6
Кем Вы себя считаете?	6
Часть вторая. Загадывание желаний	11
Поиск стиля	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Полина Суворова
Саммари книги Барбары
Шер, Энни Готтлиб
«Мечтать не вредно.
Как получить то, чего
действительно хочешь»

Введение

Эта книга поможет вам найти свое предназначение. Для этого необходимо иметь всего лишь желание и методику достижения своих целей. Вам не потребуется что-то менять в себе, наоборот, книга поможет понять, как изменить свою жизнь, достав наружу то, что скрывается внутри вас и является вашей сущностью.

Часть первая. Человеческий гений: вскармливание и уход

Кем Вы себя считаете?

Упражнение:

На листе бумаги опишите себя. Назовите свои главные качества. Начните с фразы «это я».

Вопрос поиска предназначения не теряет своей актуальности уже очень много лет. Осознание того, что работа может приносить истинную радость, если она выполняется по велению сердца, заставляет людей вновь и вновь ставить перед собой задачу самоопределения.

Прежде чем начать непростой путь к себе, забудьте на короткое время о том, что вы умеете делать, ваши нынешние навыки могут только мешать в осознании вашего истинного «я».

Необходимо постараться найти то, что доставляет вам истинную радость, и что вы от всей души любите, даже если это совсем никак не связано с работой и занимаемой должностью. Все, что вы вспомните, можно использовать как подсказки к поискам ваших истинных душевных устремлений.

То определение себя, которое мы обычно даем окружаю-

щим, на самом деле ложное. Наша сущность – это нечто другое, это то, кем мы были, пока в детстве нас не стали менять, подстраивая под стандарты общества и приучая иметь общепринятые точки зрения.

В детстве вы были гением. То есть вы были наделены качествами гения: оригинальностью ума, индивидуальным взглядом на мир и целеустремленностью. Люди, не потерявшие связи со своим детским и непосредственным «я», используют свою оригинальную сущность на полную мощность. Она есть и в вас. Задача данной книги и изложенных в ней методик – восстановить преемственность важных качеств от себя в детстве к себе взрослому.

Упражнение:

Вспомните и запишите, какими вы были в детстве, что любили, чем занимались, о чем мечтали. Проанализируйте свои детские качества: сохранилась ли часть из них до настоящего момента?

Если многое из того, что зажигало в вас интерес в детстве, давно утрачено, не отчаивайтесь. Вполне вероятно, что вы просто не получили должной поддержки в нужный момент. Каждому человеку, подобно растению, требуется правильная окружающая обстановка для взращивания его талантов. К большому сожалению, получают ее лишь не многие. И в этом основное отличие гениев от обычных людей – пронести через всю жизнь свою детскую непосредственность и страсть к открыванию новых миров им помогли родители, учителя,

няни. Гений – это не всегда уникальная сила духа. Чаще всего – это просто правильное окружение, позволяющее поверить в себя.

Окружение, создающее победителей

Для достижения своих целей необходимо, чтобы с детства окружающие, а именно семья, способствовали вашему развитию, вашим стремлениям. Однако практика показывает, что в большинстве случаев, родители если не прирезают начинания своих детей на корню, то относятся к ним равнодушно.

Рассмотрим несколько причин, по которым ваше окружение может мешать вам достичь успеха и реализации в любимой сфере деятельности.

Иногда, испытав какую-то боль или неудачу в своей жизни, родители стремятся оградить от нее детей. Это выливается в то, что они всячески стараются занизить их ожидания от жизни фразами типа: «Не стоит об этом даже мечтать!».

В других случаях причиной, по которой родители не поддерживают ваших душевных устремлений, становится обычная зависть. Меняется время, появляются новые возможности, и каждое новое поколение имеет больше шансов ставить амбициозные цели и достигать их. Если юность ваших родителей выпала на более суровые времена, не стоит удивляться, что они чувствуют себя более обделенными, чем вы.

Все это оказывает огромное влияние на ваши планы на жизнь и карьеру: вы подчиняете их чужим представлениям

о будущем.

От подобных наставлений страдают и мальчики и девочки, однако, суть предъявляемых претензий к ним обычно разная.

Культура воспитания будущих женщин учит их приносить себя в жертву семье и детям, что исключает возможность успешной самореализации. Девушки, желающие построить карьеру, часто испытывают чувство вины и страх того, что при таком раскладе личную жизнь устроить будет крайне сложно.

От мальчиков же все ожидают успеха в какой-нибудь «серьезной» сфере: банковском деле, адвокатуре, бизнесе, что автоматически отсекает все творческие профессии, делает их менее значимыми и даже в некотором смысле постыдными.

Однако одного только позволения родителей считать, что весь мир человеческих возможностей вам доступен, было бы недостаточно. Кроме поощрения любого вашего выбора, родители должны сыграть роль наставника, помочь развиваться в выбранной сфере с высоты своего опыта. Если вы забросили свою детскую мечту, возможно, это произошло потому что вы не получили такого наставничества от родителей.

Еще один важный аспект поддержки от окружения заключается в умении настоять на следовании вашему пути, даже если вам очень трудно. Многие из нас в качестве слов утешения слышат разрешение бросить эту трудную задачу. Но по-

истине заинтересованный в вашем успехе человек обязательно попросит вас продолжать начатое и бороться, не смотря ни на что.

Кроме того, фактором, влияющим на ваш успех, является уровень успешности вашего окружения. Победители всегда с энтузиазмом поддерживают победителей. Если же, наоборот, ваши родители или близкие не смогли достичь вершин, им будет сложнее поощрять вас на пути к успеху.

Осознав причины своих возможных неудач, вы сможете двигаться вперед легче. Сколько бы лет вам ни было на данный момент, вы все еще можете заниматься тем, о чем так мечтали. Вам нужно только вооружиться поддержкой благоприятного окружения. Пофантазируйте на эту тему с помощью следующего упражнения.

Упражнение:

Кем вы могли бы быть, если бы с детства в вас признавали гения, поощряли бы все ваши интересы, радовались бы вашим победам. Чтобы чего-то добиться, вы должны мечтать. Поэтому отбросьте скромность и для себя ответьте на этот вопрос.

Не бойтесь, что ваши мечты будут подразумевать сильные изменения нынешнего положения вещей. Никогда не поздно меняться. На протяжении всей жизни наша способность к росту и обучению не утрачивается.

Часть вторая.

Загадывание желаний

Поиск стиля

Ваш стиль – это тот выбор, который вы делаете сами. Все, что носит отпечаток вашего стиля, будь то выбор мебели или прически, все это отражает ваши внутренние желания. Это важно, так как слишком много других вещей и процессов в современном мире от нас не зависит.

Именно по вашему стилю можно определить, чего вы на самом деле хотите и что можете.

Упражнение:

Выберите наиболее импонирующий вам цвет и попробуйте от его имени рассказать, какой он, раскрыть его качества.

Это простое задание поможет вам в некоторой степени выразить себя, проявить тот самый уникальный стиль. Именно в нем проявляются нюансы, которые вы не можете выразить в своей деятельности, но которые являются декларацией вашей сущности. Запомните то, что вы записали и перейдите к следующему упражнению.

Упражнение:

Попробуйте описать свое жилище и его хозяина, то есть себя, так, как если бы на него взглянул незнакомец. Какие бы выводы он сделал о вас, что необычное и интересное заметил бы.

Каждый человек обладает разными способами самовыражения. Даже в упражнении с выбором и описанием цвета ответы разных людей, выбравших один цвет, могут не совпасть ни по одному пункту. Это не плохо и не хорошо, правильных ответов здесь нет. Ошибка общества в том, что мы сравниваем друг друга по каким-то критериям, но на самом деле людей нельзя сравнить объективно, кроме тех параметров, которые могут быть измерены (например, рост или вес). Да это и не нужно. Все наши отличия от других являются нашим преимуществом в достижении поставленных целей.

Для того чтобы понять свою суть, понять, к чему стремиться, нужно оценить себя и свои возможности, составить свой объективный портрет. Для этого необходимо учитывать как свои отрицательные, так и положительные стороны. Каждый из нас и так знает все свои недостатки, на них нам не нужно указывать лишний раз. А вот о своих положительных качествах вы, скорее всего, говорите не часто. Странным образом общество настраивает нас на то, что выделение своих достоинств и преимуществ является постыдным и неправильным. Отрицательные качества априори считаются объективной оценкой себя, а вот положительные, наоборот, субъективной. Попробуем отойти от привычной модели

с помощью следующего упражнения.

Упражнение:

Попросите близкого вам человека описать ваши положительные стороны и запишите все, что он скажет. Пусть говорит по существу, а не только эпитетами – вам необходимо получить представление о конкретных качествах, за которые вас ценят.

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.