

ФЕЛИКС РИД

Вылезай из головы

ПОГРУЖАЙСЯ В СВОЮ
ЖИЗНЬ



Феликс Рид

**Вылезай из головы.
Погружайся в свою жизнь**

«Автор»

2024

Рид Ф.

Вылезай из головы. Погружайся в свою жизнь / Ф. Рид —
«Автор», 2024

Устали от бесконечной гонки в колесе собственных мыслей? Того внутреннего голоса, что шепчет: «Ты недостаточно хорош», «У тебя не получится», «Жизнь несправедлива»? Эта книга — ваш выход из матрицы самобичевания. Забудьте о токсичном позитиве. Здесь нет волшебных таблеток, зато есть честный разговор о том, как..Перестать быть заложником мыслей (50 000 в день!), научившись отделять их от действий. Включить режим «Я готов» — даже когда страшно, лень или кажется невозможным. Приручить неопределенность — ведь именно там рождается всё новое и важное. Обнаружить, в чем вы неосознанно «побеждаете» (даже если это саморазрушение!) и перенаправить эту энергию. Отказаться от ожиданий, которые отравляют жизнь, и принять реальность — чтобы действовать здесь и сейчас. Автор соединяет нейронауку, стоицизм и жесткую практику! Для кого: если вы устали жить в голове, а не в реальности — это ваш шанс вылезти из болота мыслей и ворваться в жизнь по-настоящему.

© Рид Ф., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Глава 1. Голос в вашей голове	5
Глава 2. Разница между успехом и неудачей	7
Глава 3. Я готов	11
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Феликс Рид, Роберт Стен

Вылезай из головы.

Погружайся в свою жизнь

Глава 1. Голос в вашей голове

Вы когда-нибудь чувствовали себя хомяком в колесе? Будто вы яростно бежите, стараетесь изо всех сил, пробиваетесь через жизнь, но почему-то все равно не двигаетесь с места?

Все это время внутри вас крутится бесконечная болтовня: поток оценок, сомнений и осуждения, который почти никогда не замолкает. Маленький голосок говорит, что вы ленивы, глупы, недостаточно хороши или просто не справляетесь.

Самое коварное в том, что вы можете даже не замечать, насколько верите этому голосу и насколько он вас истощает. Вы просто живете свой день: справляетесь со стрессом, преодолеваете напряжение, пытаетесь двигаться вперед — и время от времени сталкиваетесь с мыслью, что если не сумеете наконец выбраться из этого проклятого колеса, то, возможно, так никогда и не получите того, чего хотите.

Может быть, счастье, за которым вы гонитесь, останется недостижимым.

Может быть, вес, который вы хотите сбросить, так и останется прежним.

Может быть, карьера, о которой вы мечтаете, не сложится.

Может быть, отношения, которых вы жаждете, так и не появятся.

Эти страницы — для тех, кто знает, что такое саморазрушительный внутренний монолог. Для тех, кто живет под бесконечным потоком сомнений, оправданий и уловок, которые ограничивают, затемняют и отравляют повседневную жизнь.

Эта книга — словесная пощечина от Вселенной. Она нужна, чтобы разбудить ваш истинный потенциал, освободить вас от внутреннего шума и помочь наконец войти в жизнь настоящего — резко, честно и без лишних церемоний.

Давайте начнем с самого начала.

Каждый день вы ведете два вида разговоров: разговоры с другими людьми и разговоры с самим собой.

Возможно, вы из тех, кто сразу возразит: «Я не разговариваю с собой!» Но правда в том, что большую часть разговоров в течение дня вы ведете именно с собой. Просто все они происходят в одиночестве и уединении вашей собственной головы.

Неважно, интроверт вы или экстраверт, человек творческий или практичный. Огромную часть времени вы разговариваете с самим собой.

Вы занимаетесь спортом, работаете, едите, читаете, пишете, гуляете, переписываетесь, плачете, спорите, договариваетесь, планируете, молитесь, медитируете, занимаетесь сексом — в одиночку или с кем-то еще, — и все это время внутри вас идет разговор.

Да, вы делаете это даже во сне.

И прямо сейчас — тоже.

Не волнуйтесь, это не значит, что вы сошли с ума. Или, возможно, это значит, что все мы немного сумасшедшие. В любом случае мы все это делаем, так что устраивайтесь поудобнее и добро пожаловать на шоу уродов.

Исследования показывают, что за день у человека возникает более пятидесяти тысяч мыслей. Подумайте, сколько из них говорят вам то, чего вы не хотели бы слышать. Сколько повторяют то, что вы пытаетесь преодолеть. Сколько снова и снова возвращают вас к тому, с чем вы боретесь.

Мы почти не можем контролировать автоматические, реактивные мысли, которые появляются сами собой. Но у нас есть огромный выбор в том, каким из них придавать значение.

Эти мысли не приходят с уже заранее установленной инструкцией.

Слова, которые меняют жизнь

Последние достижения нейронауки и психологии подтверждают: разговоры, которые вы ведете с собой, глубоко влияют на качество вашей жизни.

Профессор Уилл Харт из Университета Алабамы провел четыре эксперимента, в которых участники вспоминали или переживали позитивное, негативное либо нейтральное событие. Исследователи обнаружили: когда люди описывали нейтральное событие так, будто оно продолжается, они чувствовали себя более позитивно. А когда таким же образом описывали негативное событие, негативные переживания усиливались.

Проще говоря, язык, которым вы описываете обстоятельства, определяет, как вы их видите, как переживаете и как в них участвуете. Он существенно влияет на то, как вы справляетесь с жизнью и как встречаете большие и малые трудности.

Связь между тем, что мы говорим, и тем, что мы чувствуем, известна уже сотни, если не тысячи лет. Такие философы, как Витгенштейн, Хайдеггер и Гадамер, понимали важность языка в нашей жизни. Витгенштейн говорил: «Гармонию между мыслью и реальностью можно найти в грамматике языка».

Хорошая новость в том, что исследования снова и снова показывают: позитивный внутренний диалог может заметно улучшить настроение, укрепить уверенность, повысить продуктивность и многое другое. Как подтверждают исследования профессора Харта, он может быть одним из ключевых компонентов счастливой и успешной жизни.

Плохая новость: обратное тоже верно.

Негативный внутренний диалог не просто портит настроение. Он заставляет нас чувствовать себя беспомощными. Из-за него мелкие проблемы кажутся огромными. А иногда он создает проблемы там, где их вообще не было.

И вот еще одна неприятная новость: ваш внутренний голос может издеваться над вами так тонко, что вы даже не понимаете, как именно это происходит.

Это не позитивное мышление

Учитывая все это, давайте сразу проясним одну вещь.

Да, эта книга о том, как использовать правильный язык, чтобы улучшить свою жизнь. Но я не предлагаю вам внезапно заняться позитивным мышлением или личными аффирмациями в привычном смысле.

Эти темы уже разобрали вдоль и поперек — с разной степенью успеха. И это не то, чем мы будем заниматься здесь.

Я не буду просить вас говорить себе, что вы тигр, чтобы выпустить внутреннего зверя. Во-первых, вы не тигр. Во-вторых, вы не тигр.

Возможно, для кого-то это работает, но я слишком шотландец для подобного. Когда мне предлагают такие вещи, у меня ощущение, будто мне насильно скармливают ведро кленового сиропа, щедро посыпанного кусочками прошлогодних конфет.

Спасибо, но нет.

Так что для всех моих любителей «позитивчика» — простите, но мы ведем эту малышку в другом направлении.

Эта книга нужна не для того, чтобы вы натянули улыбку и повторяли красивые фразы, в которые сами не верите. Она нужна, чтобы дать вам настоящую, честную возможность встать на ноги. Возможность, которая будет искренней, правильной именно для вас и способной вывести вас на более высокий уровень вашего реального потенциала.

Глава 2. Разница между успехом и неудачей

«Если человеческие эмоции в значительной степени являются результатом мышления, значит, человек может в значительной степени контролировать свои чувства, контролируя свои мысли — или изменяя внутренние установки и внутренний диалог, с помощью которых он во многом сам создал это чувство».

Эта цитата принадлежит Альберту Эллису, одному из основоположников современной психологии. Эллис обнаружил, что то, как мы думаем и говорим о своих переживаниях, меняет наше отношение к ним. Короче говоря, наши мысли — спутники наших эмоций.

Эллис также обнаружил, что наши мысли очень часто бывают совершенно иррациональными.

Подумайте, сколько раз вы говорили себе что-то вроде: «Я такой глупый», «Я всегда все порчу», «Моя жизнь кончена» — или описывали какое-то событие в резко негативных тонах: «Это худшее, что со мной случилось».

Поднимите руку, если вы когда-нибудь слишком остро реагировали на то, что позже казалось почти неважным.

Так, опустите руку. Люди смотрят, и вы начинаете выглядеть немного глупо.

Если вы оглянетесь назад, то, скорее всего, заметите: за мгновение до этой, казалось бы, случайной реакции у вас в голове вспыхнула какая-то возмутительная мысль о себе. Бах — и вот вы уже несетесь вместе со своим прекрасным «я».

Некоторые вещи, которые мы говорим и делаем, не всегда рациональны. Но, похоже, мы все равно их говорим и делаем. Более того, мы часто даже не видим, что именно оставляем внутри себя и какой эмоциональный осадок остается после самого легкого негативного обращения к себе.

Видите ли, это не всегда драматическое самобичевание. Иногда все происходит почти незаметно, но от этого не становится менее разрушительным. Если вы над чем-то работаете, вы можете подумать: «Это так сложно. А что, если я не успею закончить вовремя?» Или начать беспокоиться, что «облажаетесь», — и это приведет вас в состояние тревоги и напряжения. Иногда негативные мысли о себе превращаются в гнев, печаль или разочарование, которые потом проявляются в совершенно других, на первый взгляд не связанных ситуациях.

Такой внутренний диалог не облегчает жизнь. Чем чаще вы говорите себе, как трудно что-то сделать, тем труднее это кажется на самом деле. К сожалению, мы постоянно слушаем поток автоматических внутренних мыслей и настолько привыкаем к критическому голосу в голове, что часто не замечаем, как он влияет на настроение и поведение прямо сейчас. В результате мы делаем — или не делаем — то, чего хочет наш рациональный разум.

Взять хотя бы повседневные обязанности, которых вы больше всего избегаете. Часто это происходит только потому, что в голове вы представляете их гораздо хуже, чем они есть на самом деле. Мы иногда откладываем простые вещи — сложить белье, разобрать посудомоечную машину, ответить на письмо, — хотя на деле они не требуют ни особенного времени, ни особенных усилий. Но когда таких мелких отложенных дел становится достаточно много, они начинают наваливаться поверх более крупных и важных задач, пока мы не оказываемся подавленными, раздраженными и измотанными собственной жизнью.

Почему мы «сопротивляемся» определенным вещам? Потому что вокруг этих задач у нас уже сложился личный внутренний разговор, прочно укорененный в каком-то негативном представлении. Посмотрите на собственную жизнь и найдите места, где вы застряли. Вы поймете, что я имею в виду. Там почти наверняка есть серьезный блок во внутреннем диалоге.

Как язык меняет нашу жизнь

То, как мы говорим, влияет на нас не только в конкретный момент. Слова могут просачиваться в подсознание, становиться внутренними установками и менять наши мысли и поведение в долгосрочной перспективе.

В обычной повседневной жизни то, как мы разговариваем с собой и с другими, мгновенно формирует наше восприятие происходящего. А это восприятие напрямую влияет на наше поведение в тот же самый момент. Игнорируйте свое восприятие на свой страх и риск. А еще хуже — живите в иллюзии, что у вас вообще нет никакого восприятия.

Если вы регулярно говорите, что жизнь «несправедлива», вы начнете действовать в соответствии с этим убеждением. Будете видеть обиды там, где их нет. Или, как показывают исследования, будете прикладывать меньше усилий к работе, потому что уже решили, что все равно ничего не добьетесь. Представление о несправедливости быстро станет вашей реальностью.

С другой стороны, человек, который смотрит на успех так, будто он уже близко, будет не только работать над его достижением. Он будет заряжаться этим, жить этим и действовать в соответствии с фундаментальным ощущением возможности. Чтобы было ясно: вера в успех — лишь одна, хотя и важная, составляющая успеха. Можно добиться многого и без такой веры, просто путь будет немного тяжелее.

Если вы переживаете, что у вас нет такой личной веры, читайте дальше.

Марк Аврелий, стоический философ и римский император, сказал: «Вот правило, которое нужно помнить в будущем, когда что-нибудь соблазнит вас почувствовать горечь: не “это несчастье”, а “перенести это достойно — вот удача”».

В наших силах определять, как мы думаем о своих проблемах и как говорим о них. Они могут быть препятствиями или ступенями. Они могут сдерживать нас или поднимать.

Философы-стоики, такие как Аврелий, считали, что внешние события сами по себе не имеют над нами абсолютной власти. Мы создаем свою реальность с помощью разума.

«Откажитесь от чувства травмы — и сама травма исчезнет».

Потратьте немного времени, чтобы поразмышлять над этим утверждением.

Насколько вы готовы поверить, что ваша жизнь такова не только из-за тяжести обстоятельств, а во многом из-за внутреннего диалога, который тянет вас вниз? Насколько вы готовы допустить, что ваши представления о том, что вы можете и не можете сделать, зависят от подсознательных реакций гораздо сильнее, чем от самой реальности?

Если вы будете продолжать смотреть на обстоятельства только снаружи — вне себя — и лихорадочно пытаться из них выбраться, вы снова и снова будете получать один и тот же результат. Ни силы, ни радости, ни жизненной энергии. В лучшем случае это будет чередование успехов и разочарований, счастья и отчаяния.

Иногда обстоятельства просто не меняются. Иногда они застывают и кристаллизуются. Что, если то, к чему вы стремитесь, то, что, как вы уверены, сделает вас счастливее, лучше или увереннее, так и не произойдет? Что тогда? Даже если когда-нибудь это все-таки случится, что будет с вашей жизнью между сегодняшним днем и тем моментом?

Эта книга заставит вас искать ответ не где-то там, а внутри себя. Дело не в том, что вы должны найти ответ. Дело в том, что вы и есть ответ. Как я много раз говорил своим клиентам, люди проводят жизнь в ожидании кавалерии, так и не осознав, что они сами и есть кавалерия.

Ваша жизнь ждет, когда вы наконец появитесь.

Переобучите мозг — по одному слову за раз

Все эти разговоры о подсознании — не просто психологическая болтовня. Ученые обнаружили, что наши мысли могут изменять физическую структуру мозга. Этот феномен называется нейропластичностью, и он меняет наше представление о человеческом разуме.

По мере того как мы учимся и переживаем новый опыт, мозг постоянно организует и перестраивает нейронные пути, которые управляют нашим мышлением и поведением. Самое приятное в том, что мы можем направлять свои мысли так, чтобы сознательно влиять на эти

пути. И один из самых простых способов формировать такие мысли — осознанный, решительный внутренний диалог. Разговор с собой, который прорезает шум и помогает взять жизнь под контроль.

Мы формируем привычки, повторяя действие до тех пор, пока оно не становится автоматическим. Точно так же с помощью сильного, напористого языка мы можем со временем добиться устойчивых изменений в жизни. Это не просто «счастливые мысли» — пока не доставите конфеты. Вы влияете на биологию собственного мозга.

Мы можем направлять эмоции, управляя мыслями. Мы можем формировать мысли, осознавая свои слова и внимательно относясь к языку, который используем. Во многом все сводится к тому, насколько вы готовы перестать терпеть свое нынешнее мышление и начать его менять.

Все начинается с осознанного выбора: говорить так, чтобы это приносило пользу, а не вред. Используя правильный язык и представляя проблемы в более доступном, рабочем свете, мы можем буквально изменить свое восприятие мира и способ взаимодействия с ним. Все, что вы слышали о «создании собственной реальности», не только возможно — миллионы людей по всему миру уже делают это. И самое приятное: они не просто создают ее в голове, они действуют в соответствии с ней и живут ею.

Помните: какими бы сложными, тяжелыми или давящими ни были жизненные обстоятельства, то, как вы к ним относитесь и как с ними взаимодействуете, во многом определяет, как все сложится. И снова: ответ находится внутри вас, а не снаружи.

То, как мы говорим, думаем и воспринимаем окружающий мир, становится основой нашей реальности. Создайте реальность, в которой хотите жить, начав вести такие разговоры — с собой и с другими, — которые действительно эту реальность формируют.

Один простой способ, которым я меняю формулировку своих повседневных «проблем», — рассматривать их как возможности. Тогда они мгновенно превращаются в материал моей жизни, который я использую для обучения и развития. Я становлюсь любопытным и заинтересованным, а не человеком, который по умолчанию раздражается и расстраивается.

Ассертивный или повествовательный

Как, черт возьми, человек создает собственную реальность?

Он меняет внутренний разговор: уходит от бесконечного повествовательного потока — когда вы говорите о себе, других людях и жизни языком мнений, оценок и суждений — и переходит к ассертивному языку. То есть отбрасывает стандартный шум и утверждает свою власть прямо здесь и сейчас.

Одна из первых ошибок, которую мы совершаем, — говорим о том, что собираемся сделать или кем станем. Даже не начинайте с «должен» или «попытаюсь». Подсознательно вы уже переносите действие куда-то в будущее. И уж точно не в настоящий момент.

Одна из причин, почему мы так часто отказываемся от новогодних обещаний, заключается в том, что они обычно сформулированы как то, что мы «собираемся» сделать. То есть позже. Слишком часто они начинаются с того, чего мы больше не собираемся делать. В начале это вдохновляет, но потом реальность наносит удар прямо в лицо, и мы остаемся один на один с огромной дырой в жизни, которую оставило поведение, которое мы якобы «прекращаем».

Именно в такие моменты внутренний диалог начинает бесноваться. Что делать, если вы пообещали себе похудеть, а вам хочется пиццы? Или пообещали экономить деньги, а куртка, без которой вы просто не можете жить, внезапно оказалась на распродаже? Как справиться с моментами, когда энтузиазм угас, а старые мысли вернулись?

Что вы собираетесь делать вместо этого?

Ассертивный внутренний диалог — это когда вы заявляете право на этот момент времени. Прямо здесь и сейчас. Когда вы начинаете говорить в терминах «я есть», «я принимаю»,

«я выбираю», «я утверждаю», вы используете мощные, властные формулировки, а не повествование в стиле «я буду» или «я собираюсь».

Физиологическое и психологическое воздействие ассертивного языка в настоящем моменте не просто мощно — оно вполне реально. Между фразами «я неумолим» и «я буду неумолим» огромная разница. Первая вмешивается в настоящий момент вашей жизни. Вторая больше похожа на описание будущего, а не на утверждение того, что есть сейчас.

Все это потребует практики. Вам придется пробовать ассертивную речь в повседневной жизни и ловить себя на том, как вы снова скатываетесь в более общий, повествовательный тип языка.

Как пользоваться этой книгой

В этой книге вы найдете мою подборку личных утверждений. Они должны придать вам сил, вдохновить, встряхнуть, поднять настроение и подтолкнуть к действию в повседневной жизни.

Вы также увидите цитаты известных исторических личностей, философов и фрагменты научных идей. Все это приведено для того, чтобы придать вес моему подходу, но не для того, чтобы окончательно его доказать. Хотя все это полезно, единственный реальный способ читать эту книгу и взаимодействовать с ней — проверить ее на себе.

Найдите время подумать, поразмышлять и поэкспериментировать самостоятельно. Нет знания глубже, чем то, которое вы проверили на собственном опыте.

Если вы относитесь к следующим страницам как к личному эксперименту, а не как к материалу для оценки, возможно, в итоге вы станете участником одного из самых радикальных и меняющих жизнь процессов, через которые когда-либо проходили. Что-то из этого будет вас смущать. Что-то будет раздражать. Что-то будет бесить. Отлично. Переживите это и читайте дальше. Как в хорошем фильме, в конце концов все сложится.

Если вы легко обижаетесь, прекратите чтение и подарите эту книгу кому-нибудь из близких, кому она может пригодиться.

Я надеюсь, эта книга поможет вам понять сложность и силу внутреннего диалога, а также то, как использовать его как силу добра в своей жизни. Мы не будем глубоко погружаться во все созидательные и разрушительные силы языка, но вы получите представление о том, как жизненный опыт формируется в ваших повседневных мыслях и внутренних разговорах.

На этих страницах вам придется задуматься — по-настоящему и осознанно связать свой язык, свои чувства и свою повседневную жизнь. Вам придется исследовать огромные внутренние ландшафты, которые открываются, когда вы начинаете понимать почти магическую связь между тем, как вы говорите, и тем, что чувствуете.

Я рекомендую читать книгу целиком, используя стикеры, маркер или любой другой способ отметить те места, которые откликаются именно вам. При этом я стремился сделать книгу доступной и полезной как можно большему числу людей. Каждая глава — часть целого, но при этом может стоять самостоятельно, так что вы можете возвращаться к ней столько раз, сколько захотите.

Пользуйтесь этой книгой. Ищите в ней то, что поможет вам изменить жизнь к лучшему, пока ее страницы не устанут от вашего аппетита к переменам.

В повседневной жизни вам, скорее всего, не придется постоянно тыкаться в нее носом. Хотя, возможно, придется — и это нормально. Я хочу, чтобы вы использовали эти идеи как отправную точку всякий раз, когда застрянете или почувствуете, что вам нужно обновление.

А пока погружитесь в эту атмосферу. Напейтесь с этих страниц. И раскройте себя так, как мир еще не видел.

Наслаждайтесь.

Глава 3. Я готов

«Перестаньте винить удачу. Перестаньте винить других людей. Перестаньте указывать на внешние влияния или обстоятельства».

У вас есть жизнь, с которой вы готовы мириться.

Подумайте об этом.

Какие проблемы — эти неприятные темные тени — сейчас портят тепло и радость вашей в остальном вполне хорошей жизни?

Вы ненавидите свою работу? Найдите новую.

У вас плохие отношения? Завершите их.

У вас проблемы со здоровьем? Измените питание, начните двигаться или найдите помощь, которая вам нужна.

Звучит просто, правда?

Даже вещи, на которые вы, казалось бы, не можете повлиять, — смерть любимого человека, потеря бизнеса, тяжелая болезнь, — все равно оставляют вам пространство выбора в том, как вы будете жить после этих событий.

Если вы не готовы предпринять действия, чтобы изменить ситуацию, другими словами, если вы готовы мириться со своим положением, то, нравится вам это или нет, вы выбрали именно такую жизнь.

Прежде чем вы подумаете «но...» или начнете накручивать себя, позвольте сказать еще одну вещь: защищая свои обстоятельства в том виде, в каком они есть сейчас, вы фактически приводите доводы в пользу того, чтобы оставаться там, где вы находитесь.

Примите это.

Никаких «но». Вы не можете себе их позволить. Они — лишний багаж в путешествии, которое требует от вас двигаться налегке.

«Обстоятельства не делают человека, они лишь открывают его самому себе».

Эпиктет

Как отмечает Эпиктет, истинная мера того, кто вы есть, — не обстоятельства, а то, как вы на них реагируете. Чтобы начать один процесс, сначала нужно остановить другой.

Перестаньте винить удачу.

Перестаньте винить других людей.

Перестаньте ссылаться на внешние факторы и обстоятельства.

Перестаньте винить свое детство или соседей.

Этот подход лежит в основе всего, о чем я говорю на этих страницах. Вы не можете — повторяю, не можете — заикливаться на вине в своей жизни. Даже винить себя совершенно бесполезно.

Конечно, вы столкнетесь с ситуациями, которые, кажется, невозможно контролировать. Вы можете столкнуться даже с трагическими обстоятельствами: инвалидностью, болезнью или смертью близкого человека. Но всегда есть что-то, что можно сделать, чтобы повлиять на свою жизнь после этого. Даже если ситуация длится годами и выхода не видно.

Но прежде всего вы должны захотеть.

Чтобы полностью принять мой подход, сначала нужно признать: да, в вашей жизни могли произойти события, на которые вы не могли повлиять. Но вы на сто процентов отвечаете за то, что делаете со своей жизнью после этих событий.

Всегда.

Во все времена.

Без оправданий.

Словарь определяет готовность как качество или состояние готовности.

Другими словами, готовность — это состояние, в котором мы можем включиться в жизнь и посмотреть на ситуацию по-новому. Она начинается с вас и заканчивается вами. Никто не может заставить вас быть готовым. И вы не сможете двигаться вперед, пока действительно не будете готовы сделать следующий шаг.

Когда вы готовы, вы буквально чувствуете эту готовность — врожденную свободу, которая течет по венам. Когда не готовы, вы чувствуете первобытное застревание, которое останавливает и давит, как невидимый груз на груди.

Поверьте, я слышу вас: «Я готов, но...»

Каждый раз, когда вы добавляете «но» к этому утверждению, вы превращаете себя в жертву.

За годы работы тренером и наставником я слышал бесчисленное множество сложных жизненных историй: темное прошлое, тяжесть настоящего, всепоглощающий страх перед будущим. Я слышал их снова, снова и снова. Поэтому вы должны услышать то, что я говорю, именно в том смысле, в котором это сказано.

Я говорю это не для того, чтобы просто вас разозлить. Хотя, возможно, немного и для этого тоже. Моя цель — разжечь в вас ваш собственный потенциал, помочь осознать собственное величие, а не просто вывести вас из себя.

Представьте на мгновение, что в вашей жизни не хватает готовности. Не какой-то смутной, овечьей готовности, а смелой, живой готовности. Состояния, в котором вы готовы к тому, что будет дальше, и готовы действовать в соответствии с этим.

Готовность измениться.

Готовность отпустить.

Готовность принять.

Настоящая, волшебная, вдохновляющая готовность.

Найти дверь

«Судьба ведет желающих и тащит нежелающих».

Сенека

Либо вы управляете своей судьбой, либо судьба будет управлять вами.

Жизнь не остановится из-за ваших пауз и проволочек. Она не остановится из-за вашего смятения или страха. Она будет продолжаться и без вас. Играете вы активную роль или нет — шоу продолжается.

Вот почему одно из первых личных утверждений, которым я обучаю клиентов, звучит так:

«Я готов».

Но прежде чем честно сказать это себе, нужно задать вопрос:

«Готов ли я?»

Этот вопрос требует ответа. Его нельзя просто оставить где-то в пустоте вселенной.

Готов ли я?

Он требует ответа.

Готов ли я?

Его сила непреодолима. От его давления невозможно уклониться, потому что он ищет правду.

Готов ли я ходить в спортзал?

Готов ли я работать над проектом, который все время откладывал?

Готов ли я встретиться лицом к лицу со своими социальными страхами?

Готов ли я попросить прибавку или уйти с этой чертовой работы?

Короче говоря: готовы ли вы перестать жить той жизнью, которая у вас есть, и начать жить той жизнью, к которой вы стремитесь?

Все начинается с готовности — текучего, постоянно расширяющегося и сжимающегося состояния, в котором жизнь начинает двигаться и открываться. И все это находится внутри вас, на расстоянии одного лингвистического переключателя.

Мы часто считаем себя медлительными, ленивыми или немотивированными. На самом деле очень часто мы просто не готовы. Мы откладываем дела или полностью их избегаем, потому что говорим себе, что не хотим или не можем их сделать.

Вместо того чтобы считать такое поведение недостатком характера, давайте создадим ощущение готовности там, где его, казалось бы, нет. Искру потенциала, если хотите.

Вы сами являетесь генератором этого состояния открытости и возможности. Когда-то в вашей жизни оно было легко доступно: его оживляла энергия юности или любопытство детства. С годами мы каким-то образом потеряли связь с этим волшебным состоянием.

Знаменитый философ и политический мыслитель Никколо Макиавелли однажды сказал: «Там, где желание велико, трудности не могут быть большими».

Задумайтесь об этом на секунду.

Неважно, с чем вы столкнулись в жизни и какое препятствие пытаетесь преодолеть. Если вы готовы создать состояние готовности, это ваш путь к усилиям, шагам, преодолению неудач и, в конечном счете, к прогрессу и переменам, которых вы хотите.

Вот почему такое простое утверждение — «Я готов» — имеет такое глубокое значение. Оно оживляет вас и наделяет силой. Оно открывает вас для собственного движения вперед.

Я снова спрашиваю:

вы готовы?

При закрытой двери

Может быть, вы действительно не готовы. И во многих случаях это может быть лучшим ответом, который вы способны дать. Иногда признание своего нежелания бывает таким же мощным, как и признание готовности.

Готовы ли вы жить в нездоровом теле?

Нет.

Готовы ли вы продолжать жить от зарплаты до зарплаты?

Нет.

Готовы ли вы мириться с неработающими, нестабильными отношениями?

Нет.

Я не хочу.

Нежелание разжигает решимость и целеустремленность. Оно открывает доступ к решительному, безотлагательному отношению к ситуации. Когда вы чего-то не хотите, это часто становится чертой на песке — точкой, за которую вы больше не готовы отступать.

Только когда вы больше не захотите просто существовать, чувствуя себя неудовлетворенным и нереализованным, вы приложите усилия, необходимые для перемен. Только когда вы больше не захотите мириться со всем этим дерьмом, вы возьмете лопату и начнете копать.

Иногда нет большей мотивации для перемен, чем нежелание продолжать заниматься «этим».

Что работает в вашей жизни прямо сейчас?

«Я хочу» или «я не хочу»?

Видите ли вы, что нежелание может быть таким же мощным, как и желание?

В зависимости от обстоятельств одни из нас чувствуют себя сильнее, когда говорят: «Я хочу». Другим больше силы и решимости дает заявление: «Я не хочу». В зависимости от ситуации вы можете обнаружить, что вас мотивируют оба варианта.

К какой бы категории вы ни относились, вы можете не только изменить личное утверждение, но и изменить сам подход к своим проблемам.

Например:

Готовы ли вы найти новую работу?

Да.

«Я готов».

Готовы ли вы оставаться на работе, которую ненавидите?

Нет.

«Я не хочу».

Оба утверждения могут быть одинаково эффективны. Только вам решать, какое из них подходит вашей личности и вашей ситуации.

Какое из них подходит вам?

Сила цели

Есть и другой способ освободить свое нежелание от «хомячьего колеса». Иногда неважно, о чем вы себя спрашиваете и сколько раз повторяете вопрос, — вы просто не можете собрать достаточно сил и желания, чтобы что-то изменить.

Возможно, вы один из тех, кто начинает, но не заканчивает.

В конце концов вам придется столкнуться с холодной реальностью: вы были слишком готовы оставаться прежним. Вы не были готовы радикально изменить свою жизнь и сбросить этот вес навсегда, потому что где-то внутри вас все устраивало. Так и должно быть — иначе вы бы давно уже изменили свою жизнь.

На каком-то уровне вы должны быть терпимы к тому, как складывается ваша жизнь.

И на самом деле это нормально.

Если вы честно признаете, что сами выбрали оставаться на месте, это может быть так же сильно, как и решение двигаться дальше. Почему? Потому что иногда признание того, что вы по собственной воле оказались там, где несчастны, становится именно тем толчком, который открывает путь к реальным и долгосрочным переменам.

Важно сделать это без самобичевания и без превращения себя в жертву какого-то внутреннего сбоя или «изъяна» характера. В тот момент, когда вы осознаете, что когнитивно и систематически привели себя сюда, угадайте что?

Правильно.

Вы можете когнитивно и систематически вывести себя отсюда.

Это также становится основой принятия: вы позволяете себе принять то, что было, и осмеливаетесь устремиться в будущее, которое пока даже невозможно вообразить.

«Мудр тот, кто не скорбит о том, чего не имеет, но радуется тому, что имеет».

Эпиктет

Признав свое нежелание меняться, вы сможете оценить себя и свою жизнь и начать находить светлые точки — хотя бы для начала. Секрет в том, что, отделив задачу или ситуацию от драмы прошлого, вы можете обнаружить, что стали более открыты для ее решения. Вы сможете пройти сквозь эмоциональный вихрь и добраться до сути проблемы.

Дотянуться до звезд короткими руками

Некоторые цели просто не связаны с нашей реальностью. Не поймите меня неправильно: я за то, чтобы тянуться к звездам и стремиться к тому, что кажется невозможным. Например, все мы, наверное, хотели бы стать невероятно богатыми.

Но готовы ли вы сделать все необходимое, чтобы заработать такие деньги?

Готовы ли вы работать по шестьдесят, семьдесят или восемьдесят часов в неделю?

Готовы ли вы пропускать отпуск, чтобы выполнить работу, которую нужно выполнить?

Готовы ли вы взять на себя большую ответственность и, что не менее важно, рискнуть всем этим?

Вы вообще сталкивались с тем, чего может потребовать от вас богатство? С той, казалось бы, бесконечной нагрузкой на жизнь и психическое пространство?

Наше общество породило стремление быть самым богатым, самым умным, самым красивым, лучше всех одетым, самым смешным или самым сильным. И где-то по дороге мы потеряли способность просто быть собой, свободно дышать жизнью и выбирать собственный путь, вместо того чтобы нести бремя социальных или семейных ожиданий.

К чему все это приводит?

Ну, конечно, к множеству разочарованных и нереализованных людей.

Это не значит, что вы должны перестать стремиться к удивительным жизненным целям, если действительно хотите их достичь. И это не значит, что вы должны позволить себе застыть и перестать развиваться. Нет ничего плохого в долгой работе и жертвах ради качества жизни, дохода или карьеры, которые вы хотите получить. Некоторые люди вполне счастливы, когда идут на такие жертвы.

Но многие из нас забыли, зачем вообще стремятся к тому, к чему стремятся.

Слишком часто мы сосредоточены исключительно на том, чего у нас нет, хотя в глубине души это нам не нужно. А иногда мы даже не хотим этого по-настоящему.

Когда я говорю об этом, вы, возможно, киваете головой:

«Он прав. Мне не нужно быть миллионером».

Или:

«Мне даже не особенно нужен идеальный пресс».

Все это прекрасно — до следующего раза, когда вы увидите красивую машину и подумаете: «Почему у меня такой нет?» Или когда посмотрите на обложку журнала и спросите себя: «Почему я не выгляжу так же?» Или: «Почему моя одежда не такая стильная?»

Чтобы убедиться, что мы стремимся к тому, чего действительно хотим, нужно постоянно проверять себя. Это не одноразовая сделка.

Если вы действительно хотите этих вещей — идите и получите их. Начните сегодня. Наметьте стратегию. Разберитесь с реальностью. И самое главное — предпринимайте необходимые действия, причем регулярно.

Но если вы не готовы работать лишние десять или двадцать часов в неделю только ради того, чтобы ездить на работу на BMW, а не на Honda, перестаньте тратить драгоценное пространство в голове на тоску по этому поводу.

Перестаньте притворяться перед собой.

Признайте, что вы не готовы взять на себя действия, которые потребуются для достижения этих целей. Признайте, что обманывали себя. Тогда у вас появится гораздо больше возможностей любить ту жизнь, которая у вас есть, и освободится место для стремления к тому, чего вы действительно хотите.

«Я не готов отказаться от всех любимых блюд, чтобы иметь такое же тело, как в двадцать лет».

«Я не готов променять время с семьей на лишний ноль в зарплате».

Примите свою реальность.

Приняв образ мышления «я не хочу», вы перестанете испытывать вину, обиду или сожаление каждый раз, когда увидите что-то, что, как вам кажется, вы «хотите». Вы окажетесь в месте, где связаны со своей реальной жизнью. И если в будущем вы действительно захотите достичь этих целей, то сможете найти себя в этой реальности и проложить путь к их достижению.

Наметьте свой путь

Один из прекрасных моментов в честном взгляде на свою жизнь и цели заключается в том, что он заставляет вас заново оценить путь, который к ним ведет.

Действительно ли тридцать минут физических упражнений в день так невозможны, как вы себе это представляете? Конечно, вы немного вспотеете и устанете. Но можно включить

любимую музыку, чтобы время прошло быстрее. И хотя вначале будет тяжело, со временем вы привыкнете и станете сильнее.

Что самое страшное может произойти, если вы предложите свою идею на встрече?

Ее отклонят?

Ну и что?

Даже если перед вами стоят более серьезные задачи — гораздо более серьезные: многолетняя задолженность по налогам, гараж, превратившийся в рай для барахольщика, необходимость сказать правду человеку, которому вы лгали, — путь к переменам начинается с того самого проблеска готовности.

Не забывайте: все мы склонны превращать в воображении проблему во что-то гораздо большее, чем она есть на самом деле. Сказать правду может начать казаться походом через пустыню Сахара и обратно.

Если это так, разбейте задачу на более мелкие заявления о готовности:

«Я готов встать».

«Я готов подняться с кровати».

«Я готов открыть электронную почту».

И так далее.

Конечно, вы вполне можете иметь дело с чем-то гораздо более масштабным, чем эти примеры. Но даже при увеличении масштаба та же модель работает исключительно хорошо.

Допустим, вы храните темный секрет. Возможно, вы испытываете стыд, вину или обиду. Возможно, это то, что может существенно изменить вашу жизнь.

«Готов ли я сказать правду человеку, которому я лгал?»

Когда вы ставите вопрос так, признание становится возможностью поговорить, выслушать, а затем разобраться с последствиями. Вы можете бояться этого, но вы можете это сделать.

На кону не сама задача, а жизнь, которая станет доступной после нее. Когда вы свободны, открыты и доступны, когда ничего не сдерживаете, не лжете, не утаиваете и не говорите полуправды, вы становитесь своим самым выразительным, самым живым «я».

Чаще всего задача, стоящая перед нами, гораздо проще, чем кажется. Проблема в том, что мы обычно не находим времени посмотреть на нее по-настоящему. Некоторые вещи, с которыми мы сталкиваемся, действительно могут быть сложными. Но по ту сторону этих проблем находится жизнь нашей мечты: жизнь, в которой мы готовы, открыты и вдохновлены взяться за дело.

Сделайте это утверждение:

«Я готов».

Установите свой флаг

Когда вы начинаете смотреть на мир через призму того, к чему готовы и не готовы стремиться, а не через призму того, чего, как вам кажется, вы хотите или не хотите, все становится гораздо понятнее.

Вместо того чтобы тратить время на беспокойство о том, что есть у других людей, вы начнете фокусироваться на том, что действительно важно для вас и вашей жизни. Вы поймете: как только вы заменяете зависть, похоть и бесконечные желания готовностью изменить жизнь к лучшему, все начинает приобретать реальные очертания.

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.