

Деймон
Захариадис



Книга входит
в двадцатку лучших
книг по Самопомощи
на Amazon

МЫСЛИ МАСШТАБНО

МЕЧТАЙ БОЛЬШЕ

Как в кратчайшие
сроки прийти
до своих целей
и преодолеть
внутреннего
критика



Деймон Захариадис

**Мысли масштабно. Мечтай
больше. Как в кратчайшие
сроки прийти до своих целей и
преодолеть внутреннего критика**

«Питер (Айлиб)»

2024

УДК 316.64
ББК 88.52

Захариадис Д.

Мысли масштабно. Мечтай больше. Как в кратчайшие сроки
дойти до своих целей и преодолеть внутреннего критика /
Д. Захариадис — «Питер (Айлиб)», 2024

ISBN 978-5-4461-4197-5

Каждый день одно и то же: рутина затягивает в свои сети, любое новое решение вызывает панику. А тут еще внутренний критик со своими комментариями, от которых все валится из рук. Знакомая картина? И главное, всегда кажется, что ни у кого таких сложностей нет. Спойлер: это не так. Многие сталкиваются с подобными проблемами. Но лишь те, кто нашел способ справиться с ними, смог выстроить гармоничные отношения с собой. Эта книга – не просто набор советов, которые вы прочитаете и забудете. Автор делится эффективными инструментами для преодоления ограничивающих убеждений и укрепления веры в себя. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 316.64
ББК 88.52

ISBN 978-5-4461-4197-5

© Захариадис Д., 2024
© Питер (Айлиб), 2024

Содержание

Знаменитые цитаты о том, как мыслить масштабно	6
Предисловие	7
Чему вы научитесь, прочитав эту книгу	9
Чем эта книга отличается от других	10
Часть I. Закладываем основу	11
Часть II. Как научиться мыслить масштабно	12
Чего можно ждать от прочтения этой книги	13
Часть I. Закладываем основу	14
Глава 1. Что значит мыслить масштабно?	15
Сопровождение давлению «реалистичности»	15
Постановка смелых, амбициозных целей	15
Рефрейминг ограничивающих убеждений	16
Глава 2. Вознаграждение за то, что вы мыслите масштабно	17
Семь причин, по которым важно мыслить масштабно	17
Причина 1. Это вдохновляет вас творчески решать проблемы	17
Причина 2. Это заставляет вас выходить из зоны комфорта	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Деймон Захариадис
Мысли масштабно. Мечтай больше.
Как в кратчайшие сроки прийти до своих
целей и преодолеть внутреннего критика

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2024

© Издание на русском языке, оформление ООО «Прогресс книга», 2024

© Деймон Захариадис, 2024

© ООО Издательство «Питер», 2025

Знаменитые цитаты о том, как мыслить масштабно

Если вы можете мечтать, сможете и воплотить свои мечты в жизнь.

Уолт Дисней

Мечтайте о многом и не бойтесь потерпеть неудачу.

Норман Д. Воган, исследователь

Вы – автор своей жизни, и никогда не поздно изменить историю, которые вы рассказываете себе и миру. Никогда не поздно начать новую главу, добавить неожиданный поворот или полностью сменить жанр.

Тим Феррисс, оратор и писатель

Предисловие

Я был робким ребенком.

У меня появлялись мечты, как у большинства детей. Я думал о своем будущем и о том, кем стану.

Но мои устремления всегда разбивались о реальность. Вместо того чтобы тянуться к звездам, я довольствовался малым даже в мыслях. Вместо того чтобы представлять, как *могло бы быть*, я размышлял о том, что, вероятно, *случится*.

Некоторые дети мечтают стать астронавтами, летчиками-истребителями или профессиональными спортсменами. Я же представлял себе «разумную» работу, позволяющую платить по счетам. Надежную и постоянную. Окончив колледж, я, к всеобщему удивлению, пошел работать в корпорацию.

Оглядываясь назад, я убеждаюсь в том, что мысли о малом в начале жизненного пути приковывали меня к посредственности. Мои амбиции и достижения были невелики. Я редко осмеливался выйти за пределы зоны комфорта, и это тормозило мой личностный и профессиональный рост.

Однажды после множества разочарований и долгих раздумий я решил изменить собственный образ мыслей и перестать думать о малом. Решил стремиться выше, открыто смотреть на то, что *возможно*, а не только на то, что *вероятно*.

Это изменило мою жизнь.

Я не стану вам лгать – это было нелегко. Как и от любой другой укоренившейся привычки, от мелкого мышления трудно отказаться. Чем дольше оно сидит в голове, тем сильнее его влияние. Прогресс шел медленно.

В конце концов мой образ мыслей действительно изменился. Я научился раздвигать границы, которые сам установил, и ставить перед собой более серьезные цели. По чудесному стечению обстоятельств мне сразу стали удаваться более масштабные вещи (по крайней мере, в моем понимании).

Я видел, как окружающие меняли свое мышление и добивались удивительных результатов. Один мой друг бросил удобную, хорошо оплачиваемую, но не соответствующую прилагаемым усилиям работу и начал бизнес, при таких же нагрузках ежемесячно приносивший шестизначную прибыль. Другой знакомый преодолел путь от журналиста в редакции, постоянно находящегося в состоянии стресса, до плодовитого романиста, публикующего более 25 книг *в год*. Еще один мой бывший коллега, когда-то домосед, отважился выйти за пределы своей квартиры и уже объездил больше стран, чем я могу назвать.

Вы читаете эту книгу, потому что мысли о лучшем и большем не дают вам покоя. В какой-то момент жизни вы подумали: «Я могу сделать лучше и достичь большего».

Позвольте вас заверить, что все абсолютно верно! Это не волшебство, хотя ваши результаты могут показаться волшебными. Дело не в том, чтобы работать усерднее, хотя тяжелая работа тоже необходима.

Все начинается с нового взгляда на то, чего вы в состоянии достичь. Я могу с полной уверенностью сказать, что вы способны на большее, нежели можете себе представить в данный момент. Вам под силу делать необыкновенные вещи, даже если сейчас в это трудно поверить.

Правда, есть одно условие: вы должны изменить образ мыслей и принять новую систему убеждений о себе. Необходимо *поверить*, что вы сделаете то, что сейчас представляется невероятным. Принятие нового мышления может казаться трудным, но это даже полезно. Более того, способно *изменить всю вашу жизнь*.

Давайте отправимся в это путешествие вместе. Я буду вашим проводником и покажу путь, который сработал для меня. Я дам знать, где есть выбоины и подстерегают опасности,

чтобы вам было легче идти (учитесь на моих ошибках!). И порадуясь вашим маленьким победам, которые не заставят себя ждать по мере движения вперед.

Я очень рад за вас и не могу дождаться первых успехов.

Но хватит уже подбадривать (пока что). Давайте засучим рукава и приступим к делу.

Деймон Захариадис, Южная Калифорния

Чему вы научитесь, прочитав эту книгу

Данная книга ориентирована на достижение двух целей.

Прежде всего, это пошаговое руководство, которое учит мыслить шире уже сегодня и на протяжении жизни. Благодаря ей вы сумеете выработать совершенно иной взгляд на окружающий мир. Вместо того чтобы видеть препятствия, будете видеть возможности. Вместо того чтобы тесниться в рамках ограничений, почувствуете свободу действий. Вместо того чтобы смотреть на мир сквозь линзу цинизма и негатива, взглянете на него с оптимизмом и энтузиазмом.

Подобные изменения не происходят по щелчку пальцев или выключателя, позволяющего зажечь свет в гостиной. Это процесс.

Книга, которую вы читаете, – справочник по процедурам. Она ведет через весь процесс шаг за шагом.

Вторая цель книги – вдохновить вас. Научившись мыслить шире, вы столкнетесь с внутренним сопротивлением. Это естественно. Ведь вы потратили изрядную часть жизни на то, чтобы сосредоточиться на практичном, разумном и выполняемом. Ваш мозг привык к такому образу мыслей и будет противиться любым попыткам развить более амбициозное мировоззрение, не захочет выходить из зоны комфорта.

Книга поможет преодолеть это сопротивление. Простые упражнения для самоанализа в каждой главе дополняют практические советы. Мы превратим теорию в конкретные результаты. Вместо того чтобы представлять, как мышление, основанное на больших идеях, может улучшить вашу жизнь в будущем, вы увидите, как все происходит в режиме реального времени. Не станете трудиться в ожидании нескорой отдачи, а будете наслаждаться плодами нашего путешествия прямо сейчас, по ходу чтения глав.

Чем эта книга отличается от других

Эта книга отличается от других книг по самосовершенствованию двумя важнейшими моментами.

Во-первых, мы не собираемся вязнуть в психологии. Хотя понимание сложностей в работе мозга очень ценно, в нем легко заблудиться. Поэтому мы вкратце рассмотрим некоторые психологические теории, но сосредоточимся на том, что применимо на практике и даст ощутимые результаты. Чем быстрее вы получите результаты, тем сильнее будете чувствовать себя воодушевленными, мотивированными и вдохновленными на продолжение.

Во-вторых, структура данной книги выстроена таким образом, чтобы было удобно перечитывать отдельные главы, в зависимости от имеющихся у вас потребностей. Это не тот случай, когда можно прочесть один раз и отложить в сторону. Вы наверняка захотите вернуться к некоторым фрагментам, чтобы подтянуть изложенные в них концепции. И повторить отдельные упражнения, чтобы закрепить принципы, которые они поддерживают. Это не книга, о которой легко и быстро забыть, а законспектированный семинар, к которому можно вернуться в любое время.

Давайте вкратце перечислим, чему вы научитесь, осваивая навык мыслить масштабно.

Часть I. Закладываем основу

Прежде чем перейти к пошаговому руководству по масштабному мышлению, следует рассказать о главных принципах. Они создадут основу, на которую мы будем опираться в дальнейшем. Эти принципы подобны ингредиентам, необходимым для приготовления роскошного обеда. Без них не получится ни одно блюдо.

Из первой части вы узнаете, что значит мыслить масштабно и к чему это приводит. Мы обсудим препятствия, которые нужно преодолеть, и ряд просчитанных рисков, которые вам придется принять на данном пути. В завершение этого раздела мы поговорим о том, как изменить свое мышление, чтобы научиться противостоять естественной склонности человека к оправданиям.

Часть II. Как научиться мыслить масштабно

Здесь начинается действие, переход от обсуждения высокоуровневых идей и концепций к конкретным шагам. Мы дополняем систему, созданную в первой части, используя ее как набор строительных блоков, поддерживающих практику. Это ваша «дорожная карта».

Во второй части мы изучим подробную 10-шаговую систему обучения масштабному мышлению. Каждый шаг разделен на элементы, и каждый элемент тщательно разобран. Шаги дополняют упражнения, подталкивающие к их совершению в реальности. Эти упражнения помогут вам персонализировать и освоить навыки, представленные в данном разделе книги.

Чего можно ждать от прочтения этой книги

Проходить материал мы будем быстро. Многие книги по самосовершенствованию неоправданно длинные. Хотя нет особой необходимости добавлять, например, истории, которые лишь по касательной связаны с основным материалом. Такие книги заполнены до отказа, чтобы соответствовать требованиям по количеству слов.

Эта книга другая – короткая, стройная и плотная. Я кратко расскажу о каждой идее и шаге, потратив на это ровно столько времени, сколько нужно для освоения материала.

И последнее замечание, прежде чем мы продолжим: я очень прошу вас выполнять упражнения, собранные во второй части. На мой взгляд, они имеют решающее значение для настоящего личностного роста.

В некотором смысле упражнения – краеугольные камни глав, которые они дополняют. Их необязательно выполнять сразу, главное – выполнить. После первого прочтения вы можете вернуться к книге и сделать упражнения в своем темпе. Они просты и в большинстве своем не требуют много времени.

Итак, начнем наше путешествие!

Часть I. Закладываем основу

Неправильно бросаться с головой в любой аспект личностного развития, до конца не понимая его основные принципы. Это все равно что собирать пазл, не высыпав все фрагменты из коробки. Так можно делать, но будет зря потрачено *много* времени и сил.

Чтобы по-настоящему овладеть искусством мыслить масштабно и воспользоваться его многочисленными преимуществами, сначала надо изучить предпосылки. Вооружившись ими, мы получаем в свое распоряжение идеи, которые станут фундаментом для последующего строительства.

Первая часть во многом определяет наше путешествие. Это предшественник техник и стратегий, которые будут рассмотрены во второй части книги.

Глава 1. Что значит мыслить масштабно?

В вашей жизни всегда есть место для того, чтобы мыслить шире, раздвигать границы и представлять себе невозможное.
Тони Роббинс

Для начала определим, чем не является подход мыслить масштабно. Он не связан с какими-либо декларативными вещами. Многие люди убеждены, что могут добиться желаемого, сфокусировав свои мысли и эмоции на разных аспектах жизни. Уверены, что визуализация нужных результатов и гармонизация эмоций с намерениями позволят сделать мечты реальностью.

Мыслить масштабно – о другом. Да, все начинается с представления о том, что вы можете добиться выдающихся результатов (об этом мы поговорим чуть позже). Но это лишь отправная точка, первый шаг. Позитив крайне важен, но неэффективен, если не сопровождается целенаправленными действиями.

Масштабное мышление начинается с мечты о том, что реально. Чего вы могли бы добиться в жизни, если бы избавились от всех ограничивающих убеждений? Какой уровень успешности станет вам доступен в личном и профессиональном плане, если исчезнут сковывающие самоограничения? От того, что вы сделаете *после* того, как предадитесь мечтам, зависит результат – станет воображаемая жизнь реальностью или так и остается мечтой. Здесь начинается настоящая работа.

Сопротивление давлению «реалистичности»

В детстве нам говорили, что мы можем стать кем угодно, и внушали, что жизнь полна возможностей. Взрослые не хотели, чтобы мы чувствовали себя зажатыми в рамки самооправдательных предположений.

Во взрослой жизни свобода действий исчезает. Вместо того чтобы поощрять к масштабному мышлению, на нас давят, требуя быть «реалистами», и призывают снизить ожидания. Коллективная настойчивость окружающих порой становится настолько убедительной, что мы в конце концов уступаем, сводя собственные стремления к маленькой комнатке в сознании, полной мертвых мечтаний.

Мыслить *скромными* масштабами становится нормой. К сожалению, это подпитывает и практически гарантирует жизнь посредственности.

Нужно противостоять этому давлению. Все начинается с признания факта, что окружающие недооценивают нашу способность добиваться большего и великого. Во взрослой жизни никто не будет верить в нас сильнее, чем мы сами. Как только мы осознали это, становится легче противостоять мнению о том, что следует отказаться от своих мечтаний и быть «реалистами».

Сделать это нелегко. Некоторым из нас приходится противостоять многолетней «заточке на малое». Однако есть хорошая новость, и она заключается в том, что мы сами контролируем мышление. С помощью структурированного плана можно отменить обусловленность извне и дать себе внутреннюю свободу, чтобы поставить перед собой более высокие цели.

Постановка смелых, амбициозных целей

В своей книге «Построенные навечно» Джим Коллинз придумал акроним BHAG, который расшифровывается как Big, Hairy, Audacious Goal, то есть Большая, Волосатая, Дерзкая

Цель. Она настолько масштабная, что кажется неразумной или невыполнимой. В качестве примера ВНАГ Коллинз приводит миссию «Аполлон-11» по высадке людей на Луну. В то время эта идея выглядела невероятной. Однако постановка такой цели сфокусировала команду NASA и вдохновила на совместную работу по ее достижению.

Возможно, вы слышали термин «лунный выстрел». Он часто используется в технологической сфере для описания долгосрочного проекта. Лунный выстрел – это дерзкая затея, требующая героических усилий¹.

Мыслить масштабно – значит ставить перед собой большие, дерзкие, смелые цели. Такие цели требуют времени, усилий, приверженности и последовательных действий. А еще тщательно разработанного плана. Их не достичь в одночасье, могут потребоваться годы. Они должны вдохновлять и мотивировать вас, бросать вызов и заставлять сомневаться в своих силах, преодолевать навязанные ограничения.

Что произойдет, если вы не достигнете ни одной из своих смелых, дерзких целей? Вы все равно получите огромную пользу. Стремясь к достижению долгосрочной цели, наверняка сделаете что-то выдающееся. Например, представьте, что вы хотите за десять лет превратить свой малый бизнес в компанию с восьмизначной прибылью, но к установленному сроку получаете лишь 5 миллионов долларов годового дохода.

Все равно это огромная победа.

Рефрейминг ограничивающих убеждений

Многих из нас посещают сдерживающие мысли. Мы говорим себе, что недостаточно хороши, не обладаем необходимыми качествами или не заслуживаем успеха. Эти ограничивающие убеждения являются ментальными препятствиями и мешают достичь успеха, о котором мы мечтаем.

Мы накапливаем и храним такие убеждения по разным причинам. Например, прежний опыт мог посеять семена неуверенности в себе. Наши культурные ценности могут противоречить представлениям о приемлемом. Страх перед осуждением со стороны окружающих способен поколебать решение ставить перед собой более высокие цели, чем те, которые другие считают разумными. А может, мы просто не знаем о своих возможностях, потому что никогда их не проверяли.

Каким бы ни был источник ментальных препятствий, масштабное мышление требует бросить им вызов и переосмыслить их. Являются ли пораженческие мысли обоснованными? И даже если они содержат зерно истины, достаточно ли этого, чтобы их оправдать?

Например, ваш внутренний критик может сказать: «Ты слишком стар, чтобы вернуться в школу и завершить обучение». Однако многие люди получают образование и научную степень, потратив годы на карьеру. Если они смогли это сделать, то сможете и вы.

Переосмысление ограничивающих убеждений – это не игнорирование реальности. Речь о том, чтобы усомниться в обоснованности ограничений. Более подробно мы рассмотрим данную тему в шаге 3: «Бросьте вызов своим мнимым ограничениям».

Теперь вы знаете, что значит мыслить масштабно. Но почему нужно так делать? Какие награды ждут вас, если вы посвятите этому время и энергию?

¹ Этот термин использовался при подготовке миссии «Аполлон-11».

Глава 2. Вознаграждение за то, что вы мыслите масштабно

Если вы думаете о малом, ваш мир будет маленьким. Если вы думаете о большом, ваш мир будет большим.
Пауло Козьо

Все, что мы делаем, имеет причину. Каждое наше действие и решение определяется желаемым результатом. Мы каждый день ходим на работу, чтобы оплачивать счета, платить ежемесячные взносы в пенсионный фонд и проводить техобслуживание автомобилей для их исправной работы.

Так зачем мы тренируемся мыслить шире?

Какой результат оправдывает время и энергию, потраченные на подобное обучение?

Семь причин, по которым важно мыслить масштабно

Как вы увидите далее, масштабное мышление имеет ряд преимуществ. Если приучить себя делать это последовательно, можно рассчитывать на хорошие плоды в жизни. Некоторые из получаемых благ не всегда и не сразу очевидны, но со временем накапливаются. В совокупности они могут улучшить все аспекты вашей повседневности:

- карьеру;
- отношения;
- семейную жизнь;
- социальную жизнь;
- финансы;
- увлечения;
- физическую форму;
- эмоциональное благополучие.

Вот семь причин приучить себя мыслить шире. Это далеко не полный список, но знакомство с ним поможет понять, что получаемая выгода стоит вложений.

Причина 1. Это вдохновляет вас творчески решать проблемы

Вы сталкиваетесь с проблемами каждый день – на работе, дома и даже во время обычных дел, таких как поход в магазин. Иногда они влекут за собой серьезные потери. Порой трудности становятся препятствиями на пути достижения желаемого.

Масштабное мышление заставляет искать нестандартные решения проблем, с которыми вы сталкиваетесь. Оно облегчает рождение творческих идей, снимая ограничения традиционного подхода и привычных действий.

Причина 2. Это заставляет вас выходить из зоны комфорта

Когда есть выбор, большинство людей предпочитают оставаться в рамках зоны комфорта. Там они чувствуют себя увереннее и защищеннее. Привычный распорядок дня создает безопасное убежище, постоянное и предсказуемое.

Но за комфорт приходится платить огромную цену: вы тормозите свой личностный и профессиональный рост, лишаете себя возможности преодолеть страхи и развить новые навыки, встретиться лицом к лицу с трудностями и выработать стойкость, а также способность к адаптации.

Мыслить масштабно – значит осознавать издержки. Данный подход постоянно напоминает, что ваша зона комфорта – тюрьма из навязанных рамок и ограничений, которая сдерживает вас, хотя и дает чувство защиты от неопределенности. Осознав это, вы приобретаете склонность пробовать новое и бросать себе вызов.

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.