ДЖЕН СИНСЕРО

АВТОР №1 ПО ВЕРСИИ NEW YORK TIMES

НИ ЗЯ*

* Вселенская мудрость, которая гласит: откажись от пагубных слабостей, обрети силу духа и стань хозяином своей судьбы

ОТ АВТОРА БЕСТСЕЛЛЕРОВ **НИ СЫ, НЕ НОЙ, НЕ ТУПИ**

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Книги, которые нужно прочитать до 35 лет

Джен Синсеро

НИ ЗЯ. Откажись от пагубных слабостей, обрети силу духа и стань хозяином своей судьбы

«Эксмо»
2020

УДК 159.92
ББК 88.52

Синсеро Д.

НИ ЗЯ. Откажись от пагубных слабостей, обрети силу духа и стань хозяином своей судьбы / Д. Синсеро — «Эксмо», 2020 — (Книги, которые нужно прочитать до 35 лет)

ISBN 978-5-04-241501-2

От автора самых продающихся книг в России! Тексты Джен Синсеро заряжены на трансформацию жизни: невозможно «просто прочитать» их, хочется сразу начать меняться. Мало кто знает, но наша жизнь на 70% состоит из привычек. И они могут быть не только физическими, но и ментальными. Научиться пить воду по утрам и класть ключи от машины на место можно и самостоятельно. А вот перестать ругать себя за промахи и начать видеть собственные достижения сможет не каждый. А ведь жить в негативе – это тоже привычка. «НИ ЗЯ. Откажись от пагубных слабостей, обрети силу духа и стань хозяином своей судьбы» – это не просто очередная книга по саморазвитию. Она выделяется из общей массы своей самобытностью, подачей и неожиданными инсайтами. Книга рассказывает о том, как у нас формируются привычки, зачем они нужны и что вообще можно считать «привычкой». Благодаря этой книге вы: • Получите безудержную мотивацию для достижения целей. • Сможете избавиться от негативных установок и всего, что тянет вас на дно. • Наконец-то оторвете пятую точку от дивана и начнете действовать. • Настроите свое подсознание на поиск возможностей. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-241501-2

© Синсеро Д., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Предисловие 7
Глава 1 11
Глава 2 21
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Джен Синсеро
НИ ЗЯ. Откажись от пагубных слабостей, обрети силу духа и стань хозяином своей судьбы

Посвящается Матери Земле

Jen Sincero
BADASS HABITS: CULTIVATE THE AWARENESS, BOUNDARIES, AND DAILY UPGRADES YOU NEED TO MAKE THEM STICK

© 2020 by Good Witch, LLC

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2022
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Предисловие

Когда я впервые решила написать книгу о привычках, эта тема казалась совершенно естественным продолжением моей мотивационной серии. В первой книге «Ни Сы» я уже излагала очевидную истину: «Наши мысли становятся нашими словами, слова становятся убеждениями, убеждения становятся привычками, а привычки становятся нашей реальностью». Привычки – единственный фрагмент уравнения, в который я еще не погружалась с головой, и с нетерпением этого ждала. Ждала до тех пор, пока в моей голове не возникла вот такая беседа с самой собой:

Я: Привычки! Ну конечно! А что, ведь именно они и лепят нашу реальность! Как возьму, да как напишу книгу об этом.

Я, наслаждаясь горкой луковых колец через несколько дней после отказа от жареного: Так, и о чем же я напишу? О том, как купить абонемент в спортзал и ни разу им не воспользоваться? Или о том, как перестать ругаться как сапожник? А то мы сейчас как возьмем, да как напишем…

Я: О господи, это же чистая правда. У меня отстойные привычки. О чем я только думала? У меня же дисциплина как у трехлетнего ребенка!

Я принялась перечислять все причины, почему я неквалифицированна, неспособна и непригодна для написания этой книги. Как я пущу по ветру свой личный бренд, оскорблю читателей, и моему издателю не останется ничего, кроме как потребовать деньги назад. А потом я поняла: «Ой, смотри-ка, сейчас я с успехом следую кое-какой привычке – одной из самых противных человеческих привычек – концентрируюсь на негативе. Я намеренно забываю, что уже больше двадцати лет не притрагивалась к сигаретам, несмотря на то что курить люблю больше, чем общаться с людьми. А еще что очень тщательно чищу зубы, пью воду, благодарю, пишу, заправляю постель, медитирую и прихожу вовремя. И что в любой день предпочту рюкзак и высокогорную тропу вонючему спортзалу». Зато ругань и жареное – да, с руганью и жареным придется еще поработать.

Я завела этот разговор, потому что, если ты хоть сколько-то скептически относишься к своей способности следовать привычкам, хочу напомнить: у всех есть свои недостатки. И мы действительно можем делать все, что взбредет в голову (включая вещи, которые «как бы» взбрели нам в голову в прошлом). И что мы все склонны недооценивать себя и концентрироваться на неудачах вместо того, чтобы праздновать победы.

> Даже люди, достигшие головокружительного успеха, признают: иногда они покорно поддаются негативу и ощущению неадекватности.

Я слышала, как кто-то из них сказал, что время от времени забывает, как сильно любит свое дело. Он игнорирует овации восхищенного зала и хвалебные отзывы со всех сторон, а вместо этого концентрирует все свое внимание на одном вонючем хейтере из интернета. Вручает ему мегафон и позволяет его мнению заглушить рев довольной толпы.

Чтобы научиться мыслить в мощном позитивном ключе, который нужен для формирования привычек, требуется сохранять осознанность, переключать фокус своего внимания, едва начинаешь ныть, и намеренно думать так, как нужно, чтобы попасть туда, куда ты идешь, и стать тем, кем ты хочешь стать. Когда дело доходит до создания крутых привычек и отказа от отстойных, умение постоянно концентрироваться на том, кем ты становишься, *не думая о том, где ты сейчас/кто ты сейчас,* – это твоя главная сила.

> В пику распространенному мнению, привычки больше связаны с тем, кто ты есть, чем с тем, что ты делаешь.

У нас не получается сформировать полезные привычки, или, наоборот, мы не можем навсегда отказаться от привычек, которые нам не нравятся, в основном потому, что концентрируемся только на делах – хотя они, конечно, тоже важны. Эмоционально и мысленно мы не участвуем в процессе, а ведь это намного важнее. Поэтому, когда новым привычкам становится сложно и скучно следовать (а это происходит всегда, ведь одно и то же действие приходится повторять по триста раз), мы бросаем их в пользу чего-то попроще. Или поприкольнее. Или того, что дает моментальное удовлетворение. Или того, что очень вкусно с кетчупом.

Например, ты снова и снова пытаешься избавиться от привычки тратить больше, чем можешь себе позволить. Ты хорошо зарабатываешь, с каждой получки откладываешь часть на кредитку, еще немного – на сберегательный счет и каждый месяц тщательно расписываешь бюджет. А потом, несмотря на скрупулезное планирование, почему-то куда-то едешь, изучаешь мебель на распродаже, радостно кричишь в баре «Я угощаю!». В мгновение ока на сберегательном счете вешается мышь, и тебе снова приходится просить пощады у коллектора Патрика по телефону. Вполне возможно, что глубоко внутри ты боишься перестать тратить деньги, потому что пытаешься заполнить эмоциональную пустоту вещами и переживаниями. Или, может быть, ты вырос в семье транжир и подсознательно боишься, что они тебя осудят и/или бросят, если ты нарушишь семейную традицию и приведешь свои финансы в порядок. Для создания хороших привычек крайне важно увидеть весь пирог целиком – свою голову, сердце и руки. Иначе ты бросишь медитировать, снова начнешь грызть ногти, а твое ровное и трезвое спокойствие на очередной пассивно-агрессивной семейной сходке превратится в: «Так, с меня хватит. Кто хочет поиграть в “Правду или действие” с текилой?»

Я надеюсь, что эта книга подарит тебе новый взгляд на проверенные процессы формирования привычек и поможет свергнуть любые препятствия, перед которыми ты пасовал в прошлом. Я также надеюсь, что она сделает создание и уничтожение привычек проще, сжав этот с виду сложный процесс и сведя его к элементарным упражнениям, которые можно делать по чуть-чуть каждый день. Я хочу, чтобы ты приступил к делу и выяснил, какие инструменты лучше всего подходят для достижения реального результата – доселе невиданного – и закрепления его надолго.

> Я коуч, а не ученый. Мне хочется тебя просветить, но я первая буду в слезах и соплях, когда твоя мечта исполнится.

Видишь? Видишь этот черный пояс, который ты только что выбил крутым приемом карате? ТЫ САМ справился. Подержи-ка мою закуску. Мне надо это сфоткать.

Я начну с краткого объяснения того, что такое привычки и как они работают. Я помогу тебе осознать, какие привычки у тебя уже есть (хорошие, плохие и злые), и разобраться, от каких нужно избавиться, какие ты хочешь завести и кем тебе нужно стать, чтобы все это получилось. Я также научу тебя устанавливать крепкие границы. Ты должен будешь оповестить свое племя и себя самого о том, что твои потребности сейчас на первом месте, что ты создаешь пространство – эмоциональное и физическое – для своего полного расцвета. И да, такая расстановка границ – это твоя новая привычка. Не удивляйся негодующим воплям и протестам всех тех, кого ты выпнешь в первую очередь.

Как только мы подключим твое сердце и голову, я помогу тебе выбрать одну конкретную привычку, над которой ты будешь работать до конца книги. Я проведу тебя через крутой процесс, состоящий из 21 ступени, чтобы либо закрепить новую привычку, либо навсегда избавиться от старой – по твоему выбору. В идеале ты будешь выполнять задания пошагово, день за днем на протяжении трех недель, чтобы не перенапрячься, не заскучать и дать привычке время на закрепление. Я хочу, чтобы ты пустился вскачь и начал превращаться в человека, которым стремишься стать, *пока читаешь эту книгу,* вместо того чтобы стать тем, кто очень

много узнал о привычках. Или усвоил научную подоплеку этих самых привычек. Или заснул с книгой о привычках на лице.

Пожалуйста, заведи чистый блокнот и посвяти его исключительно нашей работе (никаких списков покупок). Начни развивать новую привычку с чистого листа, концентрируясь на потрясающей новой жизни, которая тебя ждет. Не позволяй неудачам прошлого затоптать твою уверенность в себе. Ты не просто *можешь* стать тем, кем хочешь. Тебе *суждено* превратиться в эту улучшенную версию себя, иначе у тебя изначально не появилось бы такое желание и ты бы совершенно точно не стал тратить свое время на эту книгу. Поверь, что в каждом новом дне содержится тьма возможностей, и помни:

> У тебя есть невероятная способность каждую секунду делать выбор, который полностью изменит твои привычки и твою реальность – либо сразу, либо постепенно.

Делать крутой выбор, который может поменять всю твою жизнь – это просто привычка. Привычка, которую ты уже начинаешь осваивать.

ОТОРВИ ЖОПУ И ПРИВЕДИ СЕБЯ В ФОРМУ, ДЖУЛИ, 60 ЛЕТ

Доктор предупредил, что у меня вот-вот разовьется диабет 2-го типа, поэтому мне нужно начать больше двигаться и попытаться сбросить вес. Мне не понравилась идея всю жизнь сидеть на лекарствах, а еще мне не нравилось таскать на себе 5–7 лишних килограммов. Поэтому я решила, что и в дождь, и в зной смогу заниматься по утрам перед работой пятнадцатиминутной зарядкой на коврике для йоги у себя в гостиной. Разве трудно пойти на это ради собственного здоровья?

Я нашла шикарный онлайн-воркаут, который сочетал в себе йогу, растяжку, силовую тренировку и кардио. Каждое утро я вытаскивала коврик для йоги из шкафа и обнаруживала, что растяжка и простые йоговские движения так меня бодрят, что я могу сделать что-нибудь еще. Я выполняла кое-какие силовые упражнения с собственным весом и думала: «Господи, если бы я весила меньше, мне было бы легче отжаться от коврика».

Три отжимания превратились в пять, потом в десять, и теперь я каждый день занимаюсь в среднем по полчаса. Начав это делать, я сразу стала лучше относиться к себе.

> Радость маленьких успехов будет толкать тебя к полной победе.

Я чувствовала себя сильнее. Это дало мне мотивацию, и теперь я стремлюсь делать зарядку как минимум пять дней в неделю.

В то же время я записалась в онлайн-программу здорового питания, где мне рассказали о психологии пищевого поведения и показали, как изменить привычки, которые всю жизнь были со мной. Это было настоящее озарение. Разница между «бездумным» и «осознанным» питанием была огромной. Я научилась смотреть на то, что я ем, а не в телик, делать паузу перед каждым кусочком и стараться по-настоящему ощутить вкус съеденного, а не просто закидывать еду в топку. Я также научилась оценивать степень своего голода. Когда мне хотелось чего-нибудь съесть, я спрашивала себя: «Я правда голодна, или мне просто скучно, тяжело, грустно или нервно?» Еще одна рекомендация была – не ждать, пока я проголодаюсь до критического уровня по моей шкале, потому что в этом состоянии просто хватаешь что угодно в торговом автомате или жуешь лежалые пончики с утреннего совещания. Я узнала и другие стратегии и приемы. Очень важно оказалось всегда держать в сумке, дома и на работе полезные и вкусные перекусы. Если планируешь поужинать в ресторане, зайди заранее на сайт, изучи меню и выбери, что из их блюд тебе подойдет. Иначе ты посмотришь, что берут все остальные, и переберешь калорий.

Другая большая перемена в моем поведении заключалась в том, что я начала осознанно следить и записывать все, что ела каждый день. Еще я каждый день взвешивалась. Звучит ужасно, зато помогло. С тех пор прошло два года, и я похудела на 7 килограммов (медленно, ну и пусть), но самое главное, я не набрала их обратно. Я продолжаю взвешиваться каждый день и следить за питанием. Я знаю, что мне это помогает. Конечно, бывают дни, когда я ем больше калорий, чем положено, но я не расстраиваюсь. Просто корректирую питание назавтра. Поверьте, я люблю покушать. И я все еще ем все, что захочу. Просто слежу за размерами порций и пытаюсь есть осознанно, а не бездумно.

Глава 1
Как ты привык жить

Как-то раз мой брат Стивен и его жена Дженни приехали ко мне в гости во время фиесты Санта-Фе. Это исторический праздник, на который в мой родной город в штате Нью-Мексико каждую осень съезжаются тысячи людей. Мы не стали участвовать ни в каких праздничных мероприятиях, зато храбро решились прогуляться до центра города, чтобы угоститься «Маргаритами». Прогулка заняла около 45 минут в каждую сторону, и после приятного вечера домой мы вернулись как раз к закату. Чуть навеселе и ужасно довольные собой (мы ведь туда-обратно прошли пешком!), мы любовались алеющим небом. И тут Дженни внезапно вцепилась себе в горло, как будто стала задыхаться. Она вдруг с ужасом поняла, что где-то по пути с ее шеи сорвалась бриллиантовая подвеска.

Мой брат немедленно развел бурную деятельность.

– Я пойду обратно тем же путем, – сказал он, пристально сканируя глазами землю под ногами Дженни. Потом он медленно и плавно развернулся и направился прочь от моего дома. Я начала протестовать, что через несколько минут уже стемнеет и что он сдурел, раз надеется найти крохотный бриллиант в море опавших листьев и человеческих ног. Но Дженни повернулась ко мне и сказала:

– Пусть идет. Он почему-то очень хорошо находит все, что блестит. Как сорока.

Нам оставалось только наблюдать, как Стивен подсвечивает себе дорогу телефонным фонариком, распаляя свое сердце восторгом поисков. Не поверив в эту затею, я отправилась с Дженни в бар, чтобы обползать там весь пол и попробовать найти ее подвеску самостоятельно. По дороге мы проехали мимо Стивена, который только поднял свободную руку в воздух и помахал, услышав наш клаксон, не желая ни на секунду отрывать взгляда от земли. Десять минут я тщетно пыталась найти парковочное место, лавируя среди опьяненной толпы людей, и уже собиралась сдаться и поехать обратно домой, когда нам пришло сообщение от брата: «Нашел!» На это я ответила: «Не верю». В ответ он прислал фотографию себя среди улицы, – в каждой руке по туристу, которых он уговорил попозировать с ним, – гордо сжимающего в зубах подвеску Дженни. Потом я узнала, *что кто-то выпнул ее с тротуара в чей-то двор, но Стивен все равно ее нашел.* Моя челюсть отвисла до пола и с тех пор там и болтается, а Дженни просто покачала головой и сказала:

– Я же говорю, он как сорока. Все время находит какую-нибудь хрень.

Стив когда-то работал сортировщиком на производстве бриллиантов. Он целые дни проводил в комнате, которая называлась «ямой», с горсткой других сортировщиков, разделяя большие кучи не таких уж крупных бриллиантов на три категории: стеклорез, карат, цвет. Проверял он их, подхватывая по одному пинцетом и рассматривая в лупу. Пинцетом довольно легко стиснуть бриллиант слишком сильно и отрикошетить его через всю комнату – *дзиньк!* – на не очень чистый линолеум, или на полку, или, может быть, кому-то в шевелюру, как повезет.

> В «яме» такое случалось частенько, и всякий раз Стив с энтузиазмом пускался в охоту за «потеряшками», все два года, что он там проработал.

Так и повелось, что в подвале оптового продавца бриллиантов на сорок седьмой улице в Нью-Йорке Стив стал покровителем потерянных блестяшек – я имею в виду *вообще всех* потерянных блестяшек. В его впечатляющем резюме числились такие находки, как алмазная сережка, обнаруженная на полу людного гастронома, теннисный браслет, замеченный у банкомата, бессчетное количество монеток, цепочек, ключей, часов, драгоценных камней. А однажды утром, направляясь на поезд, он обнаружил ожерелье, потерянное Дженни (покро-

вительницей сломанных застежек) три месяца назад, которое уютно устроилось на вершине сугроба.

Стив никогда не концентрировался на маленьком, потерянном и блестящем, пока не начал работать на производстве бриллиантов. Но благодаря работе, где всегда надо было смотреть в оба, – осознанно и неосознанно – это стало его привычкой.

> Привычка – то, что не требует раздумий. Рутинная склонность или поведение. Рефлекторный поступок. Убеждения, мысли и действия, которые человек повторяет на автопилоте.

Вот некоторые ключевые элементы, участвующие в создании привычек:

1. Триггер. Каждый перерыв в работе Стива запускал его привычку осматривать комнату на предмет потерявшихся бриллиантов. Триггеры посылают в наш мозг подсказку, что пора выполнять привычное действие. Триггер может быть звуком (шум будильника заставляет проснуться и встать с постели), действием (завершение ужина – это триггер, чтобы закурить), мыслью (четыре часа, значит, наверное, пора кормить собаку), ощущением (когда температура воздуха падает, ты потираешь руки, чтобы согреться), запахом (почуяв, что у соседей пахнет шашлыками, ты заглядываешь на огонек: «Ой, не знала, что вы готовите, я не вовремя?»), визуальным образом (человек, увиденный на улице, становится триггером для приветствия) или эмоцией (грусть триггерит поедание вишневого пирога). Триггеры запускают цепную реакцию, которая выливается в совершение привычного действия. Этот цикл происходит как-то так.

2. Цикл. Наше тело – эксперт по решению проблем, который бегает и проверяет, что все работает как можно эффективнее и продуктивнее: кровь поступает туда, где она больше всего нужна, еда переваривается, кости срастаются, порезы заживают, волосы и ногти растут, иммунитет побеждает болезнь, поток слез и ругани выплескивается наружу, когда ты случайно роняешь телефон в унитаз. Привычки – это способ, который тело придумало, чтобы облегчить нагрузку на мозг, поставить решение проблем на автопилот и освободить место для усвоения новой информации и выполнения новых задач. Работа привычек – это цикл, который запускается с триггера (я сажусь в машину), посылает сигнал о потребности (я не хочу умирать), приводящий к привычному действию или реакции (я пристегиваюсь ремнем), и заканчивается вознаграждением (я чувствую себя уютно и безопасно). Вот еще примеры:

Триггер: твоя собака заходит в комнату.
Потребность: физически ощутить ее безумную мимимишность.
Реакция/привычное действие: затискать, зацеловать, засюсюкать.
Вознаграждение: ты чувствуешь себя счастливым.

Триггер: ты едешь домой с работы на машине.
Потребность: прожить долгую и здоровую жизнь.
Реакция/привычное действие: заехать в спортзал и тренироваться 45 минут.
Вознаграждение: ты чувствуешь, что взбодрился и чего-то достиг.

Триггер: звонит твой адвокат по разводу.
Потребность: не швырнуть тарелку об стену.
Реакция/привычное действие: ходить по комнате кругами и накручивать прядь волос на палец.
Вознаграждение: ты чувствуешь себя спокойнее.

Все это – примеры того, как триггеры приводят в действие твои привычки. Но триггеры можно использовать и для того, чтобы избавиться от дурных привычек, и позже я покажу, как это сделать.

3. Повторение. Воспринимай свой мозг как джунгли, полные образов, идей и чувств, которые разрастаются, изгибаются и обвивают друг друга по мере того, как ты накапливаешь все больше информации за свою жизнь. Теперь представь, что все твои мыслительные сценарии, рефлекторные реакции и убеждения об устройстве мира проложили проторенные дорожки сквозь эти джунгли. По этим дорожкам ты ходишь каждый день, наматываешь круги, и тебе даже не надо смотреть под ноги. Когда ты решаешь что-то изменить: – *Ну-ка, хватит быть ленивым кабачком, который втихаря мусорит на улице. Я положу этому конец и заведу себе какие-нибудь другие привычки,* – повторение становится инструментом, которым ты будешь рубить лианы, отталкивать с дороги упавшие стволы и прокладывать новую тропинку в джунглях своего разума.

Поначалу повторение новой привычки требует некоторых умственных и физических усилий, но фортепианные гаммы, которые тебе трудно запоминать и играть, станут второй натурой после того, как ты повторишь их триста раз. Тебе сейчас даже не нужно задумываться о том, как завязывать шнурки – ты делал это десятки лет. Слово «Дык!» в ответ на вопрос бессознательно вылетает у тебя изо рта после того, как ты всю жизнь смеялся над бабушкой, постоянно его повторявшей. Я так привыкла звонить маме, когда сажусь в машину утром, что однажды набрала ее, пока она сидела рядом со мной, потому что приехала в гости.

> Если повторить что-то много раз, ты протопчешь в мозгу новые нейронные пути, по которым привычка будет скользить на автомате, буквально позволяя тебе об этом не задумываться.

Прямо сейчас выдели минутку и подумай о том, что давалось тебе трудно, а теперь вошло в привычку: пользоваться мобильником, бриться, попадать ракеткой по мячику, водить машину, уважать желание соседки Сары, которая попросила называть ее Цветком Пустыни. Почти невозможно упомнить все мелкие детали, которые раньше приходилось держать в голове, пока ты привыкал к этому действию, потому что ты в буквальном смысле поменял проводку у себя в мозгах с помощью многократных повторов.

4. Простота. Никого не удивляет что, чем проще действие, тем выше вероятность его совершения. Это касается привычек, и которые мы хотим завести, и которые мы хотим бросить, и тех, о которых мы даже не подозреваем (поверь мне, их огромное количество – спасибо маме с папой!). Мой брат не планировал стать мужиком, который замечает блестяшки, незаметные взору других людей. Привычка появилась у него, потому что это было просто, весело, и это делали все вокруг. Он искал их раз за разом каждый день и чувствовал удовольствие каждый раз, когда ему удавалось найти что-нибудь хорошее. Стив случайно последовал золотому правилу создания привычек: чем проще их повторять (и чем сложнее повторять привычки, от которых ты хочешь избавиться), тем большего успеха ты добьешься.

Вот почему выполнение новых привычек с утра дает такой хороший результат. Гораздо проще сделать что-то до того, как вмешается наступающий день. Кстати, твое окружение тоже играет огромную роль.

> Проще перестать пить газировку и не покупать ее домой, если окружить себя людьми, которые ее не пьют.

Проще ходить на йогу, если студия находится на твоей улице. Проще добиться успеха, если общаться с успешными и вдохновляющими людьми. Проще перестать смотреть телевизор, если переставить его в гараж. Проще негативно относиться к браку, если тебя воспиты-

вали несчастные люди в разводе. Проще согласиться есть рыбу на завтрак, если ты живешь в Японии.

5. Терпение. Большинство привычек приносят прискорбно мало мгновенного удовлетворения. Если исключить такие вещи, как принятие душа (немедленное ощущение чистоты и свежести!), заправку постели (комната внезапно выглядит так опрятно!) или завтрак (мне больше не хочется есть!), большинству привычек нужно время, чтобы создать желаемый результат. Поэтому их сложнее соблюдать регулярно – все-таки мы, люди, любим получать награду. Если есть чечевицу вместо мороженого, холестерин в твоей крови, может быть, однажды все-таки снизится. Пройдет почти вечность до того, пока ежедневные тренировки с гирями подарят тебе крепкий пресс или бугристые мышцы. Медитация по полчаса в день поможет вмиг обрести спокойствие и уравновешенность, но могут пройти годы, в течение которых ты не будешь понимать, зачем представлять золотые потоки света, проникающие в твое тело. Вот почему так важно радоваться уже тому, что ты хотя бы что-то делаешь. Вот почему так отлично работает отслеживание прогресса и празднование маленьких побед. (*После пятидесятого приседания мне хочется помереть, а раньше хотелось помереть после тридцатого – ура!)*

Укоренение привычки похоже на перенос огромной кучи камешков с места на место, по одной штучке за раз. Ты вынимаешь один, оттачиваешь движения, с каждым разом делать это становится все проще и проще, и в конце концов куча действительно перемещается. Ты просто не всегда видишь прогресс по мере работы.

Позже я дам тебе советы, которые помогают развивать терпение и придерживаться выбранного курса, пока твоя привычка использует все необходимое ей время, чтобы закрепиться. Но прямо сейчас я хочу углубиться в самый важный совет для создания новой привычки – и для любого большого улучшения в твоей жизни, честно говоря:

> Измени свою личность, чтобы она соответствовала твоим новым привычкам.

6. Личность. Исследования показали, что почти половина действий, которые мы совершаем ежедневно, являются привычками: чашка утреннего кофе, молитва, неправильная осанка, брюзжание, разговоры с полным ртом, высматривание блестяшек на земле и т. д. Но привычки отвечают не только за действия, которые мы совершаем.

> Наши убеждения, мысли и слова – это тоже привычки, которые сообщают нам, как мы воспринимаем мир вокруг, лепим собственную личность и, да – действуем так, как действуем.

Нам зачастую не удается придерживаться новых хороших привычек и отказываться от вредных, потому что мы концентрируемся на изменении наших действий (или бездействий), не пытаясь сделать привычку новой важной частью нашей личности. Например, ты решаешь сбросить пятнадцать килограммов, перестав есть всякую дрянь, наполнив холодильник полезной низкокалорийной едой, начав делать зарядку и набив татушку со словами: «Жареное – отстой». Но для этого тебе также надо стать человеком, который весит на пятнадцать килограммов меньше и расхаживает повсюду с видом: «Да, это мое тело, это мои прекрасные пищевые привычки. Ничего особенного, просто я такой и живу так».

> Если ты продолжишь воспринимать себя толстяком, который чудесным образом похудел на пятнадцать килограммов, скорее всего, вес вернется обратно, ведь ты по-прежнему считаешь себя человеком, у которого есть лишний вес.

Вот почему победители в лотереях почти всегда снова оказываются на мели. Они продолжают ассоциировать себя с бедностью (*Я? Купаюсь в деньгах? Кому вообще такое пришло в голову? Я все жду, что этот прекрасный сон закончится. Такая куча денег кажется просто нереальной, и т. д.),* несмотря на то, что внезапно разбогатели.

«Анонимные алкоголики» не только требуют, чтобы ты отказался от спиртного, перестал ходить по барам и звонил своему спонсору всякий раз, когда чувствуешь, что сейчас сорвешься. Тебя также просят объявить о своей личности перед каждым выступлением на собрании: «Привет, я Дженис, и я алкоголик». Признав тот факт, что у тебя есть зависимость, и, следовательно, ты не можешь и не станешь прикасаться к алкоголю, ты гораздо вероятнее откажешься от пагубной привычки, чем если бы говорил о себе: «Привет, я Дженис, и несмотря на то, что я постоянно просыпаюсь с бодуна, не понимая, где нахожусь, я могу безо всяких проблем перехватить коктейльчик-другой по случаю».

Изменив свою личность под стать новым привычкам, ты готовишься жить в совершенно новой реальности, убрав внутренний конфликт: «Я делаю Х, но на самом деле только притворяюсь, поэтому, наверное, ничего не выйдет, ведь я на самом деле не такой».

> Менять свои поступки, чтобы формировать новую привычку, не меняя при этом себя, – это как бежать против ветра. Да, можно наклонить голову, припустить со всех ног и немного продвинуться вперед, но ты с большей вероятностью сдашься и вернешься к прежнему состоянию, чем если бы ветер дул тебе в спину.

Контролировать восприятие себя и окружающего мира чрезвычайно важно из-за одной движущей силы, жертвами которой регулярно становятся все люди, кроме некоторых созданий, поднявшихся на следующую ступень эволюции. Это – человеческая потребность в правоте. Мало от чего сердце человека поет громче, чем от правильных ответов на все вопросы в тесте. Чем от знания, что это я записала правильно время встречи, а не подруга, которая опоздала на час. Чем правильная догадка о том, что Джилл и Роб буду ждать ребенка уже в этом году. Чем победа твоего кандидата на выборах. Чем уверенность в том, что Nirvana была крута еще до того, как все ее полюбили. Мы буквально убиваем друг друга, свято веря в то, что эта земля – моя, а не твоя, и ты должен управлять, молиться, любить, выглядеть и в целом просто вести себя так, как я считаю правильным. Нам так это нравится, что мы даже собираемся группами и гордо обмениваемся историями о том, как оказались правы: «Я сразу сказала Шейле, что если она встанет на ноги в каноэ, то упадет. И знаешь, что она сделала? Встала в каноэ. И что было дальше? Вот-вот».

> Эти два коротких слова люди хотят слышать больше всего на свете: Ты. Прав.

Потребность доказывать, что наша версия реальности реальна и правильна, куда сильнее, чем потребность нашего хрупкого эго в одобрении. Но при этом она часто затрагивает более примитивные уровни.

Вот как работает наша глубинная и неприкрытая потребность быть правыми:

Человек + прав = Я в безопасности. Подсознательно мне нужно знать, что Х – это правда, потому что это формирует мое представление о реальности. Когда моя реальность непоколебима, я чувствую себя в безопасности, несмотря на то, что я вращаюсь на шарике в бескрайнем космосе, и моя неминуемая смерть – это единственное, в чем я могу быть абсолютно уверен.

Люди до усрачки боятся перемен. Перемены разрушают «понятный мир» и выдергивают у нас из-под ног коврик ощущения стабильности. Перемены открывают неизведанную

бездну возможностей, *которая на самом деле может быть (и часто бывает) намного круче привычного опыта, за который мы цепляемся.* Но поскольку перемены несут в себе неизвестность и угрозу нашей реальности, нам от них очень некомфортно. Поэтому мы склонны идти на невероятные предосторожности, чтобы держаться от них как можно дальше. Даже у самых безрассудных из нас есть свой предел (хотя, хм, они признают это с большой неохотой). Если ты гордишься своей тягой к приключениям, готов на все, заявляешь, что любишь перемены – *да я каждую ночь сплю на другом боку, съел?* – загляни в себя, найди и признай отговорки, которые ты используешь, если какое-то изменение оказывается за границами твоей зоны комфорта. Пойми также, что невозможно подготовиться ко всему – некоторые перемены просто бьют исподтишка, и все тут (лишиться всех денег, потерять дом в наводнении, обнаружить, что твоя мама – серийная убийца).

Важно уметь признать свои страхи, если ты хочешь их преодолеть. В конце концов, ты всего лишь человек – и в этом нет ничего стыдного.

Люди скорее предпочтут приспособиться подо что-то знакомое, но унылое, чем рискнут попробовать неизвестное. Пока (и если) знакомое не станет настолько невыносимым, что захочется прыгнуть в бездну перемен.

Из-за нашего опрометчивого желания быть всегда правыми, когда дело касается нашей обожаемой темы – себя любимых, – мы не на жизнь, а насмерть защищаем свою личность, *даже если несчастны и не можем гордиться этой личностью.* Например, давным-давно, когда я прозябала в полной нищете, я ужасно брюзжала, если кто-то осмеливался предположить, что я могу достичь финансового успеха, – это угрожало моей хрупкой знакомой личности. *В каком смысле – я могла бы зарабатывать деньги, если бы изменила свое отношение и начала вести себя по-другому? ДА Я СОРОК ЛЕТ пыталась заработать деньги писательством, а теперь живу в гараже, сама себе стригу волосы и сплю на матрасе на полу. Не умею я зарабатывать. Поверь, вся моя жизнь – тому доказательство.*

Даже желая что-нибудь изменить, мы подсознательно боимся, что, если мы перестанем верить в свою историю о себе и доступных нам ресурсах, фундамент нашей реальности исчезнет, и мы вместе с ним. Да, это поза – но она достаточно хорошо работает, чтобы люди всю жизнь терпели нелюбимую работу и отвратительные отношения, не позволяя себе вещи и переживания, которые заставляли бы их с восторгом вскакивать с постели по утрам.

Мы постоянно – осознанно и нет – пытаемся доказать свою правоту. Когда я прозябала без денег и жила в гараже, я всегда искала доказательства того, что не могу зарабатывать. Я разглагольствовала о том, на какие ужасные поступки идут люди, чтобы заработать и сохранить деньги, доказывая, что стремление к богатству аморально (отказываясь признавать то, сколько прекрасных вещей люди делают ради денег и с их помощью). Я окружала себя подобными мне нищебродами, которые подсказывали, на какую кредитку лучше всего перевести долги, где находятся лучшие лавки подержанных вещей и ныли о том, как все дорого (отталкивая людей, которые могли бы знатно двинуть мне и заставить взять себя в руки). Я была великолепна в поиске горящих распродаж, самых дешевых заправок в городе и препятствий к моему успеху (отказываясь от ужасных/захватывающих/выгодных возможностей, которые заставили бы меня вырасти и полностью изменить свою жизнь к лучшему).

Нашу «реальность» определяет то, как мы привыкли воспринимать себя и свой мир.

В каждый отдельно взятый момент вокруг нас вращается бесконечное число идей, зрелищ, звуков, запахов, мнений и возможностей. Выбор того, на чем мы сосредоточимся, о чем будем думать и говорить, основан на реальности, в которой мы участвуем прямо сейчас. Например, четыре человека могут пройти мимо женщины, которая красит фасад дома на приставной лестнице. Каждый человек переживет этот момент совершенно по-разному. Скажем, одна

из прохожих недавно обручилась, и глядя на эту женщину, она с трепетом подумает: «Жду не дождусь, как мы будем вместе выбирать цвет, в который покрасим наш дом!» Допустим, второму человеку только что изменила очередная ужасная подружка. Он может посмотреть на женщину, найти ее привлекательной, а потом одернуть себя: «Не ведись, чувак, она тебя окрутит, а потом бросит как старую тряпку». И, допустим, третья прохожая как раз открывает фирму по производству туфель. Она может посмотреть на женщину и подумать: «Какая интересная застежка у нее на сандалиях. Интересно, где она такие купила?» Последняя прохожая, усталая мама троих детей, которая не успела позавтракать, может посмотреть на женщину и подумать: «Наверное, я съем на обед бутерброд с говядиной».

Первым шагом к какой-либо серьезной перемене в жизни всегда становится осознание.

Когда придет время соотнести твою личность с привычками, которые ты хочешь создать или отбросить, тебе придется начать замечать конкретные детали в своем поведении, не соответствующие твоей цели. Обращай внимание на свои слова, мысли, убеждения и действия и думай про себя: «Хм, если я хочу бросить курить, мне, наверное, не надо упрашивать моего парня опустить стекло в машине, когда мы будем проезжать мимо курильщика, чтобы я хотя бы подышала табачным запахом. Наверное, надо проигнорировать этого человека и просто спросить моего парня, как прошел его день».

Личности имеют набор соответствующих привычек.

Решившись наконец исцелить свои отношения с деньгами (то есть взять и все-таки сколько-нибудь заработать), я делала все, что приходило мне в голову, чтобы выкарабкаться из ямы: читала книги о мышлении богатых людей, ходила на семинары о заработках, занималась на курсах, нанимала коучей – но одним из самых мудрых поступков оказалось изменение самой себя. Я намеренно перестала идентифицировать себя с нищей неудачницей и начала воспринимать себя человеком, который зарабатывает с легкостью. Ни в моем окружении, ни на моем банковском счету ничего еще не изменилось, но я вела себя так, будто это уже случилось. Я начала думать, действовать и воспринимать мир как человек, которым хотела стать. Например, когда мне хотелось сказать: «Я не могу себе этого позволить» (а это случалось практически всегда, когда кто-то мне что-то предлагал), я всегда заменяла эти слова мыслью: «Деньги текут ко мне легко и свободно». Я твердила это себе целыми днями, а поскольку я – человек и люблю быть права, я начала искать доказательства того, что деньги действительно приходят ко мне легко и свободно. Нашла доллар на улице, согласилась на случайную подработку, получила двадцать баксов от папы на день рождения – и вместо того, чтобы игнорировать эти крохотные финансовые радости или сетовать о том, куда катится моя жизнь, я праздновала, что деньги приплыли ко мне легко и свободно.

Привычки определяют, кто ты такой в конкретный момент времени. Они – не то, кем ты являешься.

Постоянное повторение слов «деньги текут ко мне легко и свободно» не только помогло мне почувствовать сильное вдохновение. Они еще и открыли мне глаза на все те вещи, которых я не замечала, пока рьяно доказывала, что «не могу себе этого позволить». Я бралась за возможности, которые раньше «были мне недоступны» или совершенно незаметны моему взору. Я вложила деньги, «которых у меня не было», в самообразование и открытие нового бизнеса. Я напрягалась и делала пугающие шаги в неизвестность вместо того, чтобы прятаться в берлоге, ныть и жаловаться, как мне трудно. Дав себе определение успешного человека, я начала искать решения, а ассоциация себя с тем, у кого нет денег, заставляла меня искать отговорки. Вот такие дела.

«Я – лучший. Я так сказал еще до того, как узнал об этом». *Мухаммед Али*

Прямо сейчас выбери определение, которое ты себе даешь, – это может быть все что угодно: лентяй, педант, аккуратист, уверенный в себе, музыкант, дуб в математике, подхалим. Мы остановимся и подумаем, как привычные слова, мысли, убеждения, ощущения и действия помогли тебе сформировать эту личность. При работе над развитием новых личностей и привычек ты сможешь ориентироваться на личный пример.

Слова: как ты говоришь о себе, описывая свою личность? Ты извиняешься за нее? Радуешься ей? Ведешь себя так, будто в ней нет ничего особенного? Например, я обожаю порядок. Я заправляю постель сразу, как встаю с утра, немедленно распаковываю сумки и раскладываю вещи по местам, когда возвращаюсь из поездки, и убираю приправы на место в процессе готовки, хотя мне практически всегда приходится снова доставать их. Еще ко мне потоком идут гости, и я часто замечаю, что говорю: «Да-да, с этим ничего нельзя поделать, не обращай внимания», аккуратно отталкивая их, чтобы взбить подушку у них за спиной или расставляя обувь в коридоре. Я часто объявляю всем, кто готов слушать: «Как хорошо, что я такая привереда. Это делает мою жизнь намного проще», доставая помаду из кармана сумочки, где она всегда лежит, потому что я возвращаю ее на место. Мне нравится жить в порядке, я всегда была такой, меня от этого прет, и это отражается в моих словах.

Мысли: какие мысли проносятся у тебя в голове из-за того, кто ты такой, когда ты входишь в комнату, встречаешь нового человека, читаешь новости или едешь по новой улице? Например, если я захожу в чей-то кабинет и вижу кучу хлама на столе, я начинаю нервничать и не представляю, как можно сосредоточиться в таком свинарнике. Беспорядок заставляет меня думать об уборке. Порядок заставляет меня думать, что все хорошо. Мне и в других людях нравится опрятность. Я сразу замечаю, заходя к кому-то домой, прибрано там или нет.

Убеждения: каких убеждений, сознательных и бессознательных, ты придерживаешься из-за того, кто ты такой? Порядок упрощает мою жизнь, потому что я всегда знаю, где все мои вещи. Я сама себя поддерживаю. У меня все на мази и под контролем.

Чувства: когда ты думаешь об X, какие эмоции зарождаются в тебе? Порядок приносит мне чувство спокойствия, достижения, счастья, безопасности, надежности, уюта и небольшого превосходства над людьми, которые живут в беспорядке. Вот. Я произнесла это вслух.

Повторяющееся действие: какие привычные действия ты повторяешь из-за того, кто ты такой? Для меня это разглаживание, взбивание, складывание, составление, вытирание, расстановка, постоянные взгляды в комнату, где я только что прибралась, чтобы получить удовольствие от того, как прекрасно она выглядит.

Разобравшись с характеристиками, из которых состоит твоя личность, ты готов использовать эту информацию, чтобы создавать замечательные новые привычки, а старые и дурацкие – отбрасывать. Способность выбирать и менять то, в качестве кого мы живем свою жизнь – это дар. Особенно потому, что очень многие из привычек и черт, с которыми мы живем, изначально не были осознанно выбраны нами. Наука показала, что мы генетически предрасположены к определенным личностным характеристикам, и наше окружение тоже влияет на поступки и убеждения, которых мы придерживаемся. Мы переняли большую часть самых глубинных привычных убеждений и характеристик у родителей (или тех, кто нас вырастил и вос-

питал). В четыре года мы не думали: «Ну да, согласен, это прекрасная идея – относиться с пренебрежением к людям, которые не разделяют мои религиозные убеждения. Неприязнь к тем, кто от меня отличается, – это именно то, что мне кажется прикольным, полезным и осмысленным. Всегда буду так делать». Когда речь идет о большинстве наших ранних привычек, мы их как бы подцепляем за обеденным столом, наблюдая за каждым движением родителей. А потом делаем следующий шаг и создаем собственную версию истины одним из двух способов: либо имитируя то, что переняли, либо бунтуя против этого.

Когда ты был ребенком, люди, которые тебя растили, были центром твоей Вселенной. Ты полагался на то, чтобы они берегли тебя, кормили и показывали, как работает твой новый огромный мир. Ты был как маленький мышонок, который подбирает каждую крошку информации, попадающую ему в лапки. В детстве у тебя еще не было никаких фильтров или аналитических навыков, поэтому ты в основном усваивал и сортировал все эти вводные данные с помощью большого и неудобного переключателя «Да/Нет», и либо копировал, либо шел наперекор тому, что видел вокруг.

То, на что тебе не хватило аналитического мастерства, ты восполнил в деталях. Мой брат Стивен обнаружил, насколько глубоко он впитал информацию от родителей, когда уже взрослым случайно увидел видеозапись того, как они с папой плечом к плечу готовили бутерброды и закуски. Это был восемнадцатый день рождения его дочки, и мы все собрались у него дома, чтобы сделать ей сюрприз. Стив установил камеру на столешницу и навел ее на дверь, чтобы запечатлеть знаменательный момент ее прихода. Но он не заметил, что записал еще и себя вместе с папой. Когда на следующее утро я пришла к нему, чтобы посмотреть запись, он заявил:

– Я даже не представлял. Почему мне никто не сказал? Я даже не представлял.

Он включил уличающую запись. Папа и Стив на ней стояли у столешницы как Большой-Я и Мини-Я, в абсолютно одинаковых позах: плечи приподняты, голова немного опущена и иногда игриво встряхивается, руки немного напряжены, у каждого по ножу в одних и тех же пальцах, в одном и том же положении, одинаковая сосредоточенность при резке, одна и та же правая бровь приподнята, когда они вслушиваются в разговоры вокруг. Стив не просто идеально установил камеру – папа на переднем плане, а его нарезающий салат дублер немного правее – он не смог бы изобразить папу лучше, даже если бы специально попытался. Это было самое безупречное и впечатляющее представление, которое я когда-либо видела.

> От этого никуда не деться – мы превращаемся в своих родителей, нравится это нам или нет.

Не знаю, как ты, но я иногда слышу, как произношу мамины слова с такой пугающей точностью, будто она прячется в кустах и подсказывает мне реплики. Я говорю то, чего нахваталась у нее, даже если не совсем с этим согласна или не хочу этого говорить. Слова выскакивают по привычке, как будто я откашливаю комки шерсти из подсознания.

Но иногда мы бунтуем против воспитания и отвергаем то, что усвоили, с той же тщательностью, с какой умеем копировать. Я списываю мою невероятную опрятность на тот факт, что моя мама обожала копить вещи. Она окружала себя хламом, потому что он дарил ей ощущение безопасности. Может быть, она заполняла какую-то пустоту, оставшуюся из ее одинокого детства. Мама считала, что если тебе понравилась кофточка, надо купить ее во всех расцветках. У нее было где-то тридцать семь кепок, которые сражались за место на крючках в шкафу. Бумаги, журналы, собачьи ошейники и пилочки для ногтей копились кучами на всех поверхностях. Однажды я приехала домой из колледжа и обнаружила на чердаке кучу старых баночек от крема. Все они были полупусты и сделаны в 1970-х годах. Я спросила у нее, можно ли это выкинуть, на что она ответила:

– Нет.

На это я ответила:

– Зачем же ты их хранишь?

А она парировала:

– А тебе какая разница?

И правда. Это ее чердак и ее засохший крем. Но для меня такое захламление – противоположность комфорту. Для меня – это абсолютное зло, которое силится распороть шов, скрепляющий кусочки моей души. Меня так сильно травмировала ее тяга к накопительству, что во мне возникла полностью противоположная личность, которая стремится к порядку. Эта моя черта стала настолько легендарной, что однажды одна моя гостья проснулась с воплем среди ночи, осознав вдруг, что оставила грязную ложку на моей безупречной столешнице.

Чтобы жить прекрасной жизнью, нужно делать выбор, от которого у тебя поет сердце, а для этого нужно осознать то, что ты уже выбрал до этого.

Пытаться изменить твою жизнь без самосознания – все равно что ехать по карте туда, где ты еще никогда не бывал: если не знаешь, откуда начать, далеко не уедешь.

Остановиться и проанализировать свои привычки, убеждения, мысли, личность, слова и поступки – это, наверное, чуть ли не самая важная работа, которую можно проделать. Она позволит тебе перестать быть жертвой и передаст тебе бразды правления твоей жизнью. А целенаправленная жизнь – это как раз самый сок.

Я ОТКАЗАЛАСЬ ОТ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА, ЭЛИС, 32 ГОДА

Я решила отказаться от сахара в основном из-за проблем с кожей. У меня высыпали ужасные прыщи, и в целом я чувствовала себя плохо, когда его ела. Я всегда и во всем беру быка за рога. Я объявляю во всеуслышание: «Все, сахару – бой», и избавляюсь от всех продуктов с сахаром в доме. Я тщательно поискала информацию о людях, которые изменили свою жизнь с помощью еды, заручилась поддержкой доктора, который очень сильно меня вдохновил, и посмотрела очень интересный документальный фильм под названием «Хватит», который демонизирует сахар.

Я также сделала кое-что, что называю «коррекцией зависимости». Изначально у меня была зависимость есть сладкое и всякую дрянь, чтобы подкрепить свое плохое мнение о себе. Как только я немного дистанцировалась от сахара и он перестал быть для меня привычным, я смогла увидеть его влияние на мою жизнь: у меня были сильные перепады настроения, на коже высыпали прыщи. Тогда я подумала: «Зачем же делать это с собой?» И я начала выбирать еду, которая доставляла мне удовольствие, и таким образом избавилась от зависимости от плохого самочувствия.

Перестав плохо о себе думать, ты изменишь свои привычки.

Вместо этого я скорректировала привычку думать о себе плохо и стала зависимой от того, чтобы хорошо чувствовать себя и думать о себе.

Я также начала играть роль, как в спектакле. Я воображала образы и придумывала истории, которые показывали меня в самой лучшей, самой истинной ипостаси: *Я человек, который не ест сладкое.* Я изменила свою историю. Это очень похоже на метод Станиславского, и мне он очень помог. Ведь если не воображать себя конкретным человеком, то как же начать вести себя соответствующе.

Глава 2
Здоровые границы: невоспетые герои успешных привычек

Я выросла в пригороде, где было полно детей примерно моего возраста. Мы могли лазать по деревьям, строить форты в лесу, качаться на качелях во дворе и забираться на крутой холм в начале улицы, чтобы с головокружительной скоростью скатываться оттуда на велосипеде или скейтборде.

Как-то летним вечером, когда мне было лет пять, мы все вместе играли на улице. Чарльз, мой четырехлетний сосед, решил в одиночку скатиться на велосипеде с холма и узнать, насколько сильно получится разогнаться. Я не помню, как он поднялся на холм и как поехал вниз. Зато хорошо помню, как его колесо наехало на камень, велосипед улетел в сторону, а он пропахал лицом добрых два метра. После этого все происходило как в замедленной съемке: мы, дети, закричали и побежали по дороге к нашему павшему другу. Чарльз поднялся с земли, его лицо медленно разразилось кровавым и слюнявым воем. Нашей няне Дженет, наверное, самой было от силы лет тринадцать. Она, беспорядочно размахивая тощими руками, схватила Чарльза и завопила:

– Дженнифер! Беги за его родителями!

Все родители собрались на коктейльную вечеринку дома у Хейнесов, которые жили в конце улицы. Взрослые сидели на гигантской застекленной веранде, попивая джин с тоником и наслаждаясь временной бездетностью. Всю дорогу туда я бежала, но перешла на вялый шаг, когда приблизилась к дому, с ужасом осознав, что сейчас мне придется войти в комнату, полную взрослых. Веранда располагалась высоко над землей, поэтому мне удалось незамеченной заглянуть туда сбоку. Мне было видно только море ног, огромное количество ног огромного количества взрослых, которые резко замолчат и уставятся на меня, когда я поднимусь по трем большим бетонным ступеням, войду и пролепечу новости. Мне было страшно оказаться у всех на виду, страшно получить за то, что я играла на улице, страшно от самих взрослых в принципе. Поэтому я протянула руку из своего убежища возле ступеней и еле слышно постучала в самый нижний уголок двери, затянутой сеткой. А потом развернулась и помчалась домой, забралась в постель и попыталась вызвать боль в животе, которую собиралась симулировать, когда родители придут домой.

> Многие из нас точно так же решают проблему установки границ: когда приходит время говорить начистоту и защищать себя и свои потребности, мы застенчиво стучим в двери, если вообще подходим к этим дверям.

А потом линяем в кусты и сворачиваемся в клубочек страдания, которое сами себе и устроили. Как маленький ребенок, который боится, что его отругают, или который не хочет никого расстраивать, или который просто в целом боится, что его заметят и отругают, мы решаем: «Нет, все нормально, ну ее, эту кучу работы, которая возвышается на столе, что тут сделаешь?» – и оставляем свои собственные нужды валяться на улице и звать на помощь (кстати, с Чарльзом все было нормально и мы до сих пор общаемся).

Личные границы определяют, где заканчиваешься ты и начинается внешний мир. Если у тебя здоровые границы, ты отвечаешь за собственные поступки, эмоции и потребности, но *не* отвечаешь за чужие поступки, эмоции и потребности.

> Ты отвечаешь перед другими людьми. Ты не отвечаешь за других людей. Это разные вещи.

Наша кожа – это барьер, определяющий физическое тело. Стены нашего дома отделяют наше жилое пространство от всего остального. А табличка «Не больше пятнадцати товаров» в продуктовом магазине означает, что на эту кассу можно принести максимум пятнадцать товаров, а не двадцать, народ. Точно так же у нас есть личные границы, которые нужно четко определять и уважать. Например, у нас должна быть возможность отклонять приглашения, отвечать на неприятные комментарии и говорить начальнику, чтобы он перестал наконец парковаться на нашем месте. Нам надо просить помощи, когда она нужна, не ждать, что наши проблемы решит кто-то другой, отказываться выручать безответственную сестру, когда она профукивает все деньги на покупки и не может заплатить за квартиру. Если не установить четкие и здоровые границы, нас разбросает во все стороны, и мы превратимся в неаккуратные мутные пузыри, где наши потребности, роли и личности переплетаются потребностями, ролями и личностями окружающих.

Здоровые границы особенно нужны, когда дело касается создания новых привычек. Чтобы придерживаться выбранного курса, нельзя позволять внешним силам управлять твоим временем, разрешать противникам топтать твои убеждения и скармливать все внимание твоей (часто бессознательной) потребности контролировать окружающих. Твоя вина, стыд и горечь не должны иметь право голоса.

> Привычка устанавливать хорошие границы закладывает фундамент для всех остальных привычек.

Если ты, например, хочешь привыкнуть быть успешным руководителем на работе, тебе нужно создать четкие границы, ясно выразив свои ожидания, раздав четкие указания, дав подчиненным пространство для процветания, а не стоять у них над душой и контролировать каждый шаг. А еще не надо быть ни другом, ни тираном для тех, кем ты управляешь. Если ты привыкаешь не есть мясо, тебе нужно встречаться с друзьями в ресторанах, где есть хорошее вегетарианское меню, выделить время, чтобы освоить новые рецепты без мяса, и сообщить недовольным организаторам званого ужина, что ты не употребляешь в пищу животных. Если ты собираешься регулярно заниматься гимнастикой тай-чи, тебе нужно дать себе достаточно времени для практики, окружить себя людьми, которые помогут продолжать занятия, и сосредоточиться на себе и на своем мастерстве, чтобы двигаться плавно, не падая (или не засыпая).

> Твои привычки определяют, кто ты такой. Твои границы определяют пространство, которое тебе требуется для того, чтобы быть собой.

Чтобы довести до совершенства умение развивать привычки, подумай, насколько ты уважаешь – и вообще осознаешь – свои границы и ограничения, которые устанавливают другие люди. Вот распространенные области применения границ и несколько примеров, которые помогут тебе лучше понять себя:

Тело: если ты не любишь, когда тебя трогают незнакомые люди, а инструктор по йоге подходит, чтобы поправить твою позу, что ты делаешь: просишь перестать, отодвигаешься, шлепаешь ее по запястью или ничего не говоришь и надеешься, что она скоро отойдет? Какие у тебя границы в вопросах секса, питания, упражнений, одежды и разговоров о твоем теле и о телах в целом? Как ты реагируешь на людей, которые приветствуют других поцелуем в губы? (Может быть, ты один из них?) Насколько хорошо ты считываешь язык тела других людей? Ты автоматически лезешь обниматься, когда кого-то встречаешь, или ждешь, что он первым подаст знак? Ты неодобрительно поднимаешь бровь, когда твоя дочь, которую ты считаешь полноватой, берет себе второй пончик? Ты отговариваешь ее есть этот пончик? Смеешься над ней? Оставляешь ее в покое? Ты вообще обращаешь на это внимание?

Вещи: что из твоих вещей другим нельзя трогать, а чем ты свободно делишься? Ты поддерживаешь дома порядок или беспорядок? Как ты себя ведешь в чужих домах? Ты руководствуешься старой поговоркой «Проси прощения, а не разрешения» и срываешь яблоки с соседской яблони, берешь одежду из шкафа сестры, канцтовары из кладовки на работе или зубную щетку супруга, когда случайно забываешь свою в командировке? Как ты отреагируешь и отреагируешь ли, если все поменяется и кто-то не спросит разрешения у тебя?

Убеждения: твои убеждения легко меняются под воздействием окружающих или СМИ? Ты достаточно тверд в своих убеждениях, но все же с готовностью выслушиваешь противоположную точку зрения? Ты думаешь, что все, кто с тобой не согласен, идиоты, или что они умнее тебя, или просто другие? Ты сомневаешься в своих убеждениях или чужих убеждениях?

Тебе важно, чтобы в каждом споре кто-то был прав, а кто-то неправ, или ты допускаешь, что правильных ответов может быть несколько?

Ты будешь бороться насмерть, чтобы доказать, что муж, а не ты, оставил открытым окно в машине в ливень на прошлой неделе (хотя, хм, если подумать, то ты не до конца уверена, что не сделала этого)? Ты можешь признать свою неправоту? Тебе нужно, чтобы все слышали, что ты прав? Ты отказываешься выслушивать кого-либо и никогда не задумываешься о другой стороне вещей? Кто-нибудь на самом деле все это признает?

Поведение: ты плывешь по течению и ведешь себя так, как тебе хочется в данный момент, не задумываясь о том, как это коснется других? Ты сдерживаешь свое поведение, постоянно извиняешься, сжимаешься в комок и говоришь едва слышным шепотом, чтобы не мутить воду и не беспокоить окружающих? Ты занимаешь твердую позицию, когда кто-то ведет себя опрометчиво, задирается, отпускает расистские шуточки или громко болтает в кино, или молчишь, а потом осуждаешь их у них за спиной? Ты навязываешь другим непрошеные идеи, рекомендуешь книги, даешь модные советы, подсказываешь вакансии и устраиваешь свидания вслепую, потому что видишь их потенциал? Как часто ты реагируешь, и реагируешь ли, на непрошеные советы, грубые замечания, предложения помочь? Ты пытаешься все делать сам? Ты пытаешься заставить окружающих сделать все за тебя? Ты винишь других людей/общество/родителей за свою унылую работу, ужасных партнеров, пустой счет в банке, боязнь авиаперелетов? Ты говоришь четко и по делу, делаешь намеки, думаешь, прежде чем сказать, выпаливаешь что в голову придет, или держишь слова в себе, пока не взорвешься или не вырастишь опухоль?

Пространство: ты занимаешь всю постель или две полосы на дороге? Сидишь в раскоряку в переполненном метро? Что ты делаешь, и делаешь ли что-то с людьми, которые так себя ведут? Ты присаживаешься на самый краешек дивана, чтобы занимать как можно меньше места? Ты знаешь, сколько места занимаешь? Ты даешь себе и другим пространство для работы, мыслей, творчества, чувств? Ты охраняешь свое личное пространство и уважаешь личное пространство других?

Эмоции: ты сопереживаешь другим, иногда даже слишком, воспринимая чужую боль как свою, или ничего не чувствуешь, если проблема тебя не касается? Ты вступаешь в перепалку в билетной кассе аэропорта, когда там не могут найти твою бронь, спокойно обсуждаешь проблему, или рыдаешь от досады?

Ты не даешь выхода чувствам и делишься ими только с самыми близкими или вовсе пытаешься от них отмахнуться?

Ты поступаешь импульсивно, на эмоциях, или даешь эмоциям выход, прежде чем принять решение? И как ты реагируешь (если реагируешь) на людей, которые делают это не так,

как ты? Ты подстраиваешь свое поведение под чье-то плохое, хорошее, грустное настроение и/или ждешь, что другие примут и поймут твои эмоции? Ты считываешь настроение других людей? Ты пытаешься поднять людям настроение, когда они подавлены?

Время: ты уважаешь свое и чужое время, приходя в назначенный час? Ты отказываешься терпеть тех, кто впустую тратит твое время? Ты против воли читаешь от корки до корки книгу соседки о местной флоре и фауне или говоришь, что ты занят?

Ты оставляешь себе личное время, не испытывая при этом вины?

Ты жалуешься, что не можешь найти времени на то, что тебе хочется делать, ты находишь время, ты убиваешь время зря?

Открытость: ты открыт близким отношениям, дружбе, успехам, веселью? Ты открыт словесным оскорблениям, негативной энергии, токсичным отношениям, чужим неблаговидным капризам? Ты слушаешь, как подруга в пятисотый раз жалуется на работу, или говоришь, чтобы она взяла себя в руки или присела на ухо кому-нибудь другому? Ты пускаешь людей, которые тебе не нравятся, в свою жизнь/дом/книжный клуб, потому что не хочешь, чтобы они расстроились или случился скандал? Ты больше открыт нуждам других людей, чем собственным? Ты видишь, в чем нуждаются другие?

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.