

ИЗМЕНИТЬ ТРАЕКТОРИЮ

Маленькие шаги, которые
действительно меняют жизнь



Элиза Волден

**Изменить траекторию:
жизнь не на автопилоте**

«Автор»

2026

Волден Э.

Изменить траекторию: жизнь не на автопилоте / Э. Волден —
«Автор», 2026

Эта книга не про «успешный успех» и не про быстрые рецепты. Она про осознанность, направление и достижение своих целей. Мы живем в эпоху бесконечной информации: советы, стратегии, чек-листы, мотивационные ролики. Кажется, что ответ можно найти за секунду. Но если доступ к знаниям стал проще, почему результатов по-прежнему нет? Почему иногда мы стараемся изо всех сил — но остаемся на месте? Почему усилия не равны прогрессу? И что на самом деле меняет жизнь — вдохновение или система? Эта книга — о направлении. О том, как можно годами быть занятым, но не продвигаться. О том, почему среда влияет сильнее силы воли. О границах позитивного мышления и о том, почему одних «правильных мыслей» недостаточно. Здесь нет волшебных формул. Но есть честный разговор: как перестать ждать идеального момента и начать выстраивать свою жизнь так, как вы этого хотите. Если вы готовы не просто читать, а пересобирать свой вектор — эта книга для вас.

© Волден Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Сильные стороны каждого человека	6
Какие личностные качества в себе доставляют вам неприятности	8
Стопоры, что может мешать и мешает ли	10
Положительное – это отрицательное, а отрицательное – это положительное	13
Решимость или как начать действовать	16
Дела, которые нельзя не делать	18
Моральный аспект	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Элиза Волден

Изменить траекторию: жизнь не на автопилоте

Для кого эта книга и почему я решила ее написать

В этой книге я хочу поделиться своим опытом, накопленным за годы работы. Я предлагаю вместе пройти путь: на реальных примерах рассмотреть, как лучше понимать свои цели, как воспринимать трудности и как интерпретировать свои действия. Возможно, вы найдете здесь что-то, что станет для вас тем самым толчком к действию. Я искренне надеюсь, что эти знания помогут вам превратить вашу жизнь в настоящем в ту, какой вы видите ее в своих мечтах. Ведь абстрактное “когда-нибудь” может наступить прямо сейчас – стоит лишь начать.

Есть множество книг-мотиваторов, которые помогают взглянуть на свои достижения с разных сторон. Эта тема всегда актуальна и востребована. Мне кажется, что такие книги полезны каждому не зависимо от возраста, образования, социального положения. Они показывают, как можно иначе смотреть на жизнь и достигать большего, особенно если вы сами этого хотите. Я сама прочитала множество таких книг, среди которых были и всемирно известные “7 навыков высокоэффективных людей”, “Поток”, “Думай и богатей” и многие другие. Частично они похожи, частично отличаются, иногда даже ссылаются друг на друга. Но одно я заметила совершенно точно: прочитать или прослушать аудиокнигу – это одно, а начать что-то применять в своей жизни – совершенно другое.

Прошло несколько лет таких начитываний, прежде чем я наконец-то решила что-то изменить. Это был непростой путь, наполненный сомнениями, попытками и ошибками. Однако сейчас, по прошествии многих лет, я рада, что решила на этот шаг. Возможно, и для вас сейчас это важно? Может и вас что-то не устраивает в настоящем положении вещей?

Если вы давно думаете о том, что было бы здорово, если бы..., если вы мечтаете, размышляете, откладываете на потом, то почему сейчас не тот момент, чтобы начать? Я знаю, как это бывает: по роду своей работы я часто сталкиваюсь с новичками, вижу их проблемы, страхи и сомнения. Общаясь с друзьями по университету, я тоже замечаю, как многие из них рассуждают правильно, говорят о переменах, но при этом ничего глобального в их жизни не меняется. От встречи к встрече, из года в год, они рассказывают об одних и тех же проблемах и ничего не делают для их решения. Конечно, возможно, они просто не хотят ничего менять. Глобально их все устраивает, а эти темы, по их мнению, идеальны для обсуждения. Задумайтесь, какая позиция ближе для вас. На этот вопрос можете ответить только вы сами. Если тема изменений актуальна для вас, надеюсь, моя книга поможет вам.

Добро пожаловать в путешествие к изменениям, которые начинаются здесь и сейчас!

Сильные стороны каждого человека

«У каждого есть свой талант. Просто у кого-то он громкий, как труба, а у кого-то – тихий, как дыхание.» Макс Фрай

Каждый из нас обладает уникальными сильными сторонами, талантами и навыками, которые формируются на протяжении всей жизни. Часто эти качества остаются в тени, вы попросту не обращаете на них внимания, думаете, что так могут все, и ничего уникального в вас нет. Люди склонны фокусироваться на своих недостатках, забывая о том, сколько хорошего у них уже есть. Но осознание своих сильных сторон – это первый шаг к тому, чтобы начать строить жизнь, в которой вы будете счастливы и успешны.

Задумайтесь, что помогает вам по жизни. Может это не что-то стандартное и ежедневное, а какие-то качества, которые проявляются только в трудных ситуациях, когда вдруг оказывается, что именно ваша выносливость, чувство юмора или умение быстро принимать решения помогают справиться с вызовами. А может наоборот – сильная сторона видна в мелочах: кто-то умеет создавать уют, кто-то вдохновлять других, кто-то сохранять спокойствие, когда остальные паникуют. Эти «тихие» таланты не менее ценны, чем яркие и заметные, ведь именно они делают вас тем, кем вы являетесь.

Почему так важно знать свои плюсы?

Когда вы осознаете свои сильные стороны, вы становитесь увереннее в себе. Вы понимаете, что уже имеете, с чем можете работать, на что можете опереться. Это дает возможность принимать осознанные решения и искать способы использовать свои таланты с максимальной пользой.

У каждого взрослого человека есть опыт, навыки и качества, которыми он может гордиться. Кто-то отлично готовит, кто-то прекрасно ладит с людьми, а кто-то обладает аналитическим складом ума и может находить решения даже в самых сложных ситуациях. Эти плюсы не всегда очевидны, потому что мы привыкли к ним, но это не делает их менее значимыми.

Давайте определим ваши сильные стороны:

Возьмите лист бумаги или откройте заметки на телефоне. Подумайте, какие качества и навыки вы цените в себе? Что вам нравится делать? Что у вас получается лучше, чем у других?

Чтобы было легче, вспомните ситуации, когда вам говорили комплименты или благодарили за что-то. Какие слова чаще повторялись? Это хороший ориентир. Также можно вспомнить, чем вы помогали другим – иногда именно в таких моментах ярче всего проявляются ваши сильные стороны. Например, если друзья всегда звонят вам за советом – это признак доверия и вашей способности анализировать и поддерживать. А если коллеги просят вас что-то объяснить, возможно, ваша сила в умении просто и ясно доносить сложные вещи.

Возможно, вы пунктуальны и никогда не опаздываете, или у вас есть талант к творчеству – рисованию, письму или музыке. Может быть, вы легко находите общий язык с людьми или умеете организовывать хаос вокруг себя. Это все ваши плюсы, и их важно зафиксировать.

Этот процесс может занять время. Возможно, сразу вы вспомните только пару своих достоинств. Не беда! Поставьте себе задачу возвращаться к этому списку в течение нескольких дней. Добавляйте новые пункты, когда вспоминаете что-то, что вызывает у вас гордость.

Иногда сильные стороны проявляются не сразу, а «всплывают» в памяти постепенно. Вы можете заметить их в повседневных мелочах: кто-то похвалил вас за вкусное блюдо, которое вы

приготовили; коллега отметил вашу внимательность; друг сказал, что рядом с вами всегда спокойно. Не отмахивайтесь от этих деталей – они важны. Лучше записывать все, даже если вам кажется, что это «слишком мелочь» или «так умеют все». Поверьте, далеко не все, и именно это формирует ваш неповторимый набор качеств.

Если вы сомневаетесь, обратитесь к близким, друзьям или коллегам. Иногда наши сильные стороны более заметны со стороны. Спросите у них: «За что ты меня ценишь? Что у меня получается лучше всего?» – и вы можете удивиться ответам. Люди часто видят в нас то, что мы сами обесцениваем. Например, вы считаете, что просто «умеете слушать», а окружающие воспринимают это как редкий дар. Или вы думаете, что «всегда доводите дела до конца, потому что так надо», а для других это пример дисциплины и надежности. Такой взгляд со стороны помогает увидеть картину шире и понять, что ваши сильные стороны – это не случайность, а реальная ценность для окружающих.

Ваши сильные качества – это фундамент, на котором можно строить дальнейшую работу над собой. Именно они будут вашими помощниками в движении к цели. Если вы знаете, что вам нравится и что у вас получается, вы можете найти способы делать это чаще и, возможно, даже превратить это в свою профессию или источник дохода.

Для примера представьте себе человека, который любит писать. Он может не считать это своим сильным качеством, так как это всего лишь хобби. Но если подумать, этот навык можно использовать в самых разных сферах: копирайтинг, блогинг, создание сценариев или даже написание книг. То, что доставляет удовольствие, может стать делом всей жизни.

Вот пример из жизни. После университета моя первая работа была в большой государственной компании. Работы там почти не было – нужно было просто сидеть в офисе весь день. Чтобы занять себя, я начала писать тексты: сочинения всегда давались легко, и это было моим любимым занятием еще со школы. Постепенно это маленькое увлечение переросло в первые заказы на копирайтинг, которые приносили деньги. А потом навык умения писать пригодился и в другой сфере – я смогла перейти в аналитику, где важно ясно и структурировано оформлять техническую документацию. Так простое хобби помогло сделать первые шаги в IT и стало основой для профессионального роста.

Есть и другой пример. Девушка всегда была «душой компании»: она умела слушать, разряжать обстановку и находить правильные слова в любой ситуации. В университете ее часто звали «психологом группы», но сама она считала это обычной чертой характера. Когда пришло время искать работу, оказалось, что именно эта способность – чувствовать людей и находить с ними общий язык – открыла перед ней путь в HR. Там ее умение поддерживать, слышать и мотивировать стало ключевым. Со временем она выросла до руководителя отдела персонала, и то, что раньше казалось «просто особенностью характера», стало ее главным профессиональным капиталом.

Эти истории показывают: даже если ваши сильные стороны кажутся чем-то незначительным, они могут стать трамплином в новую профессию или направление, которое принесет удовлетворение и успех. Главное – заметить их и дать им шанс проявиться.

Практическое задание

Запишите минимум 10 качеств или навыков, которыми вы гордитесь.

Оцените каждое из них: как часто вы их используете в жизни? Хотели бы вы развивать их дальше?

Подумайте, как вы можете применить хотя бы один из этих навыков чаще в своей повседневной жизни.

Как говорится, те, кто занимаются любимым делом, никогда не работают. Почему бы вам не стать одним из них? Начните с малого – с осознания своих сильных сторон. И это будет первый шаг к тому, чтобы превратить «когда-нибудь» в «сейчас».

Какие личностные качества в себе доставляют вам неприятности

«Не тот свободен от недостатков, кто их не имеет, а тот, кто умеет держать их под контролем.» Сенека

Итак, мы разобрались с вашими сильными сторонами. Теперь пришло время взглянуть на другую сторону медали. Понимание своих слабых сторон – это не повод для грусти, а наоборот, возможность для роста и улучшения качества своей жизни.

Зачем анализировать слабости, спросите вы. Слабые стороны могут быть точками роста или, наоборот, сигналами к тому, что нужно делегировать определенные задачи. Это не только черты характера, но и ситуации, которые доставляют вам дискомфорт. Осознание своих ограничений позволяет рационально подходить к задачам и фокусироваться на том, что вам действительно по силам и что приносит радость.

Начнем с того, что составление списка слабых сторон требует объективности. Очень важно не увлекаться самокритикой и помнить, что каждая слабость – это всего лишь часть вас, а не приговор.

Не стоит включать в список вещи, которые вы никогда не пробовали делать или которые кажутся вам сложными. Например, если вы никогда не катались на лыжах и решили, что это не ваше, то это не слабость – это просто отсутствие опыта.

Что стоит включить в список:

Качества, которые вы считаете вашими недостатками, те черты характера или навыки, в которых вы чувствуете себя неуверенно. Например, вы можете считать себя недостаточно организованным, слишком вспыльчивым или не любите выступать перед аудиторией.

Иногда это проявляется в мелочах: кто-то постоянно откладывает важные дела «на потом» и в итоге делает все в последний момент, испытывая стресс. Кто-то не умеет сказать «нет» и берет на себя лишнее, а потом жалуется на перегрузку. Кто-то обижается и замыкается в себе, хотя проще было бы проговорить проблему. Все эти черты могут мешать жить комфортно, даже если окружающим они кажутся незначительными.

Ситуации, которые портят вам настроение. Иногда проблема не в умении, а в эмоциональном восприятии. Например, вы хорошо готовите отчеты, но сам процесс вызывает у вас стресс и портит настроение задолго до дедлайна.

Подумайте: бывают ли у вас дела, которые вроде бы получаются, но каждый раз требуют от вас огромных усилий? Например, для кого-то это публичные выступления: он справляется, получает хорошие отзывы, но за день до события не может уснуть и прокручивает в голове десятки вариантов. Для другого – бесконечные мелкие звонки и переговоры, которые будто «съедают» энергию. Эти ситуации указывают на то, что задача выполняется через сопротивление, и это тоже сигнал к анализу.

Занятия, которые доставляют дискомфорт. Это те задачи, которые вам не нравятся, даже если вы умеете их делать. Возможно, вы не любите работать с цифрами или не выносите длительные переговоры.

Один человек может быть прекрасным бухгалтером, но каждое закрытие месяца для него – это стресс и ощущение, что жизнь уходит мимо. Другой может прекрасно выступать на публике, но внутренне ненавидеть внимание и мечтать, чтобы «этот день поскорее закончился». Сам факт того, что вы что-то умеете, не делает это делом вашей души. Очень важно различать: вы справляетесь, потому что «надо», или потому что вам это действительно близко.

Давайте представим: есть человек, который умеет работать с таблицами и справляется с большими объемами данных. Но каждое открытие Excel вызывает у него внутреннее сопротивление. Возможно, это говорит о том, что такие задачи лучше делегировать или автоматизировать, чтобы освободить время для более приятных и вдохновляющих занятий.

Одно время я работала с девушкой, она – менеджер проектов, и по работе ей часто приходилось вести переговоры, организовывать встречи и напоминать коллегам о сроках. Все получалось хорошо: клиенты довольны, начальство хвалит. Но вот только каждое утро, когда она просыпалась и начинала собираться на работу, у нее портилось настроение, если в плане дня стояла очередная череда совещаний. Она чувствовала раздражение, усталость и даже тревогу, хотя вроде бы ничего страшного не происходило.

Со временем она начала замечать, что наибольшее удовлетворение она получала не от общения, а от планирования – от тех моментов, когда можно спокойно сесть, выстроить процесс, продумать детали и заранее предусмотреть риски. Это стало для нее важным сигналом: несмотря на навыки общения, душа лежала к аналитике и стратегии. Постепенно она начала перераспределять задачи в команде, передавая часть коммуникации коллеге, а сама сосредоточилась на разработке эффективных процессов.

Такое честное признание себе в том, что именно доставляет дискомфорт – не слабость, а наоборот, проявление зрелости. Это позволяет двигаться не на автомате, а осознанно – в сторону своей природы, своих сильных сторон и своей гармонии.

Практическое задание

Возьмите лист бумаги или откройте заметки на телефоне.

Составьте список того, что вам не удастся, что вы не любите или что вызывает у вас стресс.

Разделите список на две части:

То, что вы объективно делаете плохо.

То, что вы умеете делать, но это вам неприятно.

А теперь посмотрите на свой список. Есть ли в нем что-то, с чем можно работать? Или, возможно, что-то, что вы можете исключить из своей жизни? Помните, что знание своих слабых сторон – это шаг к тому, чтобы жить лучше и комфортнее.

Стопоры, что может мешать и мешает ли

«Через двадцать лет ты будешь больше разочарован тем, чего не сделал, чем тем, что сделал. Так что отплывай от берега.» Марк Твен

С возрастом у человека появляются не только полезные навыки и умения, но и своеобразные «стопы», или так называемые «стопоры». Это могут быть ограничивающие убеждения, навязанные извне или сформированные в результате негативного опыта.

Например:

Родители, говорившие: "Это не для тебя".

Друзья, внушающие: "Не пробуй, ничего не получится".

Собственные ошибки, которые стали якорем вместо урока.

Часто мы даже не помним, как появилось то или иное убеждение, но несем его с собой годами, не пытаясь как-то обдумать или оспорить его.

Давайте попробуем немного задуматься на эту тему. Скорее всего, каждому из нас приходилось сталкиваться с внутренними барьерами, которые мешают двигаться вперед. Эти барьеры, или стопоры, редко возникают сами по себе – они часто уходят корнями в прошлое. Ребенку могли сказать, что у него нет способностей к точным наукам, и спустя годы взрослый человек боится взяться за работу, связанную с математикой. Или подростка отговаривали друзья: "Это не для нас, не пробуй, все равно не получится". И даже если человек делает первый шаг, он часто движется с неуверенностью, словно ожидая, что все пойдет не так.

Как формируются эти стопоры? Они рождаются из слов и поступков окружающих, особенно значимых людей. Родители, учителя, друзья – все они вносят вклад в формирование нашей самооценки. Один случайный комментарий, вроде "Это не твое", может осесть глубоко в подсознании. Чем младше человек, тем проще случайной фразой сформировать такое негативное убеждение в чем-то. Со временем такие установки становятся привычкой думать определенным образом, даже если они больше не имеют ничего общего с реальностью.

Например, человек, которому в детстве говорили, что он недостаточно умен, может всю жизнь избегать сложных задач, даже если у него есть все способности для их решения. Или кто-то, кого друзья убеждали, что "удача не про нас", будет бояться рисковать, пропуская возможности.

Но хорошая новость в том, что эти стопоры можно осознать и переработать. Важно задать себе вопросы: "Откуда взялось это убеждение? Кто его внушил? Действительно ли это правда?". Часто оказывается, что это чужие слова, которые мы приняли за свои.

Работа с прошлым начинается с пересмотра своего окружения. Если вы замечаете, что кто-то регулярно подрывает вашу веру в себя, важно либо минимизировать общение с этим человеком, либо выстроить границы. Одновременно с этим стоит искать тех, кто поддерживает и вдохновляет. Наверняка вы не раз слышали, что окружение влияет на человека. И это правда.

Сын моих знакомых, назовем его Антоном, один из примеров такого не самого удачного стечения обстоятельств. Еще в школе он однажды плохо выступил на математической олимпиаде, и учительница при всех заметила: «Антон, гуманитарий ты наш, оставь ты эту математику». Он тогда просто пожал плечами, но где-то внутри ее слова застряли. И даже спустя годы, уже будучи достаточно взрослым, он продолжал говорить о себе: «Я просто не из тех, кто умеет считать».

Когда в работе начали требоваться аналитические навыки и работа с цифрами, Антон стал избегать таких задач, передавать их коллегам или находить отговорки. Он был уверен:

это не его. Но однажды ему попалась книга о когнитивных искажениях и внутренних ограничениях. Он впервые задумался: а действительно ли он не умеет? Или просто много лет верил в чужую оценку?

Из интереса он решил попробовать – записался на онлайн-курс по аналитике и был поражен: оказывается, не только умеет, но и находит в этом удовольствие. Ошибка в школьной олимпиаде была просто ошибкой, а не приговором. Комментарий учителя – просто мнение, а не истина. Сейчас этот паренек уже с уверенностью берет на себя проекты, связанные с аналитикой. И, оглядываясь назад, с улыбкой говорит: «Главный стопор был не в цифрах – он был в моей голове».

Но вернемся к стопорам. Очень важно уметь работать над собой. Негативный опыт или ошибку можно воспринимать не как доказательство своей неспособности, а как урок. Маленькие шаги вперед помогут укрепить уверенность: даже небольшой успех становится доказательством, что вы можете больше, чем думали.

Помните, прошлое невозможно изменить, но его влияние можно пересмотреть. Каждый раз, когда вы ловите себя на страхе или сомнении, вспомните: это лишь якорь. И якорь можно поднять, чтобы корабль вашей жизни снова поплыл вперед.

Оптимисты могут найти плюсы почти в любой ситуации. Даже если вы не относите себя к оптимистам, попробуйте подумать в этом ключе. Чему вы научились, совершив предыдущую ошибку? Что теперь не будете делать или будете делать, чтобы в подобной ситуации быть в плюсе?

Практическое задание

Дополните наши записи «стопорами», которые вы замечали у себя.

Например: «Мне кажется, что я недостаточно хорош, чтобы пробовать», «Я боюсь ошибиться и поэтому не начинаю», «Если не получится идеально, лучше вообще не делать».

Попробуйте дополнить каждый стопор ситуацией, в которой он срабатывает.

Это может быть что-то очень конкретное: «Я хотел отправить резюме, но так и не сделал, потому что решил, что меня не возьмут», «Я не пошла на курс, хотя давно хотелось, потому что подумала, что уже поздно начинать», «Я не стал выступать с идеей на встрече, потому что решил, что это никому не интересно».

Если получится, вспомните, откуда у вас появился такой стиль поведения.

Иногда достаточно закрыть глаза и задать себе вопрос: «А кто первый сказал мне, что я не справлюсь?», «Когда я впервые почувствовал это?» – и воспоминание всплывает само собой. Это может быть родительская фраза, школьный эпизод или чужое мнение, которое вы когда-то приняли за истину. Как только вы увидите источник, станет легче понять: это было не ваше, а чужое ограничение.

Например, одна моя знакомая, делая это упражнение, записала: «Я часто думаю, что мне не стоит высказывать идеи на работе». Когда она попыталась вспомнить, откуда это пошло, то вернулась в школьные годы: учитель как-то сказал ей при всем классе, что ее вопрос «глупый». С тех пор у нее закрепилось ощущение, что лучше молчать, чем выглядеть смешно. Но когда она это осознала, ей стало ясно: это не объективная истина, а всего лишь случайный комментарий взрослого много лет назад. И постепенно она начала пробовать говорить на собраниях – сначала понемногу, потом увереннее. А ее идеи, к удивлению, оказались очень ценными для команды.

Теперь, когда вы увидели свои стопоры, важно не просто их зафиксировать, а научиться с ними работать. Спросите себя: «Что из этого я могу изменить? Что стоит делегировать или минимизировать в жизни?» Некоторые ограничения можно преодолеть маленькими шагами

– например, пробовать делать то, чего раньше боялись, начиная с безопасного мини-эксперимента. Другие стопоры могут подсказать, где стоит искать помощь или поддержку. Иногда достаточно осознания: «Это убеждение – не моя правда» – чтобы оно перестало мешать.

Каждый раз, когда вы ловите себя на старом ограничении, попробуйте его «развернуть»: что я могу сделать, чтобы это перестало быть препятствием? Какая моя сильная сторона может помочь преодолеть этот страх? Постепенно старые барьеры перестанут управлять вами, и вы увидите, что даже те убеждения, которые раньше казались непреодолимыми, могут стать сигналами для роста. Работа со стопорами – это не мгновенное исправление, а путь к большей свободе и осознанности. Каждый маленький шаг вперед – это победа, а весь процесс превращается в ресурс, который помогает вам развиваться и двигаться к целям.

Положительное – это отрицательное, а отрицательное – это положительное

"В наших слабостях скрываются наши силы." Ральф Уолдо Эмерсон

Если вы внимательно выполнили задания из предыдущих глав, у вас уже есть небольшой список своих сильных и слабых сторон. Теперь настало время посмотреть на него с другой стороны. Да, ваши сильные стороны – это ваши козыри. Но что, если мы скажем, что слабые стороны тоже можно обернуть себе на пользу?

Работа со слабостями

Когда вы четко определили свои слабые стороны, это уже половина победы. Многие люди даже не осознают, что мешает им двигаться вперед. Вы же сделали важный шаг – увидели, что требует внимания.

Конечно, легко сказать, если вы боитесь публичных выступлений – попробуйте выступить перед небольшой аудиторией. Думаю – таким советом не воспользуется никто. Но можно начать с малого – расскажите что-то интересное в кругу близких друзей. Это будет не так некомфортно и будет отличным стартом.

Иногда маленькая победа над слабостью открывает новые возможности. Например, застенчивый человек, который начинает делиться мыслью в уютной компании, постепенно учится чувствовать аудиторию и получает опыт, который пригодится позже на работе или в проектах.

Чтобы закрепить эффект, можно чуть «подготовить почву». Например, если у вас намечается встреча с друзьями, заранее продумайте короткий рассказ или забавную историю. Даже можно предупредить их: «Слушайте, я хочу вам кое-что рассказать». Для вас это будет безопасная тренировка – вы заранее знаете тему, аудитория доброжелательная, а внимание сосредоточено на вас.

Если не хотите подключать друзей, можно вести мини-дневник прогресса: записывайте, что получилось сказать или сделать, несмотря на страх. Со временем вы увидите, что ситуация перестает быть пугающей.

Еще один вариант – взять слово в более «управляемых» ситуациях: коротко высказаться на рабочем совещании, задать вопрос на лекции или просто поделиться своим мнением в небольшой компании. Главное – не сразу ставить себе планку «выйти на сцену и вдохновить сто человек», а двигаться маленькими шагами.

Слабость не обязательно должна исчезнуть полностью. Но, работая с ней постепенно, вы превращаете ее хотя бы в «нейтральное место», которое больше не тормозит вас. Например, если вы боитесь звонить клиентам, можно начать с коротких сообщений или подготовленных скриптов. Постепенно звонки станут проще, а страх – меньше.

Усиление сильных сторон

Ваши сильные стороны – это то, что выделяет вас из толпы. На них можно делать акцент, чтобы создать положительное впечатление о себе. Допустим, вы стесняетесь звонить незнакомым людям, но у вас отличный письменный слог. Тогда используйте переписку, чтобы создать первый контакт, а уже потом переходите к звонку.

В одном из отделов компании, в которой я работала, был сотрудник, которому звонки давались с большим трудом. Он терялся, когда нужно было быстро реагировать на неожиданные вопросы, сбивался с мысли и очень переживал. Но у него был другой навык – он умел

излагать мысли на письме невероятно четко и структурировано. Его письма читались как готовые инструкции: без «воды», с ясной логикой и понятными выводами.

В перерывах на обед, он делился с нами своими проблемами, поэтому все были в курсе ситуации. Но постепенно мы заметили, что настроение нашего коллеги улучшается, и решили спросить, в чем причина, как он смог минимизировать свою проблему.

Оказалось, ничего сверх нового он не придумал, но его способ работал... Сначала он начал использовать письма как подготовку: перед звонком отправлял клиенту краткое резюме темы, вопросы и возможные варианты решения. В итоге, сам звонок становился короче и проще, ведь часть работы была уже сделана. Со временем его стиль переписки заметили руководители – к нему стали обращаться, чтобы он формулировал сложные идеи для презентаций и писем партнерам. В итоге человек, который «проваливал звонки», превратился в ценного сотрудника, потому что сделал ставку на то, что у него получалось лучше всего.

Такой подход можно применить и к другим слабостям: найти способ компенсировать их через свои сильные стороны или подготовку, и постепенно слабость перестает быть ограничением.

Вывод простой: не нужно насильно ломать себя. Развивайте то, что у вас уже сильное, и находите способы компенсировать то, что дается сложнее. Именно так формируется уникальность.

Можно даже сделать мини-таблицу: в одной колонке – слабость, в другой – способ компенсировать ее через сильные стороны, в третьей – маленький шаг по улучшению ситуации. Это помогает систематизировать процесс и видеть прогресс.

Этот пример хорошо показывает, что сила не всегда в «универсальности». Иногда ваша ценность – именно в особенном сочетании качеств: в чем-то вы, может быть, слабы, но в другой сфере это компенсируется и даже усиливает ваш профессиональный образ.

Смена фокуса: что скрыть, а что показать

Важно понимать, что в любой ситуации мы можем выбрать, что показать миру, а что оставить за кадром. Вот как это работает:

Если у вас есть слабость, которая мешает в конкретной задаче, работайте над ее минимизацией. Например, если вы не уверены в своих навыках общения, заранее готовьте текст или вопросы.

Сильные стороны, наоборот, подчеркните. Если вы всегда доводите начатое до конца, покажите это начальнику, коллегам или друзьям.

По сути, это навык управления впечатлением. Мы все немного «режиссеры собственной сцены»: можем выбрать, какой свет направить на сильные стороны, а какие зоны оставить в тени. Это не обман и не игра «в маску», а разумное распределение внимания. Ведь даже у лучших актеров есть роли, в которых они раскрываются сильнее всего – и именно их они показывают чаще.

Пример: слабое может стать сильным

Представьте, что вы склонны к перфекционизму. С одной стороны, это может быть недостатком – вы долго доводите дела до идеала, теряя время. Но, с другой стороны, ваш перфекционизм позволяет выдавать качественный результат.

Один мой знакомый дизайнер как раз был таким: макеты он «шлифовал» до бесконечности, за что коллеги иногда ворчали – сроки страдали. Но со временем он научился грамотно управлять своей «слабостью»: выделял время на доработки только в проектах, где качество действительно критично, а в остальных случаях сознательно останавливался на «достаточно хорошем». В итоге его работы на важных проектах всегда блистали, а репутация закрепилась за ним как за человеком, который умеет выдавать результат уровня «вау».

Еще пример – тревожность. Она часто воспринимается как мешающий фактор: человек много переживает, плохо спит, накручивает себя. Но в правильной сфере – например,

в аналитике, юриспруденции или бухгалтерии – именно тревожность становится союзником. Такой человек замечает детали, которые другие пропускают, проверяет факты и минимизирует риски. То, что в одной ситуации мешает жить, в другой может приносить огромную пользу.

То, что раньше мешало, стало визитной карточкой.

Вывод:

Положительное и отрицательное – это две стороны одной медали. Важно понять, что ваши слабости можно улучшить или превратить в особенности, а сильные стороны использовать как козыри.

По сути, у каждого качества есть два проявления: «плюс» и «минус». Застенчивость мешает на шумной вечеринке, но делает вас хорошим слушателем в личных беседах. Эмоциональность может казаться чрезмерной, но именно она помогает вам сопереживать людям и находить к ним подход.

Когда вы начинаете видеть в себе не только «недостатки», а их скрытый потенциал, появляется свобода. Вы перестаете бороться с собой и начинаете играть теми картами, которые у вас уже есть. А именно это и создает настоящую уникальность – вашу собственную стратегию победы.

Попробуйте прямо сейчас взять ручку и бумагу. В верхней строке напишите одну слабость. Справа от нее – сильную сторону, которая может ее компенсировать. А в третьей колонке – маленький шаг, который сделаете завтра, чтобы превратить эту слабость в нейтральное место или даже в силу. Этот простой эксперимент сразу показывает: вы управляете ситуацией, а не она вами.

Решимость или как начать действовать

"Вы не можете переплыть море, просто стоя и глядя на воду." Рабиндранат Тагор

Решимость – это ключевой фактор в любом действии, будь то простая или сложная задача. Мы часто откладываем дела, избегаем их выполнения, находя сотни причин для этого. Однако стоит понять, что, если не приступить к задаче, она никогда не будет выполнена, а так и будет висеть грузом, не давая полностью расслабиться. Давайте разберемся, как справляться с этим препятствием и находить мотивацию действовать.

Начало – это уже половина дела

Возьмем простые ситуации из повседневной жизни. Например, вы должны зайти к соседям, чтобы узнать результаты собрания жильцов. Мысль о разговоре доставляет дискомфорт, и вы находите себе оправдания: «Соседи наверняка заняты» или «Их, наверное, нет дома». Но вы даже не проверили. На самом деле все может оказаться проще: они дома, не против общения, подробно все расскажут, и, может быть, вы узнаете что-то полезное для себя.

То же самое происходит и в рабочих задачах. Допустим, начальник поручил вам обзвонить клиентов. Мысль о десятках телефонных звонков портит настроение, и в голове крутится: «А вдруг я буду выглядеть глупо?» или «Все равно половина не ответит...». Но практика показывает: первый звонок всегда самый трудный. Как только вы его сделали, напряжение уходит, и остальные звонки идут значительно легче.

Начало – это и есть половина дела. Независимо, уборка это, отчет или важный разговор. Сам факт, что вы сделали первый шаг, резко снижает уровень внутреннего сопротивления.

Я отлично помню свою первую работу. На мне была, казалось бы, простейшая задача – собрать у коллег информацию о том, сколько картриджей для принтера понадобится в следующем квартале. Если кто-то из них сразу писал мне письмо – это был праздник. Но чаще всего люди забывали, и приходилось уточнять.

Иногда я вспоминаю свою первую «рабочую драму»: я только что закончила университет, а в отделе сидели люди с двадцати- и тридцатилетним стажем – серьезные, уверенные, опытные. А тут я, с блокнотом и вопросом про картриджи. Письмо написать – страшно: «А вдруг не ответят, и что тогда? Опять писать?» Позвонить – еще страшнее: «А если они заняты и оборвут меня на полуслове?»

Эти ежеквартальные заказы начинали портить мне настроение задолго до того, как вообще приходило время их собирать. Сейчас смешно – вроде бы дело на пять минут. Но тогда это было испытание, которое казалось невыполнимым.

И именно такие «пустяки» учат: задачи редко бывают настолько страшными, как нам кажется в голове. Стоит сделать первый шаг, и становится легче.

Здесь работает «правило двух минут»: если дело занимает меньше пары минут, сделайте его сразу. Позвонить, записаться, уточнить, отправить письмо – лучше не откладывать. Мозг тратит куда больше энергии на постоянное «думание о деле», чем на его выполнение.

Плохое настроение – худший союзник

Если дело неизбежно, оно становится грузом, который вы постоянно носите с собой. Оно словно висит над головой, и даже в моменты отдыха где-то на фоне звучит мысль: «Надо бы сделать...». И чем дольше вы откладываете, тем тяжелее становится этот внутренний камень.

Недавно моя подруга поделилась похожей историей. Ей нужно было подготовить отчет к концу недели. Сам отчет был несложный, но каждый раз, когда она садилась за работу, находились «дела поважнее»: то проверить почту, то разложить бумаги, то помочь коллегам. В итоге три дня подряд она ходила с тягостным чувством, что отчет так и не начат. Настроение

портилось, а раздражение только росло. Когда же она наконец собралась и сделала отчет всего за час, то сказала: «Чувство было такое, будто я наконец-то сняла тяжелый рюкзак, который таскала несколько дней».

И в личной жизни бывает то же самое. Думаю, знакомая ситуация, нужно сделать что-то важное, но неочень срочное, например, записаться на плановый осмотр к врачу, и уже месяц эта мысль периодически возвращается, но записаться руки так и не доходят. Вроде бы дело на пять минут, но каждый день этот вопрос откладывается его на завтра. И каждый день мысль возвращается: «Надо бы позвонить...». В итоге звонок все равно пришлось сделать, и оказалось, что это заняло меньше минуты. Но сколько нервов за это время ушло!

А если вспомнить о своем рабочем дне: вы сидите на работе, делаете мелкие задачи, а в голове постоянно маячит невыполненный звонок или отчет. Мысли все чаще возвращаются к нему, и к ним добавляется раздражение – на себя, на начальника, на обстоятельства. В итоге страдает не только продуктивность, но и настроение.

Поэтому правило простое: неприятное, но обязательное лучше сделать как можно раньше. Так вы быстрее «сбрасываете груз» и возвращаете себе легкость. Это как снять тесную обувь после долгой прогулки – сразу становится легче дышать.

Можно даже превратить это в игру: утром выбрать самое неприятное дело и сделать его первым. Это называется «съесть лягушку». После такой маленькой победы весь день становится легче, потому что самое трудное уже позади.

Решимость как навык

В конечном итоге, решимость – это навык, который можно развивать. Каждый раз, когда вы берете инициативу в свои руки и делаете шаг навстречу неприятному делу, вы тренируете «мышцу решимости». А, как и любая мышца, со временем она становится сильнее – и в следующий раз начинать будет намного проще.

Попробуйте в течение недели вести маленький «дневник решимости»: каждый день записывайте одно дело, которое вы откладывали, но все же сделали. Через несколько дней вы заметите, что сопротивление уменьшается, а гордость за себя – растет. Это и есть тот самый «мышечный эффект».

Дела, которые нельзя не делать

"Не всегда можно делать то, что нравится, но всегда можно найти что-то хорошее в том, что делаешь." Лев Толстой

Цель этой книги – не только помочь вам улучшить свою работу или найти новую, но и научить получать удовольствие от жизни. У нас есть только одна жизнь, и было бы глупо тратить ее на переживания из-за дел, которые нас угнетают. Однако есть задачи, которые выполнять все-таки нужно. В этой главе я поделюсь своей системой, как справляться с такими "неприятными" делами.

Важно сразу сказать: речь не о том, чтобы заставлять себя терпеть. Речь о том, чтобы снизить внутреннее сопротивление и вернуть себе ощущение выбора даже там, где кажется, что его нет.

Шаг 1: Почему не хочется?

Прежде чем приступать к задаче, задайте себе честный вопрос: почему мне это не хочется делать? Ответ часто бывает неожиданным, и уже одно осознание может облегчить вам жизнь.

Мы редко задаем себе этот вопрос. Чаще мы просто говорим: «Я лениусь», «Со мной что-то не так», «Я должен собраться». Но за нежеланием почти всегда стоит конкретная причина, а не лень.

Вот несколько типичных причин:

Страх. Вы боитесь ошибиться, показаться некомпетентным или нарваться на критику.

Неуверенность. Вы просто не знаете, с чего начать или считаете, что у вас недостаточно знаний.

Отвращение. Вам неприятна сама идея задачи, будь то телефонные звонки, уборка или разговор с трудным человеком.

Иногда причина глубже: задача может напоминать вам о прошлом негативном опыте или ассоциироваться с какими-то неприятными воспоминаниями. Например, если раньше за ошибки вас жестко критиковали, любое задание с оценкой будет вызывать напряжение.

Пример из жизни: начальник просит вас обзвонить клиентов и пригласить их на мероприятие. Ваши мысли: "А вдруг я забуду, как их зовут? Или запутаюсь в информации? А если начнут задавать вопросы, на которые я не знаю ответа?" И вот, все это накручивается, создавая невыносимую тяжесть.

На самом деле вы боитесь не самих звонков, а возможного чувства стыда и неловкости. Осознание этого уже снижает тревогу: вы понимаете, с чем именно имеете дело.

Шаг 2: Как устранить причины?

Теперь, когда вы знаете, почему задача вызывает у вас отторжение, подумайте, что вы можете сделать, чтобы справиться с этими причинами.

Возьмем тот же пример с телефонными звонками:

Боишься забыть, как зовут? Запишите список клиентов, их имена, названия компаний и телефоны.

Беспокоитесь о деталях? Составьте короткую "шпаргалку" с ключевой информацией о мероприятии. Жирным выделите дату, место, стоимость и все, что наверняка спросят.

Волнуетесь о вопросах? Подумайте заранее, что могут спросить, и подготовьте ответы.

Дополнительно можно подготовить универсальные фразы, например: «Хороший вопрос, я уточню и перезвоню» – это снимает страх «попасть в ловушку».

Подготовка делает задачу менее пугающей. Вы словно вооружаетесь против страха, и это дает ощущение контроля.

Шаг 3: Разбейте задачу на части

Любая большая задача становится более выполнимой, если разбить ее на небольшие этапы. Даже если сам процесс кажется неделимым, вы все равно можете разложить его на кусочки.

Вернемся к нашим звонкам:

Начните с самого простого: выберите первых 5 клиентов, которым позвоните.

Сделайте первый звонок. Даже если он будет неидеальным, вы уже справились с первым шагом!

После нескольких звонков устройте себе приятный перерыв: выпейте чашку кофе, прогуляйтесь или просто потянитесь.

Повторите цикл.

Каждый этап – это маленькая победа, и каждую победу стоит отмечать. Это поможет вам не только выполнить задачу, но и почувствовать гордость за себя.

Шаг 4: Всегда ли это обязательно?

А теперь внимание! Важно понять: некоторые дела можно просто... не делать. Да-да, вы не обязаны все тянуть на себе. Мы часто путаем «неудобно отказаться» и «обязательно». Но это не одно и то же.

Вот пример из моей жизни. Один из моих друзей постоянно отмечает дни рождения в местах, которые мне не по душе: далеко ехать, грязно, еда дешевая и сомнительного качества. Каждый год я мучилась, предвкушая очередной "праздник". Но в этом году я сказала ему честно: "Я поздравлю тебя отдельно. Не хочу ехать туда". И знаете, это было такое облегчение!

Еще один пример: коллега всегда звала меня на бесконечные совещания, где я практически не участвовала. Раньше я ходила из вежливости, теряя по часу времени. В какой-то момент я сказала: «Если там нет вопросов по моей части, пришлите, пожалуйста, итоги письмом». И знаете что? Ничего страшного не случилось – мир не рухнул, а свободное время появилось.

Если дело действительно необязательно, откажитесь от него. Это сэкономит вам время, силы и нервы.

Подытожим: Если отказаться нельзя

Бывают и задачи, которые избежать невозможно. В этом случае важно минимизировать стресс:

Сконцентрируйтесь на результате. Помните, что эта задача ведет вас к чему-то важному. Например, звонки клиентам помогут вам организовать успешное мероприятие.

Награждайте себя. После выполнения задачи устройте себе что-то приятное: побалуйте себя вкусным десертом или посмотрите серию любимого сериала.

Сделайте и забудьте. Иногда лучше просто взять и выполнить задачу, чем тратить время на переживания и сомнения.

Наша жизнь состоит не только из радостных моментов, но и из необходимости решать задачи, которые нам не по душе. Главное – понять, почему вам не хочется это делать, подготовиться, разбить процесс на этапы и не бояться награждать себя за каждое усилие. И, конечно, никогда не бойтесь отказаться от того, что вам действительно не нужно. Это и есть свобода!

Моральный аспект

"Долг не исчезает, даже если ты его игнорируешь. Он просто становится тяжелее."
Стивен Прессфилд, автор книги "Война за креатив" (The War of Art)

Каждый из нас сталкивается с такими задачами, которые хочется забыть, как страшный сон. Они висят над нами, словно облако, и портят настроение. Это может быть что угодно: сломанный дверной замок, требующий ремонта, или давнее обещание позвонить старому другу. Но чем дольше вы откладываете выполнение, тем больше это дело становится вашим личным "грузом".

Что происходит, когда мы откладываем дела?

Откладывание – это как маленькая заноза в пальце: сначала кажется, что можно потерпеть, но чем дольше вы игнорируете проблему, тем больнее становится.

Ваша задача не исчезает, даже если вы ее игнорируете. Она словно незваный гость, который постоянно напрашивается в ваши мысли. Даже если вы стараетесь не думать о деле, оно "жужжит" где-то на заднем плане. Со временем таких "жужжащих" задач становится все больше, и они незаметно съедают вашу энергию. Чем дольше вы откладываете, тем сильнее раздражение. Вы злитесь на себя, на задачу, на обстоятельства, хотя проблема все еще не решена.

Иногда мы даже не осознаем источник усталости. Кажется, что просто нет сил, хотя на самом деле силы уходят на постоянное внутреннее напоминание себе о необходимости что-то делать. И чем больше вы себя заставляете, тем большее давление на себя оказываете.

Мой знакомый однажды рассказал историю. Он долго не мог разобраться с налогами: каждый раз откладывал заполнение декларации, говорил себе, что сделает это «на выходных». В итоге три месяца жил с постоянным фоном тревоги – будто где-то за спиной кто-то дышит. Спал хуже, раздражался по пустякам, и даже на работе стал ошибаться. В тот день, когда он наконец-то сел, разобрался и отправил документы, позвонил мне и сказал: «Ты не поверишь, будто снял мешок с плеч. Само дело заняло меньше часа, а я мучился три месяца». Этот случай ярко показывает, что груз невыполненных дел куда тяжелее самого действия. Мы часто переоцениваем сложность задачи и недооцениваем цену откладывания.

Почему лучше сделать дело сразу?

Любое неприятное дело гораздо проще сделать, чем постоянно носить его в голове. Как только вы выполняете задачу, вы чувствуете невероятное облегчение. Иногда это облегчение настолько сильное, что возникает вопрос, почему же вы не сделали этого раньше.

Например представьте: у вас заедает дверной замок. Каждый раз, выходя из дома, вы тратите лишние пять минут, мучаетесь с ключом, ругаетесь под нос. Вы уже привыкли, но раздражение растет с каждым днем.

Теперь представьте другой сценарий: Вы находите полчаса времени, чтобы вызвать мастера. Мастер приезжает, чинит замок за 15 минут. В следующий раз вы выходите из дома и закрываете дверь за секунду.

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.