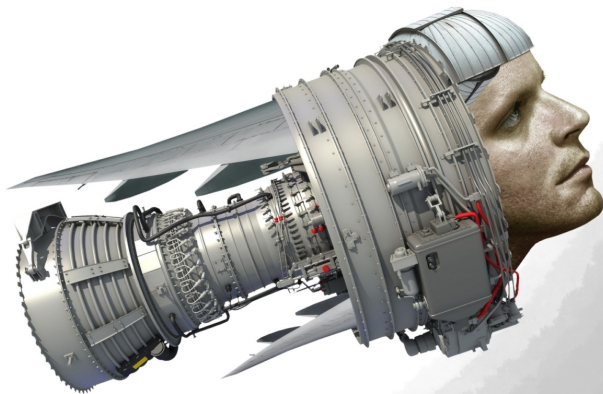


Игорь Саторин

# Апгрейд ЛИЧНОСТИ



**Технология саморазвития**

*Для подготовки обложки издания  
художественная работа автора*

12+

ана

# Игорь Саторин

## Апгрейд личности

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68057947](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68057947)*

*SelfPub; 2022*

### Аннотация

Эта книга раскрывает десятки главных секретов пути развития личности. Она поможет вам понять структуру мотивации, веры в себя, самодисциплины, силы воли и сделать их своими союзниками. Здесь нет слов для галочки. В каждое предложение был намеренно заложен смысл. Поэтому совет: читайте не спеша и осознанно. Старайтесь понять каждое предложение. И тогда эта книга вас изменит.

# Игорь Саторин

## Апгрейд личности

Для подготовки обложки издания использована художественная работа автора.

Вместо предисловия

Я не люблю длинных предисловий. Негодую, когда размазывают три простых мысли на пол книги. Не выношу академический язык. Я обожаю, когда авторы уважают время читателя и выдают концентрат полезной информации живым человеческим языком. К сожалению, таких единицы.

В этой книге я постарался выразить емко и четко все самое полезное, что накопал за два десятилетия на пути развития личности. Книга поможет вам понять структуру мотивации, веры в себя, силы воли и сделать их своими союзниками.

Здесь нет слов для галочки. В каждое предложение был намеренно заложен смысл. Поэтому совет: читайте не спеша и осознанно. Старайтесь понять каждое предложение. И тогда эта книга вас изменит.

Как стать мастером?

Если в жизни и есть смысл, то он в развитии. Мы находим его там. Новые ступени развития излучают свет всего самого главного. И мы тянемся к этому свету, чтобы вырасти и стать мастерами.

Когда делаешь что-то мастерски, другим может казаться, что ты особенный человек, гений – и творишь какие-то чудеса. Но так может каждый, если соблюдает простое правило: чтобы стать мастером, нужно заниматься своим делом не урывками, иногда, а систематически, регулярно.

Чем стабильней и дольше посвящаешь себя делу, тем быстрее вырастешь. Вот и весь секрет, такая сухая правда. Успеха добиваются не особенные люди, рожденные под счастливой звездой, а фанаты и трудоголики. Они одержимы делом своей жизни, и посвящают ему тысячи часов без самонасилия.

Это справедливо для любой сферы – будь то бизнес, игра, развитие личности, или обучение программированию.

### Сложное начало

Когда начинаешь новое дело, велико искушение сдать, если не получается сразу преуспеть и показать класс. Но в любом деле новичок – это человек, который еще не способен отличаться и блистать. Новичок по определению шагает маленькими, неуклюжими шагами. И это нормально. Ему и должно быть сложно первое время.

А затем количество плавно переходит в качество. Это такой закон. День ото дня прирастает опыт, и новичок превращается в опытного. С ростом опыта начинают получаться совершенно новые трюки, и вся игра преобразуется. Это маленькие квантовые скачки в развитии. Ты переходишь на новые уровни. Дело идет легче и лучше.

Как бы ни были слабы усилия и коротки шаги, если делаешь их систематически в верном направлении, они непременно приведут к цели. Нужно просто продолжать: делать то малое, на что способен сегодня. И так день за днем постепенно становишься мастером.

Невидимая работа создает чудо

У меня есть увлечение – я пишу музыку на компьютере. Когда показываю готовые композиции друзьям, они удивляются. Люди видят готовый результат, а не проделанную тобой сухую работу. При таком взгляде результат кажется следствием необыкновенных талантов. Будто ты чудом вызвал из пустоты всю композицию сразу – эдакий фокусник. Но ничего особенного в написании музыки нет. Музыка не приходит к автору в готовом виде. Композиция начинается с четырех нот и постепенно разрастается.

Секрет в том, чтобы добавлять по капле все новые, и новые детали в то малое, что у тебя уже есть. Не спеша, по мере возможностей.

На практике я открываю файл с композицией снова и снова в разные дни, и каждый раз ее немного дополняю. Так постепенно композиция превращается в то самое «чудо» – большой готовый результат.

Это такой секрет – если дело не идет, отложи на час, или на ночь. Утром будет свежий взгляд, и ты спонтанно почувствуешь, что еще нужно сделать. Такая чередка свежих взглядов и сделает твою работу завершенной. Это применимо в

любой сфере.

Дело начинается с малого. Затем, обрастает дополнительными деталями, и принимает все более законченную и совершенную форму. А со временем растет и твой навык и следующие творения получаются еще лучше.

### Ритм и гармония

В конце девяностых мы с друзьями играли в игру Quake по сети, и я увлекся созданием собственных уровней для нее. Сначала я не обращал внимания на текстуры стен (обои, плиты, гравировку). Поэтому картинка получалась корявой. Обрезки текстур не стыковались. У объектов были разные пропорции, и между ними образовывались некрасивые щели. Затем, я попробовал строить стены уровней пропорционально текстурам. И к моему удивлению все встало на свои места – комнаты обрели идеально аккуратные очертания без ляпов.

Схожий эффект я наблюдал во многих сферах жизни. Когда ты учишься, новые знания, словно мосты, заполняют пробелы в понимании. И картина большого знания становится все более целостной. Отдельные участки знания, как кусочки мозаики, соединяются, и внезапно ты видишь нечто большее. И удивляешься, как же слаженно знания дополняют друг друга. Одна правда всегда прекрасно стыкуется с другой правдой. И возникает новое понимание.

Если ты честен с самим собой, и выбрал верную дорогу, даже если не видишь полной картины, однажды твой путь ее

раскроет.

Зачем нужно саморазвитие?

*Чем ясней понимаешь, зачем развитие нужно, тем сильней мотивация.*

1. Саморазвитие исцеляет страдание. Облегчение – это вообще главный стимул любого действия. Зацикленные негативные мысли и эмоции возникают из-за незнания себя. Когда узнаешь себя, начинаешь видеть, как работает психика. словно тебе выдали доступ к самому себе. Начинаешь опознавать свои ментальные узелки и распутывать их.

2. Саморазвитие – это радость. Ты повышаешь уровень персонажа, от лица которого играешь в эту жизнь. Из общения с игроками я знаю, что сильней всего их радует, когда на экране возникает рамка с информацией о повышении уровня. После этого игроки распределяют очки способностей.

В жизни переход на новый уровень происходит не мгновенно, как в игре, поэтому оценить разницу с предыдущим уровнем сложнее. Здесь поможет такой лайфхак: вспомните, каким был ваш персонаж два-три года назад. Какой был опыт? Какие заблуждения? Какие эмоции? Разница в развитии может быть разительной.

3. Саморазвитие – лучшая инвестиция. Материальные блага – это внешняя опора. Они важны. Но квартира и машина спустя годы могут обесцениться. Привязываться к материальному непрактично. Материальное тленно. Устойчив только личный опыт.

Если вы верите в жизнь по ту сторону, ваш опыт – это смысл всего. Если не верите, то личный уровень развития – все еще самое главное. Вы сами для себя – главный инструмент ко всей жизни.

Роберт Кийосаки (известный предприниматель, оратор) становился долларовым миллионером шесть раз и столько же раз банкротился. Так он получал свой бесценный опыт. Сейчас он – миллиардер.

4. Саморазвитие – это интересно. Можно прожить и обычную жизнь. Так делали миллиарды людей до нас. Но все самое удивительное скрывается на пути саморазвития. Ты узнаешь себя и свои пределы. А если повезет, прикасаешься к главным тайнам самой жизни. По крайней мере чувствуешь именно это. Словно Нео, когда он впервые вышел из матрицы. Лично я даже не догадывался, что такое изумление, пока не пережил его в первый раз в 22 года. Мне тогда казалось, что весь мир все понял. Даже табуретка подо мной все поняла.

Постижение тайн разжигает азарт. Чувство обычной жизни выветривается. Словно ты всегда был сказочным героем какого-то древнего эпоса. Приходит невероятная уверенность. И великие цели и сокровенные тайны кажутся реальными и близкими. В душе разжигается огонь искателя истины. Он дает силу и желание двигаться к главным смыслам.

Это дано не каждому. Большинство даже не догадывается, что все может быть иначе.



Развитие личности – глубочайшая бездонная тема. Она обнажает все более тонкие оттенки и уровни жизни.

Любить свой труд

Представьте, что вы не заставляете себя работать, а рветесь работать сами. Потому что занимаетесь любимым делом. Вы ждете с нетерпением утра, чтобы встать раньше и приступить к действиям. Никто не заставляет. Не давит.

Вы не выкраиваете для работы часок-другой, чтобы скорей сбежать. А отдаете ей всего себя. С радостью. Поэтому обучаетесь любимому делу быстро. Страстно вгрызаетесь в работу. Погружаетесь в поток. И растете день за днем. Мотивация – мощная. Вы становитесь мастером своего дела спонтанно. Вы счастливы. Вы на своем месте.

Деньги, профессионализм, успех и прочие лавры – побочный эффект вашей любви к делу. Вы приносите пользу. Вы востребованы. Вы уважаете свой труд. Вы живете в согласии с собой.

Похоже на сказку?

Для большинства работа – мучение. Люди свыкаются с этой мыслью, будто так и должно быть. Не каждый понимает, что работа – один из способов быть счастливым. Для этого нужно всего лишь свою работу любить.

Кому-то может показаться, что я предлагаю поверить в очередную заоблачную фантазию из мира попсовых тренингов по личному росту. Но все же любить свою работу реально. В этой главе расскажу, как. Для себя я вывел 7 главных

проверенных критериев любимой работы.

Нас прет от работы, когда есть:

1 Вера в успех

2 Ощущение развития

3 Возможность делать крутые вещи

4 Интерес к процессу

5 Ощущение своей полезности

6 Харизма лидера

7 Приятная атмосфера

Теперь обо всем подробнее по порядку.

1 Способ любить свою работу: вера в успех

Мотивация – это просто желание. Желание достигать свою цель. Желание возникает, когда ты веришь, что твоя цель достижима. Это принципиальный момент. Когда веришь в успех, выделяется энергия для действий: действовать приятно, работа в радость.

Когда не веришь в успех, работать не в радость: руки опускаются, кажется, что все бесполезно. Если в работе не понимаешь, что и для чего делаешь, возникает чувство муторной бессмысленности. Будто твой труд – какие-то жалкие поту-

ги. И занимаешься ты фигней.

Заметьте, насколько это разные парадигмы:

Без веры в успех, труд – бессмысленное отягощение.

С верой в успех, каждый шаг на пути – это шаг к успеху.

Поэтому важно:

1 понимать, чего ты хочешь

2 удерживать свое желание в голове

3 верить в свои силы

Про веру в себя я скажу больше в последующих главах.

2 Способ любить свою работу: ощущение развития

Если в твоём деле возможно развитие, значит это – путь.

Когда веришь в путь, ты замотивирован. Когда замотивирован, можешь повести людей за собой.

Что значит верить в путь? Это значит, что твоё дело – не просто разовое занятие какой-то фигней. Не хаотичное блуждание по кругу. А это конкретное живое направление, взаимосвязанные цели и этапы развития – один вырастает из другого. Каждый шаг – новый уровень: от ученика – до мастера.

Так уж мы устроены, что находим свет и смысл в развитии. Обретать мастерство – это счастье. Когда в работе чувствуешь развитие, появляется азарт – и ты воспринимаешь работу, как игру. Уже не хочется отвлекаться на интернет-серфинг и сериалы. Ты уже увлечен. Играешь в работу

с пользой для себя.

3 Способ любить свою работу: возможность делать крутые вещи

Подумайте: можно ли работать усердно «на отвали»? Когда работаешь усердно, тебе самому начинает нравиться то, что ты делаешь. Когда делаешь что-то на отлично, интерес разгорается.

Когда я пишу музыку, могу исчезнуть в этом процессе на долгие часы. Меня обвораживает и увлекает делать крутые вещи. Ты словно держишь в руках сгусток жизни и каждым касанием его совершенствуешь.

Точно так же я пишу тексты. Когда мысль звучит просто и ясно, я испытываю эстетическое наслаждение.

Схожий эффект можно словить в любой работе, когда выполняешь ее усердно. Крутые вещи хочется делать! Мы видим смысл в прекрасном.

4 Способ любить свою работу: интерес к процессу

Лучший способ любить свою работу – это интерес к живому процессу работы. В таком деле мастерство – побочный эффект увлеченности. Поэтому есть особый смысл – посвящать себя делу, которым интересуешься. Я скажу об этом больше в главе «Как мотивировать себя на дело».

Мы питаем интерес к тому, что бросает вызов нашему восприятию, подталкивает нас на следующий уровень. По этому принципу мы интересуемся и людьми, и музыкой, и вообще всем.

5 Способ любить свою работу: ощущение своей полезности

Если твоя работа не приносит пользы, а может даже вредит, это деморализует, руки опускаются.

Однажды я консультировал менеджера по продажам. Мы проясняли, что мешает ему работать – продавать продукт. Выяснилось, что он не верил в продукт. Бессознательно чувствовал, что продает фуфлю, поэтому сам себя останавливал. Он понял, что сможет легко продавать продукт, в который верит.

Когда ты приносишь пользу, в глубине души совесть отзывается радостным согласием. В работе важно чувствовать, что ты нужен. Ты стоишь своих денег. За тебя держатся. Тебя уважают. Это придает работе смысла.

6 Способ любить свою работу: харизма лидера

Как бы ты ни любил свой труд, могут опускаться руки, если не уважаешь своего начальника. И напротив, когда за лидером хочется следовать, мотивация разгорается.

На харизме лидера держится большинство духовных школ. Лидер – это человек, который способен повести за собой. Это успокаивает. Больше не нужно думать, что делать со своей жизнью. Ты получаешь путь и покровительство.

7 Способ любить свою работу: приятная атмосфера

Как бы ты ни любил свое дело, все может испортить негативная атмосфера. Скандалы, интриги, самодурство начальника. И напротив, даже если тебя не шибко увлекает дело,

можно испытывать счастье в хорошем коллективе, когда тебя окружают единомышленники твоего уровня. Кроме людей атмосферу создают: корпоративная культура, комфорт, дизайн. Банально даже цвет обоев может влиять.

Для себя я вывел такой принцип. Иногда бесполезно искать идеальное место на рынке труда, а проще его создать под себя своими руками. Самому задать тон всему. Самому организовать: пространство, время, стиль, принципы работы. Это путь фрилансера, или руководителя.

### Самодисциплина и самоконтроль

Большую часть жизни я фрилансер. Приходилось самому заботиться о своей самодисциплине. С 2009 года стабильно веду личный блог: [progressman.ru](http://progressman.ru). Ежедневно делаю утреннюю зарядку, выхожу на прогулку. С 2018 года веду ютуб-канал. 10 лет каждый день занимался медитацией. То есть в разных сферах удавалось быть дисциплинированным. За эти годы выработалось множество техник самодисциплины. В этой главе раскрою самые главные, проверенные техники. В последующих главах опишу нюансы.

#### 1 правило самодисциплины: выключаем автопилот

Большую часть жизни мы проводим на автопилоте. С самого утра весь день наперед запрограммирован старыми привычками. Они поработают. Поэтому так трудно начать что-то новое. Если привык лениться, так и будешь лениться дальше по заезженной траектории. Это может длиться годами до конца жизни. Пока живешь на автомате, делаешь то

же самое, что вчера. Как выйти из этого цикла?

Чтобы принять новое решение, завести новую полезную привычку, нужно обучиться выключать режим автопилота хотя бы на время. Как это делать?

Спросите себя: во что я хочу вкладываться здесь и сейчас? Спросить надо не для галочки, а очень внимательно. От этого зависит ваша жизнь.

Представьте, что у вас есть руль от самого себя. Всегда был. Вы – директор самого себя. Пока вы на автопилоте, балом правят ваши замы – это ваши привычки, повседневные программы мышления и поведения. Когда вы отлучаетесь, они захватывают власть и подчиняют. Но это место ваше. Почувствуйте – это ваша жизнь. Ваше тело. Ваше время. Ваш путь. Нужно просто вернуться в настоящее, в этот миг. И очень внимательно спросить себя: что я хочу делать со своей жизнью дальше?

Себя нужно встряхнуть этим вопросом так, словно отвечаешь перед Богом. Это такая техника. «Что я хочу делать, учитывая последствия?» Словно бьешь себя по щекам, чтобы очнуться. «Как я хочу провести следующий час?»

К этой технике нужно обращаться во время принятия решений. Она постепенно войдет в привычку, и вы станете хозяином самого себя. Привыкайте принимать решения осознанно.

2 правило самодисциплины: ключ зажигания

Принимать решения – это, как поворот ключа зажигания.

Завестись и сдвинуться с места требует много энергии. Но если сдвинулся, то постепенно разгоняешься. А когда скорость набрал, тебя уже прет. Энергия движения сама подталкивает тебя. То самое состояние потока.

Можно откладывать дело месяцами и считать себя лентяем, а потом за один день решиться и не отступить. Будто обзавелся силой воли на ровном месте.

То есть это нормально – чувствовать сопротивление, когда подступаешься к делу. Мозг постепенно перестраивается. Когда, наконец, загрузил дело в свой ум, поток тебя подхватывает и несет. Останавливаться не захочется. Та самая ситуация, когда не терпится встать пораньше, чтобы продолжить работу.

Когда я принимаюсь за новый текст, могу чувствовать сопротивление. Но когда я погружаюсь в процесс, начинается поток. Приходится заставлять себя прерываться на еду и сон.

Если сопротивление все-таки не проходит, значит занят не своим делом.

3 правило самодисциплины: не надо себя заставлять

Заставлять себя бесполезно. На принуждениях далеко не уедешь. Они вызывают внутренний протест. Начинаешь бессознательно работу саботировать.

Дело в том, что наш ум не любит вынужденность. Ему не нравится позиция жертвы. Ум любит свободу и выбор. Здесь можно использовать такой лайфхак:

Представьте, что перед вам два тоннеля реальности. В



первом тоннеле жизнь, где вы развиваетесь. Во втором – жизнь, где вы тратите время впустую. Какой тоннель хочется выбрать? Важно понять: никто не заставляет! Это только ваш личный выбор.

Спросите себя: Как я хочу провести следующий час? Не должен, а именно «хочу»! Что самое лучшее я могу сделать для себя, учитывая последствия?

Поймите, вы выбираете не просто, как провести ближайший час. Выбор гораздо серьезней. Вы выбираете свою судьбу. В одной жизни тратишь время впустую. В другой развиваешься. Какой путь хочется выбрать?

4 правило самодисциплины: пришла мотивация – действуй!

Существует один интересный самообман, когда используешь энергию мотивации неправильно. Поэтому и не можешь решиться на дело. Как это происходит?

Когда накрывает вдохновение и появляется мотивация, ты понимаешь, что готов действовать, и начинаешь этому радоваться. Принимаешься вдохновенно фантазировать, как начнешь новую жизнь завтра. И так энергия для дела расходуется на красивые фантазии. Потом опустошаешься, и остаешься ни с чем.

Когда приходит мотивация и появляется энергия, не спешите праздновать начало новой жизни. Вместо этого сразу используйте энергию на дело. Составьте план, запишите цели. Просто начните действовать. С чего угодно.

Если мотивация пришла, будет ошибкой растратить ее на надежды. Энергию мотивацию надо сразу тратить на дело. А когда дело начато, появляется шанс войти в поток.

5 правило самодисциплины: отдых – после работы!

Схожий самообман – отдыхать перед работой. Когда настроился на работу, может прийти шальная мысль: раз уж я все равно буду работать, можно до работы немного развлечься: провести час за сериалом, или поиграть. А уже потом изо всех сил начать.

Но через час после отдыха работать уже совсем не хочется. Потому что растерял рабочий настрой. После отдыха хочется и дальше отдыхать.

Если потерял тонус и размяк, труд вызывает раздражение. Поэтому легко работать в рабочие дни. А в выходные даже помыть посуду бывает в тягость. Работа после отдыха – это стресс. Организм не хочет перестраиваться. Поэтому сначала работа, потом – отдых.

Исследуйте, в какое время суток у вас больше энергии. Используйте это время не для развлечений, а для работы.

Как быстро прийти в себя?

У каждого бывает нерабочее, взбудораженное настроение. Внимание скачет, эмоции мешают мыслить ясно. Если нужно быстро собраться в кучку, поможет короткая медитация. Даже 5 минут могут вернуть ясность и рабочий настрой.

Просто сядьте, расслабьтесь, и неподвижно 5 минут внимательно слушайте свое тело. Наблюдайте внутренние ощу-

щения. Максимально открыто. Первые минуты могут быть тяжелыми. Эдакие стадии принятия: отрицание, гнев, торг, смирение. Дискомфорт сначала усиливается. Затем через обострение проходит.

Медитация – это искусство смирения. Ты больше не рвешься куда-то из своего тела. Не выпрыгиваешь из настоящего. А принимаешь его.

Избегание выхода из зоны комфорта

Чаще всего мы саботируем задачи, которые выталкивают из зоны комфорта. Живешь себе на автопилоте, копошишься в рутинных делах. И вдруг что-то вклинивается в привычный распорядок. Это вызывает стресс.

Пример – экстренный поход к зубному. Нужно резко отменить все дела и перестроиться. Проще спрятать голову в песок и забыть о проблеме. Но в душе поселяется смутное беспокойство – ты упустил что-то важное.

Чтобы решить некомфортную задачу, надо побыть по отношению к своему времени хирургом. Здесь я советую тот же самый вопрос: «что самое лучшее я могу для себя сделать, учитывая последствия?»

Чтобы принять решение, нужно выключить режим автопилота и очухаться. Хотя бы на несколько секунд. Тогда поймешь, чего хочешь, и сможешь решиться на следующий шаг. То есть, это нормально, что перемены вызывают дискомфорт. Он длится недолго.

Иногда нужно просто высунуть голову из песка, оглядеть-

ся по сторонам, и спросить себя: кто я? Где я? Куда иду? Чего на самом деле хочу?

Вера в себя

Как думаете, что для вас самое главное в жизни? Любовь? Деньги? Здоровье? Все это вроде бы важно. Но правда заключается в том, что самое главное для всех нас – это картина будущего в своей же голове. Она – наш главный фетиш, наша главная забота.

Нас не волнует настоящее. Здесь и сейчас почти всегда все в порядке: ты сытый, одетый, в тепле. А волнуешься только за будущее. Наше главное сокровище – это слайд светлого будущего в нашем уме. Что дальше? Падение? Взлет?

Картину будущего укрепляет вера в себя. Она же – вера в свою силу: ты справишься, освоишь, победишь. И светлое будущее из твоей головы станет реальным событием. Может, не сразу. Может, допустишь ошибки, потерпишь неудачи. Но по итогу справишься. Вера в себя приносит свободу, выбор, желание учиться и энергию добиваться.

А неверие в себя – это убежденность в своей беспомощности: сам ты ничего не сможешь, растеряешься, поэтому и соваться бессмысленно – ничего не изменится. Слайд будущего – серый, или даже темный.

Неверие в себя создает порочный круг. Когда не веришь в себя, успех кажется нереальным. Тебя ничего не ждет. Идти некуда. Учиться бесполезно. Слово будущее уже прописано. И не в твою пользу. Поэтому и сил ни на что нет. Стано-

вишься пассивным и ум выносит вывод: «раз мы бездействуем, то и результатов не будет». Мрачные прогнозы усиливают неверие по второму кругу. Так спустя несколько негативных циклов можно провалиться в темную депрессию.

Если неверие в себя порождает порочный круг, то вера в себя создает своеобразный круговорот развития. Когда в себя веришь, успех – нечто реальное. Словно он уже ждет. Осталось дойти. Слайд светлого будущего в уме – устойчивый.

Идти к успеху легко – тебя подгоняет желание. Словно идешь на встречу к возлюбленной. А если начал идти, ты – уже другой человек. Ты – тот, кто реально действует! Верить в такого себя легче. Вера растет. Поднимается самооценка. Даже взгляд меняется.

То есть вера в себя дает позитивные эффекты – они веру в себя усиливают. Так зажатый бездельник становится уверенным и заряженным. Трансформация бывает удивительной.

В этом смысле вера в себя – это переключатель качества жизни. Когда переключатель срабатывает, картина будущего меняется кардинально за минуту. С ней меняется и состояние.

Вера в себя – это бесперебойный источник энергии. Ты можешь проигрывать снова и снова. И все равно упрямо продолжаешь действовать. Потому что веришь: ты научишься, по итогу у тебя все равно получится.

Если вера в себя дает энергию, то неверие энергию отни-

мает, и приводит к пассивности. Сам ты ничего взять не можешь. Тебе все дано. Даны: эти люди, этот город, эта страна. Отношения тоже – как-то сами собой завелись. Словно только так и должно быть.

Есть даже стереотип, будто отношения нельзя искать намеренно. Потому что намеренно – это как-то «искусственно», и отношения «должны» случиться сами, естественным путем.

Если отношения – такой дар судьбы, приходит пугающий вывод: судьба может показать фигу и останешься одиноким навсегда. Становится страшно отношения терять. Поэтому остаешься в отношениях – не по любви, а вынужденно, от страха. Словно в тюрьме. Начинаешь партнера контролировать и ревновать, чтобы он покрыл твой страх остаться брошенным. Страхом, контролем и ревностью отношения отравляешь. И начинается ад – и в отношениях невыносимо, и без них тоже никак.

Если отношения все-таки закончились, приходит тревожная неизвестность. Что дальше? Бесконечное одиночество? Или судьба что-нибудь подкинет?

И приходится удовлетворяться тем, что перепало: этими отношениями, этой работой, этой жизнью. Просто набор случайностей. Он как-то сам собой нелепо склеился. А ты принимаешь его за нормальную жизнь. Так и живешь в заезженной колее.

Здесь нависает угроза, что ничего никогда уже не изме-

нить. А то, что имеешь – твоя окончательная участь. Терпи. А если и это потеряешь, вообще, останешься ни с чем. Так во все сферы жизни проникает тяжелая драма.

То же самое в работе. Если не веришь в себя, работа – не твой свободный выбор среди множества вариантов. Она – вынужденность. Работать вынужденно – крайне неприятно.словно попал в рабство. Так ведь еще и боишься работу потерять. Картина будущего пугает: если работу сохранишь, продолжится рабство, а если потеряешь – черная дыра неизвестности.

То же самое в решениях. Если в себя не веришь, воспринимаешь себя как непредсказуемый хаос. Если над собой нет контроля – нет и доверия к себе. Ты не можешь просто взять и поменять жизнь. А потому обречен оставаться на месте, или даже падать.

Так алкоголик предвкушает, что и дальше будет скатываться в яму. А потому бросать пить бесполезно. Зачем? Если все равно останешься в яме. Порочный круг: пьешь, чтобы не замечать своего падения. А падаешь, потому что пьешь.

Представьте, что человек оказался в грязной луже. Ему говорят: «вон дверь, за ней душ, там можно помыться, сменить одежду». Он отвечает: все бесполезно, ничего не изменится, у меня тут «нормальная» жизнь.

То же самое касается обучения и развития. Если не веришь в себя, любое начинание – это занятие какой-то фиг-

ней на один раз. Если веришь в себя, любое начинание – это начало пути. Если захочешь, то пройдешь путь, просто потому, что умеешь учиться.

То же самое в жизни вообще. Если в свои силы не веришь, получается, в любой день может случиться непоправимое, с чем ты не справишься. Поэтому от страха прячешься в зоне комфорта – в ограниченном пространстве, где научился жить. Чувствуешь себя беспомощным слабаком. В душе поселяется тревога.

Пока не стал просветленным Буддой, надежда на светлое будущее необходима. Она должна быть реалистичной и твердой. Невозможно сделать надежную ставку на случайного человека, конкретное место и время. Частные события слишком непредсказуемы. Но можно сделать глобальную ставку на самого себя.

Верить в себя значит доверять себе. Это значит верить, что этот персонаж (за которого играешь в этой жизни) справится. Может, ему будет нелегко. Может, он будет отступать. Но в итоге научится и справится. Ведь он справлялся как-то раньше. Заканчивал школы. Брал высоты. Было бы желание. Если захочет, точно справится!

Парадокс в том, что для перемен к лучшему, в себя даже верить необязательно. Нужно просто брать и делать. Так устроена жизнь.

Некоторые методики укрепления веры в себя и развития уверенности в себе я опишу в последующих главах. Так же



по этой теме рекомендую свою книгу «Стоимость ЭГО». Она доступна на Литрес бесплатно.

## 5 причин прокрастинации

Как вылезти из жо.. зоны комфорта? Как прервать бесконечный день сурка и начать новую жизнь? Как принимать решения и следовать им?

Прокрастинация – это склонность откладывать на потом. Тебя гложет вина, бичуешь себя за безделье и нерешительность – и все равно голову суешь в песок, чтобы отвлечься и забыться.

Далее – о причинах этой напасти и методах исцеления от нее.

## 5 причин прокрастинации:

1 Неуверенность: чувство, что все бесполезно, ничего не получится.

2 Принятие решений без учета ресурсов.

3 Ложная уверенность, будто начнешь завтра.

4 Поглощение привычками: попросту забываешь о цели.

5 Распыление: разрываешься между проектами.

Ничего не получится – все бесполезно

Неуверенность – главная причина прокрастинации, ей посвящена большая часть главы.

Ты вроде поставил цель, но ничего не делаешь, потому что в себя не веришь, кажется, что все бесполезно – все равно ничего не получится. Откуда это недоверие к себе берется?

Большинство людей в нашем обществе рассчитывать на

себя не умеет. Себе не доверяет. Свои цели всерьез не воспринимает. Словно подлинная цель не может прийти изнутри. Только извне – от родителей и начальников. Их указания кажутся чем-то настоящим.

Поэтому большинство может активно трудиться только под чужим руководством, или от страха: когда в воздухе провисает какой-то невидимый «капец». Тогда включается режим «НАДО» – такое смутное убеждение, которому инстинктивно повинешься.

Откуда растут ноги у неуверенности?

Мы приучаемся не верить себе с раннего детства. Родители учат нас, что полагаться на себя нельзя. Это попросту опасно. Ведь ты еще маленький, ничего не знаешь. Взрослые тебе не доверяют, и ты учишься не доверять себе сам. Настоящий путь могут показать только старшие.

У тебя есть свои мнения и вкусы? Забудь и делай, как сказано! Делай, как «надо»!

В итоге своим внутренним компасом не пользуешься. И вообще, забываешь, что он у тебя есть.

Родители, конечно, не виноваты. Такова жизнь. Наша современная средневековая культура до сих пор эволюционирует.

А потом мы идем в школу. И там нас изо дня в день десять лет обучает одному главному навыку: как впахивать под угрозой расправы.

Получаешь двойку – наказан; прогуливаешь – наказан. А

если тебя оставят на второй год, или выгонят из школы – это уже смерти подобно.

Так с ожесточенной методичностью год за годом убивают нашу веру в себя. И мы приучаемся работать вынужденно, от страха под чужим руководством.

Что с такой мотивацией остается во взрослой жизни?

Наемный труд – логическое продолжение «нормального» воспитания и школьной учебы. Большинство не знает другого способа двигаться по жизни активно.

Если в школе был отличником – продолжаешь выслуживаться на работе, зарабатывать пятерки у начальства. Если был троечником – продолжаешь и на работе выкручиваться: работаешь спустя рукава «на отвали».

И все так же – под чужую указку. От страха. Словно и во взрослой жизни путь знают только особенные взрослые люди. Теперь – это твой начальник. А ты свой путь знать «не можешь», ты приучен быть маленьким и послушным.

Почему вера в себя неустойчива?

Общество крепко давит своим правильным воспитанием. Но личные желания при этом не исчезают окончательно, а продолжают подниматься со дна души и будоражить.

Когда согласишься какое-нибудь воодушевляющее видео, или сходишь на мотивирующий тренинг, может разжечься мощная мотивация. И ты вроде готов на большие дела... Но наступает утро – и ты, как с похмелья, протрезвев, снова испуганный и скованный.

Эмоция прогорела и вернулись твои стабильные ограничивающие убеждения и детские страхи:

- Я сам ничего не могу, я слишком маленький.
- Успеха добиваются особенные взрослые люди.
- Меня от них огораживает стена, мы разного сорта.

И в это по умолчанию верится, как в божий день. Ограничивающие убеждения ограничивают и убеждают.

Важно понимать, что нельзя полагаться на временные порывы и эмоции. Нужно мотивировать себя с уровня убеждений. Если на уровне убеждений сплошные страхи, нужно работать с ними.

Переключение на здравый смысл

Негативные убеждения можно ломать с психологом, можно самостоятельно.

Далее опишу технику для самостоятельной работы. Называю ее «Переключением на здравый смысл».

Допустим вы решили стать программистом, но в душе фонит то самое «все бесполезно, ничего не получится...» Как быть?

Необходимо обратиться к логике. Спросите себя: «как на самом деле?» Что подсказывает здравый смысл?

Вы умеете учиться – это проверено опытом. Если вы ежедневно уделяете учебе два часа в день на протяжении года, чему-нибудь да научитесь, так? А если 5-10 лет подряд?

Здравый смысл подсказывает: если от дела не отступать, результат почти неизбежен.

Я рекомендую одновременно исследовать свои негативные убеждения и опираться на здравый смысл. В совокупности дает мощный эффект.

Примеры ограничивающих убеждений и адекватных убеждений

Все это – реальные убеждения, которые я прорабатывал с клиентами.

Ограничивающее убеждение: успеха добиваются только значимые, особенные люди.

Адекватное убеждение: успеха добиваются действующие люди.

\*\*\*

Ограничивающее убеждение: быть новичком в деле – унижительно.

Адекватное убеждение: быть новичком в деле – нормально в любом возрасте.

\*\*\*

Ограничивающее убеждение: ошибки, значат, что ты неудачник.

Адекватное убеждение: ошибки значат, что ты чему-то учишься.

\*\*\*

Ограничивающее убеждение: чтобы начать действовать, нужно преобразиться.

Адекватное убеждение: ты преобразишься, когда начнешь действовать.

\*\*\*

Ограничивающее убеждение: существуют особенные, смелые люди – и только они успешны.

Адекватное убеждение: смелость – это когда желание сильнее страха. Может случиться с каждым.

\*\*\*

Ограничивающее убеждение: можно быть по жизни слабаком и неудачником.

Адекватное убеждение: слабость – не пожизненное качество. Она локальна и временна.

\*\*\*

Ограничивающее убеждение: я никому и нигде не нужен.

Адекватное убеждение: объективной нужности не существует. Ты нужен тем, для кого решил стать полезным.

\*\*\*

Ограничивающее убеждение: мне нужно разрешение, чтобы начать действовать, потому что я слабый и не взрослый.

Адекватное убеждение: чтобы действовать, не нужны разрешения. Я уже давно и есть взрослый.

\*\*\*

Ограничивающее убеждение: я могу узнать свой путь только от других авторитетных людей

Адекватное убеждение: мои желания и мой потенциал и есть мой путь.

\*\*\*

Принятие решений без учета ресурсов

*Вторая причина прокрастинации*

Это ситуация, когда откладываешь на потом, потому что твое намерение нереалистично. Какая-то самонадеянная малая часть личности решение приняла, а большая часть с ним несогласна. Принятое решение не учитывает ресурсы, не вписывается в график жизни.

Допустим, ты решил заработать миллион долларов. Но путь к миллиону – слишком сложный, проходить его не хочется. И тут начинается маета: ты вроде «должен» достигать намеченного, но тебе лень.

Чтобы выйти из этого внутреннего конфликта, достаточно признать, что ты себя попросту обманул: путь этот тебе на фиг сдался: не твое, неинтересно.

Признать эту правду бывает сложно, если отделяешь цель от пути. Цель и ее достижение – неотделимы.

Здесь может помочь такой вопрос к себе: «хочу ли я добиваться поставленной цели?», «Хочу ли я подниматься в гору, чтобы достичь ее вершины?» Честный ответ поможет признать, чего на самом деле хочется.

Чтобы поставить настоящую твердую цель нужно решаться на путь к ней.

**Выбирайте себе не цель. Выбирайте путь к цели!**

Признавайте свой путь. Признавайте свою готовность его пройти.

Систематическое откладывание

### *Третья причина прокрастинации*

Когда откладываешь, кажется, что ты уже начал новый путь, просто приступишь завтра. Смайлик.

На самом деле ты выбираешь в это время оставаться на прежнем пути. Сегодня ты ничего не делаешь – это и есть твой реальный выбор. Важно осознавать, что откладывание может длиться до пенсии.

Чтобы вылезти из откладывания, нужно действовать прямо сейчас. Или в самое ближайшее время.

Либо ты выбираешь действовать сегодня, либо признай, что тебе это не нужно. А откладывание – это самообман.

Когда поглощают привычки

### *Четвертая причина прокрастинации*

Пока живешь на автопилоте, то повторяешь свой вчерашний день. Снова и снова. Принимаешь новое решение и попросту забываешь о нем, привычки поглощают. Одно и то же день за днем.

Как принять устойчивое решение, которое не потонет в привычном потоке жизни? Я рекомендую адресовать себе такой вопрос:

«Что я хочу с этим делать?»

Что я хочу делать с сегодняшним вечером? С ближайшим часом? С ситуацией?

Лучше задаваться этим вопросом настолько всерьез, словно отвечаешь перед Богом.

Что я хочу сейчас делать, учитывая последствия моих



действий?

Иногда мы просто не помним, чего хотим. Бредем в полутрансе, как роботы. Подчиняемся привычкам, словно это не наша жизнь, а чья-то чужая – можно забыть.

Чтобы прервать бесконечный цикл дня сурка, нужно до себя достучаться, встряхнуть и осознать:

«Это я, здесь и сейчас! ЧТО Я ХОЧУ ДЕЛАТЬ СО СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ?!»

Когда разрываешься между проектами

*Пятая причина прокрастинации*

Допустим, ты решил стать художником. Уже сидишь рисуешь, и тут посещает коварная мысль: «А что если я стану успешным трейдером? Или программистом? А может, психологом?»

И ты пробуешь несколько дел сразу: и программируешь, и рисуешь, и в пляс пускаешься.

Пока не нашел себе места, болтаешься в проруби, как известная субстанция. Ни рыба, ни мясо. Успех требует сфокусированных сил.

Пока мечешься, ты как бы заигрываешь с разными путями – и они все чужие. Когда выбираешь один, он становится твоим родным путем. А сам ты на своем пути со временем становишься мастером.

Повторю некоторые рекомендации:

Не верьте мимолетным эмоциям и порывам.

Исследуйте свои убеждения. Куда они вас ведут?

Опирайтесь не на страхи, а на здравый смысл.

Выбирайте не цель. Выбирайте путь к цели.

Помните, что откладывание на потом – это выбор ничего не делать.

Спрашивайте себя: во что я хочу вкладываться? Что я хочу делать с этим часом, с этим днем?

Только твои собственные желания раскрывают твой потенциал.

Ты и есть сам себе компас по жизненному пути.

*В последующих главах будет больше хитровывернутых концепций. Поэтому перед ними поделюсь одной хитростью, которая упрощает усвоение сложных текстов.*

Как научиться понимать сложные тексты?

В детстве у меня были трудности с пониманием точных наук. Я мог в уме решать относительно непростые задачи, но, когда требовалось соблюдать сухие правила, применять формулы, вчитываться в теорию, мой ум стопорился. Ни в какую не желал подчиняться дирижированию безжизненных книжных символов.

И до сих пор, когда нужно вникнуть в какой-нибудь официальный, или академический текст, у меня возникает ощущение, словно в этих сухих описаниях мне, как маленькому ребенку не хватает жизненной яркости.

Чтобы сделать мертвые теории живыми и осязаемыми – то есть пригодными для усвоения, я выработал один нехитрый прием. Применяя его, я могу читать и понимать мерт-

вые формальные и академические тексты.

Допускаю, что схожим методом бессознательно пользуются технари. Просто у них этот навык – врожденный. А мне случилось его осваивать при жизни.

Дело не в том, что все математики, ученые, программисты и прочие гики такие умные. Дело в мотивации. Мы легко учимся вещам, которые нам интересны. Такой интерес может быть вызван самим процессом обучения, предвкушением результата или хорошей материальной компенсацией.

Увлеченность процессом в обучении – лучший вариант. Я читал, что Билл Гейтс настолько любил программирование, что занимался им даже в ночные часы в ущерб учебе и отношениям с близкими.

Но если пришлось усваивать предмет, который не вызывает увлеченности, может помочь нижеприведенная методика.

Методика оживления концепций

К этой практике можно прибегать при чтении сложных юридических документов, скучных учебников, инструкций и мануалов.

Чтобы понимать сухие сложные тексты, нужно их для себя оживить, сделать их яркими, насыщенными. Чтобы текст ожил, необходимо каждую связку слов представить в уме, как трехмерный объект – образ, который понятен конкретно вам.

Часто справочники пишут профессионалы, которые не учитывают уровень познаний читателя. Пишут языком, ко-

торый понятен им самим. Могут думать, что все объясняют терпеливо и внятно, а глупые юзеры просто не способны постичь их мастерство. Язык профессионала для новичка может оказаться китайской грамотой.

Когда профессионал учит понятным ему языком, в его объяснениях могут возникать смысловые пробелы. Например, он говорит, что для выдачи результата, надо нажать на волшебную кнопку. И может даже не подумать, что новичку совершенно неясно, о какой кнопке речь, где она расположена и как нажимается.

Методика оживления концепций позволяет интуитивно заполнять пробелы в своих знаниях. Ум спонтанно дорисовывает недостающие связи между наглядными образами.

В качестве примера, возьмем текст из википедии, где объясняется, что такое циклы в программировании:

*«Последовательность инструкций, предназначенная для многократного исполнения, называется телом цикла. Единичное выполнение тела цикла называется итерацией. Выражение определяющее, будет в очередной раз выполняться итерация, или цикл завершится, называется условием окончания цикла. Переменная, хранящая текущий номер итерации, называется счетчиком цикла».*

А сейчас я попробую описать, как работает методика оживления концепций в применении к этому тексту. Повторюсь, я использую образы, которые понятны именно мне. У вас могут быть свои образы, которые по умолчанию понятны

конкретно вам.

*«Последовательность инструкций, предназначенная для многократного исполнения, называется телом цикла».*

Я представляю человеческое тело, в котором один за другим включаются взаимосвязанные процессы. В совокупности это может быть, например – пищеварение.

*«Единое выполнение тела цикла называется итерацией»*

Представляю, как человеческое тело создается. Единичный акт создания – и есть неведомая для простых смертных обычных юзеров итерация.

*«Выражение определяющее, будет в очередной раз выполняться итерация, или цикл завершится, называется условием окончания цикла».*

Под выражением здесь мне представляется некий возглас, или быть может переключатель рубильника, глядя на который становится ясно, продолжится ли создание человеческих тел-клонов, или нет. В этих телах, как я помню, происходят процессы – «инструкции цикла».

*«Переменная, хранящая текущий номер итерации, называется счетчиком цикла».*

Представляю, как при очередном создании тела, каждому клону присваивается номер. Переменная – некая ячейка, в которой этот номер хранится.

По итогу, такое описание цикла в программировании мне напоминает штампование идентичных изделий.

В большинстве учебников используется именно сухой, академический язык. В редких хороших книгах, написанных для живых людей, используется язык образов. По программированию, кстати, я таких книг не встречал.

*Программисты, возьмите на заметку, напишите хит!*

Как видите, при описании образы могут выглядеть громоздкими и неуклюжими. Но в голове они возникают в мгновения, и на всю визуализацию могут уйти секунды.

Сейчас эта практика у меня зачастую срабатывает спонтанно. А намеренно я ее использую в тех конкретных случаях, где ум стопорится, и хочет проглотить кусок идей разом, не пережевывая. В таких случаях, я замедляюсь, и оживляю текст образами.

Это такой лайфхак. Иногда мы читаем даже очень сложные тексты в своем привычном ритме. Допустим, это 200 слов в минуту. А потом испытываем раздражение за то, что текст не подчиняется, не позволяет себя легко заглотить. В такой ситуации раздражение – это реакция на спешку. Чтобы усвоить сложный текст, иногда нужно не просто замедлиться, а вовсе остановиться и побыть с текстом, чтобы впустить его смысл в свою голову ровно с той скоростью, с какой он вообще может зайти. Бессмысленно читать сложные книги быстро.

Применяя «оживление концепций, мне, к примеру, удалось освоить азы программирования. Этого хватило, чтобы отрисовать и спрограммировать «оракула» для личного бло-

га.

И еще, если вы пожелали стать крутым программистом, но сам процесс программирования вас не затягивает, не стоит обманываться – это не ваше призвание. Стать мастером без увлеченности обучением почти нереально. Выбирайте дело по душе. Об этом я скажу больше в последующих главах.

**Нервная система: успокоение и возбуждение**

*В этой книге почти нет ссылок на сухие исследования. Это – не научная работа. А выражение моих живых многолетних наблюдений за клиентами, за самим собой, за жизнью вообще. Местами я использую совсем не научный лексикон. Некоторые состояния сознания получается выразить проще и ярче на языке духовных учений.*

*Чтобы не задирать планку, попрошу воспринимать эту главу с уровня кухонной беседы за чашечкой кофе. Как это со мной часто бывает, пытаясь выдать концентрат информации, я мысли сжимаю и комкаю. Поэтому напоминаю: читать лучше не спеша, вдумчиво.*

Каждому знакомо состояние, когда нет сил, ничего не хочется и голова не работает. Каждому знакомо и состояние, когда силы переполняют, мотивация высокая и голова ясная. Можно годами мучиться от вялости и даже не понимать, как сам себе это состояние создаешь.

Обычно тонус тела соответствует тону ума. Если тело заряженное, то и голова соображает. А если тело обесточенное, то и голова отключается.

В пониженном тоне действовать тяжело: дела делаешь неохотно через силу. Если в пониженном тоне живешь постоянно, преобладают грубые эмоции: обида, жалость, апатия и крайняя стадия – депрессия.

Депрессия – это и есть блокировка своей жизненной энергии. Поэтому депрессия включает полный набор атрибутов заторможенной нервной системы: вечную усталость, сонливость, невнимательность, обидчивость и безразличие. Человек как бы выключается и телом, и сознанием.

В повышенном тоне действовать легко и даже в радость: тело заряженное, голова ясная. Максимально включаешься в действительность. Высокий тонус – большая ценность. Но и здесь есть свои подводные камни.

В повышенном тоне исчезают грубые эмоции. Снижаются обидчивость, грусть, апатия. Но возникает новая негативная эмоция. Возбуждение нервной системы усиливает тревожность. Чем больше разгон, тем сильнее тревога. Она может перерасти в страх (об этом дальше скажу больше). Поэтому тревожность лечат успокоительными. Нервная система успокаивается – человек больше не тревожится. Но снова поддается обидам и апатии.

Упрощенно пациентов в психбольницах можно разделить на буйных и заторможенных. Буйных пациентов тормозят. Заторможенных пробуждают.

Гормоны разгона

За разгон (возбуждение) нервной системы отвечают



прежде всего гормоны: адреналин кортизол и дофамин.

Дофамин – это гормон желаний: радостной заинтересованности и предвкушения. Он пробуждает и делает жизнь увлекательной.

Кортизол иногда описывают как гормон стресса. Он мобилизует на телесном уровне. Может усилить негативные переживания: беспокойство и раздражение. Тело приходит в тонус, а сознание суетливо будоражится.

Адреналин иногда описывают как гормон страха. И со страхом его тесно связывают. Тут все не так просто. Я бы назвал адреналин гормоном мобилизации. Он быстро поднимает тонус: повышается бодрость, обостряется восприятие.

Адреналин и кортизол вырабатываются не только от страха или стресса, они необходимы для повседневной жизни. Их уровень поднимается утром, чтобы помочь нам проснуться. К вечеру выработка адреналина и кортизола снижается, чтобы подготовить тело ко сну. Поэтому силовые нагрузки вечером противопоказаны – они сбивают режим выработки гормонов.

О воздействии адреналина можно встретить противоречивую информацию. Некоторые медики утверждают, что адреналин вызывает страх и даже панические атаки. Другие напоминают, что безбашенные экстремалы ловят адреналиновый кайф. Они намеренно устраивают себе опасности: прыгают с парашютом, гоняют на высоких скоростях, чтобы поднять уровень адреналина.

Все-таки адреналин – это кайф или страх?

Адреналин прежде всего разгоняет нервную систему и усиливает восприимчивость. У тебя быстро повышается внимательность к настоящему моменту жизни. Резкий скачок внимания может привести к познавательному шоку.

Знакомая нам жизнь существует, потому что мы живем в полусне. Все, что мы знаем нам как бы снится. Это наши мысли, навевающие прошлое и будущее. Они удерживаются на определенной частоте восприятия. Когда внимание повышается, ты пробуждаешься и привычная картина жизни рассеивается. Все начинает казаться необычным и странным, будто впервые смотришь на жизнь. Опоры вываливаются из под ног. И начинается дереализация. Мир кажется ненастоящим.

Если ты не подготовлен к повышенной осознанности, будет страшно. словно оказался младенцем, выброшенным на перекресток посреди хаоса.

Все усугубляется тем, что повышенный адреналин усиливает сердцебиение и учащает дыхание. Может показаться, что начался сердечный приступ. Тело бросает то в жар, то в озноб. Становится страшно за свою жизнь. А новая волна страха приводит к выбросу следующей порции адреналина и нервная система возбуждается еще сильнее. В итоге сознание запирает в цикле: адреналин – расколбас тела и рассудка – страх – и снова адреналин. Так раскручивается паническая атака.

На низком уровне осознанности преобладают грубые эмоции: обиды, апатия, грусть, а привычная жизнь кажется серьезной и тяжелой. Повышение осознанности освобождает от грубых эмоций, а жизнь кажется легче и подвижной. На следующем уровне осознанности картина привычной жизни начинает растворяться и появляется страх. Страх тоже держится на определенной частоте восприятия. Если восприятие разгоняешь еще сильнее, страх проходит, а картина привычной жизни рассеивается, словно сон.

На этом уровне начинаются необычные эффекты восприятия. Время замедляется и замирает. Возникает ощущение вечности. Главная эмоция на этой частоте внимания – удивление. Если восприятие продолжает разгон, удивление перерастает в изумление. Словно ты наблюдаешь нечто невозможное. Обычная жизнь кажется невероятным чудом. Высокие уровни восприятия – цель духовных искателей.

Низкий тонус запирает в депрессии. Умеренный тонус необходим для жизнедеятельности. Повышенный приводит к стрессу. На максимальном уровне человек либо сойдет с ума, либо просветлеет.

Любые неосторожные эксперименты с восприятием небезопасны для жизни. И можно надолго застрять на этапе страха. Духовные искатели называют его темной ночью души. Где-то я читал, что Гурджиев устраивал своим adeptам практики на грани жизни и смерти, чтобы поднять уровень их осознанности.

Осознанность – это волшебство, или обыденность?

Недавно один мой клиент заявил, что осознанность ничего особенного не дает – вполне обыденные ощущения. Как на самом деле?

Если представить, что максимальная внимательность – это десять баллов, то внимание обывателя плавает где-то в диапазоне от нуля до трех. Три балла – его максимальное обыденное внимание.

Если человек регулярно практикует осознанность, однажды он выйдет на 4-й уровень внимательности. И это будут новые ощущения. Он почувствует, что он сам и все вокруг поменялось. Словно он видит жизнь впервые совсем другими глазами.

Когда осознанность поднимается чуть-чуть за пределы твоего вчерашнего максимума, это ощущается как приятное волнение и интерес к жизни. Словно в душе наступила весна.

Если осознанность продолжает расти, интерес к жизни обращается в удивление. Сила удивления прямо пропорциональна уровню осознанности. Чем ты внимательней к настоящему моменту жизни, тем сильнее удивление.

Это и есть главная причина, по которой мы получаем впечатления в новых местах во время путешествий. Впечатления приносят не новые места, а наше внимание. Новые места всего лишь приковывают внимание и делают его более интенсивным. Так и возникают разные степени удивления. С таким же успехом можно получать впечатления у себя во

дворе, общаясь с друзьями. Если ты осознан.

Подумываю посвятить осознанности отдельную книгу.

Что повышает тонус?

На психологическом уровне тонус повышают:

– высокая мотивация из-за веры в успех

– заинтересованность процессом (чем угодно: общение, работа, хобби)

– вера в себя и свой путь

– соревнования и конкуренция (например, игры типа Call of duty)

– стрессовые ситуации, когда нужно успеть что-то важное

Поэтому многие из нас откладывают важные дела до последнего. Пока не прижмет. Когда прижимает, начинается стресс – и гормоны идут в бой. Повышается кортизол, адреналин и наконец появляются силы действовать. Поэтому студенты начинают подготовку к экзамену в последний день, и за сутки успевают сделать больше, чем за весь предыдущий месяц.

Одна моя клиентка доказывала пользу злости. Если она рассердилась, сразу появляются силы. Срабатывает кортизол. А если ситуации еще и опасная, добавляется адреналин. Каким бы вялым ни был, сразу просыпаешься. Об этом кажу больше в главе о бессоннице.

На телесном уровне тонус повышают:

– здоровое питание, витамины

– физические нагрузки, зарядка по утрам

- прохладный душ
- ритмичная музыка

На химическом уровне тонус повышают: крепкие чай и кофе, энергетики, стимуляторы и некоторые антидепрессанты.

Нормально – помочь телу прийти в тонус чашечкой чая. Спортсмены для этой же цели пьют стимуляторы на основе кофеина перед посещением зала. Но злоупотреблять химическими суррогатами нельзя – они истощают организм.

Где-то я слышал, что в Англии начался производственный бум, когда туда завезли кофе.

Не каждый знает, что обычный чай – и черный, и зеленый – это психоактивное вещество. Многие пьют чай по вечерам, а потом удивляются: откуда берется бодрость перед сном? И почему бодрости не было днем, когда она была нужна?

Высокая концентрация чая в кипятке создает напиток чифир. Он резко возбуждает нервную систему. Можно запросто миновать стадию гармоничной бодрости и создать себе стресс на ровном месте.

Вспомнилось к слову: Ошо говорил, что всю неделю перед своим просветлением пил кофе.

Когда ко мне приходят клиенты с бессонницей, тревогой и панической атакой, я первым делом спрашиваю, что они употребляют. Иногда тревога исчезает просто исключением кофеина из рациона.

Лайфхак 1: стимуляторы нейтрализуют успокоительные.

Если вы напились и нужно быстро протрезветь, выпейте крепко заваренного черного, или зеленого чая. Протрезвете. Из-за этой закономерности бесполезно принимать стимуляторы и успокоительные одновременно. Они друг друга перекрывают в обе стороны.

Лайфхак 2: физическая нагрузка пережигает тревогу.

Мы бессознательно воспринимаем свою энергию как топливо для решения проблем. Поэтому скачок энергии при возбуждении нервной системы – это сигнал для мозга, что появилась проблема. Если перевозбужденный организм нагрузить физически, мозг удостоверится, что мы проблему вроде как решаем и начнет успокаиваться. К тому же физическая нагрузка сама по себе разряжает «энергию» тревоги и нормализует биохимические процессы в мозге. Поэтому некоторые люди успокаиваются в спортзале, или во время домашней приборки.

Лайфхак 3: гармония – это умеренный тонус.

Злоупотребление разгоном нервной системы может привести к биполярному расстройству. Оно же – маниакально-депрессивный психоз. Ты циклично – то перевозбужденный маньяк, то депрессивный ленивец. Если начались эмоциональные горки, пора себя укрощать и нацеливаться на умеренность.

В наше время набирает популярность термин «ВЧЛ» – высокочувствительные люди. У них тонкая кожа – то есть повышенная чувствительность к жизни. В секунду времени

они воспринимают больше, чем другие. У них лучше развита интуиция и внимательность к мелочам. Все это приводит и к повышенной возбудимости нервной системы. Высокочувствительный человек легче будоражится и быстрее от всего устает. Даже небольшой стресс, или утренняя чашечка кофе могут привести его к бессоннице.

Что успокаивает нервную систему?

Нервную систему успокаивают: опять же физическая нагрузка (особенно хороши в этом плане йога и прогулки), режим дня, медитация, чтение, душевное общение, спокойная музыка, теплые солевые ванны – любые скучноватые занятия и в целом неспешный образ жизни без завышенных планок, без стресса.

Так уж устроен наш ум мы постоянно мысленно забегаем вперед, пытаемся выпрыгнуть из настоящего, будоражим себя. Если перехватываешь эти порывы своим вниманием, то успокаиваешься. Внимательность к своему телу и уму выводит из стресса и балансирует нервную систему. Возьмите за привычку хотя бы иногда замечать: настоящей момент, свое тело в пространстве, свои мысли.

Если проблема остается на уровне психики (это могут быть беспокоящие мысли и чувства), здесь лучшим выходом будет обращение к психологу.

Нормально – помочь телу успокоиться чашечкой чая с ромашкой, или пустырником. Нормально – помочь себе курсом успокоительных. В аптеках полно легких противотре-



возможных средств. Можно, например пропить валерьянку в капсулах.

Кто-то пьет перед сном рюмку вина. Алкоголь – мощное успокоительное. Но вызывает зависимость. Схоже действует обжорство – блокирует восприимчивость и человек успокаивается. Обжорство и алкоголизм – это побег от себя.

Другой серьезный вариант успокоиться – рецепторные седативные, снотворные и транквилизаторы. Их может прописать психотерапевт или психиатр. Иногда они необходимы.

Сильные успокоительные затормаживают и отключают человека – его присутствия в своей жизни становится меньше. Поэтому и здесь нельзя действовать наобум.

Чтобы держать себя в тонусе, необходима внимательность к себе. Не надо принимать себя и свои состояния как должное. Замечайте, как на вас влияет ваш образ жизни: поступки, мысли, увлечения, манера общения, рацион питания.

### Зона комфорта

У каждого своя золотая середина. Кому-то для счастья хватает размеренной, тихой жизни. Но если внутри тебя гудит потенциал и звучат амбиции, они будут разъедать душу, пока их не выпустишь. Значит, ты – из тех людей, кому для счастья просто необходимо выходить из зоны комфорта и обновлять жизнь.

Зона комфорта – не какое-то «комфортное» место с мягким креслом и прохладительными напитками. Зона комфорта – это жизнь, которая не бросает вызова. Жизнь без стресс-

са. Территория предсказуемых явлений. Ты чувствуешь психологическую защищенность. Тебе все знакомо и понятно. Можно провалиться в полузабытье и механически повторять одни и те же действия. Жизнь по шаблону.

Зона комфорта только кажется уютной и безопасной. На деле она таит серьезную угрозу. Она незаметно затягивает в трясиину застоя и увядания.

Все дело в том, что в зоне комфорта, не развиваешься. Когда тебя все более-менее устраивает, пропадает мотивация включать внимание и работать над собой.

Если застрял в зоне комфорта, разум засыпает и незаметно регрессирует. Ты больше не познаешь жизнь. Начинается застой. А при длительном застое, даже небольшой шаг за пределы привычного аквариума – мощный стресс. Становишься пугливым и ранимым.

### Карта жизни

Зона комфорта – это крошечный искусственный мирок в твоей голове. Ты принимаешь его за большой внешний мир, и называешь своей нормальной жизнью. Все это твои личные убеждения. Психологические опоры. Они подменяют бесконечную реальность фальшивой, самодельной. Она кажется понятной и знакомой единственной жизнью. Так можно убедить себя, что жизнь вообще – пуста и скучна, потому что за жизнь принял узкую зону комфорта.

Реальность беспощадна к иллюзиям. Поэтому сталкиваться с реальностью бывает некомфортно. Чтобы реальность не

тревожила твои иллюзии, можно от нее отключиться. Это психологическая консервация.

Укореняться в зоне комфорта значит терять осознанность в пользу иллюзий. Гоняешь одни и те же заезженные мысли по кругу. Ничему не учишься. Поэтому в зоне комфорта нарастает ощущение эмоционального болота. Психологическая заезженная колея.

Зону комфорта можно представить как территорию, где чувствуешь себя «как дома». И если эта территория – небольшой «аквариум», получается, тебе комфортно в очень ограниченных условиях. А вся остальная большая жизнь – сплошной дискомфорт. Ориентироваться по жизни становится тяжело.

Наркоманы укореняются в узкой зоне комфорта под кайфом. Обычная жизнь начинает казаться колючей и страшной. Она не уместается в узкую зону комфорта наркомана.

Выход из зоны комфорта – это движение в сторону неизвестности, шаг в новое состояние. Здесь у тебя еще не наработаны психические опоры. Ты словно ребенок в огромном мире. Такие шаги можно совершать осторожно. Крутые перемены могут надломить картину мира, и жизнь будет казаться не нормальной, а чем-то пугающе чуждым.

### Взросление

Наглядный пример расширения зоны комфорта – взросление. Мы рождаемся беспомощными младенцами. Постепенно осваиваем мир. Развиваем самостоятельность и неза-

висимость. Психологическое взросление – и есть постоянное расширение зоны комфорта. В любом возрасте. Если человек перестал расширять зону комфорта после двадцати лет, дальше он не развивается, а только стареет.

Психологическое взросление может происходить всю жизнь. Личная зона комфорта указывает на твой текущий этап развития. Чем тебе комфортней в разнообразных ситуациях, тем ты психологически взрослей. Иногда молодой человек может быть опытнее старика.

На каждом этапе личного развития свой уровень сложности, свои задачи. Задача кажется проблемой, если она решается за пределами зоны комфорта. Чтобы решить такую задачу, нужно выходить из зоны комфорта. Ты выныриваешь из ситуации, видишь ее со стороны и больше не отождествляешься с ней. Когда поднимаешься над проблемой, она перестает захватывать.

Решение проблем расширяет зону комфорта, и развивает личность. Когда решаешь одну из проблем своего этапа развития, целый ряд родственных проблем отваливается автоматически. Вчерашние задачи больше не кажутся проблемами. Все сложное постепенно становится простым и понятным. Так и становишься сильнее.

Выход из зоны комфорта расширяет сознание. Это отвоение территорий у своего подсознания. Высвобождаются подавленные страхи, блоки и зажимы. Они удерживали твой разум в его вчерашних границах.

## Безопасность

Неопытному искателю может казаться, что прятаться от мира – это безопасно. На самом деле все наоборот. Побег от мира – это опасность. Движение к миру – безопасность.

Если живешь, как рыбка в уютном аквариуме, однажды он может разбиться, и окажешься в пугающей неизвестности неподготовленным. Невозможно подготовиться к жизни, закрываясь от нее. Невозможно стать сильным и стойким, избегая уроков жизни.

Жизнь – это постоянное обновление. Чтобы поспевать за потоком жизни, нужно открываться настоящему. Это состояние ученика. Когда познаешь жизнь, становишься пробужденным. Новые ситуации, новые люди, новые знания, новые вызовы жизни повышают осознанность.

Чтобы выход из зоны комфорта не стал психологической травмой, не надо дожидаться волшебных пенделей из пространства. Резкое пробуждение может шокировать. Поэтому пробуждайте себя самостоятельно.

## Вызов развивает

Если грузился мелкими проблемами, и вдруг жизнь оказалась в опасности, все акценты резко меняются. Подсознание получает сигнал на активацию внутренних ресурсов, и чувствуешь себя так, словно очухался ото сна. В пробужденном сознании бытовые проблемы теряют значение. Жизнь бросила вызов – и ты пробудился для решения более важных задач.

То есть трудности поднимают в нас дремлющие силы – инструменты решения этих самых трудностей. Поэтому дзенские мастера устраивали экстремальные испытания своим ученикам, чтобы пробудить их сознание.

**Вредный и полезный отдых**

Не нужно выходить из зоны комфорта непрерывно. Здесь, как в спорте: для развития нужен умеренный стресс, и нужен умеренный отдых.

У отдыха есть две фазы: первая, полезная и вторая, вредная.

Допустим, ты принял вызов жизни, вышел из зоны комфорта и получил новые впечатления. Теперь их нужно переварить. Нужно осмыслить пережитое, усвоить полученный опыт. Во время отдыха опыт интегрируется в твою личность. На этой фазе отдых приносит удовлетворение. После этого отдых радовать перестает. Стоит отдыху затянуться, начинаешь покрываться тinouй. На второй фазе отдыха ты уже не заряжаешься для новых дел, а наоборот теряешь тонус и слабеешь.

Проблема в том, что переход от полезной фазы отдыха ко вредной – размытый. Здесь потребуются большая честность с самим собой. Во время отдыха спрашивайте себя: мне действительно нужно отдохнуть, или я уже просто прячусь от жизни?

То есть зона комфорта – это пространство для передышки. Главное, там не застревать. Ты словно плывешь в лодке

по океану. Когда устал можно отоспаться. Но путь все еще требует бдительности.

**Принудительный пинок из зоны комфорта**

*Эта глава была написана и добавлена в книгу в конце февраля 2022 г. В те дни, казалось, мир вокруг остановился, чтобы безотрывно следить за новостями, где обсуждали одну главную тему: привычная жизнь закончилась и уже не вернется.*

Если жизнь без спроса выпинавает из зоны комфорта, можно запросто обнаружить себя в шоке. Когда знакомая и понятная жизнь заканчивается резко, в это бывает трудно поверить.

Мы знаем жизнь через свои мысли и чувства. Мысли о том, что было и о том, что будет. Это наши надежды и планы. У них есть коварное свойство – они могут поломаться в одно мгновение.

К чему приводит крушение привычной реальности?

Ум по инерции крутит планы. И натывается на бездну. Это новая реальность. И эта реальность странная. Она не похожа на привычную жизнь.

Словно эта реальность – она ненастоящая. Так бывает только в кино. Какой-то сюр. Нужно просто очнуться, и прежняя нормальная жизнь вернется.

Но она не возвращается. Началась новая норма. Словно оказался в параллельной вселенной с альтернативным сюжетом.

Похожие переживания испытывает ребенок, когда взрослеет. Он сдает свою детскую картину жизни. Каждый год учится понимать жизнь заново. Тоньше. Точней. Взрослей.

Но ребенку легче. Его окружают взрослые. Они все расскажут. Подставят плечо. И это успокаивает.

А если картина жизни ломается у взрослого? На кого опираться? Во что верить? Как жить дальше, когда ориентиры рассыпались? Словно ухнул в пропасть. Опоры выскользнули и началась пугающая невесомость. В такое время синоним будущего – неизвестность.

Перемены как бы говорят: твои представления о жизни несостоятельны. Ты жил в иллюзии. Думал, твоя жизнь – день сурка? Стабильность и постоянство? Тебе это приснилось. Ты крепко спишь в своих грезах. Но можешь проснуться. Это твой шанс еще раз повзрослеть. Увидеть реальность ясней.

Ты можешь запороть шанс. Заснуть еще крепче, чтобы спрятать свой страх. Подавить целый слой сознания, чтобы не видеть и не чувствовать. Не понимать новую реальность.

Такое самоотчуждение ведет к депрессии. Начинается порочный круг. Депрессия лишает сил, руки опускаются. Поэтому запускаешь жизнь. Начинаются негативные прогнозы. Депрессия усиливается.

Второй вариант – пробудиться и повзрослеть. Не цепляться за рассыпающуюся картину жизни. А продолжать учиться. Словно ты ребенок. Присматриваешься к потоку реаль-



ности. Учишься его понимать заново. Впускаешь новые мысли – твои новые более тонкие опоры.

Если возникает вопрос: как жить? Главное – не замыкаться и не опускать руки.

### Чуткость

Возможно, вы замечали: чем у человека меньше осознанности, тем он грубей. Он словно не понимает, что другие люди – живые. И запросто рассуждает о том, как с ними поступить.

Нам страшно осознавать, что другие люди – не числа из военной хроники. Не должности, не функции, не сухая информация. Они – такие же, как мы. У каждого за глазами – своя внутренняя вселенная из мыслей и чувств.

Осознанность увеличивает чуткость. Поднимать руку на живого человека не хочется. Стыдно. Это и есть цивилизованность.

Когда включаешь сознание, начинаешь чувствовать сам факт жизни. Жизнь – не какая-то навязанная, опостылевшая вечность. Это не пустой день из твоего расписания. Жизнь – это вообще-то самое главное. Все, что у тебя есть. Возможность жить.

Перемены как бы приглашают поменять парадигму жизни. Они говорят: жизнь – не день сурка. Почувствуй это. Не ври себе, будто понимаешь, что происходит. Стань снова учеником. Почувствуй, что эта жизнь происходит сейчас. С тобой! И может прекратиться в любой миг. Этот живой

поток – непредсказуемый. Не засыпай! Чувствуй настоящее. Тогда перемены не будут тебя шокировать. Ты уже будешь пробужден.

Это и есть практика осознанности.

Приведу здесь же одну полезную практику избавления от тревоги (для ситуаций с потенциальной угрозой).

Как перестать тревожиться?

Наше подсознание постоянно рисует сценарии. Просчитывает варианты жизни. Мы даже не замечаем, как это происходит. А только чувствуем смутную тревогу. Тревога означает, что очередной сценарий натывается на бездну, нечто пугающе безвыходное. Подсознание не справилось и бьет тревогу. Нужно ему помочь. Показать маршрут.

Для этого вы начинаете описывать, о чем тревожитесь. Лучше это делать письменно для наглядности. Нужно описать событие поэтапно, чтобы обнаружить, где подсознание споткнулось.

Допустим ваш внутренний диалог может звучать так: «Не дай Бог потеряю работу! Как после этого жить?».

Если в этом месте мерещится тревожная неизвестность, берете и рассказываете себе, как вы продолжаете жить. Например так (только подробней с деталями): «Руки еще шевелятся? Ноги ходят? На хлеб с маслом заработаю? Значит буду жить. Ходить, работать, говорить». Вместо бездны – продолжение сюжета. То есть важно показать своему подсознанию, что в этом месте – не бездна. Вы своим ответом запол-

няете ее живым сюжетом. Нужно представить это продолжение насыщено с эмоциями. Подсознание хорошо понимает яркие образы.

Каждый сценарий ведет к чему-то еще. Кроме финального. Это данность. Но об этом как-нибудь потом, в другой книге.

Подлинная сила воли

*Что такое сила воли? Почему одни не отступают, и добиваются успеха, а других после нескольких попыток инерция возвращает на рельсы повседневности? Почему успешным людям усилия доставляют радость, а подавляющему большинству уныние?*

Важно осознать, что такое сила воли на самом деле. В этом секрет. Бывает воля ложная, слепая, когда себя насилуешь. Бывает воля подлинная, когда действуешь в согласии с самим собой.

Если осознаешь подлинную природу воли, появляется возможность проявлять силу воли без напряжения.

Сила воли – это сила желания

Когда мне было лет 20, я начал понимать, что для достижения моих целей необходима каждодневная практика. В течение двух лет, не смотря на огромные усилия, я не мог начать практику. Те два года я проявлял «глупую волю» в напряженных попытках сконцентрировать внимание. И конечно, ничего не получалось. Два года мой ум томился, вспоминая пятьдесят раз в день о главных целях. Я мечтал найти

учителя, который помог бы разрешить мои проблемы, фактически оказать медвежью услугу, проделав всю работу за меня.

Два года мой ум фанатично гонялся за целями, которых я до конца не понимал, даже не подозревая об этом. Я через силу пытался убедить себя, что мне нужна практика. Ведь я слышал от «продвинутых»: только ежедневная работа над собой дает шанс на успех. Но почему бывает так трудно заставить себя?

Спустя время до меня дошло. Мы делаем что-то, когда действительно хотим этого, когда осознаем причины, по которым нам нужно это делать. Когда я начал понимать, чего на самом деле желаю, все проблемы с проявлением силы воли для каждодневной практики были разрешены мгновенно. Я просто понял, что действительно этого хочу. Я хочу практиковать! Потому что...

Если цели туманны и возникают сомнения, то двигаться в заданном направлении одним решением ума сложно. В это время как раз проявляется «глупая» слепая воля, управитель которой еще не понял, чего хочет на самом деле.

Следуя таким решениям, мы ощущаем трение, словно пробираемся через тернистый лес в гору. И все потому, что нет понимания цели. Поэтому нет и реального желания двигаться в заданном направлении.

Можно проявлять потрясающей силы волю в следовании своим слабостям: курить, выпивать, проваливаться во все

тяжкие. И все лишь потому, что не осознаешь последствий своих действий, не понимаешь, чего хочешь.

Все, что требуется – это понять, почему мы желаем развиваться и повышать качество собственной жизни, увидеть все возможные бонусы нового начинания.

Иногда после честного разбора своего желания, вдруг становится ясно, что исполнять его на самом деле совсем не хочется. Оставляя ложную цель позади, мы экономим время и силы, необходимые для реализации истинного предназначения.

*В главе «Как мотивировать себя на дело» я опишу мощную практику для повышения мотивации. Там же будут примеры мотивирующих на дело причин.*

### Преобладающее желание

Может возникнуть вопрос: почему это сила воли – желание? Ведь я хочу многих вещей, а беру и делаю, что «надо».

Воля – это преобладающее желание. Это оно получает силу намерения, поэтому воплощается в действии. Да, силой намерения бывают заряжены разные желания. Непродуктивные тоже. Мы ведь не всегда делаем, что «надо»? Поэтому так важно разобраться, чего хочется на самом деле.

Мы ведь себе счастья желаем. А что такое счастье? Наркоман его видит как эйфорию здесь и сейчас. Но эйфория мимолетна. И оборачивается эмоциональной ямой. Поэтому наркоман в поисках счастья идет в противоположную сторону.

Реальное счастье в жизни – не сиюсекундная радость, а путь. Поэтому важно выбирать дальновидно с учетом будущего.

Дальновидное устойчивое желание счастья может запросто обесценить более грубые поверхностные желания. Когда реально хочешь развития и успеха, потворство слабостям кажется бессмысленным.

Сила воли – это преобладающее желание, потому что оно затмевает другие тенденции ума, как бы сильно те ни искушали. Когда признаешь свое преобладающее желание, то двигаться по жизни становится легко. Никакого самопринуждения. Не возникает психологических противоречий. Конфликтующие желания не раздрают на части.

Если человек понял, что хочет денег и власти, значит, что это относительно «тонкое» желание преобладает над грубым потаканием слабостям. Хотелось напиться и забыться, но еще больше захотелось уважения и новых возможностей.

Когда нас «разрывают» желания, побеждает то из них, что стимулирует сильнее. В каком-то смысле сила воли – это всего лишь преобладание одного желания над другим.

Иногда побеждают грубые желания. Так происходит, когда тонкое желание не было распознано, не проявилось в полную силу и в итоге забылось. Поэтому так важно уметь осознавать себя и тонкие движения своей души (никакой мистики – под душой я обычно подразумеваю психику).

Мотивация может забываться, уходить на второй план,

уступая место слабостям. В такие моменты, необходимо снова вспомнить, чего мы хотим, вспомнить все плюсы выбранного пути. Такая память напрямую зависит от осознанности. Тонкие желания сильнее, потому что лучше отражают реальность. К ним легче приложить силу намерения.

Призвание – работа мечты

Продолжаем тему.

Бывают цели навязанные общественные. Бывают цели искренние личные. Зачастую мы не понимаем, чего хотим. С детства каждый так крепко вцепляется в чужие ценности, что повзрослев, продолжает верить, будто действительно хочет именно этого – реализации не своих реальных желаний, а каких-то «правильных» целей.

В итоге получается такая странная картина, когда человек вроде бы и стремится к чему-то, но при этом у него нет сил даже на небольшой шаг, не говоря уже о прохождении всего пути на встречу к цели. Человек при этом не столько хочет исполнять свои неясные желания, сколько хочет этого захотеть, даже толком не понимая, что происходит.

Обычно так называемая истинная цель имеет одно классное характерное свойство – ее очень хочется осуществлять. То есть человек просто берет и делает то, что хочет делать. Все просто. Но такое «счастье» дается единицам – тем счастливым, кто находит свое призвание – такое дело, которым просто не может не заниматься. За примерами далеко ходить не надо: Билл Гейтс, Стив Джобс, Элвис Пресли, Брюс Ли –

и многие другие выдающиеся люди.

Понимаете в чем дело? Человек достигает огромного успеха, когда занимается своим делом – то есть таким делом, которым ему нравится заниматься. Уделяя своему делу время, страстно вгрызаясь в него, спустя какое-то время, увлеченный человек спонтанно, без каких-то вымученных усилий становится профессионалом – то есть мастером своего дела. А ведь кроме этого, здесь же мы имеем глубочайшее удовлетворение от собственного труда. Деньги, почетные лавры и прочие достижения – просто побочный эффект этого самопроизвольного процесса. Мастер своего дела изначально вообще мог даже не думать о деньгах, или об успехе. Он просто занимался любимым делом. Но как быть нам, простым смертным?

Можно ли призвание найти?

Возможно, вы всегда любили какое-то конкретное занятие, возможно, у вас с детства есть любимое хобби, или какая-то, покрытая радужной дымкой романтическая мечта. Но «коварные» родители из лучших побуждений заставили отсидеть пятнадцать лет в образовательных учреждениях, где год за годом вашу мечту глушили тьмой навязанных знаний и ценностей.

Что вы больше всего любите в этой жизни? Об этом стоит подумать. Всерьез. Это может сэкономить вам годы, проведенные за не своим делом.

Если с ровного места вспомнить и почувствовать свое



призвание не получается, не отчаивайтесь. Существует такое понятие – профориентация. Все, что вокруг него вращается, как раз нацелено помочь найти дело по душе. Есть специалисты, книги, всевозможные тесты на профориентацию.

Сам я когда-то тоже разрывался, затем решил с этим разобраться всерьез, и понял, что мне нравится: выражать сложные мысли простым языком, создавать красивые вещи, общаться по душам, улучшать жизни других, мотивировать. Этим и пробую заниматься – психолог, блогер.

Если не хочется закапываться в тему глубоко, известные американские блогеры – Стив Павлина и Брайан Ким предлагают почти аналогичные простые методы по нахождению своего призвания. В целом все сводится к составлению списка абсолютно всех желаний и предпочтений, которые получится вспомнить. Необходимо просто уединиться на час, и начать записывать все, что вам в этой жизни нравится: будь-то полезные занятия, развлечения, или, например, распитие чая с бисквитом.

Брайан Ким советует такой вопрос: «Что я любил бы делать ежедневно, используя мои интересы и способности, которые приносят пользу людям?» И чтобы найти ответ, он предлагает записать все возможные даже самые нелепые предпочтения, которые у вас есть, направляя мышление на свою земную миссию – свое призвание. И вот входе этого занятия в какой-то момент может накрыть... Это может быть эмоциональная реакция – смех, или слезы, а может быть и та-

кое радостное ощущение, словно вы реально «сорвали куш», и раздобыли нечто очень ценное.

Если вас заинтересовала тема, лучше погуглить конкретно статьи этих авторов: Стив Павлина – «Найти смысл жизни за 20 минут» (в оригинале: «How to Discover Your Life Purpose in About 20 Minutes»), и Брайан Ким – «Как найти свое призвание» (в оригинале – «How to Find What You Love to Do»).

Если входе этой практики чуда не случилось, отчаиваться не стоит. Истинные желания подавляющего большинства людей спутаны в куче с ложными ценностями самым каверзным образом. В итоге, понять, чего по-настоящему хочется действительно нелегко. Здесь надо крепко в себе покопаться. Путь самопознания – это работа по очищению ума от всевозможных иллюзий, которая может продлиться годы. Не каждому это нужно.

Это нормально, что работа неидеальна, и временами сопровождается скукой и ленью. Но если работа вызывает откровенное отторжение, это такой мистический знак, что пришло время – выйти из зоны комфорта, и найти дело по душе.

### Заряжаем мотивацию

Я выделяю два типа мотивации. Первый – это прямая «волшебная» мотивация. Она идет изнутри, самопроизвольно, если человеку посчастливилось любить свое дело. Увлеченность делом побуждает вгрызаться в его детали. Здесь на

первом месте – процесс дела, а не его результат. Например, человек любит программировать. А как побочный эффект создает Фейсбук и богатеет.

Мотивация второго типа – опосредованная. Здесь ты увлечен не столько процессом дела, сколько его результатами. А процесс может быть даже неприятен. Он здесь – посредник между желанием и целью. Например, человек хочет покорить Эверест, и не смотря на сложный процесс покорения, добивается своей цели – покоряет.

Если процесс покорения не вызывает рвотных позывов – уже неплохо. Приближение к заветной цели может освещать тихой радостью даже неинтересное дело.

Тут есть одна каверзная закономерность: если ты увлечен не столько делом, сколько его результатами, внимание постоянно переключается на ожидания. И если ожидания не оправдываются, работа приносит одни разочарования.

Когда есть прямая мотивация от увлеченности делом, «проблемы» и препятствия в процессе воспринимаются как интересные задачи. Ты их решаешь играючи, получаешь ценный опыт и открываешь новые глубины в любимом занятии.

А когда тебе интересно не само дело, а только его цели, задачи воспринимаются как досадные препятствия и раздражающие проблемы. Они ставят под угрозу достижение результатов. Если сложность задачи пересилила ценность результатов, начинается тревожное крушение надежд. Это си-

туация, когда игра не стоит свеч. Был бы и рад покорить вершину, да как-то сложно.

И если вы до сих пор не занимаетесь любимым делом, это значит, что прямой «волшебной» мотивации у вас нет. И в таком случае стоит признать очевидный факт: действия, для которых вам нужна мотивация – это такие действия, которые вы делать не хотите. И заниматься самобичеванием по этому поводу бессмысленно. Просто пока про «волшебство» можно забыть, и переключить внимание на мотивацию результатами. Так или иначе у всего, что мы делаем есть причины. А получать непрерывную радость от жизни могут, наверное, только святые. Нам же остается комбинировать оба типа мотивации. То есть, иногда мы работаем из любви, а иногда по расчету. И это нормально.

### Практика повышения мотивации

Как повысить свою мотивацию, чтобы достигать желанных целей? Нужно собрать как можно больше причин для того, чтобы действовать.

Как говорил Георгий Гурджиев, человек – это сложная машина. Наша психика механична. Есть причины – есть и мотив. Нет причин – нет мотива. Казалось бы все просто, и причины самопроизвольно должны влиять на наше поведение. Так оно и происходит. Но загвоздка в том, что наша оперативная память ограничена. Мы не можем удерживать все заряжающие нас причины в голове. Выход до смешного простой – эти причины необходимо записать.

Некоторые мотивы очевидны и лежат на поверхности. Но иногда самые мощные мотивы сокрыты в глубинах подсознания. Чтобы их обнаружить, предложу технику.

Нужно уединиться, устроиться поудобней, закрыть глаза и представить свою цель. Допустим, прошло пять лет и вы достигли успеха. Почувствуйте, насколько вам нравится результат. Вглядитесь в этот образ. Какой вы при этом? Что вас окружает? Если в картинке возникают детали, которые цепляют, сосредоточьте внимание на них. После визуализации эти детали как раз и надо записать. То есть, необходимо фиксировать все то, что вам нравится в вашей цели. Здесь важна искренность. Какими бы нелепыми эти детали ни казались, вы их записываете.

### Примеры

Допустим, ваша цель – стать инструктором по йоге. Что эта цель принесет?

1. Улучшение здоровья, легче двигаться, легче жить
2. Красивое стройное тело, восхищение окружающих
3. Свобода: сами выбираем, где, когда и с кем работать
4. Приятный круг общения – здоровые, интересные люди
5. Развитие навыков общения и уверенности в себе от преподавания
6. Экологичная, светлая атмосфера вокруг дела
7. Развитие духовных качеств, ведь йога – это еще и путь
8. Интересная философия: будет, что обдумать и обсудить
9. Хороший доход и крутые перспективы (их лучше рас-

писать)

10. Исполнение прочих важных желаний от дохода (о них тоже можно подробней)

Как только теряете мотивацию, достаёте этот лист мотивирующих причин, читаете и проникаетесь. То есть этот лист помогает вам вспомнить, зачем вам заниматься выбранным делом. Его со временем можно дополнять новыми причинами. Чем больше, тем лучше.

Когда перечитываете мотивы, нельзя это делать сухо для галочки. Нужно каждый мотив прочувствовать. Наше подсознание хорошо понимает яркие заряженные образы. Чем больше в доводе эмоционального заряда, тем мощней повлияет. Поэтому – не грех записать даже не самые изящные причины для действий. Если вас мотивирует доказать своему окружению, что вы лучше, чем они про вас думали, будьте честны с собой, обязательно запишите и этот мотив: «когда я стану профи, они поймут, что недооценивали меня, и будут кусать локти!».

Можно записывать так же мотивы, оторванные от жизни. Главное, чтобы они вас цепляли:

- куплю замок у моря
- каждому другу в своей замке выделю по башне, и рас-  
селю их там всех
- попаду в список Forbes
- займусь благотворительностью
- буду делать свою работу как мастер-волшебник 89 уров-

ня

Чем больше доводов назовете, тем лучше. В идеале их должно получиться не меньше 20. Нечто похожее я и сам проделывал несколько раз в отношении разных сфер жизни. Приведу свой пример, за что я люблю работу и хочу ее делать. Некоторые мотивы будут звучать самодовольно. Но здесь я говорю больше о том, к чему еще только стремлюсь. Вот моя мотивация:

1. Я создаю что-то: емкое, минималистичное, меткое и прекрасное. Это короткие фразы точно в цель. Яркие образы. Польза, прозрачность, суть и простота.

2. Я бросаю вызов восприятию. Указываю на большее.

3. Я влияю на людей, побуждаю расти, мыслить. Показываю пример, как создавать качественный контент, как прикасаться к красоте.

4. Я стремлюсь к мастерству. Постигаю нюансы пути.

5. Я чувствую эпоху, реальную энергию происходящей жизни и выражаю ее в словах, я – голос в хоре пространства и времени.

Если вы рассчитываете упростить технику, и обойтись без записывания мотивов, то полностью теряете всю возможную пользу от этой техники. Человеческая память слишком ограничена, чтобы помнить все причины для дела. К тому же, выживание мотивов из памяти затрачивает энергию. Если вы не станете заводить лист мотиваций, лучше сразу признать, что никакого дополнительного развития вам не надо, и мож-

но спокойно продолжать жить, как живется, не парясь.

Если вы вдохновились чьим-то примером, захотелось взять себя шкирку, и вы подумали, что вот, прямо с завтрашнего дня и начнете – это самообман. Надо брать себя за шкирку и делать хоть что-то здесь и сейчас, пока этого хочется, пока действует мотивация. Как минимум, можно, записать новое понимание – еще одну причину для действий в лист своих мотивов.

Большой путь проходится маленькими шажками. Неважно, насколько сложная перед вами цель. Состоит она из простых элементов. Даже небольшие, но регулярные шаги однажды сделают путь пройденным.

Структура лени и воли

*А теперь глубины и нюансы. Глава получилась насыщенная, читайте внимательно.*

Да, объяснить, что силой воли и ленью обычно называют – дело непростое – настолько это мутные и противоречивые материи, что при малейшей попытке сконцентрироваться на их природе весь виртуальный «рисунок» рассыпается на пиксели.

Силу воли обычно представляют, как своеобразное мужественное напряжение духа. Что это за дух и где он там напрягается, толком никому неясно. Зато все знают, что напрягать его положено без усталости, нещадно. И для этого себя ставят перед выбором – либо напрячь дух и силу воли применить, либо позорно сдаться.



В затажных делах, требующих неустанного применения воли, это «напряжение духа» практикуют вынужденно под непрерывной угрозой ослабить хватку, оказавшись кем-то вроде слабохарактерного ничтожества – ему-то и приписывают лень, как неотъемлемое свойство.

Лень представляют, как (противоположный геройской воле) постыдный акт «расслабления» духа – такая кульминация греха. С ленью полагается бороться при помощи силы воли. Одна химера призвана побороть другую. Так заповедают моральные устои социума.

Пока веришь в лень и силу воли, то зацкливаешься между «темной» и «светлой» сторонами силы. Это бесконечная, болезненная двойственность и эмоциональные качели. Поддался лени – допустил грешное зло. Напряг силу воли – сделал шаг к свету. И так кругами.

А где-то сверху за этой картиной библейского размаха бдит взор репрессивного Всевышнего, или иной авторитетной фигуры с карающим мечом правосудия и расправы.

Момент выбора между «светом» и «тьмой» – мгновениен. Даже логически можно догадаться, что пойти против своих же внутренних тенденций невозможно. Каждый наш выбор – естественен. Он обусловлен уже имеющимися мотивами.

В минуты и часы сомнений, как бы нещадно человек ни напрягался в попытках пробудить в себе ту самую геройскую волю, по итогу все равно будет сделано именно то, что сделать хотелось.

Безответственность за свои желания

Сила воли и лень (о которых обычно говорят в обществе) – иллюзии. Они – не то, чем кажутся. Это просто разновидности желаний. Они возникают, когда себя обманывают, не желая честно признавать собственные желания в полном объеме.

Красивые и одобренные желания приписывают себе. Интенсивность одобренных желаний называют своей волей.

Свои же некрасивые желания отрицают и вытесняют в бессознательное. Дескать, это не я сам хочу бездельничать и развлекаться, а что-то во мне бунтует. Но в бессознательном подавленные желания не растворяются, а продолжают «просить» своего исполнения. Поэтому и приходится «лениться». Силу этих отрицаемых желаний мы и зовем своей ленью, слабостью и бесхарактерностью. Но это все еще наши собственные желания. Просто мы отказались их честно признавать.

Когда вместо физкультуры выбирают просиживание на мягком месте, то делают это по своей неотъемлемой воле. Сила этой неудобной воли ничем не отличается от силы воли, примененной к полезным занятиям. Просто одна (одобренная совестью) воля признана, вторая (постыдная) – подавлена.

В итоге начинается самонасилие. Требования к себе – это такая агрессивная деспотичная разновидность желаний под грифом «надо». «Надо работать и развиваться!» Когда тре-

бования к себе вступают в конфликт со своими неудобными (реальными, но не признанными) желаниями, возникает та самая лень. Ты заставляешь себя выполнять что-то на деле нежеланное. Например, когда вроде бы хочешь и уже планируешь заняться бегом, но почему-то снова и снова откладываешь.

Сила воли – это интенсивность своего признанного и одобренного желания. Мы вроде как проявляем силу своей воли, когда одобренное желание вступает в конфликт со своим же отрицаемым желанием. Например, когда желание быть активным и успешным сталкивается с желанием комфортно бездельничать. Если в это время бездельничал, начинаются угрызения совести. И чтобы они прошли, приходится встать с дивана, и себя из зоны комфорта выволакивать силком.

Лень и сила воли – это одно и то же явление – жар, возникающий от трения противоречащих друг другу желаний. Если первым «истерлось» подавленное постыдное желание (а сила одобренного оказалась больше), то констатируют у себя наличие воли и собой гордятся: «вот какой я молодец! Какой сильный и волевой!». Так ошибочно принимают автоматическое противостояние энергии мотивов за свое волевое решение.

Соответственно, если по итогу этого трения первым растворилось одобренное желание, то констатируют наличие порока и себя за это винят.

То есть какой бы сильной воля ни была – она всего лишь неизбежный остаточный эффект спонтанной притирки мотивов. То же самое – лень.

Вера в свою лень и слабую волю – ничто иное, как сбрасывание ответственности за свои реальные желания. Когда «запретное» желание, отказываются признавать и вытесняют, то приписывают его слабому характеру, болезни или даже одержимости потусторонней силой – лишь бы не признавать своим.

В итоге человек и пьет, и курит, и дурака валяет не потому что он сам так хочет, а потому что его повело, попутало, сбило с пути – в общем, он сам не при делах. Его-то уже можно к лику святых причислить – такой он на самом деле хороший и светлый. Но эка несправедливость! Поборол бы лень, да обделила судьба возможностями! А так-то, конечно – и горы бы свернули, и мир спасли.

Честность с самим собой

Чтобы работать без сопротивления и жить в согласии с самим собой, надо развенчать «лень» и «силу воли». Для этого за каждым, якобы вынужденным движением в жизни нужно признавать желание – собственную психологическую выгоду. «Мне не надо ходить в спортзал; я хочу туда ходить». И дальше перечисляем причины – выгодные стороны.

Иначе психика раскалывается на части, личность теряет свою целостность и нарастает внутренний хаос. В запущенных стадиях именно этот процесс приводит по адресу пси-

хиатрической лечебницы.

В своем блоге на [progressman.ru](http://progressman.ru), поднимая эту тему, я уже намекал, что любая психопатология – это в сущности отсутствие осознанности.

Мы всегда выбираем то, что хотим выбрать. А хотим – максимально комфортных состояний. В этом смысле любой выбор – это спонтанное тяготение к положительному полюсу собственных чувств. Ничем иным мы никогда не заняты.

За каждым совершаемым действием скрывается какой-то конкретный профит: успех, успокоение совести, здоровье, гордость за себя сильного, волевого, героического – нормальная мотивация. Но можно продолжать верить в силу воли и бороться с ленью – почему бы и нет.

Мы всегда делаем то, что хотим делать. Если портим себе здоровье – это, конечно, не прямая цель, а всего лишь побочный эффект, например, желаний курить и выпивать.

Каждый хочет богатства и здоровья. Но это – не действия. Мы не всегда получаем то, что хотим. Мы именно делаем то, что хотим. Непрестанно выбираем процессы, которые порождают максимально комфортные в текущих условиях состояния.

Именно от путаницы процессов и целей возникает тот самый эффект, когда не можешь понять, что с тобой происходит: тебе очевидно, что надо действовать, но ты ленишься по какой-то хитро предательской причине.

Люди, которые вроде бы хотят бегать для пользы здоро-

вью, так часто выбирают сидеть на мягком месте, потому что процесс бега им не нравится, а вот процесс сидения – по душе. Человек может верить, будто хочет бегать, когда на деле ему хочется просто думать о себе бегающем – этот процесс предвкушения «прекрасного» и есть желанное комфортное состояние. А реальный бег в данном случае – занятие нежеланное.

*Далее в главе «Свой ритм жизни» я описываю отдельно одну хитрость, позволяющую заниматься полезными для здоровья вещами с радостью.*

### Вкус потока реальности

Как бы четко наш ум ни выделял полезные, ведущие к успеху цели, мы так и не приступаем к ним, если процесс их реализации нам не по вкусу. Процесс – вообще-то и есть реальная жизнь. А цели – просто фантазия. Пока их не достигнешь.

Здесь важное пояснение. Даже скучное дело может стать желанным процессом, если заряжено радостью заветной цели. И наоборот, даже просмотр любимого сериала может стать нежеланным процессом, если отравлен тревогой запороть работу. То есть мы выбираем не просто конкретные дела, а поток реальности по его совокупному вкусу.

Влюбленность в цель погоняет бичом совести. Толкает на достижение. Процесс ее реализации может быть неприятным и вынужденным. Мучения в ходе этой принудилочки себя к нежеланным занятиям называют силой воли. Если по-

лучается эффектно гордиться этими мучениями, кайф самодовольства может питать мотивацию. Поэтому целеустремленные люди бывают такими несчастными.

Мне выдавалось общаться с социально состоявшимися людьми. И все же самые успешные никаких героических мучений в своем деле не испытывают, с ленью не борются и никаких лямок не тянут, а просто занимаются изначально любимым делом.

Этим и отличается любовь к реальному делу от влюбленности к абстрактной цели. В этом смысле единственный реальный критерий своего дела – это стойкий интерес к нему.

Если желание двигаться к успеху конфликтует с желанием баррикадироваться в зоне комфорта, но при этом оба желания открыто признаются, то конфликт между ними быстро сторает, и человек спокойно реализует то, чего хочет сильнее. Поэтому себе не указывать надо, куда и как двигаться; себя надо бы исследовать и свои же побуждения со спокойной открытостью признавать.

То есть по итогу, как бы себя ни корил, все равно сделаешь то, чего хочешь сильнее. Просто можно это сделать по-разному: можно невротично, через протест и насилие, а можно – в согласии с самим собой.

Но, что делать, когда не хочется, вообще, ничего? Может все-таки напрягать волю, чтобы побороть лень? Такие вопросы возникают на стадии, когда своих реальных желаний уже неслышно, потому что они задавлены представлениями

о том, как надо. Чем больше человеку было «НАДО» делать в этой жизни в разрез со своими желаниями, тем сильнее в нем проявляется сопротивление к любым занятиям, от которых не веет сиюминутным кайфом.

Мораль общества, принуждающая личность забыть о своей воле и приобщиться к социальным ценностям, – один из мощнейших катализаторов невроза. Об этом я говорил подробнее в книге «Стоимость ЭГО».

Понятно, что в каждом деле бывают неприятные процессы. Их спокойно принимаешь, когда осознаешь последующую за ними выгоду. Чтобы на ужин получить горячий суп, его для начала нужно приготовить. А если супа не очень-то хочется, тогда и готовкой заниматься себя не заставишь. Хозяин – барин.

То же самое касается здоровья. Хочется красивое, сильное тело? Насколько сильно хочется, равно в такой степени и будет преодолеваться сопротивление непривычным нагрузкам.

И так в любом деле. Я, например, навскидку провел около трех тысяч часов, пытаюсь практиковать медитацию. Никакого геройства – просто мне этого хотелось и продолжает хотеться по сей день.

И в спортзал хожу стабильно без фанатизма дважды в неделю. Никакого самонасилия. Единственное, каждый раз перед тренировкой, я в течение пары минут напоминаю себе, почему этого хочу.



## Расклад

Представьте, что вы играете в карточного дурака. Вам раздали шесть карт: два козыря, две слабых карты и две средней руки – выбора не было, делай теперь с ними, что хочешь. Этот расклад можно уподобить нашей генетике: форме тела, врожденной выносливости, здоровью. Но здесь у нас по прежнему остается зазор для сожалений – видимость последующего выбора, что со своим раскладом делать. Можно ведь «сплоховать», например, невыгодно сдать сильную карту, когда был шанс отделаться слабой.

И вот, здесь, полезно обратить внимание в ту самую область нутра, где зарождается выбор, ведущий ко внешнему действию. Все дело в том, что там «внутри» – в том самом месте, где выбор возникает, нам тоже «раздали». Ведь у выбора всегда есть причина. Телесные данные – это внешний расклад «розданных карт», а выбирающее нутро – расклад внутренний. Мы не выбирали, чего хотеть. Иначе все давно уже стали бы трудолюбивыми усердными святыми.

То есть выбор – такая же данность, как и тело от рождения. Мы не выбираем, что выбирать. Выбор самопроизвольно случается в направлении наиболее комфортных состояний и процессов. Это просто происходит. А ум рационализирует, дескать – «Это все я: сам решаю и делаю!».

Если взять разрез текущего мгновения, вы здесь и сейчас – единственное возможное следствие предшествующих тенденций жизни на всех ее уровнях. Каждый штрих реально-

сти – тот самый «эффект бабочки», порождающий неминуемое настоящее.

Каждый искренен в своих проявлениях, даже в своей лжи. Все, что было сделано, не могло быть сделано иначе. Ни прошлое, ни настоящее не нуждаются в оправданиях.

Как совершать выбор и ни о чем не жалеть?

Каким бы иллюзорным выбор ни был, он пронизывает каждое действие. Пока отождествляешься с личностью, от выбора никуда не деться. Именно выбор поднимает перед нами самые сложные вопросы.

Что выбрать? Сохранить то, что есть, или рискнуть ради лучшего? Сохранить свою «нормальную» работу, или бросить ее ради шанса на работу мечты? Сохранить сегодняшние «нормальные» отношения, или закончить их ради шанса на большую любовь? Сохранить средненькое здоровье, или осмелиться на опасную операцию ради выздоровления? Остаться в зоне комфорта, или начать с чистого листа?

Все эти вопросы – реальные. Ко мне с ними не раз обращались клиенты. Когда ты на распутье, судьбоносные варианты уравновешены и страшно ошибиться, начинаются изматывающие муки выбора. Чем значимей выбор, тем сложнее решиться.

Проблема здесь – не в сложности расчета лучшего выбора – с вычислениями поможет логика. Проблема – страх сожалений: ты знаешь, как хорошо умеешь уничтожать себя угрызениями и заранее их боишься.

Когда мне было четырнадцать, я на вечеринке хотел пригласить нравившуюся мне девушку на танец, но что-то мешало. Казалось, я просто обязан к ней подойти, а если не решусь, буду сильно жалеть. Я был в таком напряжении, что разболелась голова – пытался заставить себя действовать, но не получалось. Через несколько минут этих терзаний я увидел, что попросту не могу решиться – и сразу стало ясно, что ни о чем жалеть я не буду. Этот случай научил меня никогда ни о чем не жалеть. Что именно я понял?

Мне тогда открылось, что ты не жалеешь о выборе, когда знаешь, что не мог иначе. Выбора по сути и не было – жалеть не о чем.

А с той девушкой мы начали встречаться спустя пять лет. Ты жалеешь о содеянном, пока веришь, что мог поступить иначе. Но что значит мог? Да, была возможность физиологическая. А еще была физиологическая возможность выиграть в лотерею, выпасть из окна, стать президентом. Но не было возможности психологической.

Мы легко прощаем себе материальные преграды. Например, скалу на пути. Но в этой цепочке препятствий и возможностей упускаем психику. Каким бы малым ни был склонивший к выбору душевный импульс, он на отмеренные ему секунды реален так же, как скала. Каждая мелочь влияет на всю вселенную.

Как совершать правильный выбор?

У меня в клиентах бывали профессиональные игроки в

покер. Это люди, которые теряют и зарабатывают на мгновенных решениях. Каждый ход в игре может обернуться огромной потерей, или крупным выигрышем. Я обнаружил, что опытный покерист не жалеет о проигрыше, если знает, что делал правильные ходы.

Что это значит? Как можно решения, которые привели к проигрышу называть правильными?

Дело в том, что игрок не знает выигрышных решений – он не всеведущий. Игрок видит свой расклад: карты в руке и на столе – и на основе этих обрывочных данных делает не выигрышный ход – он делает самый оптимальный ход, который к выигрышу с большей вероятностью приведет. И такой рассчитанный выбор игрок называет правильным.

То есть игрок не работает напрямую с выигрышем. Он работает с вероятностями. И если выбирает оптимальную вероятность, значит совершает правильный ход. Он знает, что действует на пике своих ресурсов и делает все, что от него зависит. И если он проигрывает, значит такова воля судьбы, Бога, случая – выберите на свой вкус.

Схожий принцип, я где-то слышал, практикуют врачи. Врачу важно знать: он сделал для пациента все, что было в его силах. Если пациент не выжил, значит и не должен был – это его судьба и естественный ход жизни.

Когда знаешь твердо: ты сделал все, что от тебя зависело, то не переживаешь за совершенный выбор.

А теперь внимание! Каждый выбор мы совершаем на пике

текущих возможностей. Каждый ход – и есть оптимальный в настоящих условиях.

Что это значит?

Казалось бы, ты понимаешь, что в одной ситуации выкладываешься сильнее, а в другой – меньше – не включаешься, ленишься. Можешь, например, двигаться к успеху, чтобы заработать миллион долларов, а вместо этого работаешь в пол силы, отвлекаешься на развлечения.

Дело в том, что старания – не обязательно означают лучший выбор. Мы устроены гораздо практичней, чем сами о себе думаем. Совершая выбор, мы оперируем чем-то очень реальным – тем, что есть прямо сейчас под носом. Мы не можем выбрать двигаться к миллиону долларов – это слишком абстрактно. Мы не выбираем невидимые цели. Мы в лучшем случае можем совершить предполагаемый шаг к предполагаемому миллиону – это и будет реальный, честный выбор.

Красивые представления о желанном иногда отличаются в корне от реального желанного.

Представьте, что у вас на выбор два направления – шагать к миллиону долларов, или шагать к холодильнику. Первое направление заряжено слабой верой в смутный успех; второе – твердой уверенностью: «будет вкусно!». Поэтому психика так легко саботирует великие цели – они слишком эфемерны.

То есть мы всегда выбираем между вариантами из настоящего перед своими глазами. Здесь и сейчас нет варианта га-

рантированной добычи миллиона долларов. Есть реальный отдых и реальная ничего не гарантирующая работа.

Можно работу романтизировать, приписать ей ауру избранности, успеха и богатства – и тогда мотив поработать прибавит в весе – и может быть станет сильнее мотива отдохнуть.

Еще раз: мы никогда не выбираем цели; мы всегда выбираем реальные процессы здесь и сейчас под носом.

Один из моих клиентов как-то заявил: если бы мы выбрали только лучшие ощущения, то не стали бы отвлекаться от отдыха на работу. Вроде как это и есть самое приятное: развлекаться и праздновать...

На самом деле отдых не гарантирует приятных ощущений. Немного повторюсь: когда вы понимаете, что отдых отдаляет от цели, он может быть отравлен тревогой – и радости не принесет. Работа в такой ситуации покажется более комфортным вариантом.

### Дальновидность

На выбор влияют внешние условия, самооценка, дальновидность, ясность мышления, вера в успех. Все эти факторы – плавучие, нестабильные. Поэтому один и тот же выбор может показаться лучшим сегодня и неприемлемым завтра.

Вы каждую секунду делаете свой лучший выбор на основе имеющихся данных. Вы не видите всей ситуации. Вы знаете свои карты – это ваши ресурсы, сильные и слабые стороны; вы видите расклад на столе – это ваши представления о

внешней ситуации. И вы лишь предполагаете, что будет дальше – какой ход сделает жизнь. Это – все ваши сведения об игре.

Сегодня ваших знаний хватило, чтобы добраться до этой секунды этим человеком, чтобы открыть эту книгу и дочитать до этого места. Затем вы сделаете свой следующий самый оптимальный ход.

Когда вы понимаете, что делаете все от вас зависящее, вам больше не о чем переживать. Вы никогда не могли иначе, вы всегда делали свой лучший выбор. И он привел вас к этой жизни, в этой стране, в таких условиях, в таком теле.

Иногда ваши рецепторы делают вкусным выбор дальновидный – полезный в будущем. Иногда из-за неосознанности вкусным кажется выбор разрушительный. Наркомания – это психологическая близорукость.

На распутье

И что же все-таки? Решаться или нет на новую жизнь, новую работу, рискованную операцию, женитьбу? Что лучше – пусть маленькая, но реальная синица в руках, или абстрактный журавль в небе?

Можно известись прокручиванием вариантов. Можно опросить всех специалистов, услышать множество мнений, сто раз все взвесить – и еще сильнее запутаться...

Лучше сразу уяснить: иногда идеального решения просто нет – и это совершенно нормально – выбирать наименьшее из зол. Оптимальный выбор – не всегда значит комфортный.

Если выбор уравновешен, значит, неважно, что выбрать – попробуйте уловить это хотя бы логически. Вы можете не согласиться: как это неважно, если выбор имеет огромное значение с точки зрения последствий? Но у вас нет точки зрения на последствия. Поэтому вы сомневаетесь.

Представьте, что выбор состоит из двух закрытых ящиков – красного и синего. В одном – наш дежурный миллион долларов – мы не знаем в каком. В другом – тухлое яблоко. Какой ящик выбрать? Как думаете?

Правильный ответ – любой ящик. И думать нечего. Разницы между двумя неизвестными нет. По сути и выбора нет тоже.

Допустим в выбранном вами ящике оказалось яблоко. Будете жалеть о выборе?

Вспомните. Этот ход не был ошибочным. Вы всегда действуете на пике своих возможностей и делаете свой лучший выбор. Со своим текущим багажом знаний об игре вы уже максимально эффективны. Вы выбираете оптимальные вероятности. И если проиграли, помните – вы сделали все, что от вас зависело. Конечный результат игры – воля судьбы.

Вы движетесь в условиях ограниченной видимости к смутному свету. Выбираете лучшее, что смогли разглядеть. Поэтому и жалеть не о чем. Сожаления уходят, когда ясно осознаешь, что иначе поступать не мог.

К тому же, локальный проигрыш в очередной маленькой партии может быть ступенькой к глобальной победе в боль-



шой игре. Вчерашняя удача может обернуться провалом, а провал – еще большей победой.

Свой ритм жизни

*Теперь о выборе и воле – в прикладном ракурсе для реальных дел.*

Поделюсь одной хитростью, которая помогает практиковать полезные занятия на постоянной основе. В качестве наглядного примера будут занятия физкультурой, но прием срабатывает повсеместно – и в обучении, и в работе, и в повседневных делах.

Так интересно устроен ум, что одно и то же занятие воспринимается совершенно по-разному в зависимости от контекста. Например, когда ненавязчиво приглашают на мероприятие, куда не особенно стремишься, но побывать скорей желаешь, чем нет, то на душе сохраняется легкость – ум предчувствует горизонт грядущего свободным и вариативным, как бы открытым к исполнению личных желаний путника.

А если на мероприятие не приглашают, а принуждают его посетить, например, апеллируя к долгу – по сути шантажируя виной и лишением одобрения, то в таком ракурсе вся легкость выветривается, потому что горизонт событий угрожает сузиться до единственной «обязательной» колеи, не считающейся с личной волей путника.

То есть я хочу подчеркнуть: ум не любит вынужденности, и когда есть возможность, сопротивляется ей изо всех сил.

Ум не любит таких слов, как «надо» и «должен», и всегда приветствует «можно», подразумевающее открытое проявление личной воли.

Можно сказать, что здоровая личная воля только в таком формате и существует, когда исходит из честного предпочтения. В противном случае остается сила воли невротичная, отравленная принудилкой, когда действуешь не в согласии с собой, а наперекор своему нутру.

Как практиковать полезные занятия без насилия над собой?

Возможно, вы замечали, что большинство людей, приступивших к спортивным тренировкам, забрасывают занятия в среднем спустя пару месяцев. Так происходит вовсе не из-за слабохарактерности, а потому что запланированные тренировки встраивают в привычный ритм жизни некорректно.

Представьте механизм с конгломератом программ, которыми он управляется. На фоне тысяч отлаженно взаимодействующих процессов, появляется одна маленькая, но влиятельная программа. Назовем ее «взбрык эго». И вот она приказывает системе подчиниться, и приступить к ежедневным интенсивным упражнениям. Голос программы силен достаточно, чтобы напрячь всю систему, но слишком самонадеян и некомпетентен, чтобы все уже действующие программы были переписаны под новые нужды. «Взбрык эго» не учитывает реальные ресурсы системы. В итоге механизм трещит, глючит, зависает, и чтобы окончательно не сломаться, начи-

нает бастовать.

Если подходить к запланированным делам и занятиям реалистично, то себе надо бы не указывать, что и в каких количествах выполнять, а для начала себя исследовать, чтобы вычислить – есть ли, вообще, почва для этой работы, и насколько она плодородна. А сопротивление эго – это голос маленькой программы, по наивности возомнившей себя начальником всей психики.

Самопознание помогает вычислить свой ритм жизни. И не нужно спешить его менять подстраивая под новые занятия; напротив, это новые занятия целесообразно подстраивать под свой ритм. Иначе, загнанное нутро перестает прислушиваться к бестолковому эго, теряется согласие с самим собой и нарастает внутренний разлад.

Необходимо чутко учитывать собственный ритм. А если загонять себя в жесткие рамки, по итогу будет либо надрыв, либо та самая «загадочная» лень.

Проникаясь идеями о самосовершенствовании, энтузиасты планируют конкретные мероприятия по само-улучшению. И с этим все в порядке. Проблемы начинаются там, где планы подразумевают жесткие рамки. Воодушевившись надеждой на светлое будущее, ум наивно намечает конкретные планки. Например, решает посещать спорт-зал три раза в неделю по часу. И если этот внешний план не учитывает внутренний ритм, то с каждым занятием нарастает сопротивление. В итоге человек, вполне способный получать ра-

дость от физкультуры, ее попросту забрасывает.

У меня, например, бывают периоды, когда мне претит заниматься физкультурой по часу и больше. Разве что в качестве исключения. А вот 20 минут ежедневных упражнений без чрезмерных нагрузок в такие месяцы я практикую стабильно. О срывах даже речи не идет, потому что занимаюсь по своему желанию в согласии с внутренним ритмом. Точно так же, я не шибко люблю бегать дольше 15 минут, а вот гулять, или неспешно кататься на велосипеде на свежем воздухе могу регулярно часами.

Взрослым, как и детям на самом деле нравится движение. Нам нравится прыгать, бегать, упражняться – тело любит умеренную нагрузку. Просто нужно поймать свой ритм.

Нет необходимости подтягиваться и отжиматься до изнеможения, когда тело уже трясет. Вполне реально поддерживать и даже развивать свою физическую форму в радость, занимаясь умеренно. Пускай за подход будет выполнено в два раза меньше повторений от предельно возможного, главное – не изнуряться. Тело само подскажет, когда сделать следующий шаг, увеличив нагрузку без угрозы выбиться из своего ритма жизни.

Если запланированные дела и занятия не приживаются и утро сопротивляется, значит, прислушивались к себе не чутко, и где-то забежали вперед паровоза, приняв желаемое за действительное – надуманный образ себя эффективного за свой реальный ритм жизни.

Если внутри протестует даже против пяти минут занятий, значит, увы, придется признать, что внутренний расклад в настоящем к данной теме не располагает. Попробуйте снова через неделю, или через год, когда расклад поменяется.

Конечно, в жизни бывают непростые периоды, когда внутри приходится мириться с долговременными программами эго. Например, при студенчестве, армии, работе, воспитании детей. Но и здесь себя никак не обмануть. Иному студенту для успешной пятилетней отсидки в вузе просто необходимы шпаргалки. Сотрудники в организациях упорно филоняют, отлынивая от неинтересных дел, или психосоматически болеют. Супруги сбагривают детей бабушкам, практикуют безответственность, расходятся.

А если ум не находит способа спастись от перегрузки, то заходит за разум, либо отключает сознание от тела.

Поэтому, когда есть возможность, не спешите, не ставьте завышенных планок. Тогда развитие станет ненавязчивой игрой, где результат уже не так значим, как процесс.

### Сознательный выбор

Продолжаем тему выбора. В этой главе опишу одну психологическую «фишку», о которой на консультациях при удобном случае рассказываю каждому клиенту.

Когда приходит ощущение, словно что-то упускаешь, когда кажется, что надо поступать «правильно», но нечто внутри заставляет идти другим путем, начинаются душевные терзания. И происходят они, потому что в это время кажется,

будто выбора нет, а жизнь насильно прогибает под свои условия.

На самом деле мы непрерывно выбираем, но не всегда сознательно, и не всегда выбор кажется благоприятным. И когда в обзоре видимости нет однозначно выигрышных вариантов развития жизненного сюжета, инфантильная часть нутра начинает капризничать, и отказывается принимать свою жизненную ситуацию.

В детстве такие манипуляции часто срабатывают – родители потакают капризам своих отпрысков, ублажая их маленькие прихоти. Дети к такому вот родительскому «послушанию» быстро привыкают и принимают его как должное. В сознании формируется понимание, что для исполнения своих желаний, достаточно всего-то устроить демонстрацию душевных мук, расплакаться от души.

И вот с такой установкой взрослеющие дети продолжают свое движение по жизни, где их возрастающие запросы все меньше и меньше удовлетворяются сторонними инстанциями в лице других людей.

В итоге взрослые дети то и дело оказываются в таком положении, которое не вполне устраивает, и вместо того, чтобы взять на себя ответственность за дальнейшее развитие своей жизненной ситуации, по привычке начинают индальжировать – жалеть себя, обижаться, капризничать, ломаться и потакать своим детским притязаниям к судьбе. Именно такой инфантильный стиль поведения во взрослой жизни делает из

человека перманентную жертву жизненных обстоятельств.

Взросление никак не связано с окончанием школы, потерей девственности, вредными привычками, или даже с устройством на работу. Взросление – это самостоятельность, ответственность за свою жизнь, способность лично принимать решения, куда направлять свою жизнь.

Чтобы не оказаться жертвой обстоятельств, просто необходимо обучиться выбирать сознательно. Вы берете на себя смелость встать у «руля» своей жизни, и где-то внутри происходит своеобразное переключение – вы начинаете понимать, что можете жить, как захотите.

Все, что требуется – осознать: ваши действия управляют-ся вашими свободными решениями. Даже если кажется, что на эти решения влияют какие-то правила, или чье-то авторитетное мнение, все равно, следовать этим посторонним влияниям, или нет – только ваш выбор.

### Ложная вынужденность

Например, если человеку не нравится его работа, там унижает начальник-самодур, а на дворе кризис и у него ипотека, может показаться, будто его зажало в тиски – и на работе невыносимо, и уволиться нельзя. Сплошная рабская вынужденность.

Так кажется, когда человек отказывается рассматривать реальные варианты. Он сам себя поработил выдуманной безвыходностью от страха выйти из зоны комфорта.

С работы всегда можно уволиться. И это не смертельно.

Для этого нужно просто брать и действовать. Активно. Если отказали в одном месте, главное не опускать руки. Но если приходит вывод, что все-таки сохранить нелюбимую работу сейчас – самый простой вариант, именно это и нужно честно признать: «я сам так хочу. Мне так удобней».

То есть важно осознать и принять свой выбор – сделать его сознательным. Для этого достаточно честно признать: «я поступаю так намеренно», или: «я выбираю этот путь, потому что среди прочих альтернатив хочу выбрать это». Можно это произнести вслух, или про себя, осознавая, что именно вы говорите.

Если кто-то пудрит мозг, принуждает к чему-то, или манипулирует, все равно, даже в такой ситуации, подчиняясь внешнему влиянию, этот выбор совершаете вы, а не кто-то другой. И этот выбор надо бы признавать честно как свой. Да, сторонний человек может обмануть, склонить к невыгодному решению, но и здесь нет посторонних виноватых. В конечном итоге, подчиниться чужим чарам, или нет – также только ваш выбор.

Если кто-то провоцирует, оказывает давление, один из самых болезненных вариантов выхода из ситуации – промолчать с ощущением, что вы были вынуждены так поступить. Именно вынужденность лишает ощущения свободной воли. Однако молчание порой действительно оказывается самым выгодным решением. С иными людьми действительно куда проще вообще не вступать в контакт. Все, что требуется –



поступать так сознательно, чтобы молчание не было вынужденным, а стало взвешенным стратегическим решением. Вы просто понимаете, что для вас это – самый оптимальный выбор.

Если чего-то очень хочется, например, сделать какой-то смелый шаг на встречу к чему-то важному, но нечто изнутри мешает и очевидно перевешивает, склоняя к пассивности, то и здесь, чтобы не возникало последующих сожалений, необходимо отдавать себе отчет в своем выборе. Скажите себе: «я сознательно избегаю действий – таков мой выбор».

Если хочется совершить какую-нибудь «глупость», и сдерживаться невмоготу, делайте свои глупости сознательно! Достаточно понять, что вы действительно хотите именно этого в большей степени. В крайнем случае – извлечете опыт.

Если кажется, что в прошлом вы совершили ошибку, или что-то упустили, хотя могли поступить иначе – это самообман. Была именно такая расстановка сил, такие мотивы и причины. К чему-то иному они привести не могли. Никто не мог иначе. Вы не могли иначе. В складывающихся условиях все происходит закономерно. Если бы были иные причины и мотивы, разумеется, все было бы иначе. Но других не было и быть не могло. Вы проживаете только свою жизнь в этой вселенной, а не чужую в параллельном мире.

Честные осознанные решения

*Еще несколько мыслей о выборе и воле.*

Желание реализовать любой глобальный проект: поху-

деть, накачаться, получить высшее образование, освоить программирование, выучить английский – это всегда самообман. Невозможно планировать мотивацию на месяцы и годы вперед. Можно только твердо знать свое текущее желание, например, учить английский здесь и сейчас – пребывать в этом процессе. Поэтому честно будет говорить не «я хочу выучить английский», а «я хочу его учить в данный момент». А какой мотивация будет завтра, жизнь покажет.

Желание выучить английский – это просто красивая идея, которой ум захватывается. Реальный процесс обучения языку – другая плоскость – она с самонадеянными предсказаниями может не пересекаться совсем. Поэтому средний срок жизни больших планов – считанные часы. В итоге о них даже не вспоминают.

Любой длительный процесс – это не дело одного волевого выбора, а ежедневные повторяющиеся решения. Нельзя взять и решить накачать красивый пресс. Это решение придется принимать перед тренировкой ежедневно. И никаких стопроцентных прогнозов будущих устремлений не бывает.

Аналогично обстоит дело и с вредными привычками: игрушки, интернет-серфинг, обжорство и пр. Одним сильным решением себя подчинить не получится. Решать придется на каждом шагу заново, пока новый алгоритм поведения не войдет в привычку.

Далее опишу один практический трюк, который изначально придумал для клиента, страдавшего от переедания. Ока-

залось, что он срабатывает в любых направлениях, где уличают себя в «слабой воле» и дурных привычках.

Если вам знаком вкус раскаяния за бездарно проведенные часы, эта практика для вас.

Намеренная стратегическая лень

Об упущенном сожалеют из-за решений, принятых неосознанно. Будто решает один человек – какая-то бесхребетная тряпка, а расхлебывает другой – серьезный и ответственный.

Решил, например, человек отвлечься от работы – посерфить в интернете полчаса, а очнулся через полдня. И сожалеет. Будто сам себе не принадлежал.

Когда решения принимаешь механически в полузабытье, перестаешь понимать, чего на самом деле хочешь и что по сути делаешь. А сознание возвращается под конвоем раскаяния.

Чтобы не возникало поводов для сожалений, необходимо отдавать себе отчет в том, чего хочешь и как поступаешь.

Если, к примеру, захотелось отвлечься от работы, принимайте это решение осознанно. Отвлекайтесь как бы специально. И выделяйте на это конкретный промежуток времени – скажем, тридцать минут. Когда они истекут, принимайте решение снова – продолжить отвлекаться еще полчаса или вернуться к работе. И так – каждый раз. Можете установить таймер, чтобы не «проспать» время для осознанного решения.

Возможно, вы вернетесь к работе сразу, возможно – через

час. В любом случае, поводов для сожалений не останется, ведь вы будете знать, что провели время именно так, как хотели.

В случае угрызений совести за бесконтрольное обжорство – принцип тот же. Представьте, что перед вами пять мягких французских булок. Отдайте себе отчет в том, сколько хочется съесть, примите решение. Например, две. Съев их, спросите себя снова: «чего я хочу?» Съесть еще одну? Отлично! Главное – делать это намеренно, осознавая, что вы хотите именно этого.

*О передании и других вредных привычках я в последующих главах скажу больше отдельно.*

И так во всем. На каждом новом шагу отдавайте себе отчет в том, чего хочется. Рекомендую впустить эту практику в свою жизнь. Вытаскивайте себя из забытья и принимайте решения осознанно.

Это не сделает вас производительным роботом. Но общая продуктивность может вырасти, а сожаления и вовсе уйдут.

### Выбор тоннеля событий

Мы желаем себе счастья. Поэтому каждый наш выбор – выбор лучшего. Даже поглощение отравы, просиживание часами за экраном, избегание врачей. Ведь мы выбираем не лучшее будущее, а лучший вкус настоящего. Всегда.

Почему же иногда – это выбор скатываться в темную яму, а иногда – подниматься к свету?

Я намеренно так часто напоминаю о том, как важно вы-

бираться осознанно. Чем ясней выбор, тем он дальновидней. С учетом последствий. А если ты неосознан, то выбираешь, как наркоман – чтобы сладко стало здесь и сейчас. В ущерб будущему. О последствиях забываешь. Они как бы кричат из глубин души: «ты совершаешь ошибку – и будешь жалеть!». Но до поверхности сознания доносится лишь смутный тревожный фон.

Когда выбираешь неосознанно, забываешь, что выбор – это вход в тоннель событий. Например, когда решаешься напиться, может казаться, будто начинаешь невинный загул на вечерок. И это самообман.

На входе в тоннель события – витрина с рекламой веселья... Если купился на нее, по началу действительно весело. А дальше в этом же тоннеле на тебя обрушиваются последствия: отравление, головная боль, тошнота, слабость, удар по здоровью, по репутации, проседание в делах, падение самооценки, чувство вины, тревога. Симптомы варьируются.

То есть, решая напиться, ты выбираешь не просто пьянку, а целый каскад событий. И пьяный угар – лишь первое в этой предательской цепочке.

Когда выбираешь слепо, как страус, «суешь голову в песок». Авось пронесет. А когда последствия накрывают, – вспоминаешь, как наивно пытался о них забыть. Болезненное дежавю.

Представьте, что вам впаривают пакет «пять минут счастья плюс час тревожной депрессии». Захочется?

Насколько все просто, когда выбор наглядно прозрачен. Как вкус пирога. Сразу понимаешь – нравится он тебе, или нет. Но выборы наши протянуты во времени – огромные и неочевидные тоннели событий.

Важно понимать: выбор вредоносных, или полезных занятий – это выбор пути.

Когда решаешься на что-то неоднозначное, этот миг требует огромного внимания. Если его недооценивать, то поддаешься слепым порывам – главная причина всех сожалений.

Сожаления парадоксальны. Пытаешься залезть в прошлое и все поменять. словно кричишь себе вчерашнему: «Очнись!». Но прошлого не переписать. Поэтому сожаления бесполезны. Влияешь только на будущее. Здесь и сейчас. Поэтому этот миг важен.

Выбор вредной пищи, выпивки, наркотиков – это выбор тревожного будущего. Выбор – катиться в яму. Туда завлекает сладкая нажива кайфа. Чтобы не повестись, надо осознавать свой выбор пронизывающе. Осознавать, как выбираешь путь в яму. Тогда приманка не покажется такой сладкой.

Если закуливаешь, важно осознавать: пятиминутная радостная ингаляция ядом – лишь первое звено в цепочке пагубных результатов. Здоровье, выносливость, эмоциональный фон, самооценка – все это подвергается медленному уничтожению.

И курить, и пить, и есть лучше осознанно. Иначе согласия в душе не будет. Будешь и дальше бичевать себя за свои же

решения.

Аналогия – человек, бьющий себя левой рукой, потом в наказание за это – правой. И так по кругу день за днем. Хочется так же?

Никому не нравится себе в чем-то отказывать. Поэтому важно понимать, что отказ от пагубных привычек, – это на самом деле огромное приобретение. Вместо коньяка – березовый сок. Его вкус не такой резкий. Без двойственности. Тонкая сладость и прозрачная легкость.

Таков путь здоровья. Ты приобретаешь нечто огромное и светлое – движение в тоннеле развития.

Ты всегда выбираешь самое «вкусное». Если осознан, какой бы заманчивой ни показалась темная яма на входе, тебе туда не хочется. А если засунул голову в песок и закрылся от правды, даже навоз, красиво обернутым, покажется обещанием счастья.

Чем больше забытья, тем сильнее тяготеешь к фастфуду. Покупаешься на заманчивую обертку. Поддаешься порывам. Не понимаешь, что выбираешь путь.

Когда помнишь, что каждый твой шаг – это выбор тоннеля событий, то занятия спортом и работа приобретают глобальный смысл и освещаются радостью.

Ты можешь совершать огромные усилия и быть счастливым, потому что в душе – согласие. Никаких метаний. Ты на своем месте.

В это самое мгновение ты находишься в точке своего луч-

шего выбора. Всю жизнь ты выбирал лучшее и оказался здесь.

Если выбираешь неосознанно, то забываешь о последствиях. Слепо кайфуешь. Совесть молчит. А жалеть будешь завтра, – когда последствия накроют, и совесть проснется.

Если выбираешь осознанно, то помнишь о последствиях. И чаще выбираешь светлое. Закаляешь тело и ум, вкладываешься в будущее. И тогда даже на пике усилий ты счастлив. В душе – согласие.

Каждый твой шаг – это выбор тропы. Будет ли она светлым развитием, или тревожным падением, ты решаешь здесь и сейчас.

\*\*\*

*В ходе работы над книгой у меня возникла небольшая дилемма. Для саморазвития важно уметь решать свои психологические проблемы. Мне как психологу со стажем это очевидно. Но эта книга больше посвящена таким темам как: мотивация, продуктивность и самодисциплина. Это совсем другая энергетика. Поэтому о решении психологических проблем я здесь говорю поверхностно. Раскрываю лишь самое необходимое. Но подумываю вернуться к этой теме основательней в новой книге.*

Алгоритм решения проблем

Есть два распространенных подхода к решению проблем – взрослый и детский. Взрослый – это когда рассматривают реальные способы их решения. Детский – когда рассматри-



вают удобные – и такой подход часто заводит в тупик неопределенности, где кажется, что решений у проблемы нет вообще. На самом деле их нет в зоне комфорта, а за ее пределами – необъятный горизонт вероятностей.

Трезвомыслящий человек не спрашивает себя сразу: «как бы мне поудобней проблему решить?». Он сначала спрашивает себя так: «а какие, вообще, у меня есть варианты?». А среди них уже самый удобный выбирает.

Капризы, жалобы, поиск справедливости, «правильного» и «должного» – это подход детский, идеалистичный. Исследование реальных вариантов – подход зрелый, реалистичный.

Что такое проблема?

Проблема – это тревожная неопределенность, когда провисает неприятная ситуация. Ум как бы заедает на вопросе «что делать?», и он мечется словно в тумане между землей и небом в поисках опоры, чтобы остановиться и успокоиться.

А найти устойчивый привал определенности мешает замутненный взор на альтернативы: либо, вообще, неясно, каков выбор, либо он представляется смутно. Незнание тревожит. А если в ней дополнительно угадываются мрачные нотки, то смутные опасения нарастают.

Задача психолога в такой ситуации – помочь клиенту высунуть голову из марева механического мышления, и увидеть, на что можно рассчитывать: опознать варианты фантастические – выбросить их, и навести фокус на реальный вы-

бор.

Изначально никаких проблем в объективной реальности нет. Есть ситуации. Все проблемы – психологические, субъективные. Даже если человек заблудился в лесу, поранился и отключается от потери крови – это необязательно станет ему проблемой.

Проблемы обнаруживает повсюду спящий в мутных грезах ум. Банально приборка в квартире может показаться необходимостью погрузиться в тягостное, вымученное «нечто» – разыгранную для себя же миниатюрную драму.

А если этот смутный фон конкретизировать, четко опознать опорные точки нежеланного процесса, тогда тревога рассеется и ум без капризов определится: прибраться, или отложить.

Если определиться не получается, значит что-то упущено – облачка тревожных предвкусений продолжают фонить.

Бастионы эго

Пример. Распространенная ситуация: жена и муж обязывают друг друга оказывать конкретные знаки внимания и любви, но как-то не получается... – внешняя маркировка чувств одного супруга не отвечает запросам второго. Что происходит? То же самое: люди закрывают глаза на свой реальный выбор, потому что прицеливаются на удобный.

А что если текущие отношения – это лучшее, на что сегодня можно с человеком рассчитывать? Разве реально улучшить отношения требованиями? Скорей, чем больше требу-

ешь, тем меньше получаешь. Требования убивают отношения.

Когда люди в поисках справедливости начинают бодаться, сталкиваются их неприкосновенные оборонные бастионы эго. Разве можно всерьез рассчитывать, что человек так просто сдаст свою сегодняшнюю «правду», станет «справедливым и адекватным»? А что если он изначально обыкновенный непроходимый болван? Обязан ли он меняться?

Когда мы закрываем глаза на реальные возможности людей, и слепо от них что-то требуем, то по сути призываем их надорваться в попытках совершить невозможное.

Любые конфликты – все та же проблемная неопределенность, когда замутненный эмоциями ум уклоняется от признания реального выбора, и рассчитывает на фантастику.

В книге «Стоимость эго» я уже говорил: невротик задается вопросом «чего я заслуживаю?», здоровая личность – вопросом «какие у меня есть возможности?».

Когда наилучшая актуальная возможность признана, приходит смирение с потерями и успокоение. Потерянные альтернативы – плата за решение проблемы и выход из неопределенности.

### Алгоритм

Один из верных способов повиснуть в неопределенности – это попытки по школьной привычке совершить так называемый «правильный» выбор: указать себе направление и силком туда двигаться. А что если этого направления в ре-

альности просто нет? Безвыходные ситуации возникают, когда нереалистичные варианты кажутся правильными и обязательными.

Правильный выбор существует только в отношении реального результата. Для приготовления чая будет правильным залить кипятком заварку. Это конкретная закономерность. А выбор «вообще» всегда совершается в направлении максимального душевного комфорта. И другим правилам не подчиняется.

Даже совесть подвинется, если ее требования напрягают сильнее ее же обвиняющих угрызений. Как бы «правильно» ни хотелось поступать по моральным меркам, всегда поступаешь «правильно» по меркам личным – то есть так, как для себя и хотелось.

Каждый миг искренне реализуется единственный возможный вариант себя. Иного текущий опыт не позволяет. Таков естественный поток видимых и скрытых тенденций индивидуальности.

В каждого заложен уникальный путь к личному счастью. Поэтому у каждого к нему и свой вкус – этот интимный ориентир – единственный надежный индикатор верного направления.

Поэтому психолог – не морализирует, не указывает, как поступать, ничего не советует, а помогает клиенту перестать капризничать, и признать реальные варианты выхода из неопределенности. Дальше клиент полагается на соб-

ственный вкус – личный индекс счастья, и решает сам, что выбрать.

Алгоритм решения проблем:

1. уточнить проблему
2. опознать реальные варианты взаимодействия с ней
3. выбрать самый привлекательный

Решение проблем 2.0

Помню, в конце девяностых читал классный текст Ра-Хари: «Руководство для начинающего медитатора». Из этой мудрой книжицы мне больше всего запомнилась следующая фраза: «Не бойтесь неприятностей, если они еще не случились, то они где-то в будущем, а если уже случились, то в прошлом».

Чем же эта фраза так примечательна? По сути, она дает объяснение бессмысленности и беспочвенности любых психических страданий. Ведь, как правило, здесь и сейчас с нами не происходит никаких неприятностей. И большую часть времени мы переживаем о том, чего не существует.

Прошлое – это память. Будущее – фантазии. Вот и все. Вся тоска и все страхи – в памяти о прошлом и в фантазиях о будущем. Если можешь что-то сделать, как-то поправить свое положение в пространстве, лучше просто взять и сделать. А если не можешь, то и переживать не о чем. Из этого вытекают очевидные пути решения проблем во всем много-

образии их проявлений.

Какой бы ни была проблема, для начала достаточно себя честно спросить: «о чем я переживаю? Могу ли я с этой проблемой что-то сделать?» Мы переживаем, когда чувствуем, что делаем для решения своих проблем недостаточно, не все, на что способны, или вовсе от их решения увиливаем, но отказываемся признавать эту свою нерешительность и безответственность. В итоге ум провисает в болезненной подвешенности, и вместо непосредственных действий по улучшению своей ситуации, практикует пассивное нытье.

У младенца для решения своих проблем нет иного выхода, кроме как погромче расплакаться, привлекая к своей беде внимание. Но с годами эта детская манипуляция становится все менее продуктивной, и уже ничего кроме пустых страданий не вызывает. А практикуют ее вроде бы уже взрослые люди просто по давней привычке, пока им кажется, будто просто переживать о несправедливости жизни – проще, нежели согласиться с собственной слабостью и реальным нежеланием решать свои проблемы.

Психологически взрослая личность, когда ей действительно не хочется решать ту, или иную проблему, просто отдает себе в этом отчет и под свою ответственность сознательно принимает этот выбор – оставаться пассивным и бездеятельным. Чем сознательней и тверже выбор, тем меньше остается сомнений и почвы для переживаний.

Сознательный выбор – это выход из болезненного состо-

нения подвешенности. Пока этот выбор не сделан, остается тревожное чувство, словно что-то упускаешь.

Вы делаете только то, что можете. Если можете встать и начать что-то делать, тогда вставайте и делайте. Если не можете, мотивации не хватает, и вам проще молча и пассивно сидеть, ничего не предпринимая, пусть и этот выбор будет твердым и сознательным. Только определившись в своем выборе, перестаешь indulgировать, терзаться и сожалеть.

В сущности, весь наш жизненный выбор развивается в двух направлениях: мы либо действуем и активно решаем проблемы, либо бездействуем, оставаясь пассивными. В таком бездействии мы либо успокаиваемся и смиренно принимаем обстоятельства, либо совершаем глупость и начинаем совершенно бессмысленные терзания о своей «несчастной» судьбе. Карлос Кастанеда называл такие терзания indulgированием.

### Indulgирование

В католической церкви под indulgenцией подразумевают свидетельство об отпущении грехов. Indulgировать – значит отпускать грехи самому себе, потакать своим слабостям, жалеть и оправдывать себя, раздуваясь в этих переживаниях до предела.

Indulgирование – наилучший способ не решать свои проблемы, привести жизнь в полнейшее запущение, и стать плаксивым неудачником, которому больше ничего не остается, кроме как жаловаться на несправедливость бытия.

Индульгированием компенсируют свою же пассивность. Зачем действовать и решать проблемы, если вместо этого можно просто попереживать об этом? Зачем исправлять ошибки, если вместо этого можно просто помучить себя виной? Зачем что-то менять, если вместо этого можно себя пожалеть? Зачем столько лишних телодвижений, если можно сидеть на месте, тихонько страдать, поносить правительство, начальство, друзей, врагов? Все, что угодно, лишь бы свалить ответственность за свою жизнь на «обстоятельства».

Исправляя ошибки, мы обретаем мир в душе, создаем и душевно растем. А если вместо этого выбираем индульгирование, «выхлоп» – нулевой, проблемы не решаются, совесть мучается, и длиться такое «счастье» может сколько угодно.

Пресловутая самооценка

Практически в любом частном случае настоящая проблема – это не событие, а наша колеблющаяся самооценка. Почти все, что мы говорим и делаем в неформальной обстановке можно свести к утверждению собственной важности.

Мы способны в любой ситуации придумать тысячи оправданий, чтобы сохранить видимость своей важности. Мы действуем, чтобы доказать свою важность. Мы бездействуем и остаемся пассивными, чтобы перемены не тревожили наше завышенное самомнение.

Мы индульгируем, когда под угрозой наш авторитет, и выкручиваемся всеми немислимыми способами, чтобы этот авторитет оправдать и сохранить. Мы делаем все, чтобы убе-



речь свои надуманные серьезные представления о собственной величественной персоне. Любая ситуация, где простые решения и действия подменяются эмоциональными рассуждениями – явный признак оправдания чувства собственной необоснованной важности.

Если не удастся взять себя за шкуру, и вытащить из болота обстоятельств, существует еще один приемлемый для психологически здоровой личности вариант дальнейшего существования. Если проблемы не решаются, совершенно не обязательно об этом переживать. Мы не можем успеть везде и во всем, а чаще всего этого попросту и не хотим. Если проблема не решается, какой смысл в холостую индальгировать? Целесообразней смириться и успокоиться. Можешь что-то сделать, – делай. Не можешь – живи дальше и ни о чем не переживай.

Что делать, когда возникла проблема?

1. пассивно капризничать
2. смириться и успокоиться
3. активно действовать

Выбор за вами.

Жалость к себе: как не решать свои проблемы

Жалость к себе – разрушительна. Она убивает личную силу. Это лучший способ не решать свои проблемы, провалиться в депрессию и запороть жизнь.

Именно жалость к себе не позволяет чувствовать себя взрослым. Начинаешь себя жалеть и сразу падает самооценка. Ты больше – не самостоятельный и сильный, а зависимый и слабый.

Жалея себя, наивно ждешь любви. Но выглядишь жалким. Поэтому получаешь не любовь, а признание, что ты жалкий и ущербный.

Запущенная жалость к себе обращается в совершенно лютый эгоизм. Человек умудряется поверить, что именно о нем должны заботиться. Такой он особенный. А он сам... так и быть – позволит себя любить. Как будто так и должно быть.

Жалость к себе – детская стратегия выживания. Младенец не умеет решать свои проблемы. Если ребенку не дали игрушку, он может закатить душераздирающую драму, словно решается вопрос жизни смерти. И ведь он верит в свои эмоции.

Точно так же и взрослый упивается горем, когда жалеет себя. Так даже мелкая проблема покажется трагедией.

Как протекает жалость к себе?

Ты обнаруживаешь несправедливость – и начинаешь жаловаться: «какого черта так трудно?! Почему другим дано больше, дороже и лучше?»

Ты отправляешь свои жалобы куда-то в пространство. Со всем как в детстве. Только уже не вслух истеричным ревом. А где-то внутри себя. Скрытно. Как бы по-взрослому. Возмущаешься и раздуваешь чувство несправедливости.

А чтобы невидимая сила заметила твои страдания ты их усиливаешь. Жалеешь себя настойчиво!

В детстве на твои тревожные сигналы откликались родители. Сегодня по детской привычке продолжаешь обращаться к смутной высшей силе. Теперь ты жалуешься самой жизни.

Решать свои проблемы сам отказываешься наотрез. Нельзя! Ведь любой самостоятельный шаг означает отказ от претензий... Если ты можешь сам справляться, значит тебя вообще не надо срочно спасать. Поэтому вместо действий, ты еще настойчивей раздуваешь свое горе. Чтобы оно стало больше и заметней. Чтобы мир узнал, какой ты герой, как много ты пережил и потерпел!

Эта упорная демонстрация своей несчастью фиксирует страдание. Застывшая боль становится хронической.

«Несправедливость»

Время идет и ты невольно замечаешь, что твои героические прилежные страдания не окупаются. Миру плевать на твои запросы и мольбы. Но ты легко не сдаешься, и начинаешь нагнетать страдание еще упорней. В душе раскатывается истерика.

Чем старательней себя жалеешь, тем сильнее мир виноват перед тобой, тем больше мир тебе должен. Уже пора спасать тебя прямо сейчас!

Следующий этап – отчаяние. Мир продолжает молчать – и ты обвиняешь его в равнодушии и жесткости. Раз жизнь не

удовлетворяет твои запросы, значит жизнь вообще – плохая. Несправедливая!

Тут приходит еще один горький вывод. Ты замечаешь, что кому-то жизнь все-таки дарит успех: кто-то ведь живет лучше, и получает больше! А значит на тебя миру наплевать. Он тебя не любит. Потому что ты – паршивая овца. С тобой что-то не так.

И падает самооценка. Начинаешь верить в глубине души, что ты изначально бракованный и второсортный. А мир – жестокий и несправедливый.

Из-за жалости к себе даже не замечаешь как иррационально сам отказываешься решать свои проблемы. Тебе даны все инструменты, но ты ждешь помощи извне. Невидимая сила должна взять тебя под свое крыло и осчастливить. Ведь ты самый важный, хороший, и заслуживаешь высшей любви!

Именно так на мир смотрит младенец. Точно так же на мир смотрит и взрослый, когда жалеет себя.

Ты сам удерживаешь боль ради ее выгодной стороны: ведь это приятно – верить, что мир тебе должен, а потому спасет и наградит.

На деле жалость к себе – невыгодна. Она отравляет жизнь. А в крайней стадии приводит к потере рассудка.

«Долг» мира

Пока мир тебе что-то должен, ты до чертиков боишься его оценки. Вдруг мир тебя не выберет, не полюбит и не одарит?

Пока мир тебе что-то должен, ты беспомощен. Не реша-

ешься сам пройти и взять то, что хочешь. Пассивно ждешь, когда мир выкатит красную дорожку, усыпанную цветами к твоему успеху.

Пока мир тебе что-то должен, ты не чувствуешь выбора. Что жизнь подкинет, то и придется съесть. А если не понравится, остается жаловаться.

Пока мир тебе что-то должен, ты сам бездействуешь, поэтому жизнь приходит в упадок, проблемы нарастают – и ты жалеешь себя еще сильнее. Так можно скатиться в глухую депрессию.

Пока мир тебе что-то должен, ты остаешься вечным потерпевшим. Всегда найдутся виноватые в твоих неудачах: супруги, родители, начальники, правительство, Бог. А сам ты не приделах, тебе не оставили выбора.

Пока мир тебе что-то должен, всегда остается повод обижаться на несправедливость и плакать.

Взрослые проблемы решаются иначе. Нужно просто вставать и начинать что-то делать.

Чтобы принимать вызовы жизни, нужна здоровая безжалостность к себе. Не путайте с жестокостью. Без жалости ты перестаешь нагнетать драму, и начинаешь решать проблемы.

Чтобы избавиться от жалости к себе, может помочь одна чудотворная аффирмация:

Мир мне ничего не должен.

Если мир тебе ничего не должен, больше не нужно обижаться и плакать. Не нужно ждать подачек. Теперь ты сам

строишь свой путь. Ты выпускник.

Если мир тебе ничего не должен, значит ты в порядке! Мир не дарит подарков не потому, что не любит, а потому, что это твоя ответственность – одарить себя. С тобой все ОК!

Если мир тебе ничего не должен, ты перестаешь переживать о его мнении. Теперь ты сам оцениваешь и сам выбираешь.

Когда мир тебе ничего не должен, ты обнаруживаешь, что можешь сам решать свои проблемы. Можешь сам добиваться желанного. Ты больше не потерпевший. Ты сам творец своего пути.

Жалость к себе надо сталкивать с этим осознанием: «я уже взрослый, мир больше мне ничего не должен. Дальше я сам строю свою жизнь».

Признаешь, что реальность тебе ничего не должна – и как по волшебству возвращается личная сила.

Как побороть скованность и страх?

Страх сковывает. Отбирает уверенность и решительность. В этой главе приведу 8 простых методик избавления от страха. Простые – не значит поверхностные и попсоые. Техники – проверенные, рабочие.

1. Постепенные нагрузки

Если боишься публичных выступлений, не надо сразу начинать с пугающего дела. Для начала подойдет любой минимальный шаг – например, рассказать анекдот в небольшой компании. И так с любым страхом – даже шажок за пределы

привычной зоны комфорта приближает к цели.

Если мужчина боится свиданий, можно начать с невинного комплимента девушке – похвалить ее прическу, или сумочку. Это будет первый шаг. А приглашение на свидание будет уже десятым шагом.

Первый шаг может понадобиться сделать несколько раз, чтобы перейти на второй шаг было так же легко, как вы перешли на первый. Так постепенно вся лестница будет пройдена.

Вы будете удивлены, как легко делать десятый шаг после девятого, а девятый после восьмого. «Постепенные нагрузки» позволяют пройти по легкому пути к тяжелым нагрузкам, и вы начнете преодолевать страхи, которые когда-то казались непреодолимыми.

Такие регулярные вылазки из зоны комфорта лучше сразу взять за практику на протяжении всей жизни. Именно так вы становитесь все более сильной личностью.

Необязательно сразу нырять в омут стресса с головой. Делайте то, что вам сегодня делать чуть-чуть некомфортно. Так постепенно вы дорастете до вызовов продвинутого уровня жизни, и не станете перед ними пасовать.

## 2. Обесценивание

Мы испытываем страх и неуверенность в делах, которые перегружены избыточной значимостью. А чем отношение к делу проще, тем меньше переживаний.

Допустим, вы позвали возлюбленного на свидание, и те-

перь страшно, как же оно пройдет. Вы придаете значение ситуации: «не дай бог мне откажут!».

При таком подходе волнения не избежать. Становишься скованным и неуклюжим. Чем выше значимость ситуации, тем сильнее волнение. Поэтому значимость нужно снизить.

Еще один пример: неуверенный в себе менеджер переживает, что его предложение ударит по карману клиента, и тот упрекнет менеджера в наглости. С таким подходом каждая продажа будет испытанием.

А если относишься к деньгам проще, тебе легче дается работа – действуешь свободней и активней, и за свои услуги спокойно просишь достойную плату.

Секрет в том, чтобы относиться к делам проще, не придавая им избыточной важности.

Чтобы снизить значимость любого дела, необходимо рассмотреть альтернативы. Это похоже на диверсификацию в трейдинге. Если поставил все свои деньги на биткоин, то будешь трястись по поводу каждого шевеления его курса. Поэтому для душевного спокойствия, ты диверсифицируешь: инвестируешь не в какой-то один главный актив, а распределяешь свои ресурсы по нескольким областям. Ты больше не ставишь в этой жизни всю энергию на один главный сценарий, а рассматриваешь разные.

Лучше заранее подготовиться к альтернативным вариантам развития жизненного сюжета. Например, если страшно потерять текущие отношения, полезно продумать, как после



их потери продолжишь жить, и все еще радоваться жизни.

Чем меньше значимости придаешь отдельному сценарию жизни, тем больше легкости. Чем в жизни больше способов быть счастливым, тем меньше переживаешь за каждый отдельный из них. Задумайтесь.

### 3. Спонтанность

Иногда в жизни необходим четкий план. Иногда он только вредит – делает тебя неуклюжим и невнимательным. Начинаешь реагировать на живую ситуацию не прицельно и аккуратно, а шаблонно по плану.

Если план стал заезженной пластинкой в твоей голове, тогда волнение и скованность неизбежны. Становится страшно от плана отклониться.словно без него – ты актер, который забыл свою речь в разгар спектакля. А зрители смотрят на твой ступор и смеются.

Чрезмерное планирование делает тебя искусственным и напряженным. Но умеренное планирование сохраняет естественность и добавляет четкости.

Например, в последние месяцы для живых выступлений на своем ютуб-канале ([youtube.com/igorsatorin](https://youtube.com/igorsatorin)) я готовлю небольшой план – обычно это список из заголовков – 10-20 тем. Подглядываю в него, чтобы не сбиться. Но каждую тему выражаю живым языком. Не приходится ничего заучивать и звучит естественней.

Если в будущем разговоре хочется выразить конкретные мысли, не обязательно заучивать речь. В живом разговоре

лекции неуместны. Можно запомнить свои ключевые мысли, а потом по ситуации их спонтанно выразить. Так они будут звучать уверенней.

Конечно, бывают ситуации, где нужно хорошенько подумать перед поступком. Как говорится: «семь раз отмерь, один отрежь». Но если уже начал резать, то мерить больше ничего не нужно. Чтобы избавиться от страха, когда ситуация уже разворачивается, спонтанность – лучший способ. Она вытесняет страх – переносит твоё внимание со страха на действия.

Аналогия – спуск на лыжах с горы. Стоит задуматься – подвергнешь жизнь опасности. Поэтому во время спуска ты – чистое действие.

Когда решаешься, необходимо просто действовать, не обращая внимания на «судороги» ума. Ты больше не думаешь о том, как тебе страшно, как можно облажаться. Когда действуешь спонтанно, в это время ты сосредоточен на том, что делаешь здесь и сейчас. Как говорится: «глаза боятся, а руки делают».

#### 4. Живой пример смелого поступка

Страх может рассеяться почти магически мгновенно, когда видишь, как в ситуации, которая тебя пугает, действует другой человек уверенно и смело. Такой пример рушит твой страх своей наглядностью. Просто убеждаешься на практике, что в этой ситуации можно действовать без страха – легко и уверенно.

Похоже, здесь участвуют те самые зеркальные нейроны. Так мы копируем чужой опыт. Словно сами его проживаем. Поэтому здесь работает известное правило: хочешь вырасти – окружи себя теми, кто уже вырос в этой сфере.

Важно, чтобы это был пример не выдуманного персонажа из книги, или фильма, а живой пример реального человека. Чем ближе, тем лучше работает.

Иногда люди выбирают сложные пути постепенного карьерного роста – шаг за шагом, год за годом. А потом вдруг видят, как рядом необразованный «выскачка» быстро обгоняет их просто потому, что не придает избыточного значения местной иерархии. Такой живой пример может возмутить, а может и многому научить.

## 5. Твердый выбор

Мы действуем неуверенно, если еще не решили, что нам это нужно, если выбор не твердый. Такая нетвердость – не всегда от страха. Это могут быть чисто интеллектуальные сомнения – взвешивание сложного выбора. Но и такое сомнение искажает поведение, становишься скованным и неуклюжим. Со стороны будет казаться, словно ты чего-то боишься, поэтому нерешителен.

Как-то я разбирал с клиентом его нерешительность на свидании. Ему нравилась девушка, и она показывала явную ответную симпатию. Но он не решался сближаться. После анализа выяснилось, что клиент неосознанно предвкушал будущие проблемы. Он чувствовал, что их характеры несов-

местимы. Где-то внутри, в его бессознательном происходило взвешивание всех «за» и «против», но конечного решения ум вынести не мог, и продолжал колебаться.

Важно понять, чего хочется на самом деле. Если возникает нерешительность, полезно проанализировать, что же такого страшного может случиться. Нужно выразить свои тревоги.

В оперативной ситуации анализировать внутренние конфликты вряд ли получится. Это можно сделать после. Когда появится время для сосредоточенности. А в живой ситуации необходимо просто определиться: либо «да» (я действую), либо «нет» (я пас). И если «да», то мы возвращаемся к спонтанным действиям – третьему методу преодоления страхов. А если «нет», тогда ты тверд в своем отказе действовать. Главное – уже решиться на что-то, и выйти из подвешенности.

## 6. Осведомленность»

Этот метод – один из самых эффективных. Иначе осведомленность можно окрестить как знание и профессионализм.

Например, при устройстве на работу, будучи новичком в деле – нормально ощущать неуверенность. Ведь заранее неизвестно, получится ли справиться с поставленными задачами. Так работа обращается в сплошной непрерывный экзамен – он выливается в долговременный стресс.

А вот профессионалу в этом ракурсе бояться нечего. Он

владеет темой. Его уверенность основана на реальном опыте. Поэтому порой нужно просто перестать выпендриваться, и честно взяться за учебу. Часто обучение становится лучшим лекарством от неуверенности. Чем лучше ты знаешь, что делаешь, тем уверенней действуешь.

Древний человек боялся грозы, потому что не знал, что значат гром и молния – полагал, что это кара небесная. Представим, что к нему пришел ученый, и все объяснил: молния – случайный, безадресный электрический заряд в атмосфере. Осведомленность подключает уверенность, подкрепленную реальными знаниями.

### 7. Дружелюбие и уважение

Этот метод подойдет не для каждой ситуации, но иногда он – незаменим. Если вы не владеете ситуацией, вашей опорой может стать дружелюбие и уважение.

Например, можно чувствовать волнение в новой компании, или когда говоришь с большим начальником. Если транслируешь дружелюбие и уважение, «правда» остается на твоей стороне в любом случае.

Если же собеседник ведет себя деструктивно, хамит, или самоутверждается, ты знаешь, что с тобой все в порядке – ты вел себя нормально. А поведение этого человека характеризует лишь его самого – какие-то его личные проблемы.

Психологически правым остается тот, кто поддерживает экологичное общение, основанное на взаимном уважении.

### 8. Самопознание

За годы работы с клиентами я обнаружил, что почти каждая психологическая проблема на одном из этапов сводится к неуверенности в себе. Такая неуверенность – это не какие-то бытовые сомнения в своем опыте; это не сомнения в выборе – пойти налево, или направо. А это сомнения в самой сердцевине психики – в том, кто ты сам есть. То ли ты – прекрасный и желанный, то ли – какой-то урод.

Тут я снова ссылаюсь на книгу «Стоимость ЭГО» – она этой теме посвящена. А здесь коротко повторю.

Если сам не уверен, в том, какой ты есть, то начинаешь слепо верить чужому мнению. Будто другие знают тебя лучше. Похвалили – гордость; поругали – унижение.

Так начинаешь чрезмерно переживать о чужом мнении и становишься скованным. Эта скованность – не какая-то зловредная, случайная помеха. Она защищает самооценку. Скованность удерживает от действий, которые могут не получиться на чужих глазах. Это риск облажаться и словить критику. Поэтому многие боятся публичных выступлений.

Исцеление от такой неуверенности – это выработка своего собственного мнения в каждой значимой сфере: кто я в отношениях, кто я в работе, кто я внешне, какова моя сила, какова слабость.

Только так можно перестать бояться чужого мнения. Уверенность в себе требует познать и принять себя, как есть. Когда не стыдно быть собой, тогда-то и получается жить и действовать без страха. Когда мы действуем, зная себя, то

просто проявляем свою подлинность.

Если человек бессознательно допускает, что он лузер и вообще урод, каждая ошибка может оказаться унижительным якобы подтверждением этих страхов. Так страх связывает по рукам и ногам. А человек не понимает, что его сдерживает. Та самая «необъяснимая», «загадочная» лень.

Самостоятельное вскрытие личного морока затрудняет одна каверзная закономерность. Дело в том, что страх лишает ясности именно там, где она нужна больше всего. Поэтому мы едва видим, как себя морочим и закрепощаем.

В такой ситуации продуктивно получить беспристрастный сторонний взгляд на собственную жизнь. Это я так ненавязчиво рекламирую свои онлайн-консультации, да и вообще – работу с психологом.

Преодолевать страхи – не значит ввязываться в опасные авантюры. В жизни полно безопасных вызовов, которых мы боимся иррационально: собеседования, свидания, любые новые возможности для развития.

Просто не хотим тревожить свою самооценку. Но вскрытие очередного страха дает дополнительный шанс стать сильней.

Небольшой оффтоп

*Эта книга распространяется бесплатно. Если она вам нравится, вы можете отблагодарить меня двумя способами:*

1. Материально; тут информация:

## *2. Вы можете порекомендовать книгу другим*

Спасибо за вашу поддержку! Так вы мотивируете меня писать новые книги. Давайте сделаем этот мир лучше совместно!

Почему так сложно бросить курить?

В этой главе опишу, о чем примерно я говорю с клиентами, страдающими от своих вредных привычек. Для иллюстрации возьму самую популярную – курение. Примерно так же могут быть разобраны и другие пристрастия: обжорство, интернет-серфинг, игромания, прокрастинация, мастурбация – каждая со своими нюансами.

Представьте такую ситуацию: человек сует голову в пчелиный улей – сам, никто не заставляет, – а затем, покусанный, по той же голове себя еще и бьет в наказание. Примерно тем же занимаются, когда «пытаются» бросить курить: сами курят, сами себя совестью мучают.

В этом ракурсе бросить курить – самое простое дело. Для этого, вообще, ничего делать не надо. Просто не суйте голову в улей, – то есть не закуривайте. Если уж закуриваете, делайте это сознательно.

А заявления в духе «я хочу бросить курить» – просто оксюморон. Этими словами курильщик по сути говорит, что курить он на самом деле хочет, но одновременно этому сопротивляется.

Стоит уяснить сразу, что желание бросить курить по умол-



чанию подразумевает внутренний конфликт: одна часть нутра склоняется ко вредной привычке, другая – ее запрещает.

Когда курить хотят бросить, но не могут, то главная психическая проблема – вовсе не курение, а те сомнения и муки совести, из-за которых теряют мир с собой: если курить бросают, мучаются от томительного запрета, а если продолжают, то страдают угрызениями совести за потакание вредной привычке.

В этом русле неважно – будешь курить, или нет. Важно – вернуть внутренний мир и жить со своими решениями в согласии.

Примерно так же обстоит дело с любым внутренним конфликтом. Это вообще, распространенный тип проблем, с которым обращаются к психологу.

Опытный психолог не торопится помочь клиенту бросить курить, а для начала проясняет, чего клиент хочет на самом деле – помогает ему разобраться с внутренним хаосом и разложить все мотивы по полочкам.

Такой анализ, конечно, не отменяет возможных реальных физиологических проблем от курения. Но это все-таки не означает, что бросать курить «надо». Можно и целесообразно. Но вовсе не «надо».

Второй слой работы – обширней. Курение можно рассматривать как симптом других глубинных психических проблем. Курящему не хватает в жизни смысла, поэтому он насыщает себя психическим фастфудом – легкодоступными

радостями, за которые расплачивается своим будущим.

## Контроль счастья

Люди, намеренно голодающие для здоровья, знают, что повседневное предобеденное побуждение вкусно покушать – не столько физиологический голод, сколько психическое предвкушение радости. Еда – один из главных источников мимолетного счастья.

Курение, как и еда – это контроль счастья. Нам важны участки счастья в русле дня. Если без курения никак, значит, не хватает в жизни смысла и драйва, ежедневная колея заезжена – и пока из зоны комфорта за новыми смыслами не выберешься, то и курить не бросишь.

Курение – это компенсация нехватки счастья – поощрительный дрессировочный «сахарок» собственному эго за прожитые напряженные минуты. Чтобы не бунтовало.

Когда на душе тревожно, курят не столько для успокоения, сколько потому, что «теперь-то уж можно». Предохранительный клапан срывает и запретное желание становится легальным. Логика такая: «раз я страдаю, то заслужил награду».

Если терпеть напряжение становится невозможно, человек готов брать радости в кредит у своего здоровья. Так же подсаживаются на кофе, игры, выпивку и другие быстрые удовольствия. Их главное свойство – ущерб будущему.

Насильно выдергивать вредные привычки из жизни бесполезно, пока им не найдется достойной замены. Курить

бросают спонтанно, когда повседневность начинает радовать.

А если отказ от курения сопровождается срывами – это признак насилия над собой. Приходится признавать: иногда человек действительно не может не курить. С ровного места может, разве что, заменить одну пагубную страсть другой.

Для реальных положительных перемен никакой великой воли не требуется. Приходит время, а с ним, если суждено, – и новое понимание.

Как бросить терзаться из-за курения?

Внутренние конфликты я уже разбирал в главе «Как побороть лень...». Здесь опишу этот механизм на примере желания-требования бросить курить. Кое где повторяюсь.

Не все курильщики видят в своем пристрастии проблему – курят и не парятся. А париться начинают, когда свое поведение осуждают, нарекают его слабостью, или душевным недугом.

Ситуация вроде бы всем знакомая, но согласитесь – странная: как, вообще, могут не устраивать собственные действия, намеренно повторяемые изо дня в день?

Так происходит, пока верится в тот самый особый душевный мускул под названием «сила воли», который при желании можно напрячь. Например, когда приказываешь себе преобразиться и стать лучше. Такие приказы обнадеживают, обещают успех, но, увы, не работают.

Представьте, как часовщик, вместо ремонта сломанных

часов, пытается повелевать временем, чтобы оно совпало с застрявшей на двенадцати часах стрелкой. Дважды в день, в полдень и полночь совпадение случается – и часовщик делает вывод, будто время ему подчинилось...

Подобное происходит, когда подчиняют себя силой воли. В координатах, где эта самонадеянность случайно пересекается с неумолимым курсом реальных желаний, человек верит, будто ему удалось, наконец, взять волю в кулак и себя превозмочь.

Но мы знаем, что стрелка часов ничего со временем поделаться не может – разве что на него покорно указывать. Так же и сознательное «я» может в лучшем случае признавать свои реальные желания, не обманываясь надеждой их подчинить.

Как нет никаких часов вне времени, так нет и силы воли вне желаний. Мы всегда делаем то, что хотим. А точнее, выбираем наиболее приятные процессы. Поэтому и курят, и курить бросают, когда именно этого действительно хотят.

Тот самый миг, когда кажется, будто ослабляя волю, поддаешься слабости и закуливаешь, то попросту реализуешь преобладающее желание. А когда курить бросаешь, – делаешь то же самое – исполняешь свою реальную волю.

Если понадобилась так называемая «сила воли», чтобы поменяться к лучшему, это значит, что началась борьба против себя, обеспечивающая внутренний раскол.

Упорно в силу воли верующим может казаться до гроба, будто себя можно превозмочь и курить волевым решением

бросить. Жизнь будет наполнена борьбой внутреннего «света» и «тьмы».

С таким подходом победы быстро сменяются мощными откатами, за которые стыдно вдвойне. Сдерживается, например, человек от курения, упивается гордостью за свою аскезу, а дальше понимает, что за перенесенные муки заслужил небольшую награду: хватку ослабляет, и сам не замечает, как пускается «во все тяжкие». Знакомо?

Повторюсь для акцента. Сила воли – это красивое объяснение для своих одобренных желаний. А слабость – это постыдное объяснение для своих запретных желаний. То есть и то, и другое – самообман.

Когда курильщик не может бросить курить, с этим ничего не поделать просто потому, что он сам ничего с этим делать не хочет. Это курящему и надо бы признать с полной честностью. Так он вернет себе ответственность за свою же волю. Признает себя исходным звеном волеизъявления. И только так восстановит мир с самим собой. Именно к этой точке толковый психолог помогает прийти своему клиенту.

Курильщику можно буквально себе пояснять: «я курю, потому что сам так хочу, потому что мне это нравится; и бросаю курить так же – когда именно этого действительно хочу».

Мы всегда выражаем интересы собственных преобладающих желаний.

Непризнанные желания

Напомню, за каждым актом вынужденности прячется

непризнанное желание. Чем бы ни занимался, полезно осознать, почему это по своей воле делаешь.

Отказ свои желания признавать и есть реальная проблема и курения, и прочих вредных привычек.

Признавать собственное реальное желание не хочется, когда в глубине души оно так осуждается, что проще себя одурочить – назначить свое «запретное» волеизъявление автономной слабостью.

В итоге подавленное желание начинает казаться посторонней силой, которая, как бес захватывает, и курильщик вроде как вынужденно поддается курению. Но этот «бес» и есть он сам – его вытесненное «я», которому курить нравится.

Нет никакой слабой воли. Не за что себя винить. Есть лишь свои непризнанные желания.

Когда клиент, намереваясь бросить курить, обращается с этим запросом к психологу, то надеется, что ему покажут волшебный рычажок, потянув за который, «дурная» привычка спонтанно отвалится. Но таких рычажков не бывает, поэтому толковый психолог помогает клиенту понять, что проблема его – не в курении, а в психическом напряжении от несовместимых мотивов, рвущих душу на части.

Бросить курить – просто, когда этого хочешь. Но собственные желания не обмануть. В лучшем случае можно их прояснить – разобраться, чего хочешь на самом деле. Никто ведь не хочет себе вреда. И когда убеждаешься, что себе, пус-

кай невольно, именно вредил, начинается переосмысление.

По-настоящему твердо курить бросают не насильно, а с добровольной сознательностью, когда все «за» перешивают «против».

Для прояснения своих желаний можно воспользоваться банальной практикой – взять лист бумаги и записать туда все минусы курения. И если забыли, зачем курить бросать, достаете этот лист и читаете. Скажу об этом больше в следующей главе. Там же приведу список главных минусов курения.

Если по итогу такого разбора все еще будет хотеться курить, остается это и делать. Но уже осознанно без терзаний и сомнений. Можно себе с честным спокойствием пояснять: «я готов расплачиваться здоровьем...» Да куда там... будем честны! «...готов расплачиваться качеством всей своей жизни и подвергать ее риску за возможность курить».

Как показывают наблюдения, такой ответственный подход устраняет проблему психическую. А тяга к курению чаще всего сокращается, или уходит вовсе.

За себя скажу: ни от каких вредных привычек я психологически не страдаю.

Как бросить курить?

С проблемой курения ко мне обращалось множество клиентов. Заметил у курящих однотипные заблуждения. В этой главе о них расскажу.

По ходу главы даю рекомендации. Они опробованы на клиентах. Работают. Но есть у них хитрое свойство – нужно

их применять. Тогда вы сможете бросить курить, если действительно этого захотите.

То есть просто чтение этой главы само по себе не избавляет от курения. Избавит следование данным здесь советам.

«Брошу завтра»

Многие курящие себя так интересно обманывают: они даже не признают, что курят. Им кажется, что они балуются. И скоро бросят. Поэтому покупают себе не блок сигарет – по-честному с запасом, а одну пачку. Чтобы после нее уже бросить. Но после этой пачки покупают следующую.

«Брошу завтра после этой пачки» – это бесконечный цикл. Когда наступает завтра, цикл повторяется: «Брошу завтра после этой пачки». И на следующий день: «Брошу завтра после этой пачки». Это может длиться годами.

Нельзя отложить бросить курить. Либо признавай, что ты и есть настоящий курильщик и ты куришь, либо бросай прямо сейчас. А откладывание – самообман.

Про бесконечные откладывания я уже говорил в главе о прокрастинации.

Награда и поощрение

Многие курящие рассматривают сигареты как награду за страдания. Из-за этого и срываются.

Вроде как бросил курить, но вот, на работе – стресс... И снова куришь. Потому, что «теперь-то уж можно».

С таким подходом бросить курить невозможно. Чуть пострадал – и снова дымишь. Ведь надо же себя как-то пожа-



леть.

А бывает еще забавней. Сдерживаешься от курения, гордишься своей аскезой, а дальше понимаешь, что за терпение заслужил поощрение. И снова куришь. За геройское некурение награждаешь себя сигаретой.

И длиться такой самообман может сколько угодно. Пока сигареты остаются наградой, курить не бросишь никогда.

Если не желаете себе зла, придумайте другое поощрение. Помните, что курение – не награда, а отложенное наказание. Сигаретами себе вредишь.

«Курю только с друзьями, когда пьяный»

Некоторые курящие курят только с друзьями, или опьянев. Так сохраняется уверенность, будто не куришь. Просто «балуешься».

С таким подходим курящий и сам не замечает, как начинает встречаться с друзьями уже только для того, чтобы наконец выпить и покурить. И для этого он готов проехать полгорода. Вроде как своего кодекса не нарушил.

Курящий здесь путает причину и следствие. Ему кажется, что сигареты – невинный побочный эффект от встречи с друзьями. На деле – это встреча с друзьями – побочный эффект его желания покурить.

И тут полезно до себя докопаться: а для чего мне, вообще, друзья? Готов ли я с ними видаться без выпивки и сигарет? Не проще ли сразу честно одному набухаться и накуриться?

Алкогольное опьянение в этом ракурсе – опасный трам-

плин для срыва во все тяжкие. Чем ниже уровень твоей ясности, тем хуже осознаешь, что ясности мало – для этого осознания ее не хватает. Чем ниже уровень критического мышления, тем хуже себя фильтруешь. Поэтому падение в бездну патологических зависимостей может стать нарастающим порочным кругом.

### Курение как приключение

Курящие воспринимают курение как маленькое приключение. словно они так вносят реальное разнообразие в русло дня. Эта иллюзия возникает из-за измененного состояния сознания во время курения.

Самообман усиливают приятные ассоциации. Например, курящий недавно тусовался с друзьями, выпивал, душевно общался, потом все радостно шли на балкон покурить. И теперь сигареты ассоциируются с праздником.

На неделе курящий стоит на крыльце в одиночестве, а кажется ему, будто через сигарету он поддерживает контакт с тусовкой.

Возможно, курящему скучновато – не помешало бы жизнь разнообразить. Но мотивации нет, потому что он себя уже развлекает сигаретами. В этом ракурсе курение – замена реальным переменам.

Если не хватает впечатлений, не удовлетворяйтесь никотином. Вылезайте из зоны комфорта. меняйте что-то.

### Курение как смысл жизни

Схожее явление. Заядлые курильщики без сигарет уже не

видят в жизни смысла.

В русле дня у курящего фонит приятное предвкушение: после каждого небольшого дела его ждет ритуал курения. Поэтому в жизни вроде как есть какой-то смысл.

Схожее испытывают, когда находят хорошую книгу, или сериал – предвкушают радость.

Подумайте о том, что курение – суррогат счастья. Так вы лишаетесь мотивации добиваться чего-то в жизни.

Сигареты как успокоительное

Курящие верят, будто курение успокаивает. На самом деле сигареты не успокаивают. Они ослабляют, подобно болезни.

Курение отравляет эмоциональный фон. Курящий и сам не замечает, как жизнь теряет в красках, наполняется тревогой и апатией. И только бросив курить, видит на контрасте, как жизнь светлеет.

Никотин раздражает центральную нервную систему и тормозит ее работу. Дым отравляет и угнетает организм. А недостаток кислорода только усиливает стресс.

Не путайте спокойствие здорового человека и болезненную слабость курящего.

Бросить курить значит «потерять»

Сложно бросить курить, если рассматривать это как потерю. Дескать, лишаешься приятного ритуала.

На деле, бросая курить, приобретаешь намного больше. Рассматривайте некурение как приобретение. Так вы полу-

чаєте пакет «Чистая жизнь».

В пакет «Чистая жизнь» входит:

Улучшение настроения: на душе светлеет.

Улучшение памяти.

Повышение ясности мышления и восприятия.

Повышение выносливости и бодрости.

Улучшается состояние кожи, возвращается здоровый цвет лица.

Лучше насыщаешься воздухом: проходит одышка.

Экономишь деньги на сигаретах (это мелочь, но тоже плюс).

С тобой приятней находиться рядом.

От тебя больше не пахнет пепельницей.

И конечно самое главное – здоровье:

– очищение от токсинов

– нормализация кровообращения

– увеличение объема легких

– снижение вероятности серьезных заболеваний!

Становишься здоровей сегодня, будешь здоровей в будущем.

Как дорого вы готовы отдать за все это?

Все это вы по праву получаете бесплатно, когда бросаете курить.

Невинная забава

А вот это уже большой самообман, которым себя дурачит большинство курящих.

Когда идешь курить, кажется, что ты выбираешь пять минут постоять на балконе, подымить – такая невинная забава.

На деле ты при этом выбираешь другую вселенную: другую жизнь, другого себя, другое здоровье, другие отношения, другую самооценку. Это и есть реальный выбор. Признавайте его честно.

Когда решаешь покурить, подписываешься на целый ряд убытков:

- расходы на сигареты (наименьшее из зол)
- пониженная выносливость
- неприятный запах
- ухудшение внешности
- притупление мышления и восприятия
- омрачение эмоционального фона
- хронический кашель и одышка
- ущерб всем органам
- смертельные угрозы от мучительных недугов!

Сделайте скриншот этих убытков курения. И если пошли курить, открывайте его и вспоминайте, какой делаете выбор.

Желаю нежеланное

Это, наверное, главный самообман курения. О нем я уже говорил в прошлой главе. Когда бросаешь курить, а сам идешь и куришь, то не понимаешь, что и для чего делаешь. Тобой управляет бессознательное.

В этом русле выбор пойти покурить – форма забытья. Ты как бы отключаешься от реальности и забываешь, чего на

самом деле хочешь.

Без этого внутреннего конфликта, куришь, или не куришь в полном согласии с самим собой.

Мы действуем наперекор своим намерениям, когда забываем о них и не понимаем, что именно делаем.

И здесь рекомендация такая: не курите на автомате. Каждая сигарета должна стать вашим решением. Повторюсь, если идете курить, то делайте это как бы специально. Признавайте честно: я готов расплачиваться качеством всей своей жизни и подвергать ее риску за возможность курить.

Повторю основные рекомендации

Нельзя отложить бросить курить. Либо признавайте, что вы и есть настоящий курильщик и вы курите, либо бросайте прямо сейчас. А откладывание – самообман.

Помните, что сигарета – не награда, а отложенное наказание. Сигаретой себе вредишь.

Не ищите поводов повстречать друзей, чтобы вместе покурить. Это самообман.

Если курите от скуки, не удовлетворяйтесь сигаретой. Вылезайте из зоны комфорта. Меняйте что-то.

Задумайтесь о том, что курение – суррогат счастья. Так вы лишаетесь мотивации добиваться чего-то в жизни.

Сигареты не успокаивают. Они ослабляют, подобно болезни. Не путайте спокойствие здорового человека и болезненную слабость курящего.

Помните, что бросание курить – не потеря, а приобрете-

ние во всех сферах жизни: здоровье, внешность, память, самооценка.

Поймите, что курение – не какая-то невинная забава, в выбор другой реальности: другого здоровья, других отношений, других мыслей и чувств, другого себя.

Не курите на автомате. Пусть каждая сигарета станет вашим взвешенным решением.

### Бессонница

*Вы, наверное, удивитесь, но у бессонницы – много общего с вредными привычками. То есть эта глава неслучайно расположена именно в этом месте книги.*

Движущие силы сна и бодрствования – это возбуждение и торможение нервной системы. По утрам, когда просыпаешься, нервная система возбуждается. Ее разгоняют гормоны: адреналин, кортизол и дофамин. Если к вечеру нервная система не сможет притормозить, заснуть не получится.

Представьте ситуацию. Вы засыпаете и вдруг случается пожар. Вы понимаете, что ситуация опасная – и в ход идет гормон адреналин, поэтому сон, как рукой снимает. Заметьте, вы не регулируете сон специально. Невозможно заставить себя заснуть или взбодриться силой воли на ровном месте. Это происходит спонтанно. Засыпанием и пробуждением управляет подсознание. Поэтому важно уметь подсознанию содействовать.

*Правильно говорить «бессознательное», но «подсознание» в разговорном языке прижилось прочнее.*

## Содействие подсознанию

Подсознание порой не отличает иллюзии от реальности. Даже фантазия может вызвать бессонницу.

Возможно, вы замечали, если перед сном случилась ссора, заснуть сложно. В ход идет гормон кортизол. Даже если вы просто представили в голове ссору, или драку, то кортизол все равно поступает в кровь и вы пробуждаетесь. Подсознание принимает фантазию за реальность, фиксирует опасную ситуацию – и как бы делает вывод, что пора пробуждаться: «вот тебе энергия, давай, иди проблему решай!».

Подсознание принимает выдуманные проблемы за настоящие и разгоняет нервную систему. Поэтому своему подсознанию нужно «объяснять», в какой вы ситуации.

Заметьте, какая это полезная функция у вашего подсознания – пробуждать и давать силы, когда они срочно понадобились. Но проблема в том, что подсознание не всегда интерпретирует ситуации верно. Поэтому включает ложные тревоги. Может, вы перед сном посмотрели остросюжетный боевик, а ваше подсознание приняло иллюзорное сражение за настоящее. И нервная система возбудилась.

## Ягодная поляна и теплая пещера

Огромное влияние на сон оказывает то, что вы делаете перед сном. Ваши действия сообщают подсознанию, в какой вы ситуации: можно ли выдохнуть и поспать, или нет.

Когда вы перед сном ползаете в социальной сети, листаете инстаграм, изучаете какой-нибудь каталог в интернете, пере-



бираете ролики в ютубе, ваше древнее подсознание «не понимает», чем вы заняты. Для подсознания ваш увлеченный интернет-серфинг означает, что вы нашли источник изобилия. Возможно, поляну, усеянную сладкими ягодами. И надо успеть все собрать. Поэтому вам для дела выделяется энергия и спать совсем не хочется. Если энергии выделилось много, спать не захочется до глубокой ночи.

Когда вы заняты интернет-серфингом, подсознание «не понимает», что вы его обманываете. Никаким важным делом не заняты, ничего ценного урвать не пытаетесь. Просто шаритесь в поисках интересного, чтобы словить дофаминовую вспышку – приток энергии и мимолетную радость.

Интерес, азарт и поиск сообщают подсознанию, что требуется энергия. Поэтому перед сном ничего интересного делать нельзя. Весь экшн, всю поисковую активность, все интересное и будоражащее убираем. За час-два до сна займитесь чем-нибудь спокойным и монотонным, типа чтения. Подойдет нехудожественная образовательная литература. Типа этой книги. Но можно еще мудреней и скучней.

Тогда подсознание убедится, что вы в безопасности, ничего особенного не происходит, вы никуда не опаздываете, ничего не упускаете, и можно энергию для действий больше не выделять. Можно пойти подзарядиться. И подсознание начинает успокаиваться.

Ваше подсознание должно уловить, что перед сном ваше пространство – не поляна с ценными ягодами, а теплая уют-

ная пещера.

### Дефицитные часы отдыха

Существует один увлекательный самообман, который мешает здоровому сну. Его часто практикуют совы и фрилансеры – люди, у которых нет строгого режима дня.

Допустим, ваш рабочий день заканчивается в районе 19:00. Вы весь день работали, а теперь нужно потратить еще пару часов на домашние дела: готовку ужина, воспитание детей, приборку и прочие хлопоты. И только после 21:00 начинается долгожданный отдых. Сколько он продлится? Часа два-три? И коль уж эти часы такие дефицитные, важные и нужные, вы невольно начинаете их продлевать.

Никому не нравится чувствовать границы отдыха. Отдых хочется воспринимать как безграничный. А чтобы отдыха было больше, начинаешь растягивать вечер. Кажется, «это я просто удлиняю отдых». На самом деле себя обманываю – ворую время у своего завтрашнего дня. Позже встаю, позже заканчиваю завтрашние дела, позже начинаю и завтрашний отдых.

Не надо рассматривать вечер, как время бесконечного отдыха. Выделяйте для развлечений конкретное время. И заранее настраивайтесь с развлечениями прощаться.

### Дефицитные часы сна

Дефицитными нужно сделать не часы отдыха, а часы сна. Это отличная проверенная техника. Чтобы вернуть здоровый крепкий сон, попробуйте проводить в постели на час

меньше того времени, за которое высыпаетесь. И так в течение 10 дней. За этот срок ваше подсознание уяснит, что время для сна – не какая-то размытая субстанция в русле всего дня, а узкое ночное окно, которым необходимо пользоваться, пока возможно. Это каверзная причина, по которой так хочется спать, когда нельзя. Например, в пути.

### Настраивайтесь заранее

Когда говоришь ребенку: «быстро доигрывай и занимайся делами!» для него это звучит как приговор.

Быстро доиграть и сразу переключиться невозможно. Перестраиваться – это всегда стресс. Проще говоря, – облом. Мы бессознательно избегаем резкой перестройки в любых делах.

Поэтому настраивайтесь заранее прервать отдых в конкретный час. Не надо воспринимать отдых как безразмерное время после девяти. Обозначьте себе конкретную границу времени для прекращения активного отдыха. И за два часа до этой границы начинайте с отдыхом прощаться. Настраивайтесь заранее, что отдых закончится – и будет не так увлекательно, но спокойно. Можно поставить будильник за 2-3 часа до сна, чтобы вовремя приступить от увеселения к успокоению.

Если не настраиваешься заранее лечь спать вовремя, то незаметно от себя откладываешь отход ко сну. Подсознание предвкушает продолжение банкета и вырабатывается дофамин (гормон радостного предвкушения). В итоге, каждый

следующий час кажется все более ценным и увлекательным. Нервная система возбуждается, и уже не можешь остановиться. Так можно провести всю ночь. Кладешь тело спать, а подсознание продолжает банкет. В итоге – бессонница. Увеличение перед сном – это самая настоящая вредная привычка!

Чтобы выспаться необходим режим дня. Он помогает настраиваться на сон. Тело привыкает к фазам пробуждения и засыпания, и вырабатывает соответствующие гормоны в нужные часы.

Будьте осознанны в том, как вы проводите свое время.

### Техники засыпания

Многие подмечают, что заснуть им мешают мысли. А если мысли отключить, то засыпаешь. На самом деле заснуть мешают только мысли обыденные, повседневные. Когда мысли теряют четкость и становятся смутными, вы погружаетесь в забытие и засыпаете. Можно интуитивно настраиваться на такое размытое, расплывчатое мышление, чтобы заснуть. Далее опишу две техники, которые в этом помогут.

### Техника 1: замирание

Когда вы легли в постель, можно какое-то время повозиться, поворочиться, пока не найдете удобное положение. А когда нашли, необходимо успокоиться и замереть. Спустя пять минут расслабление и замирание отключают привычные ощущения от тела. Начинаешь терять свои границы и отключаешься от действительности.

## Техника 2: созерцание

Когда вы легли и успокоились, сфокусируйте внимание на своем затылке. Осязайте его, не отвлекаясь на мысли. Когда вы так медитируете на участок тела, ваш ум не может долго освещать это занятие конкретными, четкими мыслями. Для ума осязание затылка – это что-то невнятное. Фокусировка на конкретной точке отвлекает от привычного потока мышления.

Совмещайте обе техники. Сначала расслабляетесь и замираете. Затем фокусируетесь на конкретном участке тела. Это погружает в забытие и вы засыпаете.

## Кофеин

Я уже ранее говорил о влиянии кофеина на организм. Не каждый чутко прислушивается к своему телу, поэтому влияние кофеина на организм часто недооценивают.

Считается, что кофеин повышает тонус часа на четыре. На деле кофеин может действовать весь день и ночь. Как если бы вы повернули ключ зажигания, машина завелась – и двигатель работает, пока не израсходует все топливо.

Обращайте внимание на свое состояние после крепкого чая и кофе. Если у вас проблемы со сном, стимуляторы вам противопоказаны.

## Дополнительные распространенные советы

Засыпанию помогает свежий прохладный воздух. Хорошо, если удастся поддерживать температуру в спальне около 18 градусов.

Помещение должно быть максимально затемнено. В темноте вырабатывается гормон мелатонин – он помогает засыпать. Поэтому перед сном нельзя смотреть в яркие экраны смартфонов.

Кому-то помогают заснуть объятия – от них вырабатывается гормон окситоцин. Знаю одного человека, который по этой причине спит в обнимку с подушкой.

Напомню тактику хорошего сна:

1 Во второй половине дня не пейте ни кофе, ни черного чая.

2 Настраивайтесь заранее, что за два часа до сна вы попрощаетесь с дофаминовым отдыхом: никаких игр, фильмов, социальных сетей – все экраны выключаем.

3 Перед сном ничего увлекательного не делаем. Подойдет спокойное чтение.

4 Когда легли, найдите удобное положение и в нем замрите.

5 Когда тело расслабилось, нужно отключить поток привычного мышления. Забыть и сон приходят, когда мышление становится размытым. Можно интуитивно расслабить свой ум, или сфокусировать внимание на одной любой части тела – ум сам расслабится.

В этой главе я акцентировался на прекращении дофаминового отдыха перед сном, потому что это – самая распространенная причина бессонницы. Она слишком незаметно выпадает из фокуса внимания. Мы сами не замечаем, как

разгоняем нервную систему, а потом жалуемся, ищем волшебные пилюли для сна, или пичкаем организм мощными седативными.

Проводите свое время осознанно!

Наркомания, обжорство и другие зависимости

Изначально глава называлась «Срыв во все тяжкие». Здесь говорю о тяжелых зависимостях. Переедание беру в качестве примера. Если эту главу будет читать наркоман, ему нужно понять, что упоминаемая здесь еда – аллегория наркотиков.

Если у вас нет вредных привычек, эту главу все равно будет полезно прочесть, чтобы узнать, как наш собственный ум создает сам себе ловушки.

Ментальные голодные игры

Бывает, решаешь начать новую жизнь, заняться собой и своим телом. Но решение незаметно теряет силу. Ты вроде бы знаешь, что делать. Но выбор не дается легко. Ты то и дело забываешь, для чего себя сдерживать. Цель затуманивается, и проникает соблазн. Он манит и подсказывает: можно сделать себе приятно прямо сейчас. И это «приятно» – реальное. Стоит протянуть руку.

В какой-то момент теряешь бдительность и забываешь свою цель. Слишком она далекая. Ее не потрогать. Ты ведь не можешь прямо сейчас выбрать легкость и здоровье. Все это – когда-нибудь. «Когда-нибудь» – это слишком абстрактно. А «вкусное» – оно прямо здесь и сейчас!

Уже не понимаешь, чего на самом деле хочешь. Допускаешь, что можно уступить искушению. Ведь ты уже делал так раньше, это «нормально». Суешь голову в песок, и просто поддаешься соблазну. Охватывает радость облегчения. «Сейчас будет приятно! Голод утолится». И остановиться теперь невозможно. Ты уже разрешил себе кайфануть прямо сейчас, и сомнения исчезли. Так начинаешь в этой ментальной игре проигрывать самому себе.

Где-то на задворках сознания может фонить едва заметное беспокойство. «Что-то не так. Это какой-то обман». Смешанные чувства. Ты предвкушаешь сладкое улаживание голода. Это вроде бы кайф. Но какой-то нечистый. Ты зарываешь себя. В этой ситуации. В этом теле. Плюешь на свои же решения. Сдаешь свои позиции. Предаешь себя. Только потому, что не замечаешь, как и что выбираешь.

Выбор поддаться соблазну и «обожраться» – это не просто потакание слабости. Это выбор другой судьбы. Принятие решений – целое искусство. В этой главе об этом поговорим на примере переедания.

Режим «можно»

Даже у очень волевых и собранных людей бывают срывы в во все тяжкие. Я называю такие срывы переключением на режим «можно», когда разрешаешь себе расслабиться и обожраться.

Бывают срывы разовые, на вечер. Бывают длительные, на много дней. Длительные иногда превращаются в постоянную



ситуацию – эдакую диетическую наркоманию. Человек становится обжорой.

Никто не заставляет нас объедаться. Мы сами выдаем себе разрешение. Триггеры переедания можно вычислить и обезвредить. О них поведу речь во второй половине главы.

### Настрой и расстройство

В главе о самодисциплине и в прошлой главе о бессоннице я начал говорить о колоссальном влиянии душевного настроя. А в теме переедания – это, вообще, главный фактор. Мы сами не замечаем, как настраиваемся на продолжение банкета. А когда настроились и возбуждились, остановиться невозможно. Резкая перестройка – это стресс и облом. На языке психологии: «фрустрация». Мы избегаем ее изо всех сил.

Представьте, что начался выходной, вы уже приготовились отдыхать, и вдруг выясняется, что сегодня еще только пятница, и нужно на работу. Вы к этой новости неготовы. Она обрушивается, словно холодный душ, и безжалостно заставляет резко перестроиться на рабочий настрой.

Рабочий настрой легко держать по инерции, если его не терял. А если только что отдыхал, то внезапное погружение в работу – это стресс. Приходится обламываться и собираться в кучку.

Слишком уж быстро наш ум привыкает к хорошему. Поэтому и во время еды чрезвычайно важно отслеживать свой настрой. Мы сами не замечаем, как начинаем предвкушать

продолжение банкета. Ум говорит: «остановись», а подсознание кричит: «продолжай! Ведь мы уже настроились на само-ублажение!».

Неслучайно в русском языке глагол «расстраиваться» означает страдание. Расстроиться – это потерять настрой и обломаться. Если изначально был верный рабочий настрой, то расстраиваться не придется. Сложно остановиться, если уже настроился продолжить. Поэтому на праздниках все передают.

### Осознанное питание

Обжора уже не чувствует реального физиологического голода. Он его заранее предупреждает перееданием. Голод обжоры – психологический. А потому – неумный. Если не попрощался с едой во время, голод не прекратится, пока от еды не станет плохо.

Когда ешь механически, то забываешься и в отключке незаметно переедаешь. Вечно голодному зверьку внутри нравится этот сладкий транс. Так и теряешь берега и уходишь в загул.

Не ешьте на автомате. Ешьте как бы специально. Каждая порция должна стать принятым решением. За едой ловите себя на предвкушении. Отслеживайте в реальном времени, как у вас включается режим «можно еще пожрать». Иначе незаметно прокрадется ожидание, и ум настроится на большее. А перестраиваться не захочет, и придется переждать. Настраивайтесь на конкретную порцию, и заранее с ней про-

щайтесь. Это – осознанность в питании.

### Триггеры переедания

Бывает, приходишь в гости на день рождения, там пышный стол накрыт, и понимаешь, что это же – уникальная ситуация! По этому поводу можно и объесться. Нашлось оправдание.

Отрыв от привычного режима дня сбивает рабочий настрой – и сразу врубается режим «можно». Смутьян внутри только и ждал повода, чтобы сорваться. «За это надо выпить» – сказал бы алкоголик. А по этому случаю мы пожрем – скажет твой внутренний хомяк.

Праздники, поездки, отпуск в гостях у бабушки, балующей пирогами – и ты переходишь в режим «можно» без четкой границы. Так незаметно начинаешь загул. Когда прерваться, не знаешь. И подключается дополнительная программа: «а можно и еще». Раз я жрал подряд два дня, еще одно обжорство ничего не изменит. Ведь я уже начал есть!

И так начинаешь откладывать. Режим можно не обрывается: «раз съел это, можно и еще!». Кажется, что на фоне многодневного загула еще один раз статистику не испортит. Очередное переедание кажется невинным, а на самом деле – равносильно постоянной подписке на обжорство.

Вышеупомянутые фразы обжоры – не просто случайные алчные мысли, а реальные механизмы мышления. Если эти триггеры осознанно выследить, можно выйти из под их влияния.

Мы сами не замечаем, как обманываем себя и максимально расширяем поводы для срывов. Находим для них красивые объяснения. И уходим в загул. Сначала балуешь себя по особым редким случаям. Затем особых случаев становится больше. Это каждая пятница после работы – ведь ты заслужил награду! Если просто испортилось настроение – получается, ты заслужил компенсацию! Легально обожраться становится все проще. Режим «можно» уже просто не отключается.

Какие здесь срабатывают триггеры:

1 Можно объесться по особому случаю.

2 Можно объесться, потому что страдаешь.

3 Можно продолжать объедаться, потому что уже начал.

Заедание стресса

Побег от страдания – вообще отдельная тема. Заедать стресс значит прятать голову в песок, чтобы не видеть пугающих проблем. Так энергия негативных эмоций уходит на переваривание. А потом проблемы возвращаются. И приходится снова стресс заедать. Пока объедаешься, проблемы не беспокоят, но и никуда не исчезают, а только продолжают накапливаться. К ним добавляется новая – обжорство. Избегание проблем лишь усиливает тревогу. Это верная дорога к депрессии.

Когда ты отказываешься признавать, что сам выбираешь переедать, возникает ощущение, что обжорство – такая посторонняя стихия. Она может поглотить. А сам ты ничем не

управляешь. С таким взглядом картина будущего становится тревожно беспросветной. Словно твоя жизнь зависит не от твоих решений, а от какой-то роковой силы.

Руль всегда у тебя под рукой. На этом пути свернуть в сторону развития можно в любой миг. Стоит высунуть голову из песка и понять, чего ты хочешь на самом деле.

Не обманывайтесь, будто у обжорства, вообще, могут быть какие-то поводы. Это всегда нанесение вреда себе и своей жизни.

Во все тяжкие

Во время переедания может подключиться еще одна крайне опасная программа: «во все тяжкие». Когда начал загул, в какой-то момент чувствуешь: раз уж праздник начался, черт с ним, можно праздновать от всей души!

Так незаметно выдаешь себе право на нескончаемое самоублажение. Поэтому сам не замечаешь, как пытаешься праздник продлевать снова и снова любым способом. Будто срыв во все тяжкие – такое счастливое приключение. Здесь может подключиться еще один опасный триггер: «раз мы празднуем, уровень радости не должен падать».

К диетическим излишествам здесь запросто добавляются: курение, алкоголь и другие способы самоудовлетворения. Так и обрастают вредными привычками.

Повышение дозы

Дело в том, что мозг быстро привыкает к излишествам, и обычные порции его уже не радуют. Рецепторы притупля-

ются и нарастает толерантность к удовольствию. Требуется все больше и ярче. Сладкое, жирное, перченое, прожаренное. Обычный обед – уже неинтересно. Хочется повышение дозы. Начинаешь практиковать диетические извращения.

Повышение дозы ведет не к счастливому празднику, а к разочарованию и опустошению. И напротив, когда питаешься умеренно, даже простая пища покажется царской. Используйте этот принцип, чтобы радоваться здоровой жизни.

Будьте готовы, к тому, что обратный переход от повышенных доз к умеренному питанию вызовет ломку. Ее нужно просто пережить. Затем в жизнь вернутся краски. Вы сможете радоваться простой и здоровой пище.

### Потеря и приобретение

Еще один триггер переедания – восприятие еды как изобилия и счастья. Вроде как, если объедаешься, твоя жизнь – торжество и праздник. А если ешь мало, то – бедный и несчастный. Будто умеренно кушать значит связывать себя в узел и пропускать праздник. Здесь возникает зависть к другим, кто связывать себя не стал.

На самом деле все наоборот. Переедание – это потеря и скатывание в яму. А умеренное питание – приобретение. Улучшаются внешность и здоровье, появляются легкость и бодрость, повышается самооценка, полностью меняется картина жизни.

Схожий триггер – «ценное право на еду». Вроде как если у тебя есть право съесть много вкусного, то ты – важный.

Словно любимое дитя царя. А если права обожраться нет, то – ничтожный. Словно незаконнорожденный бастард, которому за столом не рады.

Еще один триггер переедания – запрет оставлять еду на тарелке. Это может быть какой-то детский рефлекс со времен, когда вкусным не баловали. И надо было урвать все, что положили. Или ребенка заставляли доедать до конца, потому что оставлять пищу в тарелке – кощунство и грех.

### Брошу завтра

Иногда обжора отказывается признать, что переедание – его постоянная ситуация. Кажется, что переест разрешаешь себе только сейчас, а завтра сядешь на диету.

Этот самообман можно раскусить на уровне логики. Нельзя начать новую жизнь завтра, потому что мы живем в вечном «сейчас». «Завтра» – это дата для бесконечного откладывания. «Завтра» каждый день сдвигается еще на один день. И так день за днем – годами.

Новую жизнь можно начать только здесь и сейчас.

Не рассчитывайте, что просто чтение книги по волшебству исцелит от вредной привычки. Исцеляют рекомендации, если вы ими воспользуетесь.

*В этом месте заканчиваются главы о вредных привычках. Если что-то не усвоили, рекомендую к нужной главе вернуться, и перечитать ее утром натощак со всей возможной внимательностью. Это удивительно, насколько больше информации усваивается в ясном сознании.*

*Далее буду говорить о развитии интеллекта, интуиции и прочих нюансах саморазвития.*

Как стать умнее?

Зачем становиться умней? Плюсы очевидны. Самая распространенная причина – самоутверждение. Будучи умным, можно превосходно тешить свое самолюбие в глазах окружающих. Но как быть, если вы на духовном пути, и эта причина вам не по душе? Возрадуемся! Даже высокоморальному и одухотворенному человеку не обязательно оставаться идиотом. Ведь почти все оставшиеся причины можно свести к эффективности! Можно направить сильный ум на решение сложной задачи. Можно изобрести что-то полезное для мира. Сильный ум – удобный универсальный инструмент для каждой жизненной ситуации.

Выражение (кристаллизация)

Обычно наше мышление (а порой и наша речь) напоминает какой-то балаган, или оркестр, где каждый инструмент играет, что хочет, на свой лад. Ум лениво мечется от одной идеи к другой, постоянно отвлекается на что-то, механически грезит обо всем подряд. В таких условиях сложно работать и действовать эффективно. Мышление напоминает размытую картину, по которой хаотично разбросаны разноцветные пятна. И понять, что конкретно на этой картине хотел изобразить «автор», порой просто невозможно.

Настоящая проблема – не в том, что в нашем уме не хватает умных мыслей, а в том, что эти умные мысли размыты и



сливаются со всеми остальными грезами ума, как пар в тумане. Чтобы рождалась умные мысли, необходимо обучать свой ум наведению «резкости» на конкретных идеях. Ты удерживаешь идею, улавливаешь ее суть, выражаешь четкой и точной фразой. Этот процесс я называю кристаллизацией мысли. Мышление при этом становится внятным, отточенным и управляемым. И тогда посреди общей «мешанины», постепенно проступает суть – яркие и точные мысли, озаряющие до инсайта.

А если в голове каша, человек действительно кажется глупым, речь становится бессвязной, а идеи размытыми.

Кристаллизованная мысль, напротив, становится гениально простой и понятной. Она выражает самую суть. Если это мысль о проблеме, ты четко понимаешь суть проблемы. Понимать суть проблемы – первый, важный шаг к ее решению.

Чтобы кристаллизовать мышление, необходимо тренироваться. Никаких специальных условий для этого не нужно. Все просто. Когда вы что-то обдумываете, попробуйте формулировать идею максимально точной, внятной и краткой фразой. Приоритет можно отдавать точности, чтобы выразить идею максимально метко.

Если чувствуете, что фраза где-то звучит «мутно», продолжайте кристаллизовать ее, пока не почувствуете, что она стала идеально отточенной. Кристаллизация мысли – мощный метод для того, чтобы стать умнее.

Для оттачивания кристаллизации превосходно подходит

писательство. Можно писать в личном блоге, на форуме, в заметках телефона, в дневнике. Ведение дневника к тому же разгружает ум, развивает память и творческое воображение.

Кристаллизация превосходно работает в общении. Ты слушаешь собеседника, а затем берешь и формулируешь сказанное им более простыми и понятными словами. Это одна из главных техник профессионального психолога.

Можно оттачивать мысль во время чтения. Если мысль писателя звучит мутно, берем и выражаем ее для себя короткой и точной фразой. Так размытые идеи превращаются в ограненные «кристаллы», обнажающие суть. Процесс чтения при этом может замедлиться в два раза, но его эффективность увеличится в пять раз.

Когда я читаю какой-нибудь текст и чувствую, что сейчас понял что-то интересное, я спрашиваю себя: *что я сейчас такое понял?* Затем выражаю это самому себе четкой фразой.

Вдумчивое чтение книг – тоже мощный инструмент развития интеллекта. Нельзя читать для галочки! Нужно пытаться понять каждое предложение автора. Иначе книга не будет тебя развивать.

Что читать, чтобы стать умнее? Это могут быть любые книги, которые побуждают задумываться.

В книгах и в личном блоге ([progressman.ru](http://progressman.ru)) я тоже пробую кристаллизовать мысли, выражаясь максимально простым и понятным языком.

Возможно, вы слышали о принципе «бритвы Оккама». Он призывает не «множить сущности» без необходимости. Для кристаллизации мысли важна краткость. Чем более лаконично и емко изложена мысль, тем проще ее понять. Причем краткость не означает поверхностность. Мысль может быть глубокой и даже озаряющей.

Скульптор Донателло говорил, что «скульптура – это искусство убрать с камня все лишнее. Убираем лишнее, остается главное – смысл и сила. Кристаллизованная идея – это самая суть. И ничего лишнего. Так творение становится шедевром.

Кристаллизация мысли упорядочивает внутренний хаос, повышает ясность и скорость ума.

Теперь – вторая и главная техника развития ума.

Понимание (эмпатия)

Как я это вижу, сила ума – в понимании. Чем лучше понимаешь, тем ты умней. Даже в толковом словаре «умный» трактуется как «понятливый». Чтобы стать умнее нужно тренировать скорость, точность и глубину понимания. Понимание дает ответы на все самые главные вопросы жизни: что происходит, кто мы, где мы и куда идем.

Понимание можно тренировать. Самый доступный способ – это внимательное общение, когда ты чувствуешь собеседника: его слова, чувства, мотивы. То есть, человек тебе что-то говорит, а ты его понимаешь. Казалось бы, обыденное явление, но на деле – большая редкость!

Мы думаем, что понимаем других. Но это не так. Лучше сразу взять это за отправную точку: вы даже не пытаетесь понять других. Если бы попытались, уже давно стали бы гениальными психологами.

Мы не слушаем и не понимаем людей, а непрерывно судим и оцениваем. Делаем вид, что слушаем, и автоматически поддакивая, ожидаем своей очереди высказаться. Нам обычно неинтересно, что на самом деле чувствует другой человек, что он пытается до нас донести.

Нам не хочется понимать других людей, потому что они могут оказаться правы, потому что их понимание может пойти вразрез с нашими заблуждениями. Понимание чревато раскачиванием привычных опор ума, на которых держатся наши иллюзорные ценности. И поэтому, чтобы сохранить свой ум нетронутым, мы не слушаем собеседника. В пол уха улавливаем его слова только для того, чтобы проверить насколько они соответствуют заезженным шаблонам нашего ума. Если соответствия нет, мы начинаем оценивать, судить, и даже спорить. А если слова собеседника вписываются в нашу привычную картину мира, мы говорим: «угу», «да-да!», «точно!».

Мы всеми силами избегаем перемен, поэтому не любим слушать и понимать других просто на всякий случай, чтобы не тревожить свои заблуждения. Мы не хотим понимать. Нам хочется, чтобы поняли нас, чтобы собеседник проникся именно нашим мировоззрением и приобщился к нашим

заблуждениям. Если с нами согласны, значит, нас типа как бы уважают, любят и принимают. Значит, нам не нужно меняться, и можно сохранить свои иллюзии, остановившись в развитии.

Такое «приобщение» к нашим идеям, создает видимость единства, в котором болезненное самолюбие собеседников упивается их обоюдными иллюзиями. На таких вот причудах порой и держится «дружба» многих людей.

Настоящее понимание исходит из позиции ученика. Не то, чтобы вы учились конкретно у собеседника. Просто таким образом вы как бы вслушиваетесь в голос жизни. Даже если собеседник несет околесицу, вы не осуждаете и не оцениваете, а понимаете, что конкретно и почему он говорит. Вы чувствуете собеседника. Эту разновидность понимания в психологии называют словом «эмпатия».

По сути, эмпатия – это практика осознанности в общении. Применяя эмпатию, вы быстро схватываете услышанное и открываете в себе способность реагировать чутко.

Чтобы стать интересным собеседником, пробуйте в качестве игры и эксперимента слушать и чувствовать человека рядом. Что именно он пытается вам сейчас сказать? Каков тембр его голоса? Присмотритесь к его жестам и выражению лица. Что им руководит? В чем он пребывает?

Такой осознанный подход к общению помогает открывать совершенно неожиданные глубины жизни – перед вами, словно в игре, начинают появляться новые варианты воз-

можных диалогов и развития сюжета. Вы становитесь более участливым и чутким, а собеседник обретает то «волшебное» чувство, что его действительно слышат и понимают. Человеческое взаимопонимание – самый простой и главный способ быть счастливым.

Глубокое понимание – это не попытка залезть в душу и раскусить собеседника, а простое безоценочное выслушивание. Благодаря такому выслушиванию, собеседник влияет на вас, потому что в это время вы открыты для его информации. Но именно в таком состоянии вы способны фильтровать информацию сознательно без подгонки под механические шаблоны ума.

Практика осознанного выслушивания – главная техника психологов. И это один из лучших способов стать умнее. Слышать и чувствовать других – не означает, что вы должны закрыть рот, и стать рупором, в который собеседник вываливает свой ментальный хлам. Просто именно благодаря эмпатии, вы начинаете понимать других, расширяете свои знания о жизни, и вступаете в диалог сознательно. По-настоящему понимать что-либо – означает видеть суть явления.

Как видите ясное понимание (эмпатия) и ясное выражение (кристаллизация) – тесно связаны. В идеале ты и точно понимаешь идею, и точно выражаешь ее. Понимать значит – быть умным, выражать значит – показывать свой ум.

Когда я впервые опубликовал статью об эмпатии и кристаллизации в блоге на [progressman.ru](http://progressman.ru), то увидел, как чита-

тели в комментариях уцепились за кристаллизацию, и почти никто не комментировал вторую часть об эмпатии. То есть большинство из нас не хочет слушать и понимать, а хочет, чтобы их слушали и понимали. Поэтому и упускают главный способ стать умней – развитие собственного понимания. Почти все мы предпочитаем лишь казаться умными, выражая себя, но не особенно стремимся умными быть, реально понимая друг друга. Задумайтесь.

Эмпатия и кристаллизация своих мыслей еще и развивают интуицию. Об этом – в следующей главе.

Как развивать интуицию?

Мы ежедневно сталкиваемся с маленькими и большими ситуациями. Нам хочется побеждать в них. Хочется, чтобы проблем было меньше, а радости больше. Главный инструмент для каждой ситуации – наш собственный ум.

Если ум ясный, ты хорошо понимаешь ситуацию и действуешь эффективно. Если ясность ума низкая, понимание очередной ситуации расплывчато.словно смотришь на мир сквозь мутное стекло, и ничего толком не видишь.

В таком положении неясно, как действовать. Воля улетучивается, и отвлекающие посторонние мысли легко захватывают.

Ясный ум, хорошая интуиция, высокая мотивация – взаимосвязаны. Их сила растет, когда кристаллизуешь свои мысли из смутного облака до четкой и точной картины.

Можно очень упрощенно разделить ум на два этажа.

Верхний этаж – наш поверхностный ум. Им вы понимаете этот текст, им вы мыслите здесь и сейчас наглядно для себя. Нижний этаж – наш огромный бессознательный ум. Он понимает больше и глубже. Он может удивить дальновидной меткостью своих прозрений.

Бессознательный ум проделывает огромную работу, но воспользоваться ее плодами не так-то просто. Прозрения бессознательного ума долетают до поверхности сознания в виде смутных мыслей и настроений. Если прислушиваешься к этому смутному фону, то постепенно обучаешься наводить на него резкость и различать нюансы. Так получаешь доступ к ценной информации из глубин своей психики.

Сначала о чем-то лишь смутно догадываешься. Затем настраиваешься вниманием на это информационное облако, и оно постепенно проясняется до ясной мысли. Так и работает интуиция. Это прямое знание без предварительного осмысления поверхностным умом.

Здесь подойдет такой вопрос: «что я сейчас чувствую?» А дальше – прислушиваешься к себе и пробуешь выразить.

Чтобы понимание из смутного стало ясным и точным, нужно уделить ему внимание. Останавливаешь свой взгляд на нем, и тогда понимание постепенно разворачивается в четкую мысль.

Если это была смутная догадка, ты проясняешь ее, и накрывает озарение. Если это было смутное облако проблемы, ты проясняешь ее, и понимаешь, что делать дальше. Если это



было облако сомнений, ты проясняешь, чего хочешь. Чем ясней мысль, тем тверже выбор. Четкая мысль дает мощный стимул к реальным действиям.

### Пример

Последние три года я посещаю спортзал дважды в неделю. Без фанатизма, лайтово. И каждый раз изнутри поднимается сопротивление. Каждый раз ум не устает подкидывать лукавые сомнения. «*А может, не сегодня?*» Авось прокатит, и на этот раз не пойдём.

Если бы я автоматически велся на эти сомнения, то никакого спортзала в моей жизни не было бы. Сомнения самоустраиваются, когда их проясняешь.

Все, что я делаю в эти дни – включаю интуицию. То есть навожу резкость на облако мыслей, и начинаю видеть, чего на самом деле хочу. Облако рассеивается, и передо мной в уме четко вырисовываются два тоннеля реальности:

1. жизнь, где я хожу в спортзал
2. жизнь, где я больше этого не делаю

Когда сомнения кристаллизовались до четких вариантов, выбор становится очевидней. И здесь я спрашиваю себя: какую жизнь я хочу?

Да, это, настолько серьезный вопрос. Это выбор судьбы. А ведь он прикидывается невинным. Будто пропуск спортзала – просто маленькая слабость на один раз.

Когда я понимаю, что пропуск спортзала – это переход в другую жизнь, я осознаю, насколько это большой и неприят-

ный выбор. И тогда сопротивление уходит. Никаких сомнений, никакого самонасилия.

Невозможно решить посещать спорт зал один раз и навсегда. Каждый раз этот выбор нужно совершать, слово впервые. Посетить спортзал в очередной раз, значит выбрать жизнь, где я это делаю.

Сильная воля – это просто ясное осознание своего желания. Ты видишь, что действительно хочешь именно этого. Поэтому жизненно важно понимать, чего хочешь на самом деле. Только так и сможешь это осуществить. И если понадобится, свернешь ради этого горы! Чем ясней осознаешь собственное желание, тем стремительней движешься к своей мечте.

### Хаос и дисциплина

Представим, что программист запускает неотлаженную программу. В нее заложено так много лишних данных, что кажется, будто программа живет своей жизнью. Параллельно он запускает другие программы, которые противоречат первой. И начинается хаос. Система глючит и зависает.

Это аналогия недисциплинированного ума. Так человек теряет контроль над собой.

Чем больше хаоса, тем сильнее тревога и ниже вера в себя. Ведь ты не знаешь, что тебя ждет. Какой номер ты выкинешь завтра? А вдруг скатишься во все тяжкие?

Для доверия к себе, нужна маломальская дисциплина ума. Чтобы себя дисциплинировать, необходимо не приказывать

себе, а исследовать себя – свои психические программы.

Необязательно знать тысячи сложностей устройства ума. Для начала достаточно исследовать свои мотивы. *Что и для чего я делаю?* Это чрезвычайно полезные вопросы. Их стоит задавать себе всякий раз, когда в голове каша, когда захватывают эмоции и терзают противоречия.

Такая работа над собой подобна медитации. Ты замираешь, чтобы ничего не отвлекало, и начинаешь чутко всматриваться в себя. *Что я чувствую? Чего хочу?* Здесь нельзя спешить. Нужно просто побыть с этим облаком понимания. Оно само по-волшебству начинает проясняться, когда удерживаешь на нем внимание. Самые глубокие озаряющие мысли приходят спонтанно в тишине ясного ума.

Достижение желанной жизни зависит от уровня личной ясности. Лучшая инвестиция в качество своей жизни – прояснение своего ума.

Вся личная эффективность упирается в самопознание. Проясняешь свои мотивы – и вредные желания сами отваливаются, а продуктивные закрепляются.

### Теоретики и практики

Когда-то давно, будучи подростком, я носил карманные деньги в кармане, а некоторые мои друзья уже обзаводились бумажниками. И выглядели их пустые бумажники, как черные очки в пасмурную погоду – «дешевый понт», неумелый психологический камуфляж, нацеленный на приобщение к «серьезному» миру взрослых.

Однажды в том возрасте я обратил внимание на кошелек взрослого. Он показался мне бывалым и настоящим – каким и должен быть кошелек человека с деньгами. Тогда я подумал, что такое достижение «настоящего» кошелька требует пройти большой и серьезный путь. Забавно?

Однако этот образ надолго врезался в память, и уже, когда я начал работать, еще какое-то время продолжал носить наличность в кармане, потому что не был уверен, что я действительно – тот человек, который зарабатывает деньги.

Когда денег стало побольше, носить их в кармане стало совсем неудобно. Деньги мялись, и чтобы взять нужную сумму, приходилось доставать из кармана все, что в нем было. Поэтому я купил кошелек. А через полгода он стал тем самым типичным «настоящим» кошельком. Каждое отделение было заполнено соответствующим реквизитом.

К чему я все это? А к тому, что можно вечно пытаться из себя что-то строить, вечно ждать и готовиться, тренироваться, чтобы когда-нибудь сделать настоящий шаг, но так его и не сделать. Но даже без всяких вымученных тренировок, сделав этот шаг, становишься тем, кто его сделал. Почти в любом деле для достижения успеха нужно просто брать и делать, делать, делать. Действие дает все самое главное – опыт, знания, результат.

Конечно, есть профессии, которым нужно учиться годами. Например, врач обязан приступать к действиям уже обученным. Ведь от его действий зависят жизни. Но в большин-

стве других сфер полезно уметь быть неопытным выскочкой – тем, кто сразу берет и делает. С ошибками. Но делает. Это самый быстрый способ научиться и стать настоящим практиком.

Вышеупомянутый пример с кошельком – это, конечно, не образчик «настоящих шагов» и сильных решений. Здесь я хотел выразить огромную разницу между подготовкой к действию и самим действием.

В любом направлении существует два типа приверженцев:

1. Увлеченные
2. Практики

Увлеченные скупают книги и семинары, чтобы приобщиться к теме. Они общаются с другими приверженцами, обставляют свою жизнь атрибутами увлечения. Со стороны может казаться, что человек поглощен своим делом. А реально он просто о нем много думает. А эффективность его движения может быть нулевой.

Практики могут вообще никак не отображать во вне свою причастность к делу. Они просто делают. Эффективность скрытого движения практика может быть максимальной.

Особенно ярко эта разница между увлеченными и практиками заметна на духовном пути. Типичный духовный искатель приобщается к пути через общение, музыку, книги, ритуалы, но реально может и шагу не сделать в своем развитии.

Реальный практик может казаться совершенно обычным

человеком, но при этом реально заниматься духовной практикой – осознавать и медитировать.

Чтобы начать действовать, бесполезно ждать, когда снизойдет божественная окрыленность. Этого может не случиться никогда. И даже не пытайтесь осваивать теорию до совершенства. Накопление теоретических знаний не спасет. А реальное совершенство приходит именно с практикой.

Настоящий практик может перед совершением действия что-то подумать. Но сразу после этого он должен действовать. Иначе он – теоретик, а не практик. Если вместо практики он задумался, значит увяз в сомнениях. Это справедливо для всех замыслов. Будь то обучение, отношения, работа, хобби – любая смена декораций возможна, когда мы действуем.

Если у Вас есть искреннее желание, которое до сих пор не осуществлено просто потому, что вы раздумываете, эти раздумья могут продлиться до самой старости. Чтобы что-то было сделано, нужно перестать думать и просто начать делать. Только тогда вы станете человеком, который чего-то добивается и получает реальный опыт.

### Обыватели и профессионалы

Как мы растем от уровня обывателя до профессионального?

Есть в нашем восприятии одна особенность, которая побуждает замечать только то, о чем мы уже думаем. Если у человека в голове закольцованы работа и дом, он ничего за

их пределами не увидит. Это психологический день сурка. Так и живет обыватель. Его внимание увязает на исхоженной тропинке привычных забот. А жизнь кажется неоправданно ограниченной и понятной.

Здесь происходит один интересный эффект. Обыватель не замечает реальной безграничности и непостижимости жизни. словно их нет. Почему так происходит? Конечно, он может чувствовать, что за пределами привычной колеи есть что-то еще – смутный фон всей остальной жизни. То есть остальная бесконечность сливается для него в такой однородный кисель. Абстрактное неясное нечто. Это предел личной вселенной обывателя. Так бесконечность со всеми ее высотами и глубинами сужается до размеров персонального болотца.

Чтобы из этого однородного фона начать вычленять те самые бесконечные нюансы и глубины, нужно из обывателя превратиться в профессионала в отношении самой жизни. Поэтому ограниченному человеку и жизнь кажется ограниченной. А душевно развитому и свободному жизнь раскрывается беспредельной.

Чтобы звучало не так пафосно и оторвано от реального, приведу земные примеры.

### Земные примеры

Если вы читаете книгу внимательно, осмысление новых теорий раздвигает ваши границы мышления. Только их. Но это уже немаловажно – так становишься умней. В добавок

возникает побуждение прочувствовать то, о чем думаешь – увидеть это и опробовать на практике. Так и выходишь за пределы восприятия обывателя. Переносишь внимание в тот самый смутный фон, который казался однородным – и обнаруживаешь там целую вселенную.

Например, программист знает о программах слишком много, чтобы принимать их как должное. В своей профессиональной сфере он невольно выходит за рамки бытового «использования». Он всматривается в нюансы, и видит проделанный другими разработчиками огромный труд. Какой-нибудь дендролог так же смотрит на деревья в городе – они для него не просто будничные декорации, а живые создания со множеством любопытных нюансов. Опытный фотограф получает свой эстетический, недоступный для обывателя кайф, разглядывая фото в глянце.

В этом и состоит разница между обывателем и профессионалом. Мы обыватели во всем, за исключением тех вещей, которые для нас из привычных границ обзора жизни вышли. Они перестали быть смутным фоном «остальной жизни», и раскрыли свои глубины.

### Простые истины

Нечто аналогичное происходит и с психологом. Изучаешь теорию: бессознательное, защитные механизмы, типы неврозов – всю психическую подноготную. И понемногу то, что когда-то казалось невнятной мешаниной из мыслей и чувств, начинает обнажать нюансы. Внимание невольно вы-



деляет отдельные черты из некогда однородного, смутного фона личного устройства психики – и мешанина шаг за шагом проясняется. Перестаешь принимать свои же мысли и чувства, как должное. За каждой эмоцией – своя история и подоплека, утопающая корнями в далекое прошлое. Начинаешь понимать, что все безмерно глубже и причудливей – попробуй разберись.

Еще одно открытие, с которым сталкивается психолог – это ненадежность «простых истин» обывателя. Психолог ковыряется в нюансах восприятия и начинает замечать ошеломляющую правду: почти все, во что нас приучали верить с раннего детства – выдумка.

Мы, например, убежденно верим в справедливость. Поэтому судим, критикуем и обижаемся. Но если копнуть, что же стоит за этой справедливостью, обычно обнаруживается слепая убежденность, что лично тебе в этой жизни должно доставаться больше и лучше, чем остальным. Это легко проверить. Наверняка вы часто думаете, что ваша жизнь могла бы быть и лучше. Так? Но часто ли вы думаете, что она точно так же могла быть и хуже? Мы ведь не сравниваем свою жизнь с жизнью какого-нибудь голодающего бомжа. Сравниваем с лучшим. И гневаемся: почему это лучше у других вместо нас? Было бы логично благодарить судьбу за то, что есть. Но мы обижаемся за то, чего не досталось.

Это пример искажения восприятия. Так обыватель принимает свою «справедливость» за всеобщую правду, и тра-

тит попусту тонны своей энергии на обиды.

Поэтому внутренняя неудовлетворенность для нас – это такая конечная «правда» о несправедливости жизни, которая должна быть исправлена. Нам про эту свою правду все ясно по умолчанию без сомнений. Остается с такой же ясностью вершить правосудие.

Поэтому и ответственность за собственное недовольство жизнью обычно приписываем внешним обстоятельствам и людям, которые отказываются для нас работать бесплатным громоотводом.

Ребенок знает, что боль уходит, когда его любят и жалеют. А если в любви отказывают, значит, несут за его боль ответственность. Повзрослев, он по старой привычке продолжает «знать», что в его дурном настроении виноват невнимательный партнер, недобрый начальник, или незаботливое правительство. Такая простая истина.

Мы с твердолобой уверенностью принимаем собственные идеалы, ценности и убеждения за целостные, неделимые элементы, с которыми априори все ясно. Даже если жизнь показывает полную несостоятельность твоих убеждений, все равно без боя их не сдаешь. Убеждения убеждают.

Эти простые «истины» кажутся твердыми и однозначными лишь в той самой ограниченной колее обыденного восприятия. То есть будучи обывателями, мы не исследуем свои убеждения, а принимаем их, как нечто понятное, цельное и законченное.

## Поверхностные обыватели

Насколько поверхностно мы знаем себя и свои переживания, настолько же поверхностно и прямолинейно с ними справляемся.

Чтобы что-то с собой сделать, надо бы для начала заметить, что именно и с чем мы делаем. Иначе, как это и бывает, переживания выливаются в тот самый однородный, местами болезненный фон проблем, которые приписываются не внутреннему хаосу и неразберихе, а внешней среде. Так человек привыкает к тому, что жизнь – нечто вымученное и муторное. На деле – это не жизнь такая, а его собственные эмоции.

Конечно, пока мы остаемся обывателями по отношению к собственному внутреннему миру, жизнь кажется проще и понятней. Но это простое понимание запросто выливается в тревожные и депрессивные расстройства, когда делается совершенно ясно, что в жизни никакого смысла нет и ничего хорошего уже не ждет – очередная простая как бы «истина». И где-то здесь усложненный, а в чьих-то глазах и замороженный, взгляд психолога, приходится, как нельзя кстати. Психолог приучен профессионально сомневаться в «несомненном». Поэтому помогает клиентам исцеляться от своих болезненных «истин».

Разумеется, изучение психологии, философии, или эзотерики не гарантирует ни опыта, ни даже понимания. Так или иначе, попытка разобраться в теории может привести

хотя бы к ее логическому пониманию. А понимание – то есть мысль – это что-то вроде нечеткого адреса для внимания, «пройдя» по которому, появляется шанс вкусить реальный опыт.

Например, услышав в сотый раз о том, что в реальности нет ни будущего, ни прошлого, а только вечное «сейчас», нечто внутри может шевельнуться в попытке прочувствовать эту идею, и распознать на практике, что жизнь – не так банальна и скучна. Она, куда более многогранное и причудливое явление, нежели то, что, вообще, способна вместить любая мысль.

Как жить нескучно?

Обычно мы упускаем из виду, что скука – это не событие, а состояние. То есть скуку принимают за некую объективную правду о происходящей неинтересной реальности. На деле нельзя вкусить событие и назвать его объективно пресным и скучным. Каждый раз мы пробуем на вкус лишь собственные впечатления от событий.

Скуку описывают как состояние неприятное, пассивное и апатичное, словно жизнь вокруг – пуста и бессмысленна. И это не светлая и чистая дзенская пустота, а скорей некое мрачноватое наличие чего-то тяготящего и вымученного.

Можно выделить два типа скуки. Первая – скука кратковременная, связанная с участием в «скучном» событии. Вторая – хроническая, связанная с участием в «скучной» жизни. Оба вида скуки вызваны стопором впечатлений, и выража-

ются притупленной неудовлетворенностью, но корни у переживаний различаются.

### Кратковременная скука

С кратковременной скукой сталкиваются, когда собственное состояние пребывает в плотной зависимости от внешних событий. И вот, если человек с такой зависимостью не может из текущего события выжать ярких впечатлений, то принимается как бы поторапливать происходящее, чтобы скорей подошла очередь чего-то более увлекательного. Поэтому кратковременная скука часто сопровождается нетерпеливым раздражением.

В таком ракурсе скука – это нежелание удовлетворяться тем, что есть, и бессознательная претензия на большее – эдакое детское утверждение в праве на более качественное увеселение.

То есть человек сбрасывает с себя ответственность за собственное настроение, и манипулируя скукой, требует, чтобы развлекали старательней. Все это, разумеется, происходит неявно и даже ненамеренно, а в глубинах души по давней детской привычке. Поэтому и свои претензии сам скучающий может ощущать, как неясный возглас к каким-то абстрактным силам, ответственным за программу событий.

### Хроническая скука

С долговременной скукой все сложнее, ее природа – глобальней. Она – эдакий зародыш депрессии. Лишает смысла жизни, желаний, а вместе с ними – и сил двигаться и чего-ли-

бо добиваться.

Такая скука вызвана подавленными страхами, вместе с которыми блокируются отдельные потоки жизненной энергии. Именно такая блокировка лишает эмоциональной наполненности, приводит к состоянию неудовлетворенности и психического голода по впечатлениям – то бишь к скуке. Стопор происходит внутри, в собственном бессознательном, а человек может убежденно верить, что все дело в бессмысленной, скучной жизни.

Каким бы увлекательным ни было внешнее событие, в депрессивном состоянии все покажется пустым. И напротив, когда на душе легко, даже мытье посуды не вызывает никакой скуки – событие принимается как есть.

И вот, чтобы себя от скуки разморозить и почувствовать смысл и вкус жизни, надо бы обратить пристальное внимание на собственные страхи, стоящие на пути к желаемому. Но смотреть страхам в лицо может оказаться настолько неприятным занятием, что всегда остается искушение себя обвести вокруг пальца, искусственно обесценив желания. Дескать дело-то вовсе не в страхе, а просто достигать чего-то изначально бессмысленно.

Нет никакой разницы, есть смысл в наших желаниях, или его там нет. Главное, что сам процесс преодоления страха (на пути к желаемому) высвобождает психическую энергию, и жизнь перестает казаться скучной и пресной. А желания – всего лишь дополнительный положительный мотив для это-

го раскрепощения. И здесь вместо интеллектуализации на тему бессмысленности всего и вся, достаточно взять и уже хоть что-то по-настоящему попробовать. Скучно не будет.

Если желания заблокированы так глубоко, что не ощущаются, достаточно сделать несколько осторожных шагов на встречу страху. Затем еще и еще. Не нужно предпринимать что-то опасное для здоровья. В жизни большинства из нас и без того полно относительно безопасных возможностей, которых мы иррационально боимся. Страх сцены, страх ошибок, большой ответственности, новых знакомств, новых мест, всевозможные личные фобии – чтобы ни было, любой вызов таит в себе дар расширения границ.

### Взросление и скука

Как я это вижу, скука – один из механизмов взросления. Когда мы вырастаем из детских развлечений, то естественным образом теряем к ним интерес. И на этапах, когда старые «детские» игры уже не доставляют, а новые еще не раскрылись, может ощущаться та самая нехватка впечатлений – скука. Это значит, что нечто внутри просит большей ответственности – новых более глобальных задач за пределами повседневной колеи.

В этом смысле все, что нас увлекает – это такие игры сегодняшнего этапа душевного развития, включая, карьеру, духовность, отношения, быт, воспитание детей.

Как вариант, для преодоления скуки, необязательно расширять зону комфорта, а можно сделать шаг назад и регрес-

сировать до прежнего этапа – до стадии вчерашних интересов. Этому делу способствуют монотонные развлечения, где не приходится думать и чутко осознавать: простые компьютерные игры, сериалы, интернет-серфинг, химические зависимости.

Если деградировать все-таки не хочется, ум, как и тело, необходимо поддерживать в тонусе, обеспечивая новыми задачами. Для постоянного развития необходим постоянный умеренный вызов, готовность сталкиваться со страхом.

Участвовать в новых более зрелых играх может быть и волнительно, и боязно, но застревать на месте означает обманывать себя, упиваясь болезненной пустотой. Кажется, Абрахам Маслоу сказал, что нереализованный потенциал – чуть ли не главная причина человеческих страданий.

Как бы там ни было, нет такой обязанности – расширять свои границы. Можно и дальше с апломбом парящего над жизнью гения упоенно хандрить и скучать. До поры до времени. Пока не прижмет.

Почему важна репутация?

Репутация – это престиж личности. От нее напрямую зависит степень доверия к тебе. Чем ясней осознаешь значение репутации, тем лучше понимаешь, почему свою работу важно делать наилучшим образом.

Репутация складывается из мелочей. Мелочи важны в личных отношениях, потому что оказывают долговременное влияние, если задевают чувства других людей. Если доверие



подорвано, могут уйти годы на его восстановление.

Настоящий мастер своего дела работает на репутацию. Лучшая реклама собственному бизнесу – это рекомендация благодарного клиента.

В моем близком окружении есть бизнесмен, который больше 20 лет обходится без внешней рекламы. Его дело держится на изначальном уважении к собственному труду. Для него важен результат, потому что его совесть не позволяет продавать халтуру. А его отличная работа приносит лучшие плоды и личное удовлетворение от проделанного. Клиенты довольны результатом, поэтому рекомендуют качественные услуги своим друзьям. Этот человек работал много лет на свою репутацию. Теперь репутация работает на него.

### Репутация в отношениях

Эти же закономерности заметны и в личных отношениях. Если зарекомендовал себя, как честного и адекватного человека, друзья друзей будут выдавать тебе кредит доверия. Специально гоняться за высокими рейтингами среди друзей бессмысленно – это признак неуверенности. Но если живешь достойно, репутация становится твоим ангелом-хранителем.

Если хоть раз обманул друга, он начинает ставить под сомнение каждое твое слово. Так можно потерять уйму времени на пустые доказательства. Окружающие не склонны прислушиваться к обманщику, потому что в его словах нет веса. Дурная репутация затрудняет любые отношения.

А если ты – хозяин своему слову, тебя слушают внима-

тельно, ведь твои слова равнозначны реальности. Они через поступки воплощаются в события. Твои слова уважают, потому что они заряжены весом самой жизни. Так правдивость экономит силы и время.

Правда придает уверенности. Тебе не нужно тратить энергию на ложь, напрягаться что-то из себя строить. Ты принимаешь и показываешь себя настоящего. В этом – легкость и сила.

В каком-то смысле, правдивость – это качество самой жизни. Правда отражает настоящее, само существование. На духовных маршрутах – это познание величайшей истины.

Свами Йогананда говорил, что слова правдивого человека обладают настолько огромной силой, что способны менять реальность. Что-то в этом есть.

Правдивая речь соответствует реальности, обтекает настоящее, заряжается его силой.

Понимание этих простых «законов» упрощает жизнь.

Красивая одежда

Когда надеваешь хороший дорогой костюм, что-то внутри меняется – ощущаешь себя немного другим человеком. Может подняться настроение, и чудесным образом открываются новые резервы энергии. И напротив, надевая старую, нечистую, невзрачную одежду, можно почувствовать скованность и неуверенность в себе. Словно энергии стало меньше.

Какой-нибудь просветленный Будда от своего внешнего вида может и не зависеть. Но простому смертному на такие

высоты было бы честно не рассчитывать. В любом случае одежду можно использовать как инструмент.

В обществе и поныне действует негласный закон о принадлежности к разным сословиям – от бедных и неудачников до богатых и «продвинутых». А принадлежность эта определяется чаще всего по внешним атрибутам, начиная от внешности и одежды, заканчивая поведением и реальными данными о состоянии банковского счета.

Если материальное благосостояние можно как-то реально проверить, то качество душевных составляющих такому подсчету не поддается. Мы порой не только других, но даже и себя не знаем. Поэтому и зависим от общественного мнения. Будто это оно определяет нашу личную качественность. Отсюда зависимость внутреннего состояния от внешних данных. Можно эту зависимость повернуть себе во благо.

Если в жизни требуется рывок, на который не хватает решительности, иногда хорошо срабатывает смена гардероба. Нужно купить себе что-то по-настоящему новое. Вещь не должна быть продолжением старого образа, иначе она будет лишь дополнением привычного уклада. Не обязательно покупать себе что-то экстравагантное. Достаточно, чтобы новая вещь была смелей и роскошней того, что себе обычно позволяешь. Новая одежда, удачно подчеркивающая внешность, может раскрыть спящие внутренние ресурсы и дать приток свежей энергии. Это такой лайфхак.

Глядя на незнакомца, мы ничего не знаем о его душевных

данных, но можем вынести уйму суждений по одному внешнему виду. Мы так привыкли. Смотрим и реагируем на материальное, потому что душевное прямому взору не поддается – только через внешние показатели. Одежда, фигура, мимика, повадки – и есть такая витрина души, внешнее выражение личного закулисья.

Если ты одет чисто, к месту и со вкусом, это помогает почти во всем. Кредит доверия повышается. Мы настолько зависимы от внешнего, что порой можем поменять мнение о человеке исходя из его внешнего облика в какой-то отдельный день.

Иногда одежду используют для откровенного кидания понтов. Это попытка потешить чувство собственной важности, пустить пыль в глаза саморекламой – дорогой одеждой, гаджетами, бижутерией. Окружающие бессознательно чувствуют несоответствие внешнего внутреннему, как смутный отталкивающий подвох. Такое внешнее притворство – симптом внутренней лжи себе.

В деловом общении бывает выгодно демонстрировать надежность и достаток через внешность. Есть такая парадоксальная закономерность: чем дороже одет человек, тем легче отдавать ему деньги. Словно так и должно быть, ему «положено» платить. Будто это подношение божеству богатства.

Что-то подобное чувствуешь и в дорогих ресторанах, где без сожалений тратишь на ужин деньги, которые совсем недавно жалел ради чего-то куда более значимого.

В общении с близкими, бывает, не хочется перенапрягаться и что-то из себя строить. Все хорошо в меру. Хорошо, когда одежда выражает личность. Но не ее худшие стороны. Человек неопрятный внешне, бывает таким же в делах и поступках. Это не закономерность, а скорей именно то, как влияет внешний вид на подсознание других людей. Каждому приятна компания человека, от которого веет свежестью. Полезно об этом помнить.

Можно быть жертвой своего внешнего вида, а можно его умело использовать как инструмент творческого взаимодействия с миром. В общем-то, здесь, я говорю о вещах вполне очевидных. Но, зачастую, мы склонны не замечать очевидного.

Другая важная составляющая внешнего вида – тело. О нем – в следующей главе.

### Здоровое тело

Эта глава для тех, кто хочет подтянуть фигуру и здоровье, но ленится. Под спортом я здесь имею ввиду полезную физическую нагрузку.

Как и в любом начинании здесь важна мотивация. Иначе с места не сдвинуться. Важно четко осознавать, зачем заниматься спортом.

Занятия спортом дают: здоровье, силу, выносливость, гибкость, хорошую фигуру, повышают уверенность и волю. Эти слова не должны звучать сухо в вашем уме. Необходимо осознавать, что все это реально значит.

Рассмотрим причины для регулярных занятий спортом подробнее.

## 1. Здоровье

Пассивный образ жизни приводит к повышению артериального давления, мышцы слабеют и теряются в жировых прослойках, кровообращение замедляется, кости становятся хрупкими, человек быстро утомляется, и становится легко подвержен депрессии.

Здесь действует «закономерность энтропийного динамического равновесия». Сам не люблю такие заумные слова, поэтому их будет немного, потерпите этот один абзац. Самоорганизующаяся система не может пребывать в точке абсолютного равновесия длительное время. Система либо развивается, либо деградирует. Для развития система нуждается в постоянном влиянии извне.

Спорт влияет на тело, вносит дисбаланс в его систему, чтобы дать телу развитие на новом уровне. Так развивается мускулатура, выносливость, гибкость, укрепляется иммунитет. Иначе – деградация.

Если влияние на систему (нашего тела) было чрезмерным, это может привести к истощению и надрыву. Поэтому занятия спортом должны быть умеренными.

## 2. Сила

Физическая сила необходима для каждого движения. Чем меньше силы и выносливости, тем тяжелей двигаться, тем меньше успеваешь сделать дел. Слабое тело равносильно

непродуктивной и неприятной жизни. Если ведешь пассивный образ жизни, даже в молодом возрасте будет трудно подняться на пятый этаж. А что ждет в старости? Если мышцы туловища ослаблены, даже от сидения на месте будешь устать.

А если занимаешься спортом, то и в старости можно быть сильным и выносливым.

### 3. Уверенность

Излишняя худоба, дряхлость, полнота и «расплывчатость» тела побуждает комплексовать. Тут эффект схожий с опрятной красивой одеждой, но еще мощней. Красивое сильное тело поднимает самооценку. Благодаря спорту возрастает уверенность.

Сильный и энергичный человек способен лучше противостоять любым невздам судьбы. Он держится тверже на своих ногах. Вызывает симпатию и уважение окружающих. Красивые и здоровые люди добавляют привлекательности самой жизни.

### 4. Воля

Когда ты не ведешься на сопротивление ума, а находишь в себе стимулы для занятий спортом, укрепляется самоконтроль. Можно назвать это повышением силы воли. Регулярные занятия – это череда побед над самим собой. А развитая сила воли потом пригождается в любом деле. Задумайтесь.

### Советы любителя

Если раньше не занимался спортом, то продуктивно на-

чать с посещения спортзала под присмотром тренера. Заниматься в спортзале – гораздо легче, чем дома. Все, что нужно – это прийти. Там все пойдет спонтанно. Не заниматься в спортзале просто сложно. Там все располагает для занятий. Там много разных игрушек для тела. Проверить их на себе даже интересно.

Когда видишь в спортзале других уже подтянутых и сильных людей, это мотивирует своей наглядностью. Словно чувствуешь: ты находишься как раз там, где такими становятся.

Совершенно не обязательно раскачивать себя до уровня бодибилдера. Профессиональный спорт чреват сверхнагрузками и небезопасен для здоровья. Чтобы тело стало подтянутым для начала хватит и пары посещений спортзала в неделю в совокупности с правильным питанием.

Если вы занимаетесь самостоятельно, дома, лучше подойдет не часовой марафон дважды в неделю, а небольшая ежедневная нагрузка на разные мышцы. Даже 20 минут в день хватит, чтобы поддерживать себя в тонусе. Но если остальное время вы просиживаете на месте, это не сработает. К спортивным нагрузкам нужно добавить ходьбу. 6-7 километров в день, или 10000 шагов – оптимально. Современные гаджеты умеют считать шаги.

Когда занимаешься спортом, интересно наблюдать за развитием своего тела, как оно преобразуется. Конечно, это происходит не сразу. Но куда заметнее, чем в большинстве других сфер. Уже через месяц регулярных занятий можно



увидеть и почувствовать перемены.

Тело может быть тяжелым якорем на пути. Или верным союзником. Если о нем заботиться.

## Писательство

Мне нравится читать хорошие структурированные книги, и вообще любые тексты, где мысль выражена четко и грамотно. Даже если я не согласен с автором, или тема не вызывает особого интереса, внимание может привлечь качество изложения. За несколько лет ведения блога мне удалось выявить некоторые секреты этого мастерства, которыми и хочу поделиться в этой главе.

Допустим, ваша цель – написать качественную статью. С чего начать?

## По капле

Как и любой удачно реализованный проект, хорошая статья не пишется с наскока. Это сообщения в мессенджерах можно выдавать готовыми порциями. А если также подходить к крупным проектам, будут опускаться руки.

Этот принцип работает вообще в любых делах. Невозможно сесть и тут же выдать многосложный шедевр. Крупные проекты осуществляются пошагово. Причем длину каждого шага автор определяет самостоятельно в рамках своих ресурсов.

## Начало статьи

Начать статью можно с чего угодно. Здесь лучше забыть на любые правила, и писать пока пишется, пока мысль спон-

танно идет. Это самый творческий интересный и важный этап, на котором самопроизвольные прозрения формируют основные идеи статьи – ее фундамент.

Схожий принцип работает и в живописи – не стоит и пытаться сразу сотворить шедевр. Все начинается с неказистого наброска, который впоследствии дорабатывается, с каждым мазком обретая черты завершенной картины.

Все лучшие тексты в моем блоге ( [progressman.ru](http://progressman.ru) ) были записаны словно под диктовку, когда мне не приходилось вымучивать идею, а ключевые мысли дефилировали через сознание одна за другой. Это такое состояние, когда основная идея словно обретает объем, позволяет взглянуть на себя с разных сторон, и раскрывает свои связи с родственными идеями. Успевай записывать! Главное – не отвлекаться.

Записывать все это где-нибудь в голове, чтобы потом эти «рукописи» из нее извлечь, у меня лично не получается. В этом деле не стоит доверять памяти. Если вдохновение застало врасплох где-нибудь в дороге или в гостях, меня спасает блокнот в смартфоне. Кому-то подойдут обычный блокнот и ручка.

Когда муза, наконец, успокоилась, и я записал все, что хотелось, на этом этапе текст может походить на бессвязное месиво скомканных мыслей. Так и должно быть. Главная задача сделана – у меня есть ключевые идеи для будущего хорошего текста. Дальнейшая работа – более механична и зависит не от прихоти капризной музы, а от моих постоянных

писательских навыков, которые доступны в любое время.

Поэтому у меня почти всегда имеется ряд заготовок для будущих глав книг, к которым я при желании могу вернуться в любое время. Например, «скелет» главы, которую вы читаете сейчас, я записал где-то в 2010 году.

Дальнейшая работа с текстом не подчиняется четкой последовательности. Но есть некоторые принципы, которые помогут довести текст до ума.

Как продолжить писать статью

Секрет качественного текста можно свести к смыслу крылатой фразы: «лучше меньше, да лучше». Горы заумного неактуального хлама пылятся веками в библиотеках, а маленькая статейка, достучавшаяся до сердцевины души, может с легкостью разлететься среди тысяч людей.

В писательском деле излишнее количество – величайшее зло. А качество – благо. В наше, информационно пресыщенное время – это вдвойне важнее. Людям нравится снимать сливки, не слишком погружаясь в мутные глубины смысла.

Хорошо выраженная мысль звучит максимально просто. Для этого мысль кристаллизуется, пока не станет краткой и понятной. Парадокс в том, что именно краткость делает мысль понятной, а понятное выражение приводит к краткости.

Если автор не может выражать мысли кратко, сохраняя ясность изложения, значит он бесталаннейший, и ему лучше воздержаться от массового распространения своих текстов.

Мысли следует излагать настолько простым и понятным языком, словно для ребенка.

Максимально точные и уместные слова цепляют. Они делают статью не только понятной, но еще и умной – то есть во всех смыслах приятной для чтения. Гениально простая и понятная фраза может оказаться для читателя озаряющей, и дать больше понимания, чем целое месиво бессвязных абзацев, заполненных неясными мыслями.

Иногда мысль для лучшего усвоения можно выразить дважды в разной форме. Сложные идеи лучше воспринимаются, когда отражены с разных сторон, как в этом абзаце.

Выстраивать начальный костяк текста можно любыми, понятными только вам словами. Но по итогу вы должны сделать текст не для себя, а для читателя. Необходимо помнить, что простые и очевидные для вас мысли, могут оказаться новой и сложной информацией для других.

Когда художник хочет обратить внимание на какой-то объект, он выделяет его при помощи контраста и резкости. Следует понимать, что именно и зачем вы пишете, уделяя ясному выражению ключевых идей особое внимание. Ключевые мысли не грешно пояснять дважды, отображая с разных ракурсов, иногда, прибегая к метафорам и аллегориям.

Хороший текст редко пишется за один присест. Глаз замыливается, и ляпсы остаются незамеченными. Во время паузы неудачно выраженные и упущенные идеи продолжают прорабатываться в голове на бессознательном уровне. По-

вторное прочтение и редактирование почти наверняка сделают текст лучше.

Некоторые тексты ну никак не складываются в полноценную статью – такие я без сожалений откладываю в долгий ящик, или вовсе удаляю.

Текст можно доводить до совершенства бесконечно. Но в какой-то момент надо останавливаться, чтобы не изматывать себя завышенными планками. В любом случае хороший результат – это не только следствие сегодняшних стараний, а в большей степени – итог долговременного опыта и практики. То есть иногда лучше сразу признать, что желаемый уровень мастерства сегодня обходится слишком дорого. А вот с опытом может стать простым и естественным.

Приятно смотреть на хорошо структурированный текст. Можно использовать смысловые блоки, разделенные подзаголовками, или ключевыми фразами, которые выделяются жирным шрифтом. Популярностью пользуются статьи с нумерованными списками по типу: «10 способов поумнеть», «5 причин выучить эльфийский».

Когда не хватает словарного запаса для точности выражения, может помочь словарь синонимов. Он же помогает избавиться от многократно повторяющихся слов.

Красивой речи учит осознанное чтение, когда вы подмечаете не только смысл слов, но и то, как они выстраиваются, следуя друг за другом в предложении. Мне в этом смысле нравятся тексты Виктора Пелевина и оригиналы Владимира

Набокова. Есть, чему поучиться.

Сферы жизни бывают разные. Где-то личность автора неуместна вовсе – и такие статьи выглядят безжизненными. Я пришел к выводу, что проявление личности автора оживляет текст. Поэтому мнение, выраженное от первого лица, хоть и звучит субъективно, но добавляет тексту экспрессии и особой ценности, которую несет личный опыт автора.

Желательно писать о том, что вас волнует, что нравится. Тогда, все образы оживают и обретают объемные черты, которые с холста своего сознания получается срисовать с самых удачных ракурсов.

Напомню основные этапы написания текста. Первый шаг: хаотично и спонтанно без особых стараний записываем ключевые мысли. Второй шаг: перечитываем текст, вносим правки, затем отдыхаем от него час, или день, чтобы вернуться со свежим взглядом. Повторяем второй шаг несколько циклов, пока не устроит результат.

Хорошо, когда в начале статьи есть что-то похожее на вступление, поясняющее тему, а в конце – выводы, или итог. Это придает тексту целостности и завершенности.

*Вот мы и подошли к последней главе. Надеюсь, вам пришлось по душе проделать этот путь со мной.*

Как найти себя и свой путь?

Чужой совет может помочь. Может даже спасти жизнь. Как выгодно вложить деньги расскажет брокер, а как исцелиться подскажет врач. Их мнение – полезная информация

в конкретных делах.

А что если твой вопрос касается не узкой сферы, а жизни вообще? На ком жениться? На кого учиться? Где работать? Во что верить? Как жить?

В таких глобальных вопросах проколоться еще страшней. И мы по привычке ищем ответы извне. Полагаемся на мнение экспертов. Но в чем конкретно здесь должен разбираться советчик? В жизни вообще?

Когда спрашиваешь у человека, как тебе жить, то по сути объявляешь его профессионалом конкретно по своей личной жизни. Он должен за тебя знать, что для тебя лучше.

Но кто живет эту жизнь? Кто все эти годы смотрит на нее из твоих глаз? Кто обдумывает ее твоим умом? Главный профессионал по вопросу твоей жизни – это ты.

Недоверие к себе бывает парадоксальным. Так, вроде бы взрослый человек может считать, что все про жизнь понял, и вообще от нее устал. Но когда сталкивается с серьезным выбором, вдруг становится беспомощным, как ребенок. Начинает искать ответы у тех, кого принимает за старших.

Словно бывают такие люди-профессионалы по жизни вообще. Может, они знакомы с Богом, знают его личный номер, поэтому они в курсе, куда сворачивать и что делать. Эдакие мудрецы. У них в карманах лежат справочники с рекомендациями, по которым можно прожить твою личную жизнь.

Если спрашиваешь совета, что делать со своей жизнью, предполагается, будто советчик, знает за тебя, что ты будешь

чувствовать день за днем, час за часом. Будто он может посмотреть на жизнь твоими глазами, почувствовать ее твоей душой.

Не бывает гарантированного счастья на конкретном пути. Каким бы правильным он ни казался. Один счастлив – работать бухгалтером в маленьком заснеженном сибирском городке. Другому такая жизнь смерти подобна. Ему по душе быть художником, или странствующим по индийским пляжам йогом.

Когда не знаешь, что делать и как жить, возникает искушение спросить совета у старшего товарища, или у мамы. Но именно в такие минуты, когда накрывают сомнения, появляется шанс прислушаться к голосу своей души.

Тебя окружает гул критиков и советчиков. Они уверенно указывают, куда идти и что делать. Вот только никто из них не будет проживать твою жизнь за тебя.

Посреди этого белого шума оценок и мнений звучит тихий голос твоей души.

Никто не знает, как проживать твою жизнь с радостью. Кроме тебя. Только твой внутренний компас укажет это направление. Это голос тихой светлой радости в сердце. Она и есть твоя личная миссия. Она указывает на твой путь в этой жизни, твое счастье.

Что делать с чужим мнением?

Представьте, что суеверному человеку перебежала дорогу черная кошка. Настроение испортилось – он углядел дурной



знак. Будто его предупредили об ошибке.

А что если черная кошка – твой талисман? Что если именно для тебя – она символизирует удачу? Словно судьба так подмигивает.

Только тебе решать, как интерпретировать внешние символы, мнения, сигналы, цифры.

Когда тебя критикуют и отговаривают, возможно – это и есть тот самый знак, что ты все делаешь правильно. Чужое неодобрение может означать, что ты нащупал свой путь.

Как бы уверенно тебя ни принуждали к «правильной жизни», она может оказаться тупиковой. Тысячи последователей, поверивших своим вождям, упорно шли за поводырями в яму – история мира знает примеры.

Когда просишь чужого совета, оглянись на себя и задайся вопросом: для чего? Чтобы чему-то научиться? Или чтобы скинуть ответственность за свою жизнь на других?

Проповедник расскажет, как тебе жить, но не будет проживать твою жизнь за тебя. Последствия выбора придется расхлебывать самому.

Среди психологов раздача советов числится особо дурным тоном. Психолог помогает клиенту разложить все по полочкам и увидеть общую картину. А дальше, прислушиваясь к голосу своей души, человек делает собственный выбор.

Когда в минуты сомнений принимаешь самостоятельные решения, так воспитываешь свой внутренний стержень. Так развиваешь тонкий душевный слух – обучаешься слышать

самого себя. Так уходит зависимость от чужого мнения – теперь ты сам знаешь за себя, кто ты и на каком пути.

Игорь Саторин

Эта книга распространяется бесплатно. Если она вам понравилась, вы можете отблагодарить меня двумя способами:

1. Материально; тут информация: [www.progressman.ru/2i](http://www.progressman.ru/2i)
2. Вы можете порекомендовать книгу другим

Спасибо за вашу поддержку! Так вы мотивируете меня писать новые книги. Давайте сделаем этот мир лучше совместно!

Подписывайтесь на мой канал: [youtube.com/igorsatorin](https://youtube.com/igorsatorin)

Буду рад вашим отзывам о книге на Литрес. Я туда сам захожу и все читаю.

Для подготовки обложки издания использована художественная работа автора.