

БРАЙАН ТРЕЙСИ, КРИСТИНА ТРЕЙСИ СТАЙН

ПОЦЕЛУЙ ЛЯГУШКУ!

НАУЧИСЬ ПРЕВРАЩАТЬ
ПРОБЛЕМЫ
В ВОЗМОЖНОСТИ



Эту книгу хорошо дополняют:

Выйди из зоны комфорта

Брайан Трейси

Обновление

Брайан Трейси

Будь лучшей версией себя

Дэн Вальдшмидт

Гибкое сознание

Кэрол Дуэк

Brian Tracy
and Christina Tracy Stein

Kiss That Frog!

12 Great Ways to Turn Negatives into Positives in Your Life and Work



Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Брайан Трейси
Кристина Трейси Стайн

Поцелуй лягушку!

**Научись превращать
проблемы в возможности**

Перевод с английского Светланы Кировой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2017

УДК 331.103.244
ББК (У)65.290-2
Т66

Издано с разрешения автора
На русском языке публикуется впервые

Трейси, Брайан

Т66 Поцелуй лягушку! Научись превращать проблемы в возможности / Брайан Трейси, Кристина Трейси Стайн ; пер. с англ. С. Кировой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2017. — 160 с.

ISBN 978-5-00100-489-9

В этой книге Брайан Трейси, один из ведущих мировых экспертов по личному развитию, и Кристина Трейси Стайн предлагают набор практических стратегий, которые помогут вам превратить проблемы в возможности.

Книга для всех, кто хочет освободиться от ограничений и устремиться вперед — к жизни, о которой мечтает.

УДК 331.103.244
ББК (У)65.290-2

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-00100-489-9

© Brian Tracy and Christina Tracy Stein 2012
First published by Berrett-Koehler
Publishers, Inc., San Francisco, CA, USA.
All Rights Reserved
© Перевод на русский язык,
издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	11
Глава 1. Семь истин о вас.....	15
Глава 2. Представьте себе прекрасного принца	22
Глава 3. Посмотрите своей лягушке в глаза.....	27
Глава 4. Очистите пруд от уродливых лягушек.....	38
Глава 5. Осушите болото.....	49
Глава 6. Смените воду в пруду.....	70
Глава 7. Разглядите красоту в лягушках.....	82
Глава 8. Уверенно двигайтесь вперед.....	99
Глава 9. Поцелуйте своих лягушек на прощание	105
Глава 10. Ожидайте от своей лягушки лучшего.....	114
Глава 11. Отпустите этих противных лягушек	121
Глава 12. Семь навыков позитивной личности	146
Заключение.....	152
Благодарности	155
Об авторах.....	157

*Свету моей жизни, моей супруге Барбаре,
а также моим замечательным детям —
Кристине, Майклу, Дэвиду и Кэтрин, которые
уже стали взрослыми людьми, полными чувства
собственного достоинства и уверенности в себе —
словом, такими, какими становятся дети, когда
растут в безусловной любви.*

Брайан Трейси

*Моему супругу Дэймону за безусловную поддержку
и любовь и моим детям — Джулии, Уиллу
и Скарлетт, которые превращают каждый мой
день в приключение, полное уроков, смеха и любви.*

Кристина Трейси Стайн

Введение

Лягушка и принцесса

Вы пришли в этот мир, чтобы прожить прекрасную жизнь — прожить ее в радости и счастье, наслаждаясь крепким здоровьем и замечательными отношениями с людьми, добиться постоянного процветания и полностью реализовать свой потенциал. Разве ваша жизнь такова? Почему вы все еще живете не так, как мечтаете?

Если вы хотите узнать причину своего счастья или несчастья, успеха или неудач, побед или поражений, просто взгляните в зеркало поблизости. От того, что вы думаете о человеке, которого там увидите, во многом зависит качество вашей жизни. Если вы измените свое мнение о нем, то и ваша жизнь тоже изменится — почти мгновенно.

Нет ничего ни хорошего, ни плохого —
лишь наши мысли делают все таковым.

Уильям Шекспир

Волшебная сказка

Жил-был некогда, если верить сказке, прекрасный принц, которого злая ведьма превратила в уродливого лягушонка. Проклятие можно было снять только в том случае, если его поцелует настоящая принцесса, что, по мнению ведьмы, не могло произойти никогда.

И жила-была когда-то, примерно в то же самое время, красивейшая принцесса. Она мечтала о прекрасном принце, за которого выйдет замуж, но такой добрый молодец все не появлялся. Однажды, прогуливаясь по лесу в одиночестве, она вышла к маленькому озеру и там заметила живущую в зарослях отвратительную лягушку.

Тихонько присев у воды, принцесса погрузилась в размышления о том, когда же появится ее прекрасный принц. В этот момент припрыгала лягушка и неожиданно обратилась к ней человеческим голосом. Квакуша сказала, что на самом деле она заколдованный принц и, если принцесса поцелует его, то он обретет свой настоящий образ, женится на ней и будет любить до самой смерти.

Такое заявление показалось принцессе нелепым, тем не менее, хоть и с большой неохотой, она собралась с духом и чмокнула лягушку прямо в губы. Как и обещал, лягушонок тут же обратился в прекрасного принца. Он сдержал слово и женился на принцессе, и стали они жить-поживать и добра наживать.

Мораль сказки

Почти на каждом из нас лежит своего рода проклятие — а на многих и не одно, — которое не дает нам идти по жизни вперед и чувствовать себя по-настоящему счастливыми,

здоровыми, жизнерадостными людьми, с волнением и нетерпением ожидающими каждого нового дня.

Кто она, лягушка вашей жизни, которую нужно поцеловать, прежде чем вы добьетесь того, на что, по вашему мнению, способны? Какой негатив вам нужно принять, пережить и «переварить», чтобы стать тем потрясающим человеком, каким вы могли бы стать?

Чего мы все хотим

Все мы рождены для того, чтобы наслаждаться счастьем и душевным покоем. Каждый нормальный человек хочет радоваться и переживать позитивные эмоции: любовь, удовольствие, удовлетворение, чувство самореализации.

Пожалуй, величайшим открытием в философии и науке о личностном росте стало представление о том, что от необыкновенной, желанной жизни нас отделяют негативные ментальные установки, касающиеся нас самих и других людей. Это самые большие преграды на пути к удовлетворенности и счастью. Только научившись «целовать лягушку», то есть обретя навык постоянного поиска позитивных качеств в каждом человеке и ситуации, можно раскрыть свой потенциал и добиться успеха.

В основу этой книги легли знания, полученные авторами, Брайаном и Кристиной, в ходе более пяти тысяч выступлений и семинаров с участием свыше пяти миллионов человек в пятидесяти восьми странах мира, а также многих тысяч часов психологической работы с клиентами. Теперь их приобретете и вы, дорогие читатели, а с помощью простых, но действенных методов и приемов сможете сразу же применить полученные знания на практике. Новый опыт изменит негативное мышление

на позитивное и превратит любую проблему в пользу. Вы поймете, как стать совершенно уверенными в себе человеком и полностью реализовать свой потенциал, чтобы прожить прекрасную и удивительную жизнь.

Эти методы и приемы помогли миллионам людей во всем мире — помогут они и вам. Итак, начнем!

ГЛАВА 1

Семь истин о вас

Для человека естественно испытывать счастье, покой, радость и волнение просто оттого, что он живет. В таком расположении духа вы просыпаетесь каждое утро и открываете глаза, исполнившись нетерпения начать новый день. Вы довольны собой и отношениями с окружающими людьми. Вы наслаждаетесь работой и чувствуете огромную удовлетворенность от того, что вносите в нее ценный вклад. Важнее всего для вас устроить свою жизнь так, чтобы подобные чувства переполняли вас постоянно.

Большинство людей счастливы настолько,
насколько они решили быть счастливыми.

Авраам Линкольн

Полноценному, работоспособному зрелому человеку положено ежедневно делать то, что способствует максимальной реализации его потенциала. И ему следует испытывать благодарность за все те блага, что он получает от жизни. Если вы несчастливы или чем-то

не удовлетворены, если ваши мысли, чувства или поступки не позитивны, это нужно исправить.

Прежде чем начать раскрывать свой потенциал, необходимо осознать, что глубоко внутри вы *уже* принц или принцесса.

Каким бы ни было ваше сегодняшнее положение и что бы вы ни сделали или не сделали в прошлом, нужно осознать и принять семь важных истин о себе.

1. Вы *достойный, прекрасный человек*. Вам просто цены нет! В мире нет никого лучше или талантливее вас.

Обычно человек перестает верить в себя тогда, когда начинает *сомневаться* в своих природных добродетелях и достоинствах. Неспособность принять себя как хорошего человека как раз и лежит в основе неудовлетворенности собой.

2. Для того чтобы считать себя *важным*, есть много, много причин. Начнем с того, что вы важны для самих себя. Вся вселенная вертится вокруг вас. Именно вы придаете смысл всему, что видите или слышите. Ничто в мире не имеет никакого смысла, кроме того, который *вы* сами ему придаете.

Вас ценят родители: ведь ваше рождение стало важной вехой в их жизни, и, пока вы росли, все ваши действия имели для них большое значение. Вы важны и для своей семьи, клиентов, сослуживцев, друзей и соседей. То, что вы делаете или чего не делаете, оказывает на их жизнь и работу огромное влияние.

От вашей значимости в собственных глазах во многом зависит качество вашей жизни. Счастливые, успешные люди чувствуют себя важными.

И поскольку они себя так чувствуют и ведут себя соответственно, это становится реальностью.

Несчастливым, отчаявшимся людям кажется, что их жизнь не имеет смысла, что она лишена ценности. По их мнению, они недостаточно хороши, а потому настроены против окружающего мира и выбирают такие формы поведения, которые вредят и им самим, и другим людям.

Они не знают, что внутри могут быть принцем или принцессой.

3. *Вы обладаете безграничным потенциалом* и способны построить свою жизнь и изменить окружающий мир по своему желанию. Проживи вы хоть сто жизней, и то не смогли бы исчерпать весь свой потенциал.

Неважно, чего вам удалось добиться до сегодняшнего дня. Какими бы значительными ни были ваши достижения, это лишь намек на то, на что вы поистине способны. И чем больше вы будете развивать свои природные таланты в настоящем, тем больше их у вас появится в будущем.

Благодаря вере в свой почти неисчерпаемый потенциал можно осуществить все, на что вы по-настоящему способны.

4. Своим мышлением и убеждениями *вы сами создаете свой мир* во всех смыслах. Можно сказать, именно убеждения создают вашу реальность, и каждое из них вы усвоили еще в детстве. Самое удивительное, что негативные представления о себе, те, которые сильнее всего ограничивают вас, мешая быть счастливыми и успешными,

основаны вовсе не на фактах. И если подвергнуть их сомнению и развить в себе другие убеждения — такие, которые подтверждают, что вы потрясающий человек, жизнь сразу же изменится.

5. *Вы всегда вольны выбирать* содержание своих мыслей и направление в жизни. Внутренняя жизнь и мышление — это единственное, что находится под вашим полным контролем. Вы можете принять решение быть счастливым, удовлетворенным, оптимистично настроенным, что, само собой, приведет к позитивным действиям и результатам. А можете, наоборот, незаметно для себя — это происходит как будто «по умолчанию», — выбрать негативные мысли, ограничивающие, подавляющие и сдерживающие вас.

Ваш ум похож на сад: если не выращивать в нем цветы, то сами собой, без ваших усилий там вырастут сорняки. Если вы не будете намеренно «высаживать» и пестовать позитивные мысли, их место тут же займут негативные. Это простое сравнение объясняет, почему так много людей несчастливы и при этом не понимают причин такого своего состояния.

6. Сам приход в этот мир означает, что вам выпала *прекрасная доля*. Вы родились, чтобы сделать свою жизнь удивительной. Вы обладаете уникальными талантами, идеями, пониманием и опытом, которые делают вас непохожими ни на одного другого человека на планете. Вы созданы для успеха, спроектированы для величия.

От того, принимаете ли вы эту точку зрения, во многом зависит масштаб целей, которые вы ставите перед собой, ваши решимость и настойчивость в борьбе с трудностями, высота достижений и общий курс жизни.

7. Перед вами *нет никаких преград*: вы можете делать и иметь все, что хотите, стать тем, кем пожелаете. Вам мешают лишь те оковы, в которые вы сами заковываете свое мышление и воображение. Злейшие враги, с которыми вам доведется встретиться, — ваши собственные сомнения и страхи. Они, как правило, появляются в виде негативных убеждений, не всегда основанных на фактах. Просто на том или ином этапе жизни они возникли, а вы и не пробовали подвергнуть их сомнению. Как писал Шекспир в своей пьесе «Буря»: «Прошлое — пролог». Иными словами, все, что происходило с вами во времена минувшие, было лишь подготовкой к той удивительной жизни, которая ждет вас впереди.

Запомните правило: *не имеет значения, откуда вы, важно лишь то, куда вы идете.*

«Давид» Микеланджело

В галерее Академии изящных искусств во Флоренции стоит статуя «Давид» работы Микеланджело, которая многими считается самой прекрасной скульптурой в мире.

Говорят, на склоне лет Микеланджело спросили, как ему удалось изваять столь прекрасное произведение искусства. И он рассказал, что однажды по дороге

в мастерскую его взгляд упал на привезенный с гор большой кусок мрамора, стоявший в близлежащем переулке уже несколько лет и даже поросший травой и мелкими кустиками. Микеланджело проходил по этой улочке и видел мраморную глыбу много раз, но в то утро он остановился, чтобы внимательно оглядеть камень. Внезапно осознал: перед ним лежит материал для создания заказанной ему статуи, который он так долго искал. Великий скульптор приказал занести мрамор в мастерскую, и после четырех лет труда из камня вышел «Давид».

Как гласит легенда, автор скульптуры говорил: «Я с самого начала увидел Давида в куске мрамора. Нужно было только отсечь все лишнее, что не имело отношения к Давиду, пока не осталось одно совершенство».

Это история о вас

Может быть, и вы, подобно «Давиду», просто заключены в куске мрамора. Главная цель вашей жизни — отсекай страхи, сомнения, беспокойства, негативные эмоции и ложные убеждения, которые удерживают вас, до тех пор, пока не останется только то, что делает вас тем прекрасным человеком, каким вы могли бы быть.

Ваша задача — «поцеловать лягушку» и обнаружить позитивные черты, которые можно найти в любой ситуации, чтобы решительно превратить весь негатив в позитив и впустить «прекрасного принца» в свою жизнь.

Прямо сейчас примите решение высвободить весь свой потенциал для успеха и счастья и стать той незаурядной личностью, которая спрятана глубоко внутри вас. Вы добьетесь всего того прекрасного, чего только можно

достичь в этой жизни. А как именно это сделать, узнаете из следующих страниц.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Выясните, какие именно негативные убеждения и установки сдерживают вас, ограничивая ваши способности, или создают ситуацию, в которой вы не можете развиваться. Затем спросите себя: «А что, если они неверны?» Что, если на самом деле вы обладаете всеми талантами и способностями, которые могут вам когда-либо понадобиться для осуществления любых желаний? Что, если вас ничто не ограничивает? Какие цели вы поставили бы перед собой, если бы успех был вам гарантирован, и что стали бы делать по-другому начиная с сегодняшнего дня?

ГЛАВА 2

Представьте себе прекрасного принца

Принцесса мечтала о замужестве отнюдь не с первым встречным. В ее голове сложилось четкое представление о том, каким должен быть прекрасный принц, подходящий ей во всех отношениях. А каков ваш «прекрасный принц» или «принцесса» на работе или в личной жизни?

Не лелейте маленькие мечты —
им не под силу тронуть сердца людей.

Иоганн Вольфганг Гёте

Чтобы быть по-настоящему счастливыми и удовлетворенными собой, вы должны в первую очередь ясно представить себе тот идеал человека, каким вы хотели бы стать, и жизни, которую хотели бы вести. Какими качествами и способностями вы обладали бы, если бы реализовали весь заложенный в вас потенциал?

В психологии полностью раскрывшиеся и самореализовавшиеся люди описываются как по-настоящему счастливые, находящиеся в ладу с миром и собой, уверенные в себе, позитивно настроенные, привлекательные, спокойные, осознающие, что реализуют свои таланты в полной мере, благодарные, энергичные и вообще пребывающие в восторге от собственной жизни. Если на ближайшие месяцы вы поставите перед собой цель стать таким человеком, то эта книга подскажет вам, как это сделать.

Упражнение «Волшебная палочка»

Попрактикуйтесь в выполнении упражнения «Волшебная палочка». Думая о будущем, вообразите себе, что у вас есть возможность взмахнуть волшебной палочкой и сделать свою жизнь идеальной в следующих четырех областях: доход и карьера, семья и взаимоотношения, здоровье и физическая форма, финансы.

У успешных людей есть очень важная привычка — представлять все в идеальном свете. Размышляя таким образом, можно создать видение самого лучшего будущего в каждой сфере своей жизни. В такие моменты для вас не должно существовать никаких границ.

Представьте себе, что вы располагаете всеми необходимыми деньгами и временем, друзьями и полезными знакомствами, образованием и опытом, талантами и способностями, которые могли бы вам понадобиться для того, чтобы *стать* кем угодно, а также *иметь* или *делать* все что угодно. Как бы вы поступили со своей жизнью, оказавшись в подобной ситуации?

Используя идеальное представление о своей будущей жизни в упражнении «Волшебная палочка», вы освобождаете свой ум от пут повседневного труда и забот об оплате счетов. Вы практикуете «свободный полет мысли» — иначе говоря, делаете то, что отличает самых успешных людей.

Спроектируйте свое идеальное будущее

А теперь поупражняйтесь в мышлении в стиле «назад из будущего». Перенеситесь мыслями на пять лет вперед и оттуда посмотрите на себя сегодняшнего. Постарайтесь ответить на следующие вопросы и запишите ответы:

1. Если бы через пять лет ваши работа, карьера или бизнес стали идеальными, какими они были бы? Сколько бы вы зарабатывали? Насколько сильно ситуация отличалась бы от нынешней и чем именно? Почему ваша жизнь все еще не похожа на воображаемую и почему вы до сих пор не наслаждаетесь желанными карьерой и доходом?
2. Если бы ваша семья и взаимоотношения с близкими, дом и стиль жизни через пять лет стали идеальными, какими бы они были? И чем они отличались бы от того, что у вас есть сегодня? Что вам следует сделать в первую очередь, чтобы приступить к созданию идеальной семейной жизни?
3. Если через пять лет состояние вашего здоровья и физическая форма стали бы идеальными, как бы вы себя чувствовали и как выглядели бы?

Какой у вас был бы вес? Сколько времени в день или в неделю вы отводили бы на занятия физкультурой? Какими продуктами питались бы? И, еще нечто очень важное, чем бы вы внешне отличались от себя сегодняшнего?

Что вам необходимо начать либо перестать делать в первую очередь, чтобы получить возможность наслаждаться идеальным здоровьем и физической формой?

4. И наконец, если бы через пять лет вы были бы полностью удовлетворены своим финансовым положением, во сколько вы оценивали бы свои авуары? Сколько у вас было бы денег на счету и сколько вы получали бы от своих инвестиций каждый месяц и каждый год?

Какой первоочередной шаг вы должны предпринять, чтобы добиться этого?

Спланируйте свой идеальный день

Очень часто, когда Кристина проводит время с мужем, она спрашивает его: «Если бы сегодня был твой идеальный день, как бы ты его провел?» Тот же самый вопрос она задает и себе. И им частенько удается найти способ совместить свои желания.

Если бы они с самого начала брали в расчет то, что придется пойти на компромисс, то чувствовали бы себя ограниченными в выборе того, как провести свой идеальный день. А когда каждый описывает свой идеальный день, «картинки» нередко оказываются совершенно разными.

В жизни мы часто приступаем к делу с мыслью обо всех помехах и трудностях, с которыми придется столкнуться. Однако если представить себе, что вас ничто не ограничивает, вы и сами удивитесь своей изобретательности. Следуйте такому правилу: вначале решите, что идеально, и только потом — что возможно.

И самое важное, определите, что именно вы должны сделать в начале нового дня, чтобы подготовиться к своему идеальному и такому желанному будущему.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Лелейте большие мечты. Для начала четко представьте себе идеальный образ, которому вы хотели бы соответствовать, а также идеальную жизнь, которую хотели бы вести.

Предположим, у вас есть волшебная палочка, одним взмахом которой вы можете преобразить свою карьеру, семью, взаимоотношения, здоровье, внешний вид и финансовую ситуацию. Какими бы они стали, взмахни вы ею?

Размышляйте, не считаясь ни с какими ограничениями. Выбросьте из головы повседневные проблемы. Отпустите свои мысли на волю.

Решите, что для вас идеально, прежде чем думать о том, что возможно.

Спроектируйте свое будущее таким образом, чтобы вы могли взять свою жизнь под контроль.

Выберите одну цель, достижение которой в ближайшие 24 часа сильнее всего позитивно повлияло бы на вашу жизнь. И примите решение немедленно сделать что-нибудь, что положит начало строительству вашей идеальной жизни.

ГЛАВА 3

Посмотрите своей лягушке в глаза

Когда красавицу-принцессу попросили поцеловать мерзкую, скользкую, холодную, уродливую лягушку, ей пришлось делать выбор. Она могла продолжать жить как прежде, то есть оставаясь одинокой и несчастной, а могла набраться смелости и выполнить просьбу лягушки, хотя не было никаких гарантий, что та превратится в прекрасного принца.

У каждого из нас есть такая лягушка, которую нужно поцеловать, а у некоторых даже несколько. Лягушки в вашей жизни — это различные неприятные люди, ситуации или эпизоды из прошлого, а также проблемы, сомнения и убеждения, загоняющие вас в искусственные рамки. Порой лягушки принимают форму рисков или обязанностей, которые необходимо взять, чтобы вырваться из западни и пойти навстречу своей цели.

Взгляните на факты

Чтобы поцеловать лягушку, придется *принять* ее, смириться с тем, что она скользкая, холодная и некрасивая. Иногда это бывает прощальный поцелуй — перед тем, как отпустить критически настроенную к вам «лягушку», вызывающую чувство вины. В другой раз нужно просто изменить

свое отношение к ней, начать воспринимать ее по-другому. Время от времени возникает необходимость в том, чтобы поцеловать лягушку в лобик и простить ее. А могут быть и такие ситуации, когда стоит навсегда избавиться от лягушек в своей жизни.

Отрицание* — это не только река в Египте.

Марк Твен

В среде психологов принято делить людей на два типа: тех, кто смело вступает в конфронтацию со всем, что им не нравится, и тех, кто предпочитает уклоняться от негатива; то есть на конфронтистов и уклонистов. Как можно догадаться, *конфронтисты* смотрят фактам в лицо и готовы к противостоянию с реальностью. Они подходят к людям и проблемам в своей жизни с «открытым забралом», честны и прямы и, как правило, намного более счастливы, эффективны и уверены в себе, чем *уклонисты*.

Конфронтисты понимают и признают, что противостояние вызывает у них страх, но контролируют свои эмоции. Уклонисты боятся неизвестности, при этом им не хватает уверенности в себе, необходимой для развития и прогресса.

К счастью, вы можете стать более сильным и позитивно настроенным человеком, если примете решение взглянуть своей лягушке в лицо, прежде чем поцеловать ее, — иными словами, если возьмете за правило честно вступать

* На английском языке слово «отрицание» (denial) и название реки Нил (the Nile) звучат одинаково. *Прим. пер.*

в конфронтацию со своими проблемами, а не стараться избегать их или, как часто бывает, отрицать их существование.

Будьте реалистом

В своей работе Кристине часто приходится иметь дело с клиентами, которые чувствуют себя разочарованными и жалуются на то, что их ожидания обманули. Так, одна молодая женщина лет тридцати приходила на сеансы после посещения родителей и делилась своим огорчением, что во время ее визитов они уделяют ей не все свое внимание, хотя она приложила усилия, чтобы побыть с ними.

Женщина рассказала, чего именно она ждет от своих родителей, после чего Кристина помогла ей несколько *снизить* свои ожидания. В результате клиентка перестала испытывать разочарование, и ее чувства к отцу и матери улучшились. Она стала воспринимать свою «лягушку» по-другому. Целенаправленно изменяя собственные ожидания, женщина преобразила свои отношения с родителями и научилась держать эмоции под контролем.

Рано или поздно каждый из нас усваивает банальную истину: «Люди не меняются». Примерно к 17–18 годам личность и ее установки, по сути, обретают свою окончательную форму и до конца жизни остаются практически неизменными. Поэтому попытки изменить окружающих почти всегда оканчиваются разочарованием. Это не означает, что люди не могут развивать в себе новые умения и способности или полнее реализовать свой потенциал. Однако если у них нет искреннего желания перемен, которые сопряжены с тяжелым трудом, мало что может поменяться.

Очень важно понять: ни в коем случае не стоит приносить в жертву свое счастье или душевный покой в надежде

преобразить кого-то, сделать его другим, более удобным для себя человеком. Такое вряд ли когда-нибудь произойдет.

Работайте с такой реальностью, какая она есть

Отрицание правды, отказ принять реальность, принять ситуацию, в которую вы или кто-то другой попал, вызывает стресс, беспокойство, негативные эмоции и даже физические или психические заболевания. *Принятие* же противоположно отрицанию. Когда вы принимаете то, что определенный человек или обстоятельства — будь то на работе или дома — таковы, какие они есть, и не изменятся и не станут лучше, недовольство и тревога, вызванные сложившимся положением, исчезнут сами собой.

Отделите факты от проблем

Негативные эмоции чаще всего запускает неуместная *гиперреакция* на неожиданные неудачи или трудности. Важно внимательно проанализировать проблему, как только она возникла, и убедиться, что вы в полной мере понимаете ее, а также знаете, что именно можно сделать для ее решения. Вот с чего нужно начать.

В первую очередь проведите разграничение между фактами и проблемой. Разница между ними в том, что факт — это нечто *не подлежащее изменению*. Например, ваш возраст — это факт. Или погода на улице. Некоторые вещи просто имеют место *быть*. Их нельзя переделать. Это факты.

Для достижения состояния счастья очень важно уметь никогда не злиться и не расстраиваться из-за фактов. Вы же не гневаетесь на различные предметы, например

стол или стул, на который случайно наткнулись. Вот и не печальтесь и не сокрушайтесь из-за фактов. Просто принимайте их и подстраивайте свою жизнь и деятельность под них.

Что же в таком случае следует считать проблемой? Проблема — это такое положение дел, которое можно изменить. Недостигнутая цель — это неразрешенная проблема. Препятствие на пути тоже неразрешенная проблема. Вы можете сосредоточить свои мысли и способности на разрешении проблем и достижении целей. Проблемы — это просто вызовы, которые вы принимаете в ходе жизни.

Прошлое и будущее

В нашей жизни есть два периода: прошлое и будущее. Настоящее — всего лишь мгновение, пролетающее между ними. К какой из этих категорий мы относим факты, а к какой — проблемы?

По правде сказать, большинство событий, делающих вас несчастными, уже в *прошлом*. Нечто, что произошло в прошлом, — это факт. Его нельзя изменить. Очень важно это понять, потому что многие люди несчастливы и удручены в настоящем из-за того, что пошло не так, как они ожидали, в какой-то момент минувшего. Но поскольку нечто уже случилось (или не случилось), сейчас оно является непреложным фактом. Что толку расстраиваться из-за этого?!

Проблемы же существуют в будущем. С проблемой всегда можно что-нибудь сделать — например, направить свои мысли и способности на достижение определенного результата. Иными словами, проблема — это будущее, которое в вашей власти. А итог зависит от того, что вы сделаете в настоящем.

Отмененный из-за дождя пикник

Представьте себе, что во время светского мероприятия вы встречаете знакомого и задаете ему вопрос: «Как дела?» «Спасибо, хорошо, — говорит он хмуро, — но я все еще зол из-за того, что произошло».

Немного удивленно вы спрашиваете: «Что же произошло?» А он отвечает: «Видишь ли, примерно пять лет назад мы с семьей решили выбраться на пикник. В субботу вечером собрали корзину с продуктами в надежде, что в воскресенье прекрасно проведем время за городом. Но на следующее утро небо было затянуто облаками и весь день лил дождь, так что пришлось отменить пикник. Я все еще в бешенстве».

Наверняка в этот момент вы подумаете: «Ему надо повериться у мозговеда. У него не в порядке с головой. Как можно продолжать расстраиваться из-за дождя, который шел пять лет назад?!»

Не бередите старые раны

Многие люди продолжают расстраиваться и даже не могут поддерживать нормальные отношения с близкими или в полную силу трудиться на работе из-за чего-то, что случилось в прошлом и что нельзя изменить. Они все еще злятся или печалются, потому что сколько-то лет назад их отношения с определенным человеком испортились, или вложения оказались убыточными, или начатое дело по какой-то причине сорвалось.

Вместо того чтобы принять ситуацию, они продолжают бередить старую рану, переживать и готовы снова и снова рассказывать о своем несчастье, если кто-либо проявит к нему интерес. Наверняка вы часто встречаете таких людей на общественных мероприятиях, в поездках и самолетах.

Кристине нередко доводится работать с клиентами, которые изо всех сил держатся за прошлые неудачи и разочарования, вместо того чтобы отпустить их и идти вперед, оставив за спиной эту «любимую» лягушку. В подобных случаях она спрашивает: «Какую пользу вы получаете от того, что цепляетесь за это воспоминание (извинение, ощущение)?» Это очень отрезвляющий вопрос. Мы нередко держимся за негатив, потому что он защищает нас от необходимости взяться за что-то новое, например рискнуть вступить в новые отношения или открыть новое дело.

Счастливые, уравновешенные люди смотрят прямо в глаза своим проблемам, своим уродливым лягушкам. Они принимают их как прошедшие события, которые уже не изменить, извлекают полезные уроки и затем так рьяно берутся за работу по строительству своей жизни и карьеры, что у них не остается времени на размышления о днях давно минувших.

Проанализируйте ситуацию

Чтобы взять негативную ситуацию под контроль, нужно внимательно ее проанализировать. Сделать это можно, *задавая себе вопросы*. Просто невозможно оставаться в состоянии подавленности, раздражения или гнева, когда задаешь себе вопросы и пытаешься понять ситуацию или произошедшие перемены. Вот вам четыре вопроса, которые можно поставить себе, чтобы овладеть любой ситуацией.

1. *Что именно произошло?* На этом этапе наберитесь терпения. Старайтесь быть точными. Не пытайтесь уличать или обвинять кого-либо или что-либо в том, что случилось. Сосредоточьтесь на ясном

понимании сути дела. Стремитесь оставаться спокойными и хладнокровными.

2. *Как это произошло?* Представьте себе, что собираете улики и свидетельства для третьей стороны: вас больше волнует точность доказательств, а не подготовка «обвинительного акта».
3. *Что можно сделать?* Контролируйте ход своих мыслей: направьте их на будущее, на то, что можно сделать, а не на то, что произошло и чего уже не изменить. Таким образом вы настроитесь более позитивно и возьмете под контроль и свои эмоции, и ситуацию в целом.
4. *Какие действия следует предпринять сейчас?* Вместо того чтобы беспокоиться, печалиться или унывать, займите себя какими-нибудь действиями, нацеленными на разрешение ситуации и продвижение вперед.

Ищите понимания

Стивен Кови в своей книге «7 навыков высокоэффективных людей»^{*} говорит: «Сначала стремитесь понять, потом — быть понятым». Постарайтесь разобраться в ситуации, прежде чем выносить какие-либо суждения или делать выводы.

Не поддавайтесь склонности все драматизировать, то есть воспринимать сложную ситуацию как катастрофу, думать о самом худшем. Мало что бывает настолько плохим, насколько кажется на первый взгляд.

^{*} Кови С. 7 навыков высокоэффективных людей. М. : Альпина Паблишер, 2016.

Избегайте распространенной ошибки путать *взаимосвязь* с *причиной* и делать вывод, что раз два события произошли в одно и то же время, значит, одно из них непременно послужило причиной другого. Подобная ошибка может привести вас к необоснованным, *неверным* заключениям. Во многих случаях одновременность двух событий — всего лишь совпадение. Совершенно необязательно, что между ними есть связь.

Чтобы основательно проанализировать ситуацию, продолжайте задавать вопросы и собирать информацию. Нередко то, что вначале кажется крупной неудачей или проблемой, на проверку оказывается не так уж серьезно, как вы думали. Часто то, что поначалу представлялось проблемой, оборачивается возможностью для осуществления перемен, оборачивается благом. Как говорится, нет худа без добра.

Знаете, чем отличаются эффективные люди? Они принимают факты, а не отрицают их, противостоят трудностям, а не избегают их, смотрят «лягушкам» в глаза, а не делают вид, что те не такие уж и противные. Люди, которые реагируют позитивно и конструктивно на неизбежные взлеты и падения в работе и личной жизни, в любой организации пользуются большим уважением.

«Истребитель беспокойства»

Один из лучших способов избавиться от тревожности — использовать «истребитель беспокойства» в любой ситуации, вызывающей стресс или смятение. Этот метод применяется за четыре шага.

Шаг первый. Дайте неприятной ситуации *ясную* формулировку. Что именно вас беспокоит?

Многие люди переживают по поводу чего-то неопределенного. Их мысли путаются. Словно дети, проснувшиеся ночью, они испытывают чувство тревоги по неясной причине. А нередко, обладая достаточной информацией, просто реагируют слишком остро.

Медики говорят: «Правильный диагноз — половина лечения». Попытки точно определить, что вас тревожит, — лучше даже в письменном виде — часто сами подсказывают, как можно немедленно разрешить проблему и избавиться от беспокойства.

Шаг второй. Определите, каким будет *наихудший исход* волнующей ситуации? Что самое плохое может произойти?

Большинство негативных эмоций и неприятных ситуаций происходят вследствие *отрицания*. Отказываясь принять реальное положение дел, люди испытывают огромный стресс. Они просто не хотят сказать себе правду. Надеются, что если ее игнорировать, она каким-нибудь образом самоустранится или окажется не такой уж и страшной. Но такой подход редко срабатывает.

Пытаясь определить худшее, что может произойти вследствие конкретной сложной ситуации, часто обнаруживаешь, что потенциальный исход не такой уж и плохой, как вы думали. Да, возможно, наступил разрыв отношений, но от этого вы не умрете. Возможно, вы потеряли деньги, но вы не станете банкротом. И даже если вы банкрот, то это факт, а не проблема, и его нужно принять. Позже вы снова заработаете деньги, сделав что-то по-другому, другим способом или в другом месте. Мыслите позитивно!

Если тревоги связаны с состоянием вашего здоровья, примите решение быть предельно честными с собой. Не надо играть в прятки. Сделайте все, что можете, для

разрешения проблемы, после чего доверьте свое здоровье специалистам и высшим силам.

Шаг третий. Решитесь *принять* худшее, если оно произойдет. Поскольку стресс вызывается, прежде всего, отказом от признания и принятия наихудшего исхода, то, как только вы решите принять его, беспокойство тут же испарится. Вы сразу же почувствуете себя спокойными и умиротворенными. Заменяв отказ принятием, вы сразу же вернете себе умственный и эмоциональный контроль над ситуацией.

Шаг четвертый. Немедленно начинайте *улучшать* это худшее. Сделайте все возможное, чтобы минимизировать ущерб, взять ситуацию под контроль и сократить потери. Загрузите себя действиями по преодолению своих трудностей, чтобы у вас не оставалось времени на беспокойство.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Вспомните последнюю неудачу, которую вы пережили, и задайте себе четыре вопроса. Отвечая на них, наблюдайте за собой и постарайтесь отметить, как будет меняться ваше отношение к ситуации.

Что именно произошло?

Как это произошло?

Что можно сделать?

Какие действия следует предпринять сейчас?

ГЛАВА 4

Очистите пруд от уродливых лягушек

Мечта вашей жизни — быть счастливыми. Счастье и душевный покой — главная цель существования почти всех людей. Способность добиться в жизни счастья и есть настоящее мерило успешности человека.

Все мы достигаем наибольшего успеха и счастья,
которые только возможны в этой жизни, тогда,
когда используем свои природные способности
в полной мере.

Смайли Блантон*

К счастью, в наши дни, в отличие от предыдущих времен, вполне возможно достичь счастья и реализовать свои способности практически в любой области. Сегодня

* Смайли Блантон (1882–1966) — американский психиатр и психоаналитик, автор книг по психологии. *Прим. ред.*

мы знаем о причинах счастья и несчастья намного больше, чем раньше. В последние несколько десятилетий мы узнали много нового о работе человеческого мозга, о том, как в нем возникает ощущение счастья и как осуществляются другие функции.

Когда Брайану было лет двадцать, он был полон амбиций и ему не терпелось зажить полнокровной, радостной жизнью. Тогда-то он и начал изучать эту «дисциплину» — счастье. После тысячи часов, посвященных чтению книг и исследованиям в области психологии, философии, религии и теорий успеха, он обрел удивительное понимание предмета.

Главное препятствие

Брайан обнаружил, что *негативные эмоции* — эти уродливые лягушки, прыгающие в пруду на задворках сознания, — и есть основная помеха, не дающая нам наслаждаться счастьем, которого мы по-настоящему заслуживаем. Негативные эмоции, чем бы они ни были вызваны, служат главной причиной почти всех несчастий, страданий и мучений в жизни и на работе. Если вам удастся устранить негативные переживания, вы преобразите свою жизнь!

Еще Брайан узнал о том, что ум похож на вакуум, который никогда не остается пустым надолго. Как только вы избавляетесь от неприятных чувств, он естественным образом наполняется хорошими и добрыми, такими как счастье, радость, воодушевление, любовь и покой. Стоит вам выполоть сорняки, тут же зацветут цветы.

Порой одна-единственная новая идея или мысль приводит к полной переоценке произошедших событий, что,

в свою очередь, полностью освобождает вас от их пут и в корне меняет ваши воззрения. С этого момента вы становитесь совсем другим человеком.

Иногда негатив оборачивается позитивом

Предположим, что вас уволили с работы и вы злитесь на своего начальника из-за свершившейся несправедливости. А затем находите новую, лучшую работу, более соответствующую вашим индивидуальным талантам и способностям, где вы трудитесь вместе с более приятными людьми и вам платят больше, чем вы могли бы заработать на своем прежнем месте. Тогда-то вы понимаете, что, уволив вас, бывший работодатель оказал вам большую услугу, и, вместо того чтобы злиться, вспоминаете о нем с благодарностью.

В течение жизни вы можете приобрести очень полезный навык — привычку *извлекать ценные уроки* из всего, что с вами происходит, и особенно из негативного опыта. Когда вас внезапно постигает неудача или вы терпите временные потери (снова холодные скользкие лягушки), примите решение контролировать свои мысли и думать только о том, чему может научить вас сложившаяся ситуация и какие выгоды из нее можно извлечь. Очень часто в такие моменты в голову приходят важные идеи, догадки, а кроме того, растет уверенность в себе и открытых вам новых возможностях. Какой наиболее ценный урок вы извлекли из самой большой трудности или проблемы, переживаемой вами в настоящий момент?

Контролируйте свои мысли

Чтобы стать тем лучшим во всех отношениях человеком, которым вы можете быть, необходимо начать сначала. Здесь действует такое правило: вы довольны собой в той мере, в какой, по-вашему, *контролируете* свою жизнь, и ощущаете себя несчастным настолько же, насколько, по вашему мнению, *не управляете* ею или даже находитесь под влиянием людей или обстоятельств.

Ваш локус контроля может быть внутренним, а это означает, что вы чувствуете себя в ответе за свою жизнь, или внешним — при этом вам кажется, что вами управляют обстоятельства и другие люди (босс, счета, здоровье) и вы не можете ничего с этим поделать. Сегодня психологи сходятся во мнении, что наличие или отсутствие чувства контроля служит решающим фактором в ослаблении или усилении стресса, а также ощущения горя или счастья и почти любого расстройства — душевного и эмоционального.

На самом деле полностью контролировать нам по силам только свой разум. Вы способны управлять своими мыслями. Как отмечал Виктор Франкл*, бывший узником концентрационного лагеря Освенцим: «Последняя из человеческих свобод — свобода в любых обстоятельствах выбирать, как к ним относиться, выбирать свой путь».

Вы должны полностью сфокусироваться на одном — на *устранении* любых негативных эмоций. К счастью, от них можно избавиться с помощью проверенных

* Виктор Франкл — австрийский психиатр, психолог и невролог, автор знаменитой книги «Скажи жизни “Да!”», создатель метода экзистенциального психоанализа, ставшего основой Третьей венской школы психотерапии. *Прим. пер.*

методов и приемов; эффект некоторых из них проявляется за считанные секунды. Об этом мы расскажем вам на следующих страницах.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Прямо с сегодняшнего дня начните обращать внимание на то, какие мысли приходят вам в голову в неприятной ситуации, которая вас подавляет, расстраивает или вызывает другие неприятные чувства. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь не вскармливать их. В своей книге «Эмоциональный интеллект» Дэниел Гоулман описывает реакцию под названием «эмоциональный снежный ком». При своем появлении негативные эмоции бывают совсем слабыми, но чем больше энергии вы в них вкладываете, тем сильнее они становятся. Старайтесь размышлять над позитивными чувствами и ощущениями, а негативные лишить своего внимания: пусть они помирают с голоду. Помните: вы управляете своими мыслями!

Запрограммируйте себя на оптимизм

Как рождаются эмоции? Что появляется первым — чувство или мысль? Факты говорят, что мысль опережает чувство, а чувство предшествует решению и действию. Сначала вы обдумываете мысль или воспринимаете новую информацию, интерпретируя ее как позитивную или негативную. Затем ваша оценка генерирует

соответствующую эмоцию. Далее эмоция дает начало действию или реакции с вашей стороны.

Проще говоря, вы сами определяете свой эмоциональный настрой и многое из того, что происходит с вами, и делаете это, *выбирая*, что именно думать о том или ином событии или опыте. Именно вы, и больше никто, и есть тот самый человек, который придает *смысл* каждой минуте вашей жизни.

Образ мыслей большинства людей вполне укладывается в модель бихевиористской психологии «стимул–реакция». Тот или иной стимул или происшествие вызывают определенную реакцию, или ответ, почти мгновенно. Мышление и чувствование протекают автоматически, инстинктивно, вы просто реагируете так, как делали это много раз в прошлом.

Однако люди, которые мудрее, счастливее и успешнее других, мыслят и реагируют иначе, не так, как обыватели. Вместо того чтобы незамедлительно реагировать на стимул, они находят время подумать о том, что происходит, и выбрать лучший способ действия. Такие моменты размышлений между стимулом и реакцией определяют качество жизни человека.

Роль вдумчивости

Когда вы разовьете в себе привычку думать в позитивной и конструктивной манере о событиях своей жизни, *прежде* чем отреагировать на них, вы начнете делать более правильный выбор, принимать более удачные решения и предпринимать конструктивные действия, в отличие от тех, кто просто реагирует, не особо задумываясь о последствиях.

И тогда, оглядываясь назад, на свою жизнь, вы поймете, что многие из допущенных ошибок, принесших вам горе и печаль, стали результатом того, что вы действовали, недостаточно хорошо обдумав ситуацию.

Замещение

Человек может удерживать в уме только одну мысль — позитивную или негативную. Кроме того, можно сознательно заменить негативную мысль позитивной. Вы можете сделать выбор в пользу того, что делает вас счастливым, заменив мысль, которая делает вас несчастным.

Доктор Мартин Селигман из Пенсильванского университета на протяжении двадцати двух лет занимался исследованием оптимизма. Ученый пришел к важному выводу: люди становятся оптимистами или пессимистами в зависимости от того, как привыкли истолковывать события.

Такое истолкование есть привычный для вас способ *интерпретации* событий. У каждого человека свой собственный стиль восприятия и интерпретации различных ситуаций, которым автоматически определяются его чувства. Восприятие и есть *реальность*. Вот почему говорят, что у каждой истории есть три варианта: от первого лица, от второго лица и та, которая действительно имела место.

Ситуации всегда можно дать иную оценку

В таком же ключе, только другими терминами, рассуждает и такое направление в психологии, как нейролингви-

стическое программирование. В нем используются понятия «фрейминг» и «рефрейминг». Человека делает счастливым или несчастным не ситуация сама по себе, а ее интерпретация, которая бывает позитивной или негативной. Именно она и вызывает соответствующую эмоцию. Техника рефрейминга, или, как еще говорят, «переноса рамки», позволяет рассмотреть прошлый опыт в новом свете. После того как вы сделаете это, ваша эмоциональная реакция в корне изменится и вы освободитесь от старых негативных чувств.

Так, например, взглянув впервые на холодную скользкую лягушку (или неприятного человека или ситуацию) и представив себе, как к ней прикасаетесь, вы можете испытать чувство отвращения. Однако если подумать о том, что лягушки питаются комарами, укусы которых всегда доставляют жуткие неудобства, вы сможете взглянуть на лягушку в новом свете.

Рефрейминг — мощный психотерапевтический инструмент. Если человеку удастся принять иной взгляд на сложившуюся ситуацию, его чувства по отношению к ней часто полностью меняются. Если вы несчастливы из-за того, что у вас было трудное детство, поразмыслите о том, как опыт, полученный в юном возрасте, помог вам стать сильным взрослым человеком, и наверняка ваша точка зрения изменится. Вы будете даже благодарны судьбе за трудности, потому что они помогли вам стать таким, какой вы сегодня.

И кстати, язык в этом деле имеет огромное значение. От того, какие слова вы выбираете для описания и интерпретации события, зависит, какие мысли, чувства, переживания и реакции — позитивные или негативные — у вас возникнут.

История Брайана

Брайан родился в бедной семье. У него не было шанса получить высшее образование. Ему рано пришлось идти работать. Несколько лет он занимался физическим трудом: мыл тарелки, копал канавы и колодцы. В двадцать с небольшим он стал заниматься продажами и добился в этом деле успеха, после чего перешел в сферу управления продажами, где достиг еще большего. К тому времени, когда ему исполнилось тридцать, его жизнь потекла по новому руслу и карьера пошла в рост.

Однажды, когда финансовое положение Брайана улучшилось, он, с облегчением вздохнув, купил автомобиль своей мечты — двухлетний Mercedes-Benz 450 SEL серебристого цвета с голубой кожаной обивкой. Он сдал свою старую машину в счет оплаты новой, но ему все равно пришлось взять ее в рассрочку на пять лет. Однако у него наконец появился автомобиль, который он всегда хотел иметь.

Сев за руль, Брайан первым делом выехал на магистраль. Он давил на газ, наслаждаясь тем, как машина, словно гигантский лайнер, набирает ход и несется вперед все быстрее и быстрее; время от времени Брайану приходилось притормаживать, чтобы его не оштрафовали за превышение скорости. Поездив на большом мощном автомобиле год, он поехал на техобслуживание к механику, который специализировался на обслуживании «мерседесов».

Одна маленькая деталь

Осмотрев автомобиль, механик Марио сообщил, что обнаружил проблему с карбюратором. Предыдущий механик

неправильно вставил одну важную запчасть, тем самым уменьшив подачу горючего в мотор. Марио заменил эту деталь новой и вставил ее правильно, при этом предупредив: «Нажимайте на газ осторожно. Сразу заметите разницу».

Брайан и так был вполне доволен своим автомобилем. Ему нравилось ездить на нем: на скоростной дороге он и без того двигался настолько быстро, насколько осмеливался. Но на этот раз, стоило ему лишь легонько надавить на педаль, машина рванула вперед, словно ракета. Брайан едва успел затормозить, чтобы не врезаться в машины, едущие впереди.

С тех пор ему всегда приходилось нажимать на акселератор своего «мерседеса» очень нежно. Легкое касание за пять секунд вызывало ускорение с 0 до 100 км/ч, и Брайан был вынужден быстро давить на тормоз, чтобы удержать машину. И все благодаря замене одной крохотной детали, спрятанной где-то глубоко в карбюраторе.

Вы обладаете незаурядными способностями

Ваш ум и потенциал похожи на блестяще сконструированный «мерседес». Даже если ваша жизнь развивается вполне удовлетворительно или, более того, весьма успешно, вполне возможно, что где-то глубоко в вашем разуме стоит негативное воспоминание, или «заглушка», — эдакая уродливая лягушка, которая не дает вам достигать выдающихся результатов в жизни. Но как только вы ее обнаружите и извлечете, вы сразу же начнете двигаться к своей цели намного быстрее и всего за несколько месяцев, а то и недель, добьетесь того, чего вам не удавалось достичь на протяжении нескольких лет.

Из следующей главы вы узнаете, как обнаружить скрытые помехи, которые тормозят вас. Вы научитесь высвобождать огромные запасы энергии, энтузиазма и страсти, чтобы идти в выбранном направлении. Вы ознакомитесь с доказавшими свою работоспособность идеями и озарениями, которые изменят вашу жизнь.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Определите, в какой области, скажем в работе или личной жизни, вы все еще таите злость на человека из вашего прошлого. Такую сильную, что она не дает вам избавиться от мыслей о негативном опыте и мешает вложить всю душу в дело или отношения с близкими.

Немедленно примите решение впредь истолковывать этот негативный опыт в позитивном ключе, извлечь из него урок и «попрощаться» с ним, а затем сфокусируйте все свое внимание на настоящих целях и на будущем. Перестаньте думать о прошлом.

ГЛАВА 5

Осушите болото

Все хотят быть счастливыми, полностью реализовавшими себя людьми. Все хотят испытывать только радость, удовлетворение, взаимную любовь и душевное спокойствие. Так почему же так много людей, по их собственному признанию, проживают жизнь в тихом отчаянии?

Почти в каждом случае, как мы уже говорили, несчастье и неудовлетворенность берут начало в негативных эмоциях, которые, собственно, и мешают нам идти по жизни вперед. Эти уродливые лягушки, живущие глубоко внутри в нашем «болоте», путаются под ногами, заставляют спотыкаться и тормозят нас.

Деструктивная критика и недостаток любви в детстве пробуждают в маленьком человеке негативные переживания с ранних лет. По мере взросления эти эмоции становятся все сильнее и провоцируют появление все новых плохих чувств.

Чаще всего люди испытывают страх, сомнение, беспокойство, зависть, ревность, ненависть, неприязнь, чувство несправедливости к ним, особенно в сравнении с положением окружающих.

Страх, сомнения и беспокойство возникают тогда, когда ребенка постоянно критикуют. Даже если он добивается

чего-то значительного, родителям его достижение всегда кажется недостаточным. Во многих семьях взрослые редко выражают детям любовь и одобрение или быстро лишают благосклонности, если чаду не удастся доставить им удовольствие.

Люди всегда сваливают вину на силу
обстоятельств. Я не верю в силу обстоятельств.
В этом мире добивается успеха только тот,
кто ищет нужных ему условий
и, если не находит, создает их сам.
Виви Уоррен, героиня пьесы Бернарда Шоу
«Профессия миссис Уоррен»

Эмоции искажают оценку

Все эмоции, особенно негативные, искажают наши оценки. Человек, находящийся во власти отрицательных эмоций, неспособен мыслить ясно и здраво. Чем интенсивнее негативное переживание, тем больше страдающий человек отрывается от реальности и теряет способность рассуждать разумно. Порой он говорит и действует так, что его слова и поступки становятся труднообъяснимыми и деструктивными.

Несколько лет назад нью-йоркская писательница Абигейл Траффорд, пройдя через мучительный развод, выпустила книгу *Crazy Time* («Безумное время»). В ней Абигейл описывает, какой эмоциональный хаос в ее душе

вызвали те два года, что длился бракоразводный процесс. В смятении она совершала поступки, которым позже сама не могла дать объяснение. И только после того как все закончилась, она как будто пришла в себя. По словам писательницы, все это время она пребывала в состоянии «умопомрачения», и все из-за интенсивных негативных эмоций, которые переживала. В стрессовой ситуации многие люди испытывают подобное. Эмоции искажают оценку реальности.

Корни негативных эмоций

Люди переживают негативные эмоции и не расстаются с ними по пяти основным причинам, которые и есть худшие из лягушек, населяющих глубокие темные воды эмоциональной трясины. Речь идет об *оправдании себя, отождествлении с собой, сверхчувствительности, осуждении и рационализации*. Чтобы освободиться от этих негативных эмоций, вы должны осознать, откуда они берутся. Только так можно сначала затормозить их рост, а затем и избавиться от них полностью.

Оправдание себя

С помощью *оправданий* вы защищаете свой негативизм и *право* злиться. Негативные эмоции не могут существовать, если не найти благовидный — для себя и для окружающих — предлог, чтобы испытывать их.

Обсуждая некую особенно неприятную ситуацию, вы бросаетесь оправдывать свой негативный настрой, приводя всевозможные доводы. Нередко разговариваете с собой даже за рулем, отстаивая собственные права

и выражая бурное несогласие с мнением людей, которые при этом не присутствуют. Из-за подобного настроения вы часто не спите по ночам.

Чем больше вы оправдываете и убеждаете себя, что тот, другой человек, *плохой*, а вы чисты и невинны, как овечка, а потому имеете право испытывать такие чувства, тем больше злитесь и расстраиваетесь.

В ситуации, которая задела и расстроила вас или показалась просто несправедливой, единственный, кто может придать ей эмоциональную окраску, — это вы сами. Только от вас зависит, станете вы поддерживать в себе дурные чувства или освободитесь от них.

Отождествление с собой

Второе «непременное условие» для возникновения негативных эмоций — это *отождествление с собой*. Иными словами, настрой воспринимать все *лично*. Вы интерпретируете произошедшее как атаку против вас.

Если же вы не сможете идентифицировать себя с негативной ситуацией, вам будет трудно пережить из-за нее любую эмоцию, позитивную или негативную. Узнав из газеты о том, что в Северном Китае тысячи людей — мужчины, женщины и дети — стали жертвами наводнения, вы почувствуете некоторое сожаление, после чего наверняка перевернете страницу и углубитесь в чтение следующего материала, почти ничего не чувствуя. Поскольку вы не знали лично никого из утонувших людей и вообще вам мало что известно о том конце света, вы не отождествляете себя с трагедией. В результате вы не испытываете негативных эмоций по этому поводу.

Это не означает, что вы неспособны на сочувствие бедам другого человека — просто не вовлекаетесь эмоционально в эту историю. Например, если ваш коллега не справляется со своими обязанностями из-за личных проблем, вы можете пожалеть его, но не станете выполнять его работу в ущерб своей. Очень важно соблюдать здоровую эмоциональную дистанцию, особенно на рабочем месте. Можно быть сострадательным, не отождествляя себя с эмоциями других людей.

Сверхчувствительность

Третья причина для негативных эмоций — сверхчувствительность к мыслям, мнению или отношению других людей к вам.

Как мы уже отмечали ранее, люди, выросшие в условиях деструктивной критики и дефицита любви, могут развить в себе глубокое чувство неполноценности, ничтожности. Эти чувства будут проявляться в форме беспокойства о том, каким окажется отношение других людей к ним, их реакция или поведение.

Петр Успенский в своей книге «В поисках чудесного»^{*} говорит об этом как об обращенной вовнутрь чуткости или крайней чувствительности к тому, как отнесутся к вам другие люди. Такой человек может даже быть подавленным и страдать от депрессии из-за того, что, как ему *кажется*, кто-то думает о нем плохо.

Одно хорошее слово или одобрительное высказывание от окружающих поднимает им настроение, а один хмурый взгляд может сокрушить их. По-настоящему

^{*} Успенский П. В поисках чудесного. М. : Энигма, 2014.

сверхчувствительные люди часто видят пренебрежение или неодобрение там, где их нет. В крайнем проявлении этого качества люди ощущают себя парализованными и бывают неспособны принять решение, не получив одобрения со стороны.

Осуждение

Четвертая причина для негативных эмоций — это осуждение, или склонность негативно оценивать других людей. Если вы относитесь к другим неблагосклонно, то неизбежно считаете их *виноватыми* в чем-то. Эта вина становится оправданием для гнева, презрения и негативных чувств.

В Библии (Евангелие от Матфея, 7:1) сказано: «Не судите, да не судимы будете». Осуждая других, вы, по сути, навлекаете негативизм и несчастье на самих себя. Какими бы мерками вы ни мерили их поведение, именно так будут судить и вас. Осуждая других, вы ставите себя в более высокое положение, тем самым принижая других, что часто вызывает у людей негативную реакцию.

Если вы не будете выносить оценочные суждения, то не сможете и разозлиться. Человек гневается только тогда, когда обосновывает причины слов и поступков другого человека, почему он сделал или сказал что-то или же, наоборот, не сделал и не сказал то, что надо было, что, собственно, и задевает «судью».

Чтобы избавиться от склонности к осуждению, примите решение с сегодняшнего дня никого ни за что не судить. Выполнить это решение будет очень трудно, особенно поначалу, но со временем и практикой вам это будет удаваться все лучше. Просто продолжайте напоминать себе, что все люди имеют право на свой образ мыслей и жизни.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Очень часто мы осуждаем других за то, что нам не нравится в нас самих, или делаем это потому, что завидуем — например, хотим добиться таких же результатов, что и они, или наслаждаться таким же вознаграждением. В следующий раз, когда заметите, что выносите кому-то неблагоприятную оценку, попытайтесь понять свою мотивацию. Возможно, вы подозреваете, что у вас самих есть подобная черта, и вам это не нравится? Или, наоборот, вы давно мечтаете обладать такими качествами, как этот человек, или вести похожий образ жизни?

Осуждение и порицание. Вместо того чтобы осуждать и порицать других, попробуйте сохранять нейтралитет. Просто оставайтесь хладнокровными, не привязывайтесь эмоционально к конкретному человеку или ситуации. *Отстраненности* можно достичь с помощью одной духовной буддийской практики. Поддерживайте в себе спокойствие и невозмутимость. Отвернитесь от человека и позвольте ему быть самим собой и делать то, что он делает, не оценивая его по своим меркам и стандартам. В большинстве случаев его поступки вас вовсе не касаются.

При осуждении в вас закипают эмоции. А эмоции искажают оценку. Чем больше вы будете порицать других, тем больше негатива в вас будет накапливаться. Люди часто осуждают окружающих, потому что хотят контролировать их поведение. Но ведь у всех людей есть право прожить свою жизнь так, как они хотят, — в той мере,

в какой это не наносит ущерб окружающим. Так что живите сами и дайте жить другим.

Если вы выросли в семье, в которой кто-то постоянно жаловался на окружающих или критиковал их, у вас могло сложиться ложное представление, будто осуждать и порицать других — это нормально. Даже мысль о том, чтобы оставаться нейтральным и отстраненным, когда кто-нибудь говорит или делает то, с чем вы не согласны, может показаться вам странной.

У вас замечательный ум. Но он как обоюдоострый меч. Вы можете применять его для обретения счастья, а можете использовать, чтобы разгневаться себя. Вам следует постараться использовать свой интеллект для сохранения хладнокровия, контроля над собой и спокойствия независимо от того, что именно происходит вокруг вас или с вами.

Когда люди будут вести себя неправильно, с вашей точки зрения, воздержитесь от осуждения. Когда они будут делать или говорить нечто такое, что кажется вам плохим или лишним, взгляните на них беспристрастно, не огорчаясь и не вовлекаясь в происходящее.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Примите решение в ближайшие двадцать четыре часа никого ни за что не осуждать. Оставайтесь нейтральными. Вы увидите, как трудно сохранять отстраненность, если вы привыкли постоянно давать оценки.

Пожалейте окружающих. Лучший способ научиться перестать осуждать окружающих — это начать жалеть

их или сочувствовать им. Почти невозможно одновременно жалеть человека и ругать его. А еще лучше *благословить его, простить и отпустить*. Будьте выше. Решите раз и навсегда, что поведение других людей не будет оказывать на вас влияния. Используйте принцип замещения, чтобы заставить себя думать о том, что делает вас счастливым и тем самым нейтрализует в вас негативные мысли и склонность давать оценки другим людям.

Когда вам приходится иметь дело со сложным человеком, относитесь к нему так, как к усталому голодному раздраженному ребенку, который сердится и даже закатывает истерики. Просто смиритесь с тем, что в определенных обстоятельствах он иногда ведет себя таким образом. Можете также сделать паузу и вспомнить моменты, когда вы сами были уставшими, напряженными и с вами было так же сложно общаться. С каждым из нас случается подобное.

Воздержаться от осуждения можно еще одним способом: для этого нужно напомнить себе, что в аналогичной ситуации вы, возможно, повели бы себя точно так же. Скажите: «Упаси меня, Господи», — и позвольте другим жить своей жизнью. Ведь вы же не хотите, чтобы они мешали вам жить своей.

Метод Седоны. Этот метод придумал Гейл Двоскин* как способ восстановления эмоционального контроля над собственной жизнью. Следуя ему, необходимо выявить, на каких людей из вашего прошлого вы все еще злитесь. Вдобавок нужно определить, какие ситуации из прошлого вас все еще огорчают.

Затем следует ответить на два вопроса. Первый вопрос звучит так: «Вы хотите избавиться от негатива,

* См.: Двоскин Г. Метод Седоны. Как избавиться от эмоциональных проблем. Минск : Попурри, 2012. *Прим. ред.*

связанного с этой ситуацией?» Если вы ответите на этот вопрос «да», то ответьте и на второй: «Вы хотите освободиться от него полностью?»

Просто удивительно, как много людей не желает «хоронить» негативный опыт, обретенный ими в прошлом. Они считают, что заработали его, заплатили за него своим временем, деньгами и страданием. Они убеждены, что имеют право на свою боль. Глубоко в душе они просто не хотят расставаться с ней.

Отпустите негатив. Вот пример, который приводят тренеры, обучающие методу Седоны. Возьмите в руку карандаш. Сожмите его крепко. Сжимайте его так сильно, как только можете. Затем поверните руку ладонью вниз к полу, продолжая сжимать карандаш. Тут следует вопрос: «Что удерживает карандаш в вашей руке?»

Ответ очевиден: вы. Вы сами удерживаете карандаш, сжимая его изо всех сил.

А теперь подумайте, как вам избавиться от этого карандаша. Дать ответ на этот вопрос не составляет труда: нужно просто разжать ладонь.

Этот пример превосходно иллюстрирует то, насколько просто навсегда избавиться от негативного события из своего прошлого. В ситуации с карандашом вы разжимаете руку, и он падает. С негативным переживанием, которое продолжает делать вас несчастным, то же самое: откройте свое сердце и отпустите его.

Помните: *никто не заставляет вас чувствовать что-либо*. Никто не сводит вас с ума. Ничто из того, что с вами происходило, не имеет власти над вами. Никакие события, обстоятельства или люди из прошлого не способны оказывать на вас эмоциональное воздействие без вашего разрешения. Единственный, кто заставляет вас

испытывать что-либо, — вы сами, и здесь все зависит от вашей оценки события. Мертвые лягушки в вашем илистом пруду — всего лишь мертвые создания. Вы вдыхаете жизнь в негативную эмоцию, подпитывая ее своими мыслями и энергией. Примите решение сегодня же похоронить своих лягушек и зажечь своей жизнью.

Упражняйтесь в сочувствии к другим. *Сочувствие* — одно из самых прекрасных человеческих качеств. Сочувствовать — значит испытывать те же самые эмоции, которые переживает другой, и, как следствие, понимать их. О таких людях говорят, что они обладают эмпатией. Вы не можете испытывать никаких негативных эмоций в отношении другого человека, если входите в его положение и сострадаете ему.

Когда вы используете свой прекрасный ум для *поиска причин, по которым человека нельзя осуждать*, почему стоит «отпустить его с богом», простить любые старые обиды, вы тем самым возвращаете себе полный контроль над собственным мышлением. Вместо того чтобы искать основания для обвинения, порицания и наказания другого, ищите доводы в пользу его невиновности.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Составьте список с именами всех, на кого вы все еще злитесь. Рядом с именем напишите, что такого они сделали, из-за чего вы считаете свой гнев и другие негативные чувства оправданными. А теперь перечислите причины, по которым этих людей можно было бы простить, после чего примите решение позволить им покинуть «болото».

И затем сожгите этот лист бумаги. Сожгите его в пепельнице со всеми церемониями или бросьте в огонь камина или барбекю, и пусть языки пламени поглотят его без остатка.

Таким же образом вы можете использовать силу собственного выбора, чтобы отпустить боль и обиды прошлого и наконец начать наслаждаться свободой и грядущим счастьем.

Рационализация

Вы прибегаете к рационализации, когда находите разумное и приемлемое объяснение своим иначе неприемлемым действиям. Джон Ассараф называет это «рационализацией лжи».

Из-за заниженной самооценки и слабости собственного эго большинство людей неспособны допустить даже мысли, что они сделали или сказали нечто не совсем разумное и оправданное. Даже злостные преступники считают себя невинными жертвами каких-то людей или событий, или общества в целом. Они находят свое поведение *обоснованным*.

По мнению Петра Успенского, несчастье — следствие выражения негативных эмоций. Постоянное обсуждение и толкование негативной ситуации поддерживает жизнь и рост неприятных переживаний. В этом смысле ваши негативные чувства можно сравнить с лесным пожаром, который начинается с маленькой искорки, но очень быстро распространяется и выходит из-под контроля.

Однако если сразу же потушить искорку, упавшую на сухой куст, огонь не разгорится и не распространится. Точно так же, если вы подавите негативную эмоцию в момент ее возникновения, она быстро утихнет, как и маленькое пламя, не успев нанести ущерба.

Злость: конечная форма негативной эмоции

Рано или поздно все негативные эмоции сводятся к одной — *злости*. Злость — самая сильная из негативных эмоций. Все страхи, сомнения, ревность, зависть и обиды в конечном итоге превращаются в злость, которая направляется *внутри*, отчего вам становится плохо и физически, и душевно, или же направляется вовне, разрушая ваши отношения с другими людьми.

Все несчастные люди злые. *Депрессия* — это злость, направленная вовнутрь. Она вызвана неспособностью человека честно и открыто выразить свои чувства по какому-либо поводу. Нередко спусковым механизмом для нее служит низкая самооценка и чувство безысходности.

Гнев — это злость, направленная вовне. Нередко она принимает форму вербальной или даже физической агрессии против других людей; причем повод здесь не важен.

Психологи-консультанты помогают людям понять и «переварить» происходящее с ними, выплеснуть наружу негативные эмоции, которые давят на них и не дают развиваться. Пытаясь разобраться в своих чувствах, многие люди с удивлением обнаруживают, что, когда им причиняют душевную боль, в них сразу же вспыхивает злость. И когда они признаются себе, что чувствуют боль из-за чужих поступков, им становится гораздо легче

освободиться от эмоционального заряда, поддерживающего в них эту злость.

Корни злости

Чаще всего вы начинаете злиться потому, что в отношении вас совершили агрессию, на вас напали, причинили вам страдания или воспользовались вами без вашего ведома. Корни злости всегда уходят в оборонительное поведение. И злость, и страх запускаются психологическим механизмом «бей или беги», заставляющим людей в стрессовой ситуации или накинуться на атакующего, или ретироваться для безопасности. Хуже всего то, что чем активнее человек выражает свою злость, тем сильнее она становится, разгораясь словно лесной пожар. А чем более злым себя чувствует человек, тем ему больнее. Такова реальность.

Выражение злости быстро входит в привычку. Несчастливый человек доходит до той точки, когда вспышку злости вызывает даже ерунда, и это чувство становится постоянным спутником его жизни. Вскоре ему начинает казаться, что испытывать и выражать злость — это нормальное, естественное поведение.

Что заставляет людей упорствовать в своей злости? Потребность в том, чтобы кто-то признал, что им нанесли ущерб. Признал и понял их боль. Когда слушаешь рассказы о том, что расстраивает человека или выводит из себя, самое разумное, что можно сказать, — это: «Я прекрасно понимаю, что ты сейчас чувствуешь. Если бы я был на твоём месте, то чувствовал бы себя точно так же». Демонстрация эмпатии позволяет быстро успокоить разозленного человека. Когда люди чувствуют, что их боль понимают, они начинают излечиваться.

Осуждение — основа всего

Причиной злости, как правило, бывает *осуждение*. Осуждая себя или других за нечто, что вы или они сделали или не сделали, вы можете испытывать и выражать самые разные негативные эмоции.

На самом деле невозможно поддерживать в себе плохие чувства сколь бы то ни было долго, если не осуждаешь кого-то или что-то за то, из-за чего злишься. В тот момент, когда вы перестанете осуждать объект своей злости, негативная эмоция тут же исчезнет, как свет лампочки, которую выключили.

Просто поразительно, насколько простое и эффективное противоядие есть от негативных эмоций. Люди, которые на протяжении многих лет испытывали злость и чувствовали себя несчастными, могут устроить «короткое замыкание» своим негативным эмоциям и избавиться от них практически мгновенно одним простым, но имеющим далекоидущие последствия способом — принятием решения взять ответственность на себя.

Два волшебных слова

Как взять ответственность на себя? Просто произнеся слова: *«Я несу за это ответственность!»*

Каждый раз, когда будете чувствовать себя злым или несчастным по какой бы то ни было причине, вы можете мгновенно «закоротить» эмоцию, сказав себе и повторяя снова и снова: *«Я несу за это ответственность! Я несу за это ответственность! Я несу за это ответственность!»* до тех пор, пока негативная эмоция не исчезнет. Эта

удивительная техника в корне преобразует жизнь каждого человека, применяющего ее.

Как известно, по правилу замещения, ум может удерживать в себе в каждый отдельный момент только одну мысль — например, позитивную мысль о личной ответственности или негативную мысль о злости и осуждении. Но никогда и то и другое одновременно. И выбор всегда за вами.

Единственное во вселенной, что вам под силу контролировать, — это содержание вашего сознающего разума. Если вы решите держать в нем позитивную мысль «Я несу за это ответственность», а не негативную мысль, которая делает вас несчастным, то сможете настроиться на позитив и оптимизм порой всего за несколько секунд.

Вы несете ответственность

Так как все негативные эмоции рождаются из осуждения, попробуйте использовать очень простое противоядие, чтобы избавиться от них. Вместо того чтобы осуждать других, возьмите ответственность за ситуацию на себя. Когда вы *возлагаете на себя всю ответственность*, негативные эмоции в вас замирают, как будто вы нажали на педаль тормоза. *Невозможно взять на себя ответственность и одновременно злиться или печалиться из-за этой ситуации.* Возложение на себя ответственности сводит на нет весь негативный настрой, связанный с происшествием (или человеком) и позволяет вернуть себе контроль над собственными эмоциями.

Например, Кристине однажды довелось работать с клиентом, который несколько раз лишился работы из-за того, что вступал в бурную конфронтацию с сослуживцами

и начальниками. Большую часть времени он вел себя хладнокровно и невозмутимо, однако из-за неуверенности в себе обычно остерегался задавать лишние вопросы, а потому не всегда четко понимал поставленные задачи. Постепенно чувство разочарования и неудовлетворенности в нем нарастало, пока в один момент не вскипало и он не взрывался. Во время сеансов с Кристиной он отдал себе отчет во всем и взял на себя ответственность за неоднократную потерю работы. После этого они вдвоем разработали для него план, как ему доносить до окружающих свои потребности и вопросы, чтобы не доходить до «точки кипения». В результате этому мужчине удалось продержаться на последнем месте более двух лет.

Найдите причины, по которым не следует выражать негативные эмоции

Ранее мы уже говорили о том, что ощущение несчастья возникает при выражении негативных эмоций, будь то в отношении себя или других или же себя и других одновременно. Если вы перестанете выражать негативные эмоции, не будете говорить о них и обсуждать снова и снова, то не сможете их испытывать.

С этого момента и впредь, вместо того чтобы использовать свой невероятный интеллект для придумывания причин для страха, сомнений, зависти, ревности, обиды и гнева, используйте свою креативность для поиска причин, по которым вам не следует выражать свои негативные чувства, оправдывать и обосновывать их.

Самый легкий способ «закоротить» выражение негативных эмоций — это повторение фразы «Я несу за это

ответственность!» каждый раз, когда происходит нечто такое, что обычно вызывает у вас неприятные чувства. На этом этапе многие люди говорят: «Погодите минуточку! Как я могу возложить на себя ответственность за те ужасные поступки, которые совершил другой человек, чтобы навредить мне?! Было бы нечестно взять на себя ответственность за то, за что я не отвечаю».

Вы способны контролировать свою реакцию

Сказанное выше может быть правдой. Вас могут ограбить, обмануть, обвести вокруг пальца, разыграть, предать или обидеть самыми разными способами. Вы можете прийти на автостоянку и обнаружить, что кто-то, врезавшись в вашу машину, скрылся. В подобных случаях вы по умолчанию не виноваты, вас не в чем упрекнуть.

И хотя вы можете не нести ответственность за то, что произошло, вы ответственны за свое поведение *после* этого. Реакция на событие целиком в вашей власти, и это вопрос личного выбора. Ничто не делает вас злыми или несчастными. Вы сами делаете *себя* такими своим *выбором* реакции на неприятное происшествие.

В своем стихотворении «Если» Редьярд Киплинг говорит:

О, если ты спокоен, не растерян,
Когда теряют головы вокруг...
Земля — твое, мой мальчик, достоянье.
И более того, ты — человек!*

* Стихи Р. Киплинга в переводе С. Маршака. *Прим. пер.*

Что отличает счастливых, эффективных людей? В первую очередь способность приводить в действие свою силу воли и самодисциплину, чтобы оставаться хладнокровными и выдержанными, что бы вокруг ни творилось. Великие мужчины и женщины развивают в себе способность оставаться спокойными «под огнем» жизненных неурядиц.

Помните: *эмоции искажают оценку*. В тот самый миг, когда вы начинаете злиться и обвинять кого-то за то, что произошло, вы теряете способность мыслить здраво и принимать разумные решения. Вы становитесь рабом своих эмоций. И если вы позволите им править собой, то вскоре обнаружите, что сказали или сделали то, о чем позже пожалеете.

Преодолейте случившееся

В душе людей, переживших мучительный разрыв отношений, злость на другого человека продолжает бушевать еще долгое время после расставания, нередко даже годами. Но если вы скажете: «Я несу за это ответственность!» — и подумаете, почему вы хотя бы отчасти ответственны за случившееся, то обнаружите, что именно вы приняли немалую часть тех решений, из-за которых испортились ваши отношения. Вы не несете ответственность за поступки другого человека, но в полной мере ответственны за все, что сделали и сказали сами — с самого начала ваших взаимоотношений и до их конца, а также до сегодняшнего дня. Вы отнюдь не невинный наблюдатель.

Если дело не выгорит или бизнес пойдет не так, вы, конечно, можете расстроиться. Но ответственны вы. Никто

не заставлял вас под дулом пистолета браться за эту работу. Вы сами, опираясь на свои знания и опыт или на отсутствие оных, сделали то, что сделали. К сожалению, все вышло не так, как вы ожидали. В следующий раз будете умнее и мудрее. Но сейчас ответственность лежит на вас!

Меж двух огней

Итак, все, что вы делаете, определяется либо позитивной, либо негативной эмоцией. Чувства, о которых вы больше всего думаете и говорите, часто вырастают до гигантских размеров и начинают пожирать вашу жизнь и подчинять себе ваше мышление. Хорошо это или плохо — судите сами.

Представьте себе два горящих костра. В одном из них горит *огонь желания*, в другом — *огонь негативных эмоций*, основывающихся на вашей оценке прошлых событий. У вас есть неиссякаемый поток эмоциональной энергии — эмоционального *горючего* для подпитки огня. Вы можете подливать масло только в один из костров. Но если выльете его только в один из костров, что произойдет со вторым?

Вам известно: если вложить все свои чувства в огонь желания и потратить все свое время, думая и говоря о том, чего вы хотите и как это можно получить, то огонь негативных эмоций в конце концов потухнет, а пепел остынет. В этом состоит суть эмоционального выздоровления.

Отныне, когда что-нибудь у вас будет срываться, сразу же скажите себе: «Я несу за это ответственность!» — и не дайте пламени негативной эмоции разгореться.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Вспомните самую ужасную ситуацию в своей жизни, ту, которая заставляет вас злиться при каждом воспоминании о ней, и потушите пламя злости, сказав себе твердо: «Я несу за это ответственность!» Затем подумайте обо всем, что вы сделали или не сделали, чтобы это с вами произошло. В ходе размышлений ваши эмоции ослабеют, вы почувствуете душевный покой и, возможно, даже улыбнетесь.

В первый раз это упражнение потребует огромной смелости и силы духа, но со временем и практикой оно будет даваться вам все легче и легче.

ГЛАВА 6

Смените воду в пруду

Ваша незаурядная сила мысли редко используется, а между тем она может помочь вам добиться успеха и счастья в жизни, о котором мечтаете. Не стоит забывать, что сейчас вы довольствуетесь тем, что есть, по причине собственного образа мыслей, к которому просто привыкли. Изменив свой стиль мышления, вы измените и свою внутреннюю жизнь, и внешнюю.

Мышление, жизнь и опыт многих людей можно сравнить со стоячим прудом: никакие ручьи в него не втекают и из него не вытекают, поэтому создается питательная среда для размножения разных существ, живущих в непригодной для питья воде. Некоторым людям совсем нетрудно перестать воспринимать свежие, здоровые, позитивные идеи и послания и начать «пережевывать» и оживлять негативные мысли. В итоге их настрой становится все более негативным и они теряют мотивацию к жизни. Но к вам, надеюсь, это не относится.

Изменить свои мысли, чувства, убеждения и установки бывает непросто, но точно так же, как обретаешь хорошую физическую форму после физических упражнений, поработав над собой, можно обрести позитивный настрой, счастье и уверенность в себе, или, иными

словами, хорошую психическую форму. Вы можете целенаправленно подпитывать свой ум чистыми, ясными, позитивными мыслями и образами, которые преобразят вашу жизнь и сделают ее такой, какой вы хотите ее видеть.

Выдающиеся достижения давались лишь тем,
кто осмеливался поверить, что в нем есть
нечто возвышающееся над обстоятельствами.

Брюс Бартон*

У всего есть причина

По закону причины и следствия, любой результат в вашей жизни имеет конкретную причину. Ничто не происходит случайно. Ваша сегодняшняя жизнь — итог всех ваших предыдущих мыслей и поступков, а потому она не могла сложиться иначе.

Что посеешь, то и пожнешь — тоже закон. Древнейший закон. Еще в Библии сказано (Галлилеянам, 6:7): «Что посеет человек, то и пожнет». А Библия — это не учебник по земледелию, а книга для ума и личностного роста. На самом деле это означает: плоды, которые вы пожинаете сегодня в любой области вашей жизни, есть результат того, что вы посеяли в прошлом.

* Брюс Бартон (1886–1967) — американский писатель и бизнесмен, основатель известного рекламного агентства BBDO. *Прим. пер.*

Если в будущем вы хотите собрать иной урожай, то в настоящем вам необходимо посеять другие мысли. Внешний мир всегда отражает то, что вы думаете в настоящий момент. «Мусор на входе — мусор на выходе», как принято говорить в компьютерном мире. Обратное тоже верно: «Польза на входе — польза на выходе».

К счастью, вы способны полностью управлять своими мыслями и, упражняясь в таком контроле, можете превратить своих «лягушек» в «принцев» и стать позитивным человеком.

Программирование и перепрограммирование

Ваш ум похож на суперкомпьютер, который можно настроить на достижение удивительных результатов. Наблюдая в уме стабильный приток свежих, чистых, позитивных мыслей, желаний и целей, вы можете запрограммировать или перепрограммировать себя на то, чтобы действовать уверенно, полностью владея собой, особенно в трудные времена и в стрессовых ситуациях.

Проявление закона причины и следствия нужно видеть еще и в том, что мысли — это причины, а условия — следствия. Вот почему вы превращаетесь в то, о чем думаете большую часть времени. А о чем *вы* думаете большую часть времени? Позитивно настроенные, счастливые люди думают о том, как добиться того, чего они хотят. Несчастные, негативно настроенные люди думают о том, чего они не хотят и кто во всем виноват. Ваша цель — думать о том, чего вы хотите сильнее всего, запрограммировать свой мозг так, чтобы большую часть времени

он функционировал как можно лучше и вы чувствовали себя потрясающе.

Новый привычный образ мыслей

В принципе, существует три основных способа, или техники, приобретения навыков оптимистичного мышления и повышения уверенности в себе. К счастью, постепенно у вас войдет в привычку снова и снова собирать хороший «урожай». Таким образом вы сможете развить в себе любой навык, который сочтете нужным и полезным.

Сформировать новый, позитивный образ мысли непросто, но, как только вы запрограммируете свой ум на подобный стиль мышления, он будет запускаться легко, почти автоматически. Наверное, поэтому Гёте, как утверждают некоторые, любил повторять: «Все бывает тяжело, перед тем как станет легко».

1. Сила позитивных утверждений

Точно так же, как вы становитесь тем, о чем думаете, так вы становитесь тем, о чем говорите — себе! — большую часть времени. Однако ваш ум «по умолчанию» настроен на негатив. Если вы не научитесь целенаправленно мыслить позитивно о своих желаниях и способах их достижения, он наполнится негативными мыслями, которые будут тормозить ваш прогресс.

Сила позитивных утверждений делает ваш потенциал неисчерпаемым. Когда вы повторяете про себя повышающие настроение слова, вскоре они обретают собственную силу. Вы входите в резонанс со своими новыми,

позитивными посланиями, или программой, а новые позитивные установки вытесняют негативные мысли и переживания. Так вы развиваете в себе мощную «интеллектуальную иммунную систему».

Три требования к позитивным утверждениям.* Всегда формулируйте свои утверждения так, чтобы они отвечали следующим трем условиям: во-первых, были личными, или персональными; во-вторых, стояли в настоящем времени; в-третьих, были позитивными. Первое условие означает, что каждую умственную команду необходимо предварять словом «я». Например, следует говорить: «Я могу сделать это!», или «Я нравлюсь себе!», или же «Я зарабатываю столько-то долларов в год!»

Второе условие означает, что каждое утверждение нужно выражать так, как будто событие уже произошло и в настоящий момент является реальностью. «В 2012 году я зарабатываю столько-то долларов» или «Я вешу столько-то килограмм». Поскольку ваше подсознание способно воспринимать словесные команды только в настоящем времени, эти слова будут поняты вашим подкорковым «компьютером» незамедлительно и начнут работать по 24 часа в сутки.

Третье условие касается позитивности формулировки. Подсознание неспособно обрабатывать команды с отрицанием. Говорите: «Я веду здоровый образ жизни», а не «Я больше не курю». Говорите: «Я терпелив и доброжелателен», а не «Я больше не нервничаю и не ругаюсь».

* В оригинале использована формула «три “Р”», так как все три слова на английском начинаются с буквы «р»: персональный (personal), настоящий (present) и позитивный (positive). *Прим. пер.*

2. Увидеть — значит поверить

Вторая и, возможно, наиболее мощная техника программирования мышления — это *визуализация*. Чем больше вы будете «кормить» свой ум ясными умственными образами того человека, каким хотите стать, и результатами, которых мечтаете достичь, тем глубже эти команды будут врезаться в вашу подкорку, перепрограммируя мышление на соответствующее требованиям обстоятельств поведение.

Чтобы визуализация была достаточно эффективной и изменила ваше мышление в позитивную сторону, она должна отличаться следующими важными характеристиками:

1. *Яркостью*. От четкости ментальной картины зависит то, насколько быстро ваши цели или нужные действия материализуются в реальности. Когда вы рисуете себе и видите ясные визуальные образы своих желаний, они зримо отпечатываются в подсознании и затем начинают привлекать в вашу жизнь таких людей и ресурсы, которые как раз и необходимы для превращения визуальной картины в реальную.
2. *Интенсивностью*. Чем больше эмоций вы будете вкладывать в свою визуальную картину (или утверждение), тем сильнее она будет воздействовать на ваши мысли, чувства и поступки. В этом деле самое важное — вызвать к жизни именно те ощущения, которые будут сопровождать успешную реализацию конкретного желания. Вам нужно сознательно «проникнуться чувством» успеха и счастья, которые вы испытаете, когда ваша визуальная картина материализуется в жизни.

3. *Продолжительностью.* Чем дольше вы будете держать в уме яркую, окрашенную эмоциями картину при каждой визуализации, тем быстрее она воплотится в жизнь.
4. *Частотой.* Чем чаще вы будете вызывать в уме картину своей идеальной цели или жизни, желанных действий или переживаний, тем быстрее запустите программу этого желания в своем подсознании и тем скорее оно осуществится.

Техника быстрого перепрограммирования. Если вам нужно срочно мысленно подготовиться к предстоящему событию, используйте технику быстрого перепрограммирования. От вас потребуется сделать по очереди следующие четыре шага: произнести вслух, представить в уме, вызывать в себе эмоции и реализовать.

Во-первых, вам необходимо подумать о том, о чем вы мечтаете, или о том, как вы хотите вести себя во время предстоящего события, и сформулировать для себя личную, в настоящем времени, позитивную команду, которую затем следует произнести ясно и твердо. Например: «Во время предстоящей встречи или презентации я спокоен, позитивно настроен и полностью владею собой».

Во-вторых, нужно создать яркую и четкую картину того, как вы вели бы себя, если бы реализовали свой потенциал на все сто процентов.

В-третьих, следует «прочувствовать» эту картину, проникнуться теми ощущениями, которые вы испытаете, если все сложится так, как вы хотите, например: спокойствием, уверенностью, счастьем, расслабленностью.

И наконец, нужно перевести эту трехсоставную команду в свое подсознание и позволить ему выполнить свою

работу, пока не наступит ожидаемое событие. Вы будете удивлены тем, как часто все будет происходить именно так, как вы себе представляли.

3. Подготовка к предстоящему событию

Если вам удастся перепрограммировать себя накануне важного или напряженного события, то вы сможете встретить его умственно и эмоционально во всеоружии и проявить себя с лучшей стороны. Подобная способность настроиться обеспечит вам полный контроль над своими чувствами и поведением.

Если до предстоящего события остается всего несколько дней, повторяйте описанное выше упражнение на протяжении целого дня — точно так же, как тогда, когда вы готовитесь, скажем, к спортивным соревнованиям. Два самых подходящих момента для этой умственной репетиции — вечером, в последние минуты перед засыпанием, и утром, сразу после пробуждения, когда ваше подсознание наиболее восприимчиво к перепрограммированию.

Придумайте, каким вам видится идеальный финал события. Визуализируйте этот исход именно так, как вы его про себя сформулировали. «Проникнитесь чувством» успеха и счастья, которыми будете наслаждаться, когда все обернется так, как вы мечтали.

Сила слова «нет»

С раннего детства большинство людей сталкиваются с критикой и вырастают в страхе быть отвергнутыми. Они боятся негативной реакции окружающих, даже

совершенно незнакомых им людей, которых раньше ни разу не видели.

Когда вы были ребенком, вашим любимым словом было «да». Можно съесть конфетку? *Да*. Можно мне еще десерта? *Да*. Можно получить новую игрушку? *Да*. Можно взять немного денег, чтобы сходить в кино? *Да*. Мы любим слово «да» и одновременно ненавидим слово «нет».

В зрелом возрасте мы склонны стремиться к получению «да»-опыта и избеганию «нет»-опыта. Но чтобы развиваться, приходится рисковать, а значит, принять тот факт, что иногда другие люди будут говорить «нет». Если вы будете избегать слова «нет» настолько часто, что это войдет в привычку, то, по большому счету, лишите себя шанса стать успешными и счастливыми.

Отказ — это нечто нормальное и естественное

В бизнесе, и тем более в продажах, отказ — нормальное явление. На каждое «да» человек нередко получает по пять, десять или даже двадцать «нет». Вот почему вам следует перенастроить свой мозг таким образом, чтобы раз и навсегда перестать бояться слова «нет». Когда у вас не останется страха быть отвергнутым, перед вами распахнутся все двери в будущее.

Самое сильнодействующее слово для достижения успеха — «просить». Чем больше вы будете просить, тем больше получите. Это касается как карьеры и продвижения, продаж и бизнес-возможностей, так и области любви и взаимоотношений. Будущее принадлежит людям, которые просят.

Нарывайтесь на «нет»!

Как избавиться от страха получить отказ? Нужно перепрограммировать себя так, чтобы начать коллекционировать их: чем больше, тем лучше. Примите решение отныне не бояться слова «нет». Однажды такое решение изменило жизнь Брайана — ему тогда было двадцать четыре года. Подобное решение изменило и жизнь сына Брайана, когда тому тоже было двадцать четыре.

В 24-летнем возрасте Брайан был неопытным, неподготовленным к жизни выпускником средней школы. Единственную работу, которую ему удалось заполучить, — это работу торгового агента за комиссионные. В течение дня он обходил офисы, а по вечерам — дома и квартиры, предлагая свой товар.

В первый трудовой день он был просто парализован страхом. Он несколько раз обошел квартал, боясь подойти к какому-либо дому и постучать в дверь, и наконец буквально заставил себя подняться по ступенькам. Пока он ждал, его сердце колотилось громче, чем стук в дверь.

Брайану открыла очень милая маленькая старушка. Она поговорила с ним исключительно вежливо, поблагодарила за визит и пожелала ему хорошего дня. Спускаясь вниз по дорожке, Брайан решил для себя, что больше никогда не будет бояться обращаться к незнакомцам и просить их сделать заказ.

подавите свой страх отвержения

С того самого дня Брайан перенастроил себя на то, чтобы радостно встречать отказы. Он решил, что теперь каждое «нет» будет вызывать в нем еще больший энтузиазм и желание стараться. Когда на следующее утро он пошел

на работу, ему не терпелось услышать первое «нет». И когда оно прозвучало, как неминуемо должно было случиться, лицо Брайана просияло и он с удвоенной силой взялся за дело.

Когда один из сыновей Брайана окончил колледж, он попросил у отца совет: какую работу выбрать, чтобы добиться успеха в жизни. И Брайан ответил, что если сын сможет в течение года проработать торговым агентом и справиться со страхом отказа, так часто сопутствующим «холодным»* продажам, то будет психологически полностью готов к жизни.

И юноша последовал совету отца. Он устроился работать коммивояжером, начал обходить дома от двери к двери, продавая оптико-волоконные кабели, и продержался целый год. За это время он стал совершенно другим человеком. Его уверенность в себе просто поражала воображение. Сын сказал Брайану: «Папа, я знаю, что добьюсь успеха в жизни, потому что после года в “холодных” продажах я больше ничего не боюсь».

Вы можете настроить себя не бояться отказов или неудач, повторяя себе снова и снова, что вас ничто не может остановить. Представляйте себя спокойными, уверенными и улыбающимся. Произнесите это вслух и вызовите в себе эмоции, которыми будет сопровождаться желанный успех.

Множественно применяя на практике различные техники программирования мышления — техники утверждения, визуализации и эмоциональной настройки, — вы обретете полный контроль над своим разумом и чувствами,

* Холодными называют продажи клиентам, которые сами никогда ранее не задумывались о покупке товара и не готовы к ней. *Прим. пер.*

повысите уверенность в себе и станете поистине позитивным человеком.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Подумайте о некоем предстоящем событии, из-за которого вы испытываете тревогу или за результат которого переживаете. Сформулируйте позитивное утверждение, точно описывающее, как вы хотите вести себя во время мероприятия и чем бы вы хотели, чтобы оно закончилось. Например: «Я спокоен, уверен в себе и полностью контролирую себя на этом собеседовании и в конце концов получаю эту работу (или этот заказ)». Создайте себе яркую, живую, счастливую картину идеального исхода и снова и снова проигрывайте ее на «экране» собственного подсознания. Стоит только попробовать, и вы удивитесь результату!

ГЛАВА 7

Разглядите красоту в лягушках

Наше самочувствие по жизни зависит не от того, что именно с нами происходит, а от того, как мы реагируем на происходящее. Дело не в лягушках, на которых вы натыкаетесь, а в том, как вы обходитесь с этими существами.

На долю двух разных людей могут выпасть одинаковые события. Но один из них поднимется над случившимся, махнет рукой и продолжит жить своей жизнью. А другой сломается, будет злиться, обижаться на судьбу и чувствовать себя несчастным долгое время. Одинаковое происшествие может вызывать совершенно разные реакции.

Трудности даются нам не для того,
чтобы помешать, а чтобы поучать.

Брайан Трейси

Как отмечают Хелен Шакман и Уильям Тетфорд в своей книге *A Course in Miracles* («Курс чудес»), «вы сами придаете смысл тому, что видите». Это означает, что ни одно

событие не вызывает никаких других эмоций — ни позитивных, ни негативных, — кроме тех, которые вы лично в него вкладываете.

Примите решение

Быстрее всего превратить негатив в позитив и избавиться от несчастливых переживаний прошлого можно, только приняв решение впредь смотреть на прошлое по-другому. Как только вы замените негативные мысли позитивными, ваше эмоциональное состояние изменится почти мгновенно.

По словам Уэйна Дайера, известного автора, пишущего о саморазвитии, «никогда не поздно иметь счастливое детство». Иными словами, переоценивая несчастливые переживания своих детских лет, вы можете превратить их из плохих в хорошие, из гнетущих в возвышающие, и, взглянув на свое детство по-новому, увидите его в совершенном ином, позитивном свете.

Сделайте свое детство счастливым

Вообразите себе, что когда-то давным-давно, еще до вашего рождения, когда вы были *душой* и обитали в далеком уголке вселенной, вам дано было право самим выбрать себе родителей. Представьте себе, что вы выбрали их намеренно, чтобы пережить все те испытания и трудности, которые выпадут на долю ребенка, растущего в данной семье, потому что это был единственный для вас путь учиться, развиваться и стать поистине хорошим человеком.

Если вы хорошенько обдумаете эту идею и затем оглянетесь на свое детство, оно покажется вам совсем другим. Вы начнете осознавать, какие именно уроки извлекли из каждой проблемы или трудности, с которой сталкивались в раннем возрасте. Приняв то, что *сами выбрали свою семью*, вы начнете интерпретировать собственный опыт по-иному — как позитивный и поучительный, а не негативный и болезненный.

Подумайте о том, какое влияние оказали на вас родители. Вы можете определить, как их отношение помогло вам стать сильнее и развить ваши лучшие качества?

Никогда не жалуйтесь

Многие люди тратят десятилетия на то, чтобы жаловаться на своих родителей и их отношение к ним в детстве: то они делали не так, се делали не так. Возьмем, к примеру, Брайана. Однажды, когда ему было тридцать с небольшим, он пошел на свидание с молодой женщиной и за ужином начал сетовать на своего отца: каким он был грубым и как критиковал его в юности.

Молодая, довольно интеллигентная дама некоторое время слушала его, а затем остановила и спросила:

— Брайан, ты счастлив оттого, что живешь?

Он ответил:

— Да, конечно! Мне моя жизнь действительно нравится.

И тут женщина сказала:

— Так вот, твой отец дал тебе жизнь, поэтому перестань жаловаться.

Ошеломленный Брайан осознал, что его собеседница права. С этого дня он больше никогда не жаловался на отца и несчастливое детство. Он понял, что если

счастлив оттого, что живет, то у него нет права критиковать людей, которые привели его в этот мир.

Вы можете поступить так же. Что бы ваши родители ни сделали или не сделали, вы живете благодаря им. Именно они дали вам величайший из даров — вашу жизнь. Вам следует всегда быть им за это благодарными.

Великая сила

Представьте себе, что во вселенной есть одна великая сила, которая любит вас и желает вам всего наилучшего. Эта великая сила хочет, чтобы вы были счастливы, здоровы и смогли реализовать себя. Она хочет, чтобы вы добились успеха и процветания.

Эта великая сила знает, что вы можете подняться до вершин счастья, радости и успеха, только если усвоите самые важные уроки на своем пути. А еще она знает, что у вас *капризная* натура и вы не воспримете урок, если не испытаете боли.

Вы не вникнете в смысл урока, он не врежется в вашу память, если только прочитаете о нем или будете наблюдать за опытом других людей. Научить чему-то можно, только чувствуя боль — физическую или душевную.

Прекрасным примером правоты этих слов может служить отношение людей к своему здоровью. Большую часть времени они бездумно едят все, что кажется им вкусным, и сторонятся занятий физкультурой. И так продолжается до того самого момента, когда на них свалится какое-нибудь физическое недомогание или болезнь и они будут вынуждены изменить свои привычки — начать питаться полезными продуктами и лучше заботиться о своем теле.

Уроки, которые необходимо выучить

Чтобы просветить, обучить и наставить на дорогу к благодати, великая любящая сила ниспосылает нам уроки, каждый из которых сопровождается болью, а мы должны прислушаться и обратить на них внимание.

По мнению Наполеона Хилла, «каждая проблема или трудность, с которой вы сталкиваетесь, содержит в себе зернышко равной по величине или даже большей пользы или выгоды». Ваше дело — найти эту потенциальную пользу или выгоду и не думать о той стороне ситуации, которая приносит вам разочарование или огорчение.

Подумайте о самых больших неудачах, которые вам довелось испытать в жизни. Какой важный урок вы извлекли из них? Как этот опыт помог вам в дальнейшем принимать более правильные решения и делать верный выбор? И особенно какие пользы или выгоды вы получили в результате того, что узнали?

Подумайте о своих сегодняшних проблемах

Подумайте обо всех проблемах, которыми полна ваша жизнь в настоящий момент. Вообразите их в виде стопки тарелок, в которой самые маленькие проблемы находятся внизу, а самая большая проблема или забота — наверху. А теперь представьте себе, что эта большая проблема содержит в себе подарок в виде урока, который нужно усвоить, чтобы стать успешнее и счастливее в будущем. Что это за урок?

Эффективный способ превращения негатива в позитив, а лягушек в принцев — это извлечение ценных уроков

из каждой трудности в вашей жизни. Если внимать в любую неудачу или незадачу, то обязательно усвоишь как минимум один урок, а нередко и несколько. По словам Эммета Фокса*, «великие души извлекают из маленьких проблем большие уроки».

Вы тоже можете взять эту идею на вооружение и в будущем изменить свой подход к пугающим трудным ситуациям. Пробуя или делая что-то впервые, всегда испытываешь страх и беспокойство — риск неизбежно связан с этими чувствами. В определенный период времени Кристина подумывала о том, чтобы возглавить комитет, занимающийся вопросом, который она принимала очень близко к сердцу. Она охотно взяла бы на себя такую ответственность, но с ужасом думала о том, что подобная должность потребует от нее частых выступлений на публике. Один хороший друг посоветовал ей попробовать, потому что работа в комитете поможет ей обрести бесценный опыт и развить в себе новые умения, которые обязательно пригодятся ей в будущем. Этот совет изменил точку зрения Кристины на страх потенциальных неудач и придал ей смелости пойти на подобный риск.

Урок, который вы должны усвоить

Когда вы будете думать о самой большой своей сегодняшней проблеме, которая наверняка связана каким-нибудь человеком, спросите себя: «Что за урок я должен извлечь из этого?» Скорее всего, первый ответ, что придет вам

* Эммет Фокс (1886–1951) — религиозный мыслитель, лидер движения «Новое мышление». *Прим. ред.*

в голову, будет поверхностным. Например, вы можете сказать себе: «Возможно, я должен почаще делать одно и пореже другое».

Теперь наступает самый важный момент. Сформулировав свой первый ответ, задайте себе ключевой вопрос: «Какой *еще* урок я должен извлечь из данной ситуации?». Этот вопрос заставит вас копнуть *глубже*. На сей раз урок будет более важным и значительным, а не исключено, что и более трудным для осознания. Возможно, вам следует начать делать что-то совершенно иначе или же перестать делать что-то раз и навсегда.

Затем спросите себя еще раз: «Чему *еще* я должен научиться?» Так вы начнете копать еще глубже. Продолжая задавать себе этот вопрос, вы будете находить все более и более важные и горькие ответы.

Наконец, если вы боролись со своей проблемой достаточно долго, то усвойте тот самый главный урок, который должны были получить. Обычно он связан с тем, что вам нужно измениться, выбраться из ситуации или вовсе устранить ее.

Снова и снова мы повторяем в жизни этот сценарий. У нас возникают одни и те же проблемы на работе, независимо от нашей должности и сферы деятельности. Мы ведем одни и те же битвы с супругами, даже если они меняются. И подобные повторения будут длиться до тех пор, пока вы не копнете глубже и не осознаете основные модели своего поведения — только тогда вы сможете измениться по-настоящему.

Психотерапия призвана помочь людям осознать эти паттерны и понять, какую именно роль они играют в возникновении повторяющихся проблем. Допустим, в молодости мы получили некий негативный опыт и с тех пор

какая-то мысль все крутится в уме и никак не оставит в покое. Нам не удалось извлечь урок из той ситуации, и жизнь будет повторять ее до тех пор, пока мы наконец не выучим его.

Контролируйте свое эго

Когда вы наконец осознаете, что это был за урок, что делало вас несчастным, тут же вмешается эго. И вы, конечно же, постараетесь проигнорировать ценное осознание. Например, прибегнете к *отрицанию* в надежде, что проблема разрешится сама собой, хотя глубоко в своем сердце будете чувствовать: ничего не выйдет.

Если же вы наберетесь смелости взглянуть правде в глаза и предпринять под ее диктовку необходимые действия, произойдет нечто удивительное. Стресс пройдет, и вы заметите, что успокоились и расслабились. Вы почувствуете вкус счастья и покоя.

Умение взглянуть правде в глаза — то есть тому уроку, который должны выучить, — разрешает проблемы. И чаще всего они исчезают раньше, чем вы успеваете сделать первый шаг.

Измените свой лексикон

Чтобы быстро переключиться с негатива на позитив, когда происходит что-то неприятное, нужно изменить свой лексикон. Например, вместо того чтобы говорить «проблема», можно использовать слово «ситуация».

«Проблема» подразумевает нечто *негативное*. Это слово сразу же вызывает в уме образ потерь, препятствий, неудобств. «Ситуация» же — слово *нейтральное*. В фразе

«У нас тут сложилась интересная ситуация» нет никакого отрицательного подтекста. А значит, вы остаетесь спокойными, с ясным умом, способными справиться со всем, что бы ни происходило.

Но есть еще одно, более хорошее слово — «вызов». Вместо того чтобы реагировать на трудность так, будто она представляет собой проблему или личную атаку на вас или ваш бизнес, думайте о том, что вам предстоит ответить на очень интересный вызов.

Вызов — это нечто такое, до чего нужно *дорасти*. Он раскрывает все лучшее, что есть в вас. Это слово позитивное и возвышающее. Мы с нетерпением ждем вызовов, потому что они помогают нам развиваться и становиться лучше, преодолевая разные преграды.

Однако удачнее всего проблему описывает слово «возможность». Вместо того чтобы думать о трудностях, впредь говорите о неожиданных неудачах в вашей жизни как о вызовах и возможностях. Ведь возможностей мы все ждем с нетерпением. Начав пользоваться этими словами, вы удивитесь тому, как много прекрасных шансов, что даются вам, появляются в виде проблем и трудностей.

Проблемы неизбежны и неотвратимы

Как бы вы ни старались избегать сложностей, ваша жизнь будет представлять собой бесконечную вереницу самых разных проблем, трудностей и вызовов. Они будут возникать беспрерывно, накатывая, словно волны океана.

Пожалуй, только в моменты *кризиса* вам будет не до новых проблем. Если вы живете активной жизнью,

то наверняка каждые два-три месяца у вас наступает кризис. Это может быть кризис со здоровьем, финансовый, семейный или личностный кризис.

Как правило, кризисы приходят «незваными» — такова их природа. Кризис не ожидаемая неудача или проблема, к которой можно подготовиться. В подобных случаях вам стоит задуматься, как вы на него отреагируете — конструктивно или нет?

Если считать, что у каждого человека раз в два-три месяца наступает кризис того или иного рода, значит, прямо *сейчас*, когда вы читаете эту книгу, вы находитесь в кризисе, или только что выбрались из него, или вот-вот с ним столкнетесь. При наступлении кризиса ваша задача — глубоко вдохнуть, но оставаться спокойными и попробовать найти в сложившейся ситуации нечто позитивное, извлечь ценный урок и затем предпринять действия по смягчению кризиса или минимизации ущерба от него.

Во всем есть хорошая сторона

Чем больше вы будете думать о том, чего хотите от жизни и куда идете, тем позитивнее и оптимистичнее будет ваш настрой. Быть оптимистом не значит игнорировать проблемы или трудности, это значит выбирать положительные и конструктивные подходы к ним.

Меняя свое мышление, придайте позитивное «вращение» всему тому в вашей жизни, что делает вас несчастными по какой бы то ни было причине. Нет худа без добра. Как говорил Эмерсон: «Когда становится совсем темно, люди видят звезды».

Обдумайте все заново, с чистого листа

Многие постоянно страдают от тревоги и беспокойства. Довольно часто они усваивают подобное поведение от одного из родителей, который отличался повышенной тревожностью. К счастью, в 99 процентах случаев то, из-за чего люди беспокоятся, так и не происходит. На самом деле чаще всего вас делают несчастными те ситуации, по поводу которых вы и не думали волноваться.

Избавиться от беспокойства и негативных чувств помогает практика продумывания каждой области жизни «с чистого листа». Спросите себя: «Будь у меня возможность все изменить и имей я свой теперешний опыт, стал бы я заниматься тем, что делаю сейчас?»

Нужна колоссальная смелость и сила духа, чтобы признаться себе: «Я передумал. Теперь-то я знаю, что совершил ошибку. Я ни за что не загнал бы себя в такую ситуацию, если бы можно было все “переиграть”».

Люди цепляются за идею, которой когда-то посвятили себя, считая, что должны довести дело до конца любой ценой. Но Эмерсон считал, что «глупое постоянство — признак узости ума». Проявлением силы, а не слабости, будет признание, что вы приняли неправильное решение. Следует всегда оставлять за собой право изменить свое мнение, основываясь на новой информации.

Решив, что вы больше никогда не попадете в подобную ситуацию, вам следует задать себе вопрос: «Как я могу из нее выбраться и как сделать это быстро?» Как только вы решите предпринять действия по преодолению трудности или разрешению сложной ситуации, стресс пройдет. Именно бездействие, вызываемое

нерешительностью, и есть основная причина стресса. Уяснив свою дальнейшую линию поведения, вы почувствуете огромное облегчение.

Мыслите позитивно и конструктивно

У вас необыкновенный ум. Он может сделать вас и радостным, и печальным — все зависит от того, как вы его используете. Как писал Джон Мильтон в своей поэме «Потерянный рай»: «Мой ум в себе обрел свое пространство и создать из Рая Ад и Рай из Ада может».

Примите сегодня решение использовать свой прекрасный ум, чтобы мыслить позитивно и конструктивно о том, чего вы хотите и к чему стремитесь.

Немедленно откажитесь оценивать ситуации в негативном свете. Ищите в них хорошую сторону, извлекайте урок из каждой трудности и неудачи. Подходите к проблеме как к вызову или возможности. И прежде всего, уходите с головой в работу по достижению целей, чтобы у вас не оставалось времени на заботы и тревоги.

Ищите и обряцете

Среднестатистический американский миллионер, который сделал свое состояние сам, прежде чем стал богатым человеком, как минимум два раза оказывался на грани банкротства. И стал миллионером по одной главной причине: он извлек уроки из своих ошибок еще в самом начале своего пути. Если бы он не терпел неудачи в бизнесе в молодом возрасте, то никогда бы не обрел знания и мудрость, необходимые для успеха. Банкротство —

горький опыт, но в нем содержались семена будущего процветания.

Многие люди проходят через неудачный брак или связь, которые оканчиваются разочарованием, гневом и прочими неприятными чувствами. Позже они встречают идеальную половинку, создают семью и живут счастливо до конца своих дней. Нередко счастливо женатые люди вспоминают свои более ранние, неудачные связи как важный опыт, позволивший им оценить хорошего человека, когда тот появился на горизонте. Они признаются, что если бы сохранили те плохие отношения, то оставались бы несчастными еще долгие месяцы и даже годы.

Страдание и боль

Похоже, люди учатся только на *страданиях*. Боль неизбежна и неотвратима. И по-настоящему плохо то, что, испытывая боль, люди часто бывают неспособны понять, о чем эта боль говорит. Тем самым повышается вероятность повторения ими той ошибки, которая к ней привела.

Сказанное касается в первую очередь того, как люди относятся к своему здоровью. Зачастую они неохотно инвестируют время и усилия в заботу о себе, пока им не поставят страшный диагноз или они не начнут страдать от хронических болей.

Поскольку перемены неизбежны и неотвратимы, когда бы и в каком бы виде они ни пришли, вы можете нейтрализовать свои чувства по отношению к ним, сказав себе: «Я вижу промысел Божий в каждой перемене» или «У всего происходящего есть своя причина». Смотрите на перемены как на благословение, содержащее в себе идеи, прозрения и преимущества, которые можно использовать

для того, чтобы в будущем ваша жизнь стала еще прекраснее.

Соппротивление и принятие

Соппротивление, какие бы формы оно ни принимало, чаще всего бывает основным источником стресса, негативного настроения и даже депрессии. Противоположность соппротивления — принятие. Очень важно *принять* то, что перемена уже произошла. Просто принять и развиваться дальше.

Для достижения успеха руководствуйтесь таким правилом: принимайте то, что уже произошло и что вы изменить не в силах. Принятие реальности такой, какая она есть, — первый шаг на пути к тому, чтобы взять на себя ответственность за свои чувства. После этого можно делать следующий шаг к чему-то более высокому и прекрасному.

Неспособность преодолевать трудности тормозит развитие человека, нередко на годы. Зрелым можно считать того, кто готов согласиться с тем, что он не идеален и иногда совершает ошибки. В прошлом вы делали неправильный выбор и не раз ошибались, что приводило вас к плохим результатам и последствиям. Такое происходит со всеми.

Никаких сожалений, никаких обвинений

Говорят, один психиатр с 25-летним стажем как-то раз сказал писателю Элвину Уайту, что во время консультаций чаще всего ему доводится слышать от пациентов слова «если бы я только...». Рассказывая историю своих трагедий и многолетних несчастий, люди постоянно говорили: «Если бы я только не совершил такое-то действие,

не принял такое-то решение, не пошел туда работать, не инвестировал в эту компанию или не женился на этой женщине...» К несчастью, сожаления об ошибках, которые мы совершили в прошлом, часто мешают нам воспользоваться новыми шансами и возможностями.

Счастье складывается из умения избавляться от слов «если бы я только». Вычеркните их из своего словаря. Просто примите все как есть: то, что произошло, уже произошло, и ситуацию не изменить. Возможно, это не самое приятное событие в жизни, но оно стало явью — и точка. И это часть прошлого. Свершившийся факт. Его нельзя вычеркнуть из жизни.

В 2010 году в разных странах было популярным выражение: «Что есть, то есть». Можете сделать его своим девизом. Примите ситуацию и продолжайте идти вперед.

Думайте о будущем

Неприятные перемены неизбежно происходили и будут происходить в вашей жизни. И когда это случится, возьмите на себя ответственность, сфокусируйтесь на будущем и уходите с головой в решение проблем и достижение своих целей.

Психолог Уильям Джеймс из Гарварда говорит: «Встречайте происходящее с радостью. Принятие случившегося — первый шаг к преодолению последствий любой беды». Напоминайте себе, что вы не жертва, а человек с чувством собственного достоинства, уверенный в себе и своих силах, способный нести ответственность за свою жизнь и будущее. Не поддавайтесь раскаянию и сожалению о происшедших переменах, которые вы не можете контролировать.

Приобретение или потеря

В жизни многих очень мотивирует стремление к приобретениям. Второй главный мотиватор — страх потерь. По мнению психологов, страх потерь у людей в два с половиной раза сильнее, чем стремление к выгоде. Они могут быть мотивированы к достижениям и завоеваниям в определенной степени, но, когда переживают потери, чувствуют себя опустошенными.

Если у вас есть счастливая любовь, хорошая работа, стабильное финансовое положение и вдруг вы что-то из этого потеряете по какой бы то ни было причине, то погрузитесь в скорбь и печаль, возможно, на долгие месяцы и даже годы. Никогда не забывайте: до того как вы обрели то, что потеряли, у вас все было в порядке и снова будет в порядке в будущем, хоть и без того, что вы потеряли.

Примите реальность, какой бы она ни была. Откажитесь от желания противиться фактам и бороться с ними. Перестаньте жалеть себя и повторять: «если бы я только...» сделал что-то по-другому, это несчастье никогда бы меня не постигло.

Примите потерю как невозвратные издержки прошлого

В бухгалтерском деле один вид затрат учитывается в балансовой ведомости как «невозвратные»: это определенная сумма денег, потраченная за истекший период, которую уже не вернуть. Никак не восполнить. К этой категории относятся расходы на рекламу или закупку оборудования, сегодня устаревшего. В жизни тоже есть много

невозвратных затрат. Вы часто вкладываете много денег, времени и чувств в людей, работу и капиталовложения, но затем возникают неожиданные трудности и проблемы — и ваши инвестиции оказываются пущенными по ветру.

Вместо того чтобы вкладывать деньги в безнадежное дело — инвестировать еще больше денег и чувств в плохие отношения или тратить еще больше времени на что-то, что явно не имеет шансов на успех, — вам следует принять, что сделанные до этого момента инвестиции оказались невозвратными, и «забить» на это дело. Оно потеряно навсегда.

Выработав в себе силу характера, вы спокойно сможете сказать: «Я был неправ. Я совершил ошибку. Я передумал». Тогда вам станет гораздо легче перешагивать через неудачи и просто принимать их как нормальную и естественную часть своего личностного роста и развития.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Выберите проблему или трудность, с которой вы сегодня пытаетесь справиться. Попытайтесь найти в ней нечто хорошее: какой урок вы можете извлечь из сложившейся ситуации. Подумайте о наихудшем возможном исходе и примите его, если он окажется неизбежным. Затем постарайтесь сделать все возможное, чтобы предотвратить развитие событий по нежелательному сценарию.

ГЛАВА 8

Уверенно двигайтесь вперед

Пруд наполняется чистой и холодной родниковой водой, идеальной для того, чтобы в ней росли, плавали и процветали живые создания. Так почему же вместо красивых, здоровых и счастливых существ его населяют и в нем размножаются *лягушки* — негативные эмоции?

Нет никакого другого провала, кроме отказа от дальнейших попыток. Нет никакого другого поражения, кроме внутреннего. Нет действительно непреодолимой преграды, за исключением нашей врожденной слабости целеполагания.

Орисон Марден*

Каждый ребенок приходит в этот мир как *чистый потенциал*, способный стать выдающимся человеком, делать удивительные вещи, быть здоровым, счастливым

* Орисон Марден (1850–1924) — американский психолог, писатель и философ. *Прим. ред.*

и процветающим всю свою жизнь. Сегодня люди имеют возможность жить дольше и лучше, чем могли раньше жить представители человеческой расы. И если уж на то пошло, то из года в год ситуация в этом плане становится все лучше и лучше.

Дети рождаются абсолютными оптимистами, бесстрашными и раскованными, воодушевленными, любознательными и готовыми все вокруг потрогать, пощупать, понюхать, попробовать на вкус. (Вы когда-нибудь видели младенца-негативиста?)

Два главных загрязнителя пруда

С ранних лет, в результате родительских ошибок, дети становятся объектом *деструктивной критики* и начинают испытывать *недостаток любви*. Эти два «злодеяния», взятые вместе или по отдельности, служат основной причиной подавленности и расстройств людей во взрослой жизни.

Деструктивная критика — главный враг человеческого потенциала. Она уничтожает не хуже онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Если эти болезни ведут к ухудшению самочувствия и в конечном итоге к смерти, то деструктивная критика убивает душу человека, хоть и оставляет тело нетронутым.

Когда родители пытаются управлять своими детьми, вначале одаряя любовью, а затем отказывая в ней за «проступки», они формируют у ребенка сильнейшее чувство незащищенности, которое проявляется в форме неуверенности в себе, тревожности, беспокойства, чувства собственной неадекватности и неполноценности, демотивации,

боязни не оправдать ожиданий окружающих, стремления к совершенству и страха конфронтации и открытости.

В комбинации *деструктивная критика и лишение любви* ослабляют физическую и эмоциональную иммунную систему ребенка, оставляя его в дальнейшей жизни незащищенным перед физическими и эмоциональными хвоями различного рода. В зрелой жизни такие люди часто страдают физической усталостью и склонны подхватывать простуду, вирусные инфекции, болеть заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также психосоматическими расстройствами.

Ослабленность эмоциональной иммунной системы проявляется в восприимчивости к самым разным негативным эмоциям, которые и являются основным источником несчастья, неудовлетворенности и депрессии во взрослой жизни.

На протяжении многих лет Кристина страдала от хронических головных и желудочных болей. Чего она только не перепробовала, чтобы облегчить их. Меняла диету, принимала различные препараты и даже посвятила несколько лет терапии, в течение которой занималась анализом собственного жизненного опыта. Затем она открыла нечто такое, что перевернуло всю ее жизнь. Она осознала, что каждый раз, когда замалчивает свое мнение и не говорит правду о том, что думает или чувствует, у нее начинаются головные боли. Каждый раз, когда она чувствует себя неправой в чем-то или продолжает проявлять терпимость к неприятным ситуациям или отношениям, у нее болит живот.

С тех пор как она сделала это открытие, Кристина стала внимательно прислушиваться к своему телу и стараться быть полностью самой собой. Сегодня головные и желудочные боли у нее редко длятся более двух-трех минут,

и она воспринимает их как напоминание. Какой урок она извлекла? Что каждый человек должен прислушиваться к своему телу и осознавать свои эмоции. Физиология многих людей крайне чувствительна к эмоциональному дисбалансу. Мозг и тело взаимосвязаны: чем больше вы верны своему физическому «я», тем более чуткими становитесь к своим эмоциональным потребностям.

Страх потерь и критики

Существует много негативных эмоций, но почти 99 процентов из всех сводятся к двум: страху провала и страху быть отвергнутым.

Во взрослой жизни боязнь провала проявляется в виде *страха потерь*. Люди, которые в детстве подвергались разрушительной критике, боятся потерять деньги, здоровье, социальное положение, безопасность, а также любовь других людей. И каких бы успехов они ни добивались, их преследуют мысли о том, что они могут всего лишиться и им придется начинать с нуля.

Боязнь отвержения переживается в форме *страха критики*. У некоторых людей этот страх бывает настолько сильным, что они становятся сверхчувствительными к мыслям, словам, мнению и даже взгляду другого человека, нередко совершенно незнакомого. Они боятся неодобрения, особенно со стороны тех, на кого хотят произвести впечатление. Страх отвержения ведет к страху потери уважения окружающих, мнением которых они дорожат. Такие люди боятся замечаний и осмеяния в любой форме, особенно в присутствии посторонних. Именно из этого страха рождается боязнь публичных выступлений, которая у таких людей во многом сильнее даже страха смерти.

Чтобы помочь людям осознать ту роль, которую страх играет в их жизни и механизме принятия решений, на своих семинарах мы часто задаем два вопроса.

Вопрос 1. Если бы сегодня вы были финансово независимыми и располагали таким количеством денег, которого хватило бы до конца жизни, что бы вы стали делать по-другому? Чем бы вы занялись или, наоборот, перестали заниматься? Что бы вы начали или бросили делать?

Наверняка если бы вы могли избавиться от страха бедности, если бы располагали деньгами, которые вам нужны или которые вы хотели бы иметь, то наверняка зажили бы совершенно по-иному.

Люди строят свою жизнь так, чтобы по максимуму компенсировать свои страхи. Они соглашаются на менее престижную работу, чем та, которую они способны выполнять, в обмен на некие гарантии безопасности. Они вступают в связь с другим человеком, с которым потом бывают несчастны, лишь бы не оставаться в одиночестве. Они выбирают в друзья пассивных и равнодушных людей, чтобы быть уверенными в том, что их никогда не раскритикуют, не поставят в неловкое положение, не отвергнут.

Вопрос 2. На какой грандиозный поступок вы отважились бы, если бы знали, что не потерпите поражения?

Если бы успех был вам гарантирован при достижении любой цели, большой или малой, какую одну большую, волнующую, высочайшую цель вы поставили бы перед собой?

Этот вопрос помогает людям определить, какие страхи мешают им развиваться. Имей вы стопроцентные гарантии успеха в любом начинании, наверняка отважились бы осуществить свою самую сокровенную мечту — ту заветную, удивительную мечту, ради достижения которой были рождены.

Человек, живущий в полную силу

Психолог Карл Роджерс определяет человека, который достиг высочайшего уровня психологической эволюции, как «полноценно функционирующую личность». Такой человек наслаждается высоким уровнем самоуважения и удовлетворенности собой и уверен в себе на все сто процентов. Его легко узнать: он никогда не встает в защитную позу.

Полноценно функционирующий человек не испытывает потребности в оправданиях и объяснении собственных действий другим людям. Он внимателен к мнению окружающих, но живет так, как ему повелевают собственные мысли, чувства, ценности и идеалы. Он дружелюбен, обходителен, счастлив и очарователен. Такого человека называют полностью зрелой и цельной личностью. Он чувствует, что ему ничего не надо доказывать другим. Достижение такого уровня духовной силы и удовлетворенности собой должно стать целью каждого.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Представьте себе, что вы богаты, успешны, влиятельны и известны. Создайте в собственном уме четкий образ того, как вы добились всех своих целей и стали финансово независимым.

Как бы вы себя чувствовали, если бы уже были той прекрасной личностью, которой мечтаете стать? Как бы вы относились к другим людям: коллегам, сослуживцам, подчиненным?

ГЛАВА 9

Поцелуйте своих лягушек на прощание

В разговоре о том, что препятствует вам и не дает стать тем человеком, которым вы способны быть, следует обсудить также чувства *вины и собственной ничтожности*. Если вы не научитесь избавляться от этих чувств, они могут уничтожить все ваши надежды и мечты об успехе и счастье.

Чувство вины наживное

Дети рождаются без чувства вины. Любое подобное чувство, мучающее вас в зрелом возрасте, было вами усвоено — от родителей, братьев и сестер или других людей, с которыми вы знакомились на этапе взросления. И поскольку чувство вины «заученное», от него можно *отучиться*.

Родители, как правило, внушают чувство вины своим детям, потому что им его внушали их родители, а тем — их родители, и так оно передавалось из поколения в поколение. Чувство вины становится настолько «нормальной» частью общения, что люди нередко просто не замечают его проявлений.

Сила, которая в нем сокрыта, настолько нова в природе, что никто не знает, на что он способен, как не знает и он сам, пока не попробует.

Ральф Уолдо Эмерсон

Некоторые церкви практикуют «негативную религию». В таких церквях и учениях, как социализм и коммунизм, вина используется систематически и намеренно в целях внушения определенных эмоций и разрушения личности, чтобы потом было легче *контролировать* людей.

Манипуляция и контроль

Когда вменение чувства вины практикуется намеренно, это делается с двумя целями: манипуляции и контроля. На протяжении многих веков люди (и в частности, родители) убеждались: если удастся заставить другого испытывать чувство вины, потом становится просто управлять его эмоциями. А если можно вызывать у другого человека нужные эмоции, им легко манипулировать, заставляя совершать те или иные поступки. По этой причине чувство вины такое коварное, ведь оно используется главным образом для разрушения людей изнутри, снижения их сопротивляемости к контролю извне.

Дети становятся восприимчивыми к чувству вины из-за деструктивной критики и нехватки любви. К тому же, когда им говорят, что они глупые и никчемные, или разочаровали своих родителей, или ни на что не годны, в них развивается чувство неполноценности.

Лучше или хуже

Когда детей постоянно критикуют, они быстро привыкают критиковать *себя сами*. Самокритика проявляется в виде негативного сравнения себя с другими. Они начинают видеть, что вокруг полно людей, которые лучше их справляются во всем: и в спорте, и в учебе, и в общественной деятельности. И тут возникает чувство неполноценности. Дети приходят к естественному выводу: если кто-то делает что-то лучше их, значит, он и сам по себе лучше.

После негативного сравнения себя с окружающими люди, охваченные чувством вины, приходят к выводу: «Если кто-то справляется с чем-то лучше меня, то он, должно быть, более ценен, чем я. Если же этот человек ценнее, то я, должно быть, *ничтожен*».

По этой причине чувство вины почти неизбежно приводит к ощущению собственной *ничтожности*. Человек, который считает себя никчемным, униженным, не имеющим ценности, становится неуверенным, пессимистично настроенным, злым и неудовлетворенным. У многих из тех, кто сегодня находится за решеткой, например, *нет* чувства ответственности и самоуважения. Они вспоминают, как их отцы и матери постоянно повторяли им, что из них ничего не выйдет и что они кончат в тюрьме.

Позиция жертвы

Чувство вины быстро приводит к тому, что человек начинает воспринимать себя как *жертву* — жертву жизни, обстоятельств, судьбы, общества и разных других факторов. Такое восприятие находит выражение в словах

«Я недостаточно хорош». Такие люди постоянно сравнивают себя с другими и говорят: «Я недостаточно умен», «Я недостаточно талантлив», «Я недостаточно компетентен», «Я недостаточно хорош», «Я не могу! Я не могу! Я не могу!»

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Чувство вины часто ведет к тому, что вам начинает казаться, будто вы обязаны позаботиться о нуждах и переживаниях другого человека до (или даже вместо) того, как позаботитесь о самом себе. Вы думаете, что должны получить чье-то разрешение или одобрение прежде, чем примете решение. И постоянно ожидаете ситуации, в которой вам придется чувствовать себя виноватым, а потому сами устанавливаете для себя некие рамки.

Кристина, например, в прошлом была готова соглашаться со своим супругом каждый раз, когда он за нее договаривался о каком-нибудь собрании или участии в мероприятии, даже если оно проводилось в неудобное для нее время. Но она остерегалась проявлять недовольство по этому поводу, так как чувствовала себя виноватой в том, что ставит свои потребности на первое место. Сегодня она заранее вводит определенные рамки. Когда приближается какое-нибудь событие, ее супруг должен спросить ее и позволить ей самой решить, будет она присутствовать на нем или нет. Таким образом они оба проявляют уважение к личному пространству другого, и чувство вины не может повлиять на поведение Кристины.

Избегайте пользоваться словами из лексикона жертвы

Когда у людей появляются чувства вины, никчемности и неполноценности, они сами усиливают их, используя язык *жертв*. В 95 процентах случаев то, что вы думаете о себе и что чувствуете, определяется тем, как вы выражаетесь, говоря о себе, стилем вашего внутреннего диалога, который ведете в течение дня. Внутренний диалог людей, страдающих от чувства вины и воспринимающих себя жертвами, полон жалоб, критики и укоров в адрес других.

В своей работе и личных взаимоотношениях они часто говорят: «Я попробую» или «Я постараюсь», что, по сути, может служить *упредительным* извинением за провал. Когда люди употребляют в речи подобные выражения, вы понимаете, что они провалят дело и разочаруют вас. И они тоже это знают. Как говорил персонаж «Звездных войн» Йода: «Или сделай, или не делай. Никаких попыток».

Критика и жалобы тоже формы проявления языка жертв. Критикуя кого-то или жалуясь, вы ставите себя в позицию жертвы того человека, в адрес которого раздаются ваши упрёки.

Люди, чувствующие себя жертвами, постоянно *оправдываются*. Они придумывают всяческие извинения и объяснения, почему они так и не попробовали, не поставили себе цель, не были пунктуальными, не выполнили своих обязательств и не сделали работу, ради которой их наняли. Они всегда воспринимают себя как жертв. Никогда и ни в чем нет их ошибки.

Освободитесь ОТ ВИНЫ

Далее описаны четыре шага, которые вы можете предпринять, чтобы избавиться от чувства вины, возможно, встроеного в ваше сознание еще с юных лет.

Шаг первый. С этого момента и впредь *никогда не критикуйте себя* за что-либо. Никогда не говорите о себе то, что в душе своей не хотите, чтобы было правдой. Помните: самые сильные слова в вашем словаре — это слова, которые вы говорите себе и которым верите. Позаботьтесь о том, чтобы они были позитивными и оптимистичными.

Лучшее, что вы можете сказать себе и даже повторять снова и снова, — это: «Я себе нравлюсь!», «Я могу это сделать!» и «Я несу ответственность за это». Невозможно одновременно повторять эти утверждения и испытывать чувство вины или негативный настрой.

Шаг второй. *Перестаньте критиковать* кого бы то ни было за что бы то ни было. Вычеркните из своего словарного запаса выражения, характерные для деструктивной критики. Станьте человеком, «от которого не услышишь обескураживающего слова»*.

Заведите привычку постоянно искать в других людях что-то хорошее и обсуждать это. Каждый раз, когда будете говорить окружающим что-нибудь приятное, неважно — по какому поводу, вы будете возвышать их в собственных глазах. А когда вы поднимаете самоуважение другого человека, ваше собственное самоуважение поднимается ровно настолько же.

* Строчка из популярной песни «Дом на просторах», являющейся официальным гимном штата Канзас и неофициальным — всего североамериканского Запада. *Прим. пер.*

Шаг третий. *Откажитесь вменять чувство вины кому бы то ни было за любые действия.* Устраните из своего лексикона все слова, связанные с виной, и никогда не употребляйте их ни перед членами своей семьи, ни перед друзьями. Никогда не пытайтесь заставить людей почувствовать себя виноватыми за то, что они сделали или не сделали.

Величайший дар, которым вы можете осчастливить другого человека, — безусловная любовь и принятие. Иными словами, вам никогда и никого не следует критиковать. Вы можете хвалить, одобрять или, на худой конец, промолчать.

Шаг четвертый. *Откажитесь поддаваться манипуляциям чувством вины со стороны других людей.* С сегодняшнего дня и впредь противьтесь любым попыткам заставить вас чувствовать себя виноватым.

Если ваша мать, или отец, или кто-либо другой пытаются заставить вас почувствовать себя виноватым, просто спросите: «Ты ведь не пытаешься заставить меня почувствовать себя виноватым, правда?» — и замолчите. Большинство людей ни за что не признаются, что пытаются манипулировать другим человеком, используя для этого чувство вины. Скорее всего, они ответят: «Нет, конечно». Но если на ваш вопрос собеседник ответит «Да, пытаюсь», просто скажите ему: «Ну так вот, это *не* сработает».

Когда вы скажете людям, которые привыкли манипулировать вашим чувством вины, что их метод больше не действует, произойдет нечто поистине удивительное. В первый момент они могут разозлиться или растеряться. Но как только осознают, что их уловки неэффективны, они изменят свое отношение к вам и начнут взаимодействовать в более позитивной манере. Попробуйте, и сами убедитесь.

Главной целью вашей жизни должно быть устранение любых негативных эмоций. Создавать же позитивные

эмоции можно с помощью двух очень эффективных фраз: «Я себе нравлюсь» и «Я несу за это ответственность».

Чем больше вы будете себе нравиться, тем больше ответственности сможете взять на себя. А чем больше ответственности вы сможете нести, тем больше будете себе нравиться. Эти чувства взаимно поддерживают и усиливают друг друга.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Выделите одного человека, который манипулирует вашим чувством вины, и примите решение в следующий раз, когда возникнет подобная ситуация, положить конец негативному поведению. Вы можете сделать это, заранее очертив некие границы. Например, если кто-нибудь не уважает ваше время и в ходе встречи склонен нарушать регламент, предупредите его, что у него есть еще только 15 минут. Сообщите ему, что по истечении этого срока вам придется уйти или заняться другим делом, и держитесь установленного дедлайна.

Стоит только один раз разорвать путы вины, за которые другой человек привык тянуть, и вы почувствуете в себе достаточно сил и смелости, чтобы повторить этот «прием» с любым другим, кто встретится в вашей жизни.

Всем нам свойственно испытывать окружающих на предмет того, как с ними позволено себя вести, и пробовать зайти так далеко, как только можно. Отстаивать свои позиции и защищать свой пруд от уродливых лягушек, вменяющих вам чувство вины, проще всего, если с самого

начала очертить границы. Определите рамки своего физического и эмоционального комфорта в общении с другими людьми. Конечно, люди могут попробовать испытать их на прочность, но в конце концов начнут уважать. А вот размытые границы они чаще всего попытаются перейти, чтобы получить от вас как можно больше. Ясность здесь имеет решающее значение.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Если вы не можете вступить в прямую конфронтацию с человеком, который заставляет вас чувствовать себя виноватыми, попробуйте сесть напротив пустого кресла и представить себе, что он сидит в нем. Скажите ему, что вы чувствуете, и сообщите, что больше не позволите ему дергать вас за ниточки, словно куклу. Заявите, что впредь ему придется взвалить на себя ответственность за собственные чувства, опыт и жизнь. Вы же будете заботиться о себе и делать то, что приносит счастье вам. Если это поможет, поставьте в кресло фотографию этого человека. Если же вам становится неловко от одной мысли о разговоре с пустым креслом, попробуйте порепетировать этот разговор с тем, с кем чувствуете себя комфортно.

ГЛАВА 10

Ожидайте от своей лягушки лучшего

Чаще всего люди чувствуют себя несчастными потому, что все еще злятся на того, кто в прошлом сделал им что-то плохое. Они все еще не могут простить этого человека за ошибку или несправедливость, которую, как им кажется, он допустил по отношению к ним.

Развивающаяся личность

В детстве обо всем заботились ваши родители. Они кормили, поили и одевали вас, водили в школу, забирали после нее и присматривали за вами. У большинства людей с раннего возраста складывается впечатление, что их окружают добрые руки защитника, который все знает, который всех сильнее и мудрее. В результате дети привыкают к мысли, что живут в разумно и логично обустроенной вселенной, в которой многоопытные родители заботятся о них, защищают их и принимают за них самые правильные решения.

По мнению известного специалиста по детскому развитию Жана Пиаже, автора труда «Конструирование ребенком реальности», дети развиваются и созревают, проходя через ряд усложняющихся уровней понимания

взаимодействия между людьми. На четвертом этапе этого процесса, который приходится на довольно ранний возраст, дети ожидают, что все *будет честным и справедливым*. Если по какой-то причине ребенок видит или чувствует, что совершается несправедливость, он испытывает недовольство и разочарование. В таких случаях он восклицает с эмоциональным надрывом: «Это нечестно!»

Если вы нарисуете в своем уме картину
ярких и счастливых ожиданий, то поставите
себя в условия, способствующие
достижению ваших целей.

Норман Пил*

Многие негативные эмоции возникают из-за крушения надежд. Подобное происходит тогда, когда события разворачиваются *иначе*, чем человек ожидал. В результате он взрывается и требует, чтобы его ожидания были исполнены. Если ситуацию невозможно исправить в соответствии с его вкусом, он начинает еще больше злиться и разочаровываться. Это просто нечестно!

Ожидание — это привязанность к определенному исходу. Мы думаем, что если заранее определим желанный итог, это даст нам возможность контролировать процесс и планировать будущее, которое таким образом станет хоть немного более предсказуемым. Здесь действует такое

* Норман Пил (1898–1993) — американский священник и писатель, автор теории позитивного мышления. *Прим. ред.*

правило: нужно ясно представлять себе, чего именно вы хотите, но при этом сохранять гибкость относительно процесса достижения желаемого. Старайтесь не формировать в себе ожидания, что ситуация разовьется именно так, как вы хотите. В таком случае вы не будете разочарованы, когда все пойдет по неожиданному сценарию, не так, как обычно.

Век живи — век учись

По мере взросления и созревания, дети начинают понимать, что жизнь не черно-белая а переливается самыми разными оттенками серого. Они переживают взлеты и падения — в зависимости от того, какие решения принимают их родители: правильные или неправильные.

Многие дети, однако, застревают на определенном этапе эмоционального развития, ожидая, а затем и требуя, чтобы жизнь была честной, справедливой, логичной и предсказуемой. Единожды «застряв» на этом уровне, они могут постепенно перейти в фазу взрослости и продолжать требовать, чтобы жизнь текла плавно и ожидаемо. И когда она оказывается не такой, они испытывают гнев, разочарование и часто впадают в депрессию.

Очень важно развивать в себе терпимость к разочарованиям. Многие родители знают, что они должны наблюдать и ждать, пока их ребенок сам не сообразит, как ему нужно выполнить то или иное действие. Если они вмешиваются слишком рано, не предоставляя ему возможности испытать разочарование и использовать свое собственное критическое мышление для разрешения проблемы, их чадо может застрять на этом этапе развития и так и не научиться терпеть «крушение надежд» и самостоятельно

разрешать свои проблемы. Когда их планы срываются, такие люди начинают нервничать и злиться.

Увы, человеческие существа *несовершенны*. Каждый индивид несовершенен и каждая организация, состоящая из индивидов, тоже несовершенна. Мы все допускаем ошибки. Совершаем безнравственные, бессмысленные, глупые, безрассудные и жестокие поступки. Так было и так будет всегда. Так устроен мир. Ожидать чего-то иного — значит терпеть постоянные разочарования и сомнения.

Многие люди вырастают с мыслью о том, что мир должен открываться им только определенной стороной. И если этого не происходит, то, вместо того чтобы подстроиться под реальность и адаптироваться, они расстраиваются, разочаровываются и даже решают или навязать миру свою волю, или заставить других людей вести себя согласно их желаниям.

Мир, в котором мы живем

Принятие идеи о том, что мир должен быть честным и справедливым — при всей изменчивости и неясности смысла этих слов, — впоследствии приводит к негативным эмоциям, которые перерастают в личное, политическое и социальное недовольство. Многие люди постоянно чувствуют себя несчастными из-за того, что жизнь, как им кажется, несправедлива к ним и кто-то в этом виноват. Такой настрой ведет к развитию двух из худших негативных эмоций — зависти и обиде, которые всегда направлены на кого-то, кого посчитали виновником происходящего.

Зависть и обида, хотя и нацелены на других людей, на самом деле произрастают из чувства неполноценности

того, кто их испытывает. Похоже, эти два качества всегда идут рука об руку, как близнецы-братья. Они взаимно поддерживают и усиливают друг друга.

Тягчайший из смертных грехов

Зависть — единственный из семи смертных грехов, который не приносит завидующему никаких выгод. А ведь из-за зависти люди испытывают внутреннее бешенство и даже выходят на уличные демонстрации. Но на объект зависти это не оказывает никакого влияния, как, впрочем, и не приносит никакой выгоды или удовольствия человеку, одержимому этим чувством.

Завидовать ребенок учится у родителей или окружающих, когда ему постоянно повторяют, что другие люди, те, кто успешнее или счастливее, по природе своей плохие или нечестные. Увы! Это все равно что говорить, будто некоторые болеют, потому что другие здоровы.

В нашем обществе зависть управляет многими социальными и политическими движениями, как национальными, так и международными. Зависть всегда ориентирована вовне, на других, на «врагов», которые живут лучше, чем тот, кто испытывает чувство зависти. Этих людей обычно называют «богачами».

Поскольку успешные люди, по определению, дурные, они должны быть низвергнуты или каким-то образом наказаны. Особенно опасно в зависти то, что ее нельзя удовлетворить. Со временем она, пожалуй, лишь растет и усиливается. И при этом наносит гораздо больший ущерб тому, кто ее переживает, чем человеку или группе людей, на которых направлена.

Восхищение против зависти

Восхищаться тем, чего добился или получил другой человек, — это не то же самое, что завидовать ему. Нет ничего плохого в том, чтобы желать того, что имеют другие люди, потому что это желание мотивирует на упорный труд и личностное развитие в деле, которым вы занимаетесь. Желание более высоких успехов и достижений позволяет вам реализовывать все то лучшее, что в вас заложено. Восхищаться победами других людей — совсем не плохое занятие. Оно создает силовое поле позитивной энергии, которое привлекает в вашу жизнь возможности для достижения таких же успехов.

А вот отвращение доказывает, что завидовать и обижаться очень вредно. Поступая так, вы создаете поле негативной энергии, которое отталкивает и отводит успех и счастье от вашей собственной жизни. Неправильное понимание этой основополагающей идеи привело многих людей к разочарованиям, неудачам и несчастью. Своими негативными мыслями о других они на деле лишь саботируют самих себя.

Обида съедает вас изнутри

Обида — родная сестра зависти. Она обычно возникает тогда, когда кто-то получает лучшие условия, чем вы. Некоторые политические доктрины требуют *врага*, кого-то, на кого можно направить зависть и возмущение, чтобы оправдать конкретную политическую платформу или действия лидеров и сторонников партии. Не позволяйте другим своими словами завлечь вас в зыбучие пески негодования.

Избавиться от таких негативных эмоций, как зависть и обида, вполне возможно. Нужно просто *всегда желать другим того же, что вы желаете себе*. Если в той или иной области жизнь других людей лучше вашей, пожелайте им всего хорошего и восхищайтесь их успехами. Подумайте: что бы вы могли сделать, чтобы последовать их примеру и добиться не меньших успехов. Так вы создадите силовое поле позитивной энергии, которое будет привлекать в вашу жизнь идеи, людей и ресурсы и позволит добиться результатов, аналогичных тем, которыми вы восхищались.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Вспомните одного человека или нескольких людей, чьи успехами вы восхищаетесь, и подумайте над тем, чему вы могли бы у них поучиться, чтобы добиться большего успеха в собственной жизни. Примите решение с сегодняшнего дня и впредь никогда не завидовать тем, кто успешнее вас, и не питать по отношению к ним обиду.

ГЛАВА 11

Отпустите этих противных лягушек

Цель вашей жизни — как можно больше времени пребывать в состоянии счастья, радости и эмоциональной свободы. Поэтому вам необходимо избавляться от старого багажа, от всего негативного, что тянет вас вниз, словно свинцовый груз, и мешает добиваться того, чего вы смогли бы достичь.

Любой опыт, который мы обретаем, так или иначе работает на нас. Это и есть правильный настрой, и мы должны рассматривать пережитое именно в таком свете.

Раймонд Холливелл*

Возможно, самый важный залог успеха и счастья содержится в умении прощать. Ведь вы душевно здоровы настолько, насколько способны легко прощать, забывать и отпускать

* Раймонд Холливелл — автор книги «Работа с законом», один из последователей теории закона притяжения. *Прим. ред.*

негативный опыт. Это не означает, что вы не можете извлекать ценные уроки из несчастливых переживаний. Но следует отделять зерна от плевел. Вы можете принять сам урок близко к сердцу, а на все остальное «махнуть рукой». Президент Джон Кеннеди однажды сказал: «Прощайте своих врагов, но никогда не забывайте их имена».

Все религии мира учат важности прощения, тому, что именно прощение дает умиротворение и душевное спокойствие. Если вы неспособны прощать, то не сможете достичь более высокого счастья и удовлетворения. Год за годом ваше нежелание забыть старые обиды будет тянуть вас вниз.

Постарайтесь думать о прощении, которое освобождает ваш разум, и этой мыслью замещайте любые мысли об обиде и боли, которые все еще делают вас несчастными.

Два механизма в вашем мозге

Вот где вас подстерегает ловушка: в вашем мозге действуют два механизма: механизм успеха и провала. Первый активизируется тогда, когда ваши мысли настроены на позитив, любовь и прощение по отношению к себе и окружающим и когда вы фокусируетесь на своих целях. Позитивные мысли требуют от вас длительных, осознанных, целенаправленных усилий. Они возникают не случайно, а в результате вашего *выбора*.

Второй, или механизм провала, к сожалению, срабатывает автоматически — как только вы перестаете думать о том, чего хотите. Это означает, что если не думать *намеренно* о том, что делает вас счастливыми, мозг по умолчанию переключится на негативные мысли, которые делают вас несчастными.

К счастью, если вы приучаетесь держать свой ум настроенным на позитив, он постепенно адаптируется и будет автоматически оставаться на этой волне. Когда позитивное мышление превратится в навык, вы начнете испытывать оптимизм в отношении своей жизни.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

В течение дня носите с собой маленькую записную книжку. Каждый раз, когда поймаете себя на том, что в голове крутятся неприятные, тяжелые мысли, остановитесь и намеренно замените их позитивными мыслями. Отмечайте в книжке свои действия. Проследите за тем, как часто вам приходится делать такую замену и как меняются ваши чувства, когда вы перестаете питать негативные мысли своей энергией.

Многие автоматически подкармливают свои негативные мысли, думая, что таким образом защитят себя от разочарования и душевной боли. Подобному поведению люди учатся на опыте. К счастью, от него можно *отучиться*, если приложить сознательные усилия для изменения собственной реакции.

Потребность простить и забыть

Как уже было сказано, чаще всего люди бывают несчастными оттого, что не могут простить другому человеку

ошибку или несправедливость, которую тот, по их мнению, допустил по отношению к ним.

Решение простить очень важно для вас самих, так как оно поможет перейти от детского стиля поведения к взрослому. Прощая обидчика, вы освобождаетесь от негативных переживаний и чувства вины и одновременно освобождаете от них окружающих. Вы избавляетесь от багажа прошлого и открываете свой потенциал для реализации будущего.

Прощение — ключ к радости, счастью и душевному покою. Способность легко прощать показывает, насколько далеко вы продвинулись вперед в своем развитии как полноценно функционирующая личность. Великими людьми во все времена были те, кто смог подняться настолько высоко в моральном плане, чтобы не хранить ненависть ни к кому и ни по какому поводу. Это должно стать и вашей целью.

Прощение — вопрос самосохранения

Некоторые люди думают, что простить другого человека — значит одобрить его поведение или смириться с его неправильными или жестокими действиями. Им кажется, что, прощая, они на самом деле избавляют другого от ответственности, освобождают его от неприятностей, хотя ясно, что он сделал или сказал нечто такое, что причинило вам ущерб или боль.

Все не так. Прощение не имеет ничего общего с другим человеком. Оно касается только вас. Это абсолютно *эгоистичный* поступок. Прощая другого человека, вы не освобождаете его — вы освобождаете себя.

Отказ простить кого-то на него никак не влияет. Ваш гнев подавляет и делает несчастными только вас. На самом деле, если бы тот, на кого вы сердитесь, знал, насколько несчастными делает вас обида на него, он, возможно, остался бы доволен этим. Неужели вы этого хотите?

Главнейшие проблемы в жизни

Считается, что 85 процентов проблем в жизни происходят из отношений с окружающими. Почти все негативные эмоции, особенно чувства злости и вины, связаны с другим человеком или людьми. Отвечая на вопрос «Какова ваша главная проблема, забота или тревога в жизни сегодня», респонденты почти всегда ссылаются на других людей — на то, что те сделали или делают прямо сейчас.

Джим Ньюман часто проводил трехдневные семинары по эффективности и личностному росту. В ходе выступления он любил рассказывать, что у всех людей на груди расположено по ряду *зеленых и красных кнопок*, нажимая на которые можно «включать» радостные или грустные воспоминания. При каждом нажатии зеленой кнопки человек улыбается и чувствует себя счастливым. Когда же нажимают красную кнопку, он начинает злиться и ему так и хочется на кого-то наброситься.

Зеленые кнопки связаны со счастливыми воспоминаниями и ассоциациями с людьми, которых вы любите, например с вашими супругами и детьми. Красные кнопки подсоединены к воспоминаниям о тех, кто ранил вас и на кого вы автоматически начинаете злиться при любом упоминании их имен.

Перепрограммируйте свои кнопки

Джим учил своих слушателей тому, что есть только один способ обрести полный контроль над своими эмоциями — изменить «схему» кнопок путем *предварительного программирования* самого себя. Иными словами, нужно изменить свои «настройки» так, чтобы при нажатии на любую из красных кнопок «включались» позитивные, а не негативные мысли.

Поскольку эмоции, спровоцированные негативным воспоминанием, возникают мгновенно, управлять ими невозможно. Необходимо запрограммировать себя заранее. Сделать это можно, сказав себе: «Каждый раз, вспоминая об этом человеке, я буду благословлять его, прощать и прекращать думать о нем».

Мы обнаружили, что к прощению ведет такая фраза: «Да хранит его Господь; я прощаю его и желаю ему добра». Невозможно злиться на человека и одновременно молиться за него и желать ему добра. Повторяя эти слова снова и снова, вы «перемонтируете» свои эмоции. И почти в одночасье негативные чувства, связанные с обидчиком, угаснут. Если раньше одна мысль о нем или его вид заставляли вас нервничать и злиться, теперь вы будете реагировать совершенно нейтрально. Вы ничего не будете чувствовать.

С этого момента и впредь, когда бы имя этого человека ни прозвучало или ни появился его образ, просто скажите: «Да хранит его Господь; я прощаю его и желаю ему добра». Так вы освободитесь от негатива и сможете продолжить наслаждаться удивительной жизнью, которой заслуживаете.

Искусство прощения

Искусство прощения имеет ключевое значение для вашего будущего. С сегодняшнего дня каждый раз, когда будете вспоминать о ком-то, кто все еще делает вас несчастным, используйте свой замечательный разум, чтобы найти причины, по которым его необходимо простить и отпустить с Богом. Вместо того чтобы напоминать себе о неблагоприятных поступках ранившего вас человека, благословите его, простите и отпустите. Вскоре это войдет у вас в привычку, и вы в целом изменитесь к лучшему.

Помните: не требуется большого ума, чтобы постоянно позволять себе злиться по поводу чего-то, что произошло в прошлом и что нельзя изменить. А вот чтобы благословить и простить человека, отпустить его с миром и освободиться от прошлого, нужны и ум, и характер.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Составьте список из трех-пяти человек, на которых вы все еще злитесь, которых еще не простили за нанесенные в прошлом обиды. А теперь скажите о каждом из них про себя: «Я решаю махнуть рукой на то, что произошло, и прощаю этого человека (назовите его имя) за все, что он сделал». Вы увидите, насколько позитивнее начнете смотреть на жизнь, после того как произнесете эти слова.

Четыре группы людей, которых обязательно нужно простить

Когда на своих семинарах мы говорим о прощении, почти все слушатели *соглашаются*, что прощение — лучшая линия поведения. Все кивают, улыбаются и говорят, что в будущем станут легко прощать тех, кто будет их задевать. Но когда речь заходит о конкретных людях, которых нужно простить, сразу возникают эмоциональные блоки.

Если вы хотите быть счастливы, то должны научиться прощать четыре группы людей: своих родителей, людей, с которыми у вас была или есть интимная связь, всех остальных и себя самих.

Родители

Люди, которых необходимо простить в первую очередь, — это ваши родители. Многие взрослые до сих пор злятся по поводу чего-то, что их родители сделали или не сделали для них в детстве. Эти люди ожидали, что родители будут вести себя определенным образом, а те повели себя по-другому.

Как долго вы будете злиться? Во время семинаров в Орландо Брайан обедал с одним из слушателей, Биллом. Тот рассказал ему о своей бывшей супруге, с которой развелся после двадцати лет совместной жизни. Она постоянно была настроена негативно, злилась и жаловалась, и Биллу в конце концов это надоело: он решил, что не хочет провести остаток жизни рядом с этой женщиной.

Билл сообщил, что неделей раньше он обедал вместе с экс-супругой и сказал ей, как его беспокоит ее негативный настрой. У него создается впечатление, будто она

постоянно критикует других людей и жалуется на свою жизнь и работу. На что женщина ответила: «Ты бы тоже был негативно настроен, если бы твоя мать относилась к тебе так же, как моя мать относилась ко мне, когда я была подростком».

Билл сказал: «Сьюзен, ты не живешь со своей матерью вот уже более двадцати пяти лет. Сколько еще ты будешь использовать ее как оправдание своим взрослым проблемам?»

Этот важный вопрос адресован и вам. Сколько еще времени вы будете продолжать злиться из-за того, что произошло в далеком прошлом?

Застраившие во времени и пространстве. Многие люди никак не могут сдвинуться с места, они все еще злятся на своих родителей за то, что произошло много лет назад. Иногда люди продолжают сердиться на своих родителей даже тогда, когда тех уже давно нет в живых. В результате они остаются в своем уме детьми. Они продолжают воспринимать себя как жертву. Они негодуют и расстраиваются, нередко портя в итоге свои отношения с партнером по браку и детьми.

Независимо от того, живы ваши родители или уже умерли, находятся в том же городе или далеко от вас, вы должны простить их за все, что они сделали или сказали, что каким-либо образом обидело вас. Вы должны сказать: «Да благословит их Господь. Я прощаю их и желаю им добра».

Они сделали все, что смогли. Родители делали все, что было в их силах и по средствам. Они отдавали вам всю свою любовь без остатка. Если вы что-то и недополучили, то только потому, что у них этого не было.

Они сами были продуктом собственного детства и воспитания. А их родители, в свою очередь, были продуктом воспитания ваших прабабушек и прадедушек. Они

не могли вести себя иначе, не могли растить и воспитывать вас по-другому.

Точно так же как вы неидеальны, неидеальными были и ваши родители. Их одолевали свои страхи и сомнения. Они делали ошибки и совершали глупые, неправильные, безрассудные, бездумные и жестокие поступки. Они привели вас в этот мир с наилучшими намерениями и сделали для вас все, что могли и как умели.

Каждый раз, когда вы вдруг почувствуете раздражение из-за чего-то, что ваши родители сделали или не сделали, подумайте о том, что, если бы они знали, что их слова или поступок причинят вам такую боль, они бы очень расстроились. Если у вас самих есть дети, представьте себе, как бы вы себя почувствовали, если бы ваши дети сказали вам, что вы причинили им боль. Наверняка удивились бы: разве вы могли намеренно ранить своих детей?! Да никогда! Вот так и ваши родители.

Освободите их от ответственности. Теперь вам необходимо полностью простить их за каждую допущенную в воспитании ошибку. Вы должны снять с них ответственность, потому что, только освободив своих родителей с помощью прощения, вы освободитесь сами. Только пролив родителей, вы сможете стать вполне зрелым взрослым человеком.

Один из слушателей Брайана решил посетить своих родителей после первого дня семинара, в ходе которого он усвоил вышеперечисленные принципы. Ему было тридцать пять лет, но он все еще приходил в ярость по поводу того, что отец сделал в отношении него, когда Брайану было пятнадцать. Это застарелое недовольство сказывалось даже на его отношениях с женой и детьми. Ему надо было сбросить камень с души.

Сердце бешено колотилось в груди, но он приехал к своему отцу и сказал: «Папа, ты помнишь, что ты сделал, когда мне было пятнадцать? Я просто хочу, чтобы ты знал: я полностью прощаю тебя за это, как и за все другие ошибки, которые ты допускал по отношению ко мне в детстве. Я люблю тебя».

Отец Брайана, строгий и суровый работяга, посмотрел на него и раздраженным тоном заявил: «Не понимаю, о чем ты говоришь. Я никогда в жизни не сделал ничего такого, за что тебе надо было бы меня прощать».

Сын глядел на отца в растерянности. Он был ошеломлен. И внезапно осознал, что целых двадцать лет злился и расстраивался из-за поступка, который, по мнению отца, тот даже не совершал. Он покачал головой, пожал руку отцу и попрощался. Когда вышел на улицу, то почувствовал, как гора свалилась с его плеч!

Напишите письмо или поговорите. Если ваши родители еще живы, но отношения с ними у вас до крайности плохие, вы можете написать им письмо и перечислить в нем все до последней обиды, которые вспомните и которые причинили вам боль в юном возрасте. Письмо можете начать с таких слов: «Я хочу простить вас за следующее...» В конце припишите: «Я прощаю вас за все. Я люблю вас и желаю вам добра». Даже если ваши родители уже умерли, вы все равно можете написать такое письмо — это очень вам поможет.

Если вы поддерживаете контакт с родителями, то наверняка почувствуете облегчение, если сядете вместе с ними за стол и обсудите, что ими двигало, когда они сказали или сделали что-то обидное для вас. Это поможет вам изменить свою точку зрения на ситуацию. Нередко, поняв истинные мысли или намерения своих родителей,

люди в корне меняют представление или ощущение от произошедшего. Но вам следует постараться показать, что вы спрашиваете из чистого любопытства, а не потому, что хотите их в чем-то обвинить, иначе родители могут почувствовать агрессию и встать в защитную позу.

Кристина обычно советует своим клиентам начать разговор с родителями с описания своих переживаний. Например: «Я тут задумался, стал копаться в себе и вдруг осознал, что у меня внутри есть чувство... Помню, такое же чувство возникло, когда... Вот я и подумал: может, вы поможете мне разобраться, что на самом деле случилось тогда, чтобы я начал лучше понимать себя». Говорите так, будто все это касается только вас и не имеет к ним никакого отношения.

Одной подруге Кристины всегда казалось, что родители любят ее сестру больше, чем ее. Они относились к сестре совершенно иначе, и, похоже, она была им ближе. Со времен своего детства эта женщина понимала, что они с сестрой в неравном положении и отношение к сестре и к ней не сравнить.

Ей надо было намного усерднее трудиться, чтобы заслужить похвалу, и она никогда не получала такие привилегии, как сестра. С годами боль и обида становились все сильнее и сильнее. Она никак не могла понять, что с ней не так, почему родители не любят дочерей одинаково. В одну из бессонных ночей она наконец решила поставить вопрос ребром и спросила, почему они делают для ее сестры то, что для нее не сделают никогда. За какие такие проступки ее любят меньше?

Родители были удивлены и шокированы мыслью о том, что относятся к дочкам по-разному. Они были убеждены в том, что относятся к ним одинаково, и не понимали

обиды дочери. Подруга Кристины ушла домой, осознав, что ее родители никогда не изменятся и не признают, что относятся к сестрам неодинаково, но все равно почувствовала вкус свободы и облегчения оттого, что выразила родителям свои чувства. Хотя они и не признали справедливость ее переживаний, но все же выслушали ее, а именно это ей и было нужно.

Иногда бывает достаточно просто «восстать» против гнетущего чувства и сбросить его с плеч, чтобы избавиться от любой злости и раздражения, которые вы, возможно, до сих пор испытываете.

Как только вы простите своих родителей, то поймете, что сделали гигантский шаг вперед. Вы совершили то, что смогли сделать мало людей. Прощение запустит процесс внутреннего освобождения. Вы станете чувствовать себя более счастливыми и спокойными. Вы совершите умственный и эмоциональный переход от детства к взрослости.

Люди, с которыми у вас были близкие отношения

Вторая группа людей, которых нужно простить, включает в себя всех, с кем вас в прошлом связывали *интимные отношения*. Такие отношения делают нас очень уязвимыми. В порыве любви и страсти мы говорим и делаем то, что раскрывает нас и обнажает наши души. Мы отдаем свой ум, сердце и тело не задумываясь — ведь с этими людьми нас связывают одни из самых сильных переживаний.

При разрыве романтических отношений нами часто овладевают сильные негативные эмоции. Мы чувствуем злость и вину. Испытываем зависть и негодование. Мы оправдываем себя и находим доводы в пользу своих

поступков. Мы обвиняем, критикуем и проклинаем. Если мы не вернем себе контроль над собственными эмоциями, то можем пережить слабое, а то и сильное утомительство. Иногда возникает ощущение, что нас засосало в черную дыру.

И вот в такой момент необходимо снова использовать свой замечательный разум, чтобы нейтрализовать все эти негативные эмоции, разрешить ситуацию тем или иным образом и начать устраивать свою дальнейшую жизнь.

Почему они не уходят. Ни один человек не может контролировать вас, если только вы сами не *хотите* от него что-нибудь получить. В психологии это называется «нерешенной проблемой». Мы часто остаемся злыми или подавленными из-за прошлых взаимоотношений, потому что один или несколько вопросов остались неразрешенными. Пожалуй, хуже всего события развиваются тогда, когда один человек все еще влюблен и хочет заново разжечь пламя любви, а второй эмоционально уже охладел и потерял интерес к бывшему партнеру. В такой ситуации брошенный человек может оказаться в водовороте исключительно сложных чувств, таких как гнев, чувство вины, собственной ничтожности, неполноценности, он может начать считать себя непривлекательным или решить, что с ним обошлись несправедливо.

Чтобы простить бывшего партнера, необходимо взять на себя личную ответственность за то, что случилось. Вместо того чтобы обвинять другого человека, вы должны принять, что сами ответственны за то, что вступили в эти отношения и берегли их. Вероятно, с некоторых пор вы стали понимать, что вам не следовало заводить эту связь или продолжать поддерживать ее. Наверняка вы уже давно знали, что лучше с этим покончить.

В рамках одного исследования были опрошены несколько тысяч пар, посещавших до своей свадебной церемонии консультанта по вопросам брака и семьи. Как оказалось, в 38 процентах случаев один или даже оба будущих супруга «по секрету» признавались консультанту, что не хотят жениться или выходить замуж за этого человека. Они чувствовали, что совершают ошибку, но все же вступали в брак, поскольку их семьи и друзья ожидали этого.

Доставьте удовольствие хотя бы одному человеку. Запомните важное правило: никогда не беритесь или не отказывайтесь сделать что-либо из-за беспокойства о том, что подумают о вашем поступке другие люди. В итоге выяснится, что о вас никто и не думал. Если бы вы только знали, как мало другие люди думают о вас, то, возможно, даже обиделись бы.

Никогда нельзя быть уверенным в том, что ваш поступок или отказ от него доставит удовольствие другим. И поскольку в браке и романтической любви вы вступаете в самые близкие отношения из всех, в которые вам доведется вступать, то вам во всех случаях следует постараться *доставить удовольствие хотя бы себе*. Будьте здесь эгоистом. Поставьте собственное счастье на первое место. Делайте только то, что считаете правильным для себя. Никогда не позволяйте себе попадать под влияние позитивного или негативного мнения других.

Люди стараются как могут. Многие люди, пережившие плохой брак и развод, продолжают страдать и злиться даже десять, а иногда и двадцать лет спустя. Они неспособны смириться с тем, что брак, в который они вложили столько сил, оказался неудачным. Они не могут простить бывшему партнеру все то, что тот сделал или не сделал.

Как и в отношениях с детьми, в браке люди отдают лучшее, что у них есть, — и делают это как умеют. Никто не женится с намерением испортить отношения. Люди вступают в брак с наилучшими надеждами, мечтами и устремлениями. Если позже, со временем они меняются и брак разваливается, в этом нет ничьей вины.

Никто не виноват. В киноленте «Умница Уилл Хантинг» критическая точка в отношениях между Уиллом Хантингом, пациентом, и Шоном Магуайром, психологом, наступает тогда, когда Уилл рассказывает о перенесенных в детстве душевных травмах, на что Шон отвечает ему: «Это не твоя вина».

Этот эпизод фильма получился очень волнующим и показательным. Уилл говорит: «Да, я знаю». Но Шон повторяет: «Это не твоя вина. Это не твоя вина. Это не твоя вина». Наконец Уилл понимает, что именно хочет сказать психолог. Неважно, что произошло в детстве и насколько эти события были травмирующими, в этом не было его вины. И наконец он чувствует себя свободным.

Несчастливый брак тоже не ваша вина. И не вина другого человека. Двое, которые когда-то поженились, больше не совместимы. Несовместимость не дело выбора. Она как погода: *просто наступает*. Два человека отдаляются друг от друга, у них появляются разные мысли, чувства и идеи о себе, своей жизни, работе, детях, месте в обществе. Такое происходит с миллионами пар ежегодно. Люди постоянно растут и развиваются. В своих взаимоотношениях они могут расти вместе и продолжать иметь общие цели и мечты, а могут расти врозь и иметь разные желания. В этом никто не виноват.

Примите решение отпустить это. Если вы все еще злитесь из-за разрыва неуспешных отношений, первым

делом вам следует принять решение забыть обо всем. До тех пор пока вы будете цепляться за бывшего партнера, лелея надежду, что все как-нибудь наладится, вы никогда не сможете быть свободными. Пока вы будете настаивать на том, чтобы бывший партнер взял на себя вину за расставание, вы не получите удовлетворения. Вы никогда не сможете наладить свою жизнь. Никогда не станете счастливыми.

Как только вы в своем уме откажетесь от этих отношений, напишите письмо. Это один из самых действенных инструментов освобождения и достижения стойкого чувства счастья и внутренней удовлетворенности.

Вы можете написать это письмо на листе бумаги или напечатать на компьютере. Начните с обращения к другому человеку. В первом абзаце будет такой текст: «К сожалению, наш брак распался, но я беру на себя полную ответственность за все свои слова и поступки, которые привели к разрыву».

В середине напишите: «В довершение всего я прощаю тебя за все твои слова и поступки, причинившие мне боль». В этом месте многие люди составляют перечень того, что они могут вспомнить и что все еще портит им настроение, стоит только об этом подумать.

И в самом конце вставьте простую строчку: «Да хранит тебя Бог. Я желаю тебе добра».

Теперь положите письмо в конверт, запечатайте его, напишите точный адрес, приклейте марку и опустите в ближайший почтовый ящик. Или вставьте адрес электронной почты и нажмите кнопку «Отправить».

В тот момент, когда ваша рука опустит письмо в ящик или нажмет кнопку «Отправить» и вы поймете, что письмо уже не вернуть, вы почувствуете, как огромный груз

свалился с ваших плеч. Вы ощутите себя счастливым и расслабленным. Вы начнете улыбаться и наслаждаться душевным покоем.

Проделявая это упражнение, вы должны предельно ясно понимать, что целью письма было ваше *личное освобождение*. Чтобы добиться его, следует выразить в письме все свои мысли и чувства по поводу неудавшихся взаимоотношений. Затем необходимо отправить письмо, не рассчитывая получить ответ. Вы же не делаете все это ради ответа — вы делаете это, чтобы забыть о прошлом.

Не беспокойтесь! На данном этапе люди часто спрашивают: «А что делать, если другой человек истолкует письмо неправильно и захочет вернуться ко мне?»

Ответ простой: не беспокойтесь! Вы же не пишете это письмо ради другого человека. Вы делаете это ради себя. Вам неважно, счастлив тот человек или нет, раздражен или спокоен, доволен или недоволен.

Во многих случаях, когда один человек набирается смелости принять ответственность на себя и простить другого за все, что произошло, этот другой меняется полностью. Он или она избавляется от своей враждебности, и все негативные эмоции, прежде наполнявшие воспоминания об этих отношениях, испаряются. Многие бывшие супруги говорят, что, после того как один из них написал подобное письмо, они смогли наладить дружеские отношения и стать отличными родителями для своих детей.

Все остальные

В третью группу людей, которых вам необходимо простить, входят все остальные люди в вашей жизни, так или

иначе причинившие вам боль. Вам нужно простить своих братьев и сестер, которые в детстве обходились с вами не очень ласково. Простить своих друзей, которые совершали недобрые или даже жестокие поступки в отношении вас. Вам следует простить своих бывших работодателей, которые, возможно, относились к вам несправедливо. Еще необходимо простить своих партнеров по бизнесу и коллег, которые, вероятно, обманывали вас и недоплачивали денег. Вам нужно простить всех тех, на кого вы все еще злитесь и кого в чем-то обвиняете.

Помните: вы их прощаете ради себя. Вам даже не нужно говорить им, что вы их прощаете. Вы можете просто простить их в своем сердце. И когда бы мысль о ком-нибудь из них ни пришла вам в голову, сразу же отгоните ее: просто благословите этого человека и пожелайте ему добра. Откажитесь обсуждать конкретного человека или ситуацию с другими людьми — иначе будете лишь подливать масло в огонь, затягивая процесс собственного выздоровления. Просто оттолкните эту мысль, вычеркните ее из головы. Постепенно вы начнете вспоминать об этом человеке или ситуации все реже и реже, пока и вовсе не перестанете думать о них.

Вы сами

Четвертый человек, которого вы должны простить, — это *вы сами*. Теперь, когда вы набрались смелости и показали характер — простили всех в вашей жизни, кто когда-либо ранил вас, — вы должны простить и себя и оставить в покое.

Многие люди не могут развиваться из-за того, что в прошлом совершили ошибку. Возможно, они сделали

что-нибудь дурное, глупое, жестокое, когда были подростками. Может, они ранили человека, с которым прежде были близки. Или совершили нечто такое, что дорого обошлось кому-то из сослуживцев или партнеров, нанесли ему не только ущерб, но и заставили мучиться и страдать.

В таком случае, должно быть, вы испытываете сожаление и раскаяние. Вы чувствуете грусть и тяжесть. Вы хотели бы никогда не делать и не говорить того, что совершили или сказали. Вас мучает вина и грызет тоска. Все эти эмоции, подобно гилям, отягощают вас, не давая подняться выше и реализовать свой потенциал в полной мере. Они заставляют вас думать, что вы не заслуживаете всего того хорошего в жизни, что могли бы иметь, тем самым вынуждая вас саботировать свой успех.

Вы уже не тот человек. Вы сегодняшний и тот, кто совершил эти поступки в прошлом, — это не один и тот же человек. Теперь вы мудрее и опытнее. Вы нынешний никогда бы не сделали то, что сделал тот человек из прошлого. Вы не можете продолжать наказывать того, кем сегодня являетесь, постоянно сожалея о совершенном давным-давно тем другим.

Сожаление и раскаяние нельзя считать проявлением ответственности или совестливости. Это слабости, которые тянут вас назад. Вместо того чтобы вариться в собственном соку, скажите себе: «Я прощаю себя за то, что сделал, и освобождаю себя. То было тогда, а сегодня новый день».

Каждый раз, когда вас будет посещать мысль о том, что вы сделали в прошлом и о чем все еще печалитесь, простите себя и отпустите с миром.

Освободите себя. Многие люди грустят сегодня из-за чего-то, что произошло много лет назад. Они неспособны

забыть прошлое. Может, речь идет о тяжелом детстве. Или о неудачном браке. Может, о плохой работе или недально-видной инвестиции. Что бы то ни было, из-за своей неспособности простить и «забыть» на это дело, многие люди чувствуют себя в ловушке, словно звери в яме, — и так из года в год.

Если вы обычный человек, то, начиная с раннего детства, допускали самые разные ошибки и сталкивались с самыми разными проблемами с самыми разными людьми. Это нормально и естественно. Это часть человеческого опыта. Вам стоит задать себе вопрос, поднялись ли вы над всеми этими событиями, научившись прощать, или позволили грузу негативных эмоций висеть над вами и не давать вам идти вперед?

Одна главная помеха

Многие люди соглашаются с необходимостью простить тех, кто обидел их в прошлом. Но в то же время, словно картежник, который держит одну карту за пазухой, «берегут» одного человека, которого *отказываются* простить. Они готовы простить практически всех людей, о которых могут вспомнить, кроме этого одного, обидевшего их так сильно, что его нельзя просто так отпустить на волю.

Но если продолжать цепляться за эту *единственную* негативную эмоцию, отказываясь простить того единственного человека или пустить на самотек то, что произошло в той «особой» ситуации, этого будет достаточно, чтобы разрушить все ваши надежды и мечты на здоровье, счастье и личностную реализацию.

Представьте, что вы купили совершенно новый автомобиль класса люкс, в котором все красиво и продумано до мелочей, но в нем есть одна проблема. В процессе производства одну деталь в нем установили неправильно, из-за чего переднее колесо заблокировано и при нажатии на педаль газа оно не крутится. Теперь представьте, что вы сели в этот новехонький автомобиль, включили зажигание и нажали на акселератор. Что произойдет? Машина начнет вертеться вокруг этого колеса. Задние колеса будут толкать ее вперед, она будет ходить кругами, но так и не поедет.

В том-то все и дело. Если глубоко в вашем уме останется хоть одна-единственная, пусть неосознаваемая негативная эмоция или воспоминание о давнем горьком переживании, за которые вы не можете кого-то простить, ваша жизнь будет бесконечно вертеться вокруг нее. И неважно, как усердно вы будете работать, чтобы продвинуться вперед, — ваша семейная жизнь, родительские успехи, карьера, здоровье или финансовая ситуация не улучшатся настолько, насколько могли бы. И чем дольше вы не сможете добиться прогресса, тем больше неудовлетворения будете чувствовать.

В психотерапии так обычно и бывает: одна большая проблема, спрятанная глубоко-глубоко в подсознании пациента, проявляется в виде гнева, депрессии, раздражения, эгоизма, высокомерия, чувства незащищенности или ничтожности. Весь процесс психотерапии направлен на то, чтобы постепенно снимать с психики слой за слоем до тех пор, пока психотерапевт и пациент не доберутся до главного фактора, блокирующего прогресс. Как только этот фактор будет определен и устранен, человек наконец обретет свободу.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Подумайте о своем прошлом и определите, какое из произошедших с вами событий в нем наихудшее и до сих пор заставляет вас испытывать чувство вины, гнева или собственной ничтожности. Спросите себя, при каких обстоятельствах все произошло. Если бы вы могли вернуться назад и поговорить с тем человеком из прошлого, какой совет вы дали бы себе, как бы повели себя в той ситуации? Какой урок вы извлекли из того, что случилось, который в иных обстоятельствах вы так и не усвоили бы? Вы можете найти то «добро», без чего не бывает ни одно «худо»?

Принесите свои извинения

Заключительный этап процесса прощения требует огромной *силы характера* и уверенности в себе. Вам придется принести свои извинения тем, кого вы ранили, и попросить у них прощения.

Из-за колоссальной инерции негативных психических механизмов, о которых мы говорили, — *оправдании себя, отождествлении с собой, сверхчувствительности, склонности к осуждению и рационализации* — мысль о необходимости извиниться перед другим человеком может вызывать сильнейший стресс. Но если вы искренне хотите освободиться от чего-то, что сделали в прошлом и что все еще мучает вас, то у вас нет иного выбора, кроме как принести свои извинения.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

К счастью, принести извинения бывает очень просто. Вы можете позвонить тому человеку прямо сейчас и сказать: «Привет! Я просто хочу сказать тебе, как сожалею о том, что произошло, и очень надеюсь, что ты меня простишь».

Неважно, как отреагирует тот человек. Он может взорваться и разозлиться. Он может повесить трубку. Но, как ни странно, он может сказать: «Я рад твоему звонку и принимаю твои извинения. Почему бы нам на днях не пообедать вместе?»

Люди, которые годами сторонились друг друга, снова сходятся и становятся друзьями — и все потому, что один из них, набравшись храбрости, попросил прощения.

Возможно, будет даже лучше, если вы встретитесь с этим человеком и скажете все это ему в глаза. И по меньшей мере, вы можете сесть и написать ему письмо с извинениями и отправить его обычной или электронной почтой.

Не поддавайтесь искушению

Принося извинения, очень важно соблюсти одно условие — не поддаваться искушению рассказать свою «версию» истории, выгородить себя или оправдать свой давний поступок. Просто возьмите на себя ответственность, попросите прощения и остановитесь на этом. Если вы начнете оправдываться или обосновывать свое поведение, то рискуете «взять назад» сказанное и лишитесь извинения смысла — освобождения себя.

И наконец, если сочтете уместным и необходимым, предложите компенсировать или каким-нибудь другим образом возместить нанесенный ущерб. Будьте щедры. Помните: вы будете допускать множество ошибок в жизни, но *никогда не сможете быть чересчур добрыми или порядочными*.

Способность прощать себя и других, а также отказываться держать зло на других поможет вам стать на сторону добра. Прощение освободит вас, высвободит вашу энергию и сделает оптимистом. Попробуйте, и вы убедитесь в этом сами.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Выберите одного человека из своего прошлого, любое упоминание о котором все еще вызывает у вас злость и негативные эмоции. Определите самое неприятное воспоминание, которое вас все еще мучает.

Используйте этого человека и это чувство злости или неодобрения как «лакмусовую бумажку». С этого момента и впредь прощайте его каждый раз, когда будете о нем вспоминать. Примите то, что вы и сами отчасти несете ответственность за происшедшее. Продолжайте благословлять и прощать этого человека, а также желать ему добра до тех пор, пока злость и негативные эмоции не растают и не исчезнут навсегда.

Затем составьте список всех людей в вашей жизни, на кого вы все еще держите обиду. Простите каждого человека в этом списке. После этого вы почувствуете себя совершенно спокойными, расслабленными и умиротворенными.

ГЛАВА 12

Семь навыков ПОЗИТИВНОЙ ЛИЧНОСТИ

Соблюдение диеты оказывает огромное влияние на здоровье и энергетическое состояние вашего тела. Если вы едите разнообразные свежие, полезные, высококачественные продукты, избегая вредной пищи, у вас будет больше сил, вы будете устойчивее к болезням, будете хорошо спать и чувствовать себя здоровыми и счастливыми.

Точно так же и «умственная» диета сказывается плодотворно на вашем характере, настрое, да и почти на всем, что происходит в вашей жизни. Когда вы питаете свой ум позитивными мыслями, идеями, информацией, книгами, разговорами и аудиопрограммами, вы становитесь позитивнее и эффективнее. Вы становитесь более влиятельными и убедительными. Ваше чувство собственного достоинства и уверенности в себе растет.

У компьютерщиков есть расхожее выражение: «Мусор на входе — мусор на выходе». Но обратное тоже верно: «Польза на входе — польза на выходе».

Когда вы принимаете однозначное, недвусмысленное решение впредь контролировать свой разум в полной мере, чтобы стать оптимистом, отсекая негативные

эмоции и мысли, которые тянут вас в прошлое, вы получаете возможность самостоятельно осуществить свою личностную трансформацию.

Помогите людям повысить мотивацию,
показав им источник их собственной силы.

Пол Томас

Станьте тем прекрасным человеком, которым способны быть

Психическое и физическое здоровье достигается одинаково. Делая определенные упражнения, тренируясь, вы повышаете самоуважение и позитивный умственный настрой. Вы станете позитивной личностью, если усвоите следующие семь навыков:

1. *Позитивный внутренний диалог.* Разговаривайте с собой в позитивном ключе; контролируйте свой внутренний диалог. Используйте позитивные утверждения, сформулированные в настоящем времени: «Я себе нравлюсь!», «Я могу сделать это!», «Я чувствую себя потрясающе!», «Я несу за это ответственность!».

Мы убеждены, что ваши эмоции на 95 процентов зависят от того, как вы разговариваете с собой в течение дня. Как ни печально, если вы не будете

намеренно и сознательно разговаривать с собой в благожелательном, конструктивном духе, то совершенно естественно начнете думать о том, что делает вас несчастным или заставляет тревожиться и беспокоиться.

Как говорилось ранее, ваш ум похож на сад. Если не сажать в нем цветы и бережно не заботиться о них, он зарастет бурьяном даже без вашей «помощи».

2. *Позитивная визуализация.* Способность визуализировать, видеть свои цели уже достигнутыми, пожалуй, самая действенная из человеческих способностей.

Создайте в уме яркую и четкую картину своих целей и своей идеальной жизни и прокручивайте ее в голове снова и снова. Все улучшения в жизни начинаются с преобразования умозрительных картин. Какими вы будете видеть себя внутри, такими будете и «снаружи».

3. *Позитивные люди.* Ни от одного другого фактора в такой степени не зависит ваш успех и эмоциональный настрой, как от выбора окружения: с кем жить, с кем работать, с кем общаться. Сегодня же примите решение связывать себя с победителями, с позитивными людьми, с теми, кто счастлив и оптимистично настроен и кто стремится чего-то добиться в жизни.

Любой ценой избегайте пессимистов. Они — главный источник большей части несчастий в жизни. Решите с сегодняшнего дня не допускать в свою

жизнь негативно настроенных, вызывающих беспокойство людей.

4. *Позитивная пища для ума.* Здоровье тела зависит от того, насколько полезной пищей вы питаетесь. А ваш разум здоров в той степени, в какой вы снабжаете его «ментальными протеинами», а не «ментальными конфетками».

Читайте книги, журналы и статьи, которые просвещают, вдохновляют и мотивируют вас. Насыщайте свой ум информацией и идеями, которые поднимают дух и помогают вам чувствовать себя счастливыми и уверенными и в себе самих, и в окружающем мире.

Слушайте позитивные записи и аудиопрограммы в своем автомобиле и на MP3-плеере или iPod. Постоянно питайте свой ум позитивными посланиями, которые помогают вам думать и действовать лучше, повышают вашу компетентность в своей сфере деятельности.

Смотрите позитивные и образовательные DVD, телевизионные программы, онлайн-курсы и другие поднимающие настроение материалы, которые обогащают ваши знания и способствуют улучшению настроения относительно вас и вашей жизни.

5. *Позитивные тренинги и развитие.* Почти каждый член нашего общества начинает делать первые шаги, располагая ограниченными ресурсами, порой даже не обладая никакими средствами. Истоки почти всех состояний уходят в продажу персональных услуг различного рода. Все люди,

которые сегодня находятся наверху, когда-то были на дне, а некоторые из них опускались на это дно по несколько раз.

Чудо самообразования и личностного роста на протяжении всей жизни — вот что требуется, чтобы перейти из грязи в князи, от бедности к достатку, от плохих результатов к успеху и финансовой независимости. Как говорит писатель Джим Рон: «Традиционное образование научит вас зарабатывать на жизнь, но только самообразование сделает вас богатыми».

Превращая самообразование, рост, повышение квалификации и эффективности в мыслях и делах в жизненный принцип, вы начинаете полностью контролировать свою судьбу и существенным образом повышаете скорость, с которой идете вперед, к новым высотам.

6. *Позитивные навыки поддержания здоровья.* Заботьтесь о своем физическом здоровье. Сегодня же примите решение, что доживете до восьмидесяти, девяноста или ста лет и даже в этом возрасте будете танцевать по вечерам.

Питайтесь высококачественными продуктами, полезными и питательными, в правильном соотношении, и не переедайте. Хорошее питание окажет незамедлительный позитивный эффект на ваши мысли и чувства.

Решите регулярно делать физические упражнения, например как минимум двести минут в неделю двигаться активно: совершать прогулки и пробежки, плавать, кататься на велосипеде или «тягать

железо» в тренажерном зале. Благодаря регулярным занятиям спортом вы почувствуете себя здоровее и счастливее, чем если будете весь вечер сидеть на диване и смотреть телевизор. Физические упражнения снижают уровень стресса и избавляют от усталости.

И самое важное, выделяйте достаточно времени на отдых и восстановление сил. Вам необходимо регулярно заряжать «батарейки», особенно в периоды повышенного стресса и трудностей. По мнению известного футбольного тренера Винса Ломбарди, «усталость всех делает трусами».

К числу факторов, подталкивающих нас к негативным эмоциям, относятся всевозможные вредные привычки, усталость, сидячий образ жизни и безостановочный труд. Ищите баланса в своей жизни.

7. Позитивные ожидания. Поддержание в себе позитивных ожиданий — один из самых действенных приемов, используемых для того, чтобы стать позитивной личностью и обеспечить себе хорошие результаты в любом деле.

Ваши ожидания — это самосбывающиеся пророчества. Похоже, то, чего вы ожидаете с уверенностью, и произойдет в вашей жизни.

Поскольку вы способны контролировать собственные ожидания, вам следует всегда ожидать лучшего. Ждите успеха. Встречаясь с незнакомыми людьми, ожидайте, что понравитесь им. Ждите достижения великих целей, того, что сделаете свою жизнь прекрасной и удивительной. Когда постоянно ждешь хороших событий, редко бываешь разочарован.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Действие — это все

Действие — это все! Немедля примите решение реализовать на практике изложенные здесь идеи, поцеловать всех своих лягушек, посмотреть в глаза неприятным ситуациям в своей жизни и стать позитивным, счастливым и здоровым человеком.

- Обнаружьте лягушек в своей жизни — негативных людей, ситуации и воспоминания, которые удерживают вас в трясине негативных эмоций.
- Осознайте и примите тот факт, что вы по-настоящему хороший человек с огромным потенциалом и достойны того, чтобы прожить необыкновенную жизнь.
- Примите решение сегодня же ополчиться против любой негативной ситуации в своей жизни и избавиться от нее раз и навсегда.
- Определите, что заставляет вас испытывать негативные эмоции, особенно гнев и злость, и начните менять свое отношение к каждой из этих областей. Повторяйте «Я несу за это ответственность» снова и снова, пока эти слова не станут частью вашей личности.

- Не критикуйте, не порицайте и не обвиняйте никого и ни в чем. Возьмите на себя полную ответственность за то, какой вы есть и каким будете.
- Примите самих себя безусловно и ежедневно укрепляйте самоуважение, постоянно твердя: «Я себе нравлюсь!»
- Решите, чего именно вы по-настоящему хотите в жизни, и затем все время думайте и говорите об этом. Уйдите с головой в работу по достижению важных для вас целей, причем погрузитесь в нее до такой степени, чтобы не оставалось времени на мысли о лягушках, которые путаются под ногами и мешают развиваться.
- Освободите себя от чувства вины — не давайте лягушкам манипулировать вами и сами не пользуйтесь этим чувством, чтобы управлять другими людьми.
- Ищите что-то хорошее в каждой проблеме, трудности или «лягушке», с которой сталкиваетесь. В любой ситуации можно найти способ получить какую-нибудь выгоду.
- Извлекайте ценные уроки из каждой неудачи или трудности. Стремитесь чему-то научиться в каждой сложной ситуации, в которую попадаете, у каждой «лягушки», с которой вам приходится иметь дело.
- Относитесь к каждому новому знакомому так, будто он самый важный человек в мире — прекрасный принц или принцесса.

- Усвойте семь навыков, которые позволят вам быть оптимистом, позитивным человеком, и реализуйте свой потенциал в полной мере — станьте тем, кем способны стать.

Вы — по-настоящему хороший человек. Вы созданы для успеха, «спроектированы» для величия. В вас заложено больше талантов и способностей, чем вы сможете использовать, проживи хоть сто жизней. Нет практически ничего, чего бы вы не могли достичь, если бы сильно захотели и не пожалели труда на это.

Когда вы научитесь отпускать свои ментальные «тормоза», прощать обидчиков и посвятите себя тому, чтобы стать прекрасным человеком в семейных и рабочих отношениях, вы станете хозяином своей судьбы. Вы умножите свои способности и выведете свой авто на скоростное шоссе на пути к здоровью, счастью, любви, высочайшим достижениям и полной самореализации.

Благодарности

Мы хотели бы поблагодарить невероятных сотрудников издательства Berrett-Koehler, и особенно Стива Пьерсанти, издателя и редактора, который вел и направлял нас при создании этой книги с момента появления первоначальной идеи и до выхода из печати; Дживана Сивасабраманьяма за его находчивые и полезные комментарии и дополнения; наших первых рецензентов — Клое Парк, Джули Пинкер-тон, Эдриана Расса, Криса Морриса и Бриту Эдкинсон, чьи идеи и предложения сыграли бесценную роль в формировании и улучшении рукописи; а также всех замечательных сотрудников Berrett-Koehler, чьи мысли и предложения вошли в окончательный вариант рукописи.

Я, Брайан, хотел бы поблагодарить миллионы своих слушателей в пятидесяти восьми странах мира, которые восприняли эти идеи и используют их, чтобы избавиться от негативных установок и эмоций, мешающих им стать поистине необыкновенными людьми, такими, какими они способны быть.

И больше всего я хочу поблагодарить свою замечательную супругу Барбару, которая помогала мне в работе с тех самых пор, как мы начали продвигать эти идеи в рамках наших семинаров и лекций в 1981 году. Своими знаниями в области психологии и личностного роста она внесла неоценимый вклад в обработку, подготовку и донесение этих идей и концепций до слушателей, сделав их легко понятными для всех людей на нашей планете.

Я, Кристина, хочу выразить признательность нескольким людям, которые поддерживали меня, подстегивали и любили, и в первую очередь членам моей семьи: маме, папе, Майклу, Таше, Дэвиду, Саре и Кэт. Во-вторых, членам другой моей семьи: Джеки, Ларри, Скотту, Жи-Жи, мистеру Жи-Жи и Даниеле — лучшей старшей сестре, о которой я могла мечтать.

Я хочу также поблагодарить моих дорогих друзей Ники Рейн и Мину Нойберг, которые разглядели мой потенциал и продолжают любить меня и поддерживать в стремлении становиться лучше. Еще хочу поблагодарить своих наставников, которые, каждый по-своему, учили меня оспаривать, исследовать, принимать и верить в прекрасные принципы человеческого развития и психологии. Хочу сказать спасибо также Дебби Куяр, Ларри Кнаббу, Джуди Грир, Джеральду Желлисону, Дебби Бранстен, Астрид Шварц и Полу Чеку, а также Джоузи Келли, которая стала моим проводником через «болота» и научила меня принимать своих собственных «лягушек». Конечно, особую благодарность я хочу выразить своему отцу, Брайану, и матери, Барбаре, за мудрость, с которой они меня растили и помогали стать уверенной в себе женщиной, настойчивой и волевой. Огромное спасибо вам за веру в мои знания и способности. Для меня очень волнующе быть соавтором этой книги.

Об авторах

Брайан Трейси — профессиональный спикер, тренер, преподаватель и консультант, председатель учебной и консалтинговой компании Brian Tracy International.

Уроки жизни давались Брайану нелегко. Бросив среднюю школу, он на протяжении нескольких лет занимался тяжелым физическим трудом. Когда ему было примерно двадцать пять, он стал торговым агентом и начал свой путь вверх по профессиональной лестнице. Год за годом, обучаясь и применяя на практике каждую идею, метод, прием, который усваивал, он дорос до главного операционного директора девелоперской компании с оборотом в 276 миллионов долларов.

В 1981 году он начал обучать своим принципам достижения успеха других людей, выступая с лекциями и семинарами по всей стране. Сегодня его книги, аудиoproграммы и видеосеминары переведены на тридцать восемь языков и используются в пятидесяти восьми странах мира.

Брайан — автор более пятидесяти книг-бестселлеров, среди которых: «Оставьте брезгливость, съешьте лягушку», «Достижение максимума», «Делегирование и управление», «Как управляют лучшие», «Полная вовлеченность. Вдохновляйте, мотивируйте и раскрывайте лучшее в своей команде», «Убеждение. Уверенное выступление в любой ситуации», «Переговоры», «Мотивация», «Обновление. Пошаговый план личного развития» и «Выйди из зоны комфорта. Измени свою жизнь. 21 метод повышения личной

эффективности».). Он подготовил и издал более 500 образовательных аудио- и видеопрограмм.

Кристина Трейси Стайн получила степень бакалавра в области психологии в Университете Южной Калифорнии и степень магистра клинической психологии от Университета Антиох. Работает психотерапевтом в сфере брака и семьи, она член Американской ассоциации психотерапевтов в области брака и семьи, а также Калифорнийской ассоциации психотерапевтов в области брака и семьи. Она сертифицированный коуч в сфере питания и образа жизни.

Прежде чем открыть частную практику, Кристина работала в Консалтинговом центре Maple, где занималась различными программами, в том числе групповыми консультациями и консультированием взрослых. У нее за спиной более пяти тысяч часов индивидуальных, парных и групповых консультаций и психотерапевтических сеансов.

Кристина просто одержима страстью помогать людям в их осознанном развитии, а именно: раскрывать свои сильные стороны, добиваться поставленных целей и вести более вдохновляющую жизнь.

Как коуч в сфере личностного роста Кристина в своей работе с клиентами помогает им пересмотреть и оценить все аспекты собственной жизни и поставить перед собой ясные цели, что позволяет им стать намного эффективнее и успешнее. Она направляет и облегчает процесс развития личности, предоставляя посетителям советы, практическую информацию и доступ к ресурсам, из которых каждый может извлечь пользу.

Кристина чувствует, что каждый человек способен открыть себя настоящего и, учитывая эту реальность, раскрыть свой потенциал в полной мере. Со своими клиентами она работает и как психотерапевт, и как коуч, и как куратор.

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru.

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1; +7 (495) 411-50-74, reception@eksmo-sale.ru

Санкт-Петербург

ООО «СЗКО», 193029, г. Санкт-Петербург,
пр-т Обуховской Обороны, д. 84, лит. «Е»;
+7 (812) 365-46-03 / 04, server@szko.ru

Нижний Новгород

Филиал ТД «Эксмо» в Нижнем Новгороде
603074, г. Нижний Новгород,
ул. Маршала Воронова, д. 3;
+7 (831) 272-36-70, 243-00-20,
275-30-02, reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону

ООО «РДЦ Ростов-на-Дону», 344091,
г. Ростов-на-Дону, пр-т Стачки, д. 243а;
+7 (863) 220-19 34, 218-48 21, 218-48 22,
info@rnd.eksmo.ru

Самара

ООО «РДЦ Самара», 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1,
лит. «Е»; +7 (846) 269-66-70 (71...79),
RDC@samara.eksmo.ru

Екатеринбург

ООО «РДЦ Екатеринбург», 620007,
г. Екатеринбург, ул. Прибалтийская,
д. 24а; +7 (343) 378-49-45 (46...49)

Новосибирск

ООО «РДЦ Новосибирск», 630105,
г. Новосибирск, ул. Линейная,
д. 114; +7 (383) 289-91-42;
eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск

Филиал «РДЦ Новосибирск»
в Хабаровске, 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, лит. «Б», оф. 1;
+7 (4212) 21-83-81, eksmo-khv@mail.ru

Казахстан

«РДЦ Алматы», 050039,
г. Алматы, ул. Домбровского,
д. 3а; +7 (727) 251-58-12,
251-59-90 (91, 92, 99),
RDC-Almaty@mail.ru

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Научно-популярное издание

Трейси Брайан
Трейси Стайн Кристина

Поцелуй лягушку!

Научись превращать проблемы
в возможности

Главный редактор *Артем Степанов*
Ответственный редактор *Наталья Шульпина*
Литературный редактор *Юлия Жандарова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Иллюстратор *Сергей Николаев*
Дизайнер *Сергей Хозин*
Верстка *Роман Марчишин*
Корректоры *Надежда Болотина, Елена Попова*

Брайан Трейси — один из крупнейших в мире авторитетов в психологии успеха и достижений, эксперт в вопросах эффективности и мотивации. Среди его клиентов такие компании, как Johnson & Johnson, IBM, Motorola. За свою карьеру лектора он провел несколько тысяч семинаров по всему миру, в том числе и в России. Автор более сорока книг, переведенных на 40 языков, включая бестселлер «Выйди из зоны комфорта». Записал 300 учебных аудио- и видеопрограмм на разных языках.



Эта книга — одна из самых интересных работ Трейси. В ее основу легли знания, полученные авторами, Брайаном и Кристиной, в ходе более пяти тысяч выступлений и семинаров с участием свыше пяти миллионов человек в пятидесяти восьми странах мира, а также многих тысяч часов психологической работы с клиентами. Теперь эти знания приобретете и вы, а с помощью простых, но действенных методов и приемов сможете сразу же применить их на практике. Авторы не только делятся полезной информацией, но и учат действовать. Только научившись «целовать лягушку», то есть обретая навык постоянного поиска позитивных качеств в каждом человеке и ситуации, можно раскрыть свой потенциал и добиться успеха.

Это не обычная книга, которая дает краткосрочную мотивацию, а индивидуальные занятия, и Брайан Трейси будет вашим персональным коучем. Он поможет вам стать уверенным в себе человеком и полностью реализовать свой потенциал, чтобы прожить прекрасную и удивительную жизнь.

ISBN 978-5-00100-489-9



9 785001 004899 >

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР

Максимально полезные книги
на сайте **mann-ivanov-ferber.ru**



facebook.com/mifbooks



vk.com/mifbooks



instagram.com/mifbooks