

Дни 5-7. Чего мы хотим и как это получить

На этом занятии вы узнали, что на самом деле то, что люди хотят в своей жизни - это изменить одну из двух вещей: либо то, как они себя ощущают по поводу чего либо (например перейти от состояния фрустрации к уверенности, из печального стать счастливым, из депрессивного эмоционально сильным), либо изменить свое поведение (например, бросить курить или пить, начать предпринимать активные действия, упражняться и получать от этого удовольствие, следовать своим обещаниям). Но единственная причина, по которой мы хотим изменить наше поведение в том, что мы надеемся, что если мы сбросим вес, перестанем откладывать на потом, совершив это действие, нам будет хорошо. Все, что делают люди это только попытка изменить то, как они себя чувствуют, «изменить состояние».

Шаг за шагом, то, что мы делаем, сильно формируется состоянием, в котором мы находимся. Когда мы в состоянии фрустрации, наше поведение сильно отличается от того, как мы ведем себя когда уверены в себе, воодушевлены и целеустремленны. Одна из самых важных вещей, которые мы можем сделать, чтобы создать те радость, силу и страсть, которые мы реально хотим в нашей жизни, – научиться управлять состояниями нашего ума.

Вы можете сделать это незамедлительно при помощи двух основных средств, первое из которых психология.

1. Вы можете немедленно изменить, то как вы себя чувствуете, изменив то, как вы двигаетесь, дышите, используете выражения лица, или предъявив вашему телу любое новое требование.
2. Состояние, в котором вы находитесь, определяет ваше поведение и также вашу реализацию. Если вы хотите изменить ее в чем бы то ни было – в бизнесе, спорте, отношениях и т.д. – первое, что вы должны сделать – изменить ваше состояние. В

любой ситуации, если вы приводите себя в наилучшую форму, вы сможете использовать большее количество ваших реальных способностей в жизни.

3. Помните: вы всегда ответственны за ваши состояния. После нескольких следующих дней занятий вы не только будете ответственны, вы узнаете как легко и быстро изменить то, как вы себя чувствуете практически в любой ситуации и как вывести себя на пик формы по желанию.

Вот как использовать вашу психологию для того, чтобы изменить ваше состояние:

1. Двигайтесь по-другому, и развивайте «движения силы»: намеренные, сильные, решительные действия, которые немедленно дают вам состояние уверенности. Вы так же можете использовать ваш голос, чтобы вывести себя на пик формы. Говорите сильнее, быстрее, чуть более грудным голосом, чем вы обычно делаете.
2. Изменение вашего дыхания может немедленно изменить ваше состояние. Глубокие диафрагмальные вздохи создают радикально другое эмоциональное состояние чем поверхностное дыхание, которое начинается в верхней части груди.
3. Радикальные изменения в выражениях лица немедленно меняют то, как вы себя чувствуете.
4. Изменение вашего рациона может максимально увеличить ваше здоровье и энергию.
5. Все это вместе может принести значительные изменения в модели эмоциональных состояний, в которых вы пребываете день ото дня.

ВАШЕ ЗАДАНИЕ:

Вот как развить способность немедленно приводить себя в состояние страсти:

1. Пригласите друга или коллегу по работе принять участие в «эксперименте». Сядьте и попросите вашего партнера отмечать, что вы будете делать с вашим лицом, голосом, телом, жестами, позой, т.д. – на протяжении всего эксперимента.
2. Начните говорить о предмете, который вас обычно страстно интересует, преувеличенно бесстрастно, как будто вы на самом деле в это не верите, не сильно этим увлекаетесь. Выберете что-то, что вас обычно вдохновляет, но говорите об этом без вдохновения, и попросите вашего партнера отмечать, что вы делаете с лицом, голосом, телом и жестами.
3. Радикально измените ваше состояние. Встаньте, если необходимо, и немного пройдите.
4. Теперь поговорите с вашим партнером о том же предмете, но со всей страстью, радостью, энергией и убежденностью, которых вы можете достичь.
5. Попросите вашего партнера поделиться с вами отмеченными им различиями в том, как вы двигались, дышали, использовали свое лицо и голос, и запишите это в ваш дневник. Это ваши биомаркеры, «спусковые крючки», которые в будущем могут вызвать у вас состояние страсти.
6. Проведите эксперимент сегодня: в какой-то момент, когда вы спокойны или настроены негативно, немедленно переключите себя в состояние страсти, используя то, что вы узнали в пункте 5.

Различия, которые заметил мой партнер, в состоянии страсти и беспристрастности:

[illegible]