

КНИГА-ТРЕНАЖЕР

Ирина Рыжкова

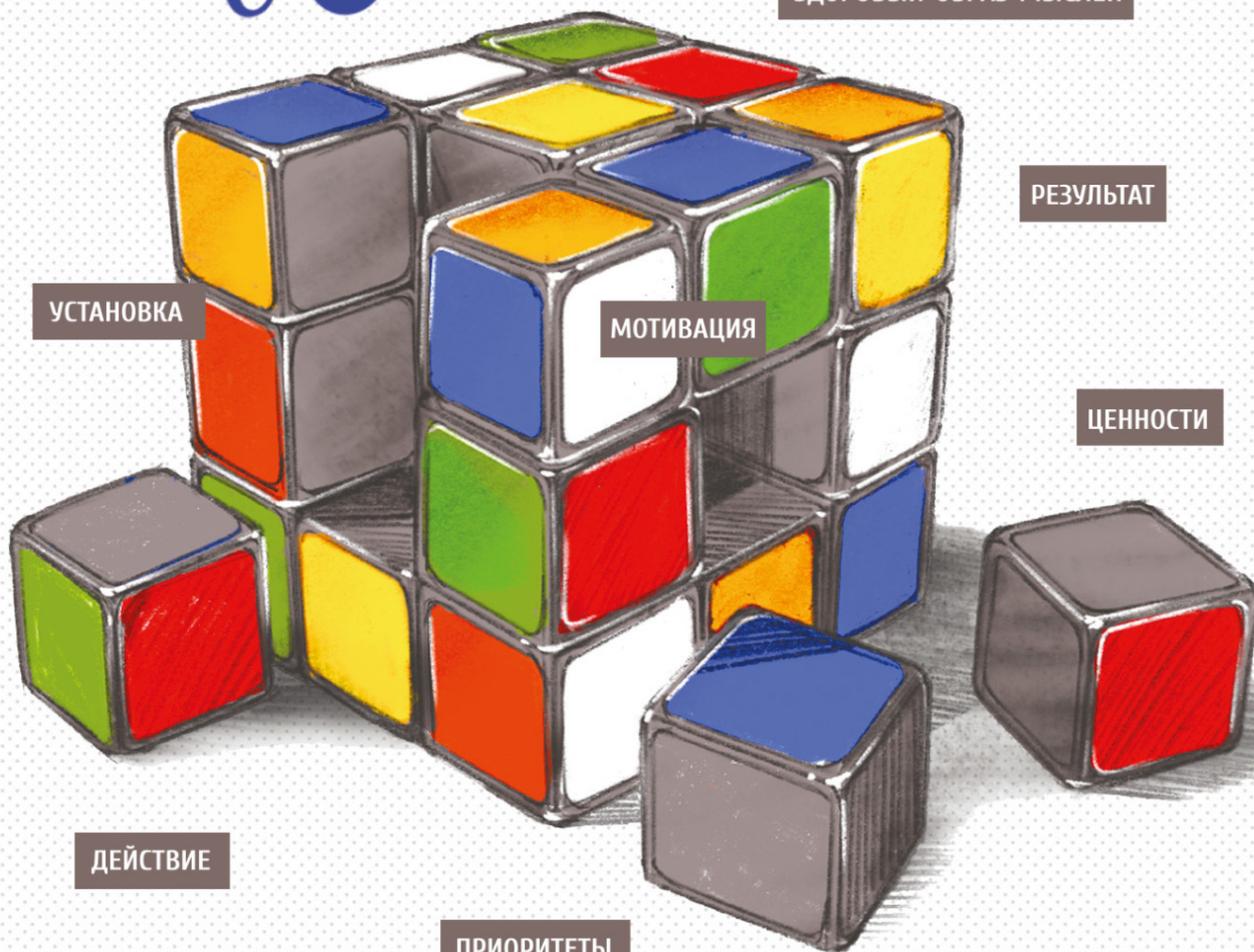
[influence]

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

КТО РУЛИТ
ТВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

СОБЕРИСЬ!

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ МЫСЛЕЙ



УСТАНОВКА

МОТИВАЦИЯ

РЕЗУЛЬТАТ

ЦЕННОСТИ

ДЕЙСТВИЕ

ПРИОРИТЕТЫ

ПРОАКТИВНОСТЬ

РЕАКТИВНОСТЬ

Практический тренинг

Ирина Рыжкова

**Эмоциональный интеллект.
Кто рулит твоими эмоциями**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.95
ББК 88.3

Рыжкова И. А.

Эмоциональный интеллект. Кто рулит твоими эмоциями /
И. А. Рыжкова — «Издательство АСТ», 2021 — (Практический
тренинг)

ISBN 978-5-17-120577-5

Ирина Рыжкова – преподаватель, консультант с многолетним стажем, который умеет простыми словами рассказать о том, что с первого взгляда кажется сложным. Она собрала мощный арсенал приемов психологической самопомощи, а к ним – целую коллекцию историй, с любовью называемых ею «рассказками». Эта книга – любопытный и эффективный набор инструментов «первой психологической помощи», усиленный практической частью. Яркие, как картинки, жизненные истории помогают разобраться с модным сейчас понятием «эмоциональный интеллект». Используя приемы сторителлинга, автор проводит увлекательную экскурсию по уже знакомым установкам, помогая посмотреть на привычное с другой стороны, заглянуть в собственные эмоции, открыть для себя новые способы саморегуляции и настроения. Предлагаемые упражнения и эксперименты позволяют разобраться в довольно серьезных понятиях. Разобраться, чтобы собраться! В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-17-120577-5

© Рыжкова И. А., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

От автора	7
Вместо предисловия	8
Глава, которой не было... или Для чего читать книгу с конца	10
Глава 1. Которая экономит уйму времени, так как помогает найти свой затерявшийся пульт и решить, стоит ли дальше читать	11
Эта история не про аквариум	24
Заметки на полях по первой главе	27
Глава 2. Которая рассказывает о том, откуда берется черная полоса и как наши головы создают наш мир	29
«Везет же людям!», или Сеанс мгновенного избавления от невезения	35
Заметки на полях по второй главе	38
Глава 3. И вам не хворать! Или о важности формулировок	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Ирина Рыжкова
Эмоциональный интеллект.
Кто рулит твоими эмоциями

© Рыжкова И., текст
© Кузьмина А., иллюстрации
© ООО «Издательство АСТ»

* * *

Родителям моим

От автора

У этой книги много соавторов.

Более двадцати лет работы в учебных классах и тренинговых залах, годы практики индивидуальных консультаций позволили накопить бесценный багаж в виде ситуаций, метафор, жизненных историй.

«Напишите!» – говорили студенты.

«А где можно почитать?» – всякий раз спрашивали меня.

«Вот, надо было для начала эту историю рассказать, сразу б дошло...»

Так мне подали идею. За что всем спасибо!

Идея идеей, только воз был бы и ныне там, если б не писательский курс «Спринт» (который, набрав обороты, сегодня перерос уже в популярный проект **FreePublicitySchool**). Движение не могло не начаться: десять дней жестких рамок во всем – во времени, в выполнении заданий, в качестве, в результативности. Это был энергичный... танец! И за импульс благодарю **Екатерину Иноземцеву**.

Так, в танце родилась первая публикация. Стартовой площадкой стал портал **«Жить Интересно»** (спасибо за него, **Армен Петросян!**). Шквал откликов, который обрушился после первых же вышедших на широкую аудиторию историй, удивил и взбодрил, а вдохновляющее содействие главного редактора портала **Анны Штаер**, которую я сердечно благодарю, привело к тому, что мои «рассказки» стали там частенько появляться.

По Сети на самых популярных площадках уже несколько лет гуляли мои истории, а книжки все не было. Это продолжалось бы еще долго, но однажды я получила фото толстой папки-скоросшивателя с оформленной обложкой. Подпись гласила: «У меня уже есть ваша книга, а у вас еще нет! Вот так!» **Лена Волосных**, благодарю за то фото! Оно меня взбодрило. Как минимум захотелось сделать то же самое – собрать в одну папку все свои истории.

Начала собирать и попутно наводить порядок: редактировать, дополнять, определять очередность... И процесс пошел. Но я ж не я, если не остановлюсь. «Да, кому это нужно...», «уже сто раз написано-переписано...» – сомнения одолевали. Но вокруг тут же образовалась группа поддержки – требовательные, непреклонные, не поддающиеся на все мои отговорки, строгие, придирчивые, дотошные, взыскательные. Люблю вас, **Наталья Гальченко, Надежда Войтенкова, Галина Белкина, Ольга Москвичева!** Люблю и благодарю.

Заканчивая рукопись, я обратилась за советом к авторитетному для меня источнику: «К кому мне с ней постучаться?» В ответ получила прекрасное: «Ко мне!» **Дмитрий Яронов**, благодарю за неоценимое содействие, за ту скорость, которую ты придал всем дальнейшим процессам на этапе подготовки к печати и издания.

Благодарю свою любимую большую семью за терпение и понимание, за возможность продуктивно работать, уединяться, отключаться от привычных хлопот и посвятить время рождению этой книги.

Вместо предисловия

«Соберись!» – так зачастую мы взбадриваем себя, задавая себе настрой. Иногда кто-то свой и надежный в нужный момент скажет: «Соберись!» И ведь перестаем тормозить – начинаем двигаться.

А бывает, зависаешь, и по кругу, по кругу. Никто вокруг даже и не догадывается об этом зависании – все, вроде, как всегда у человека, все хорошо. Поэтому и не прилетает ни от кого спасительный призыв, а у самого не хватает порой сил, чтоб шепнуть себе: «Соберись!»

Эта книга – одно сплошное «Соберись!»: в каждой строчке, на каждой странице, в каждой главе. И рисунки в тему, и истории из жизни, и даже песни. «Соберись» – это «собери себя!»

Мне важно, что книга получилась легкой, как дружеский разговор. Здесь нет сухой теории, нравoucений и готовых ответов.

А есть вот что:



Вопросы

Иногда не стоит ничего объяснять, надо просто начать задавать вопросы. Себе. Чтобы удивиться своим же ответам, по которым шаг за шагом можно самостоятельно выйти из, казалось бы, тупиковых ситуаций.



Легкая разминка

Развивается лишь то, что тренируется. Куда ж без практики!



Шпаргалки

Краткие выводы по каждой главе.



Мудрые мудрости

Полезно иногда обращаться к истокам и первоисточникам. Притчи и басни – это ж кладь бездонный. Мысли великих тоже появятся, но не ради красивых цитат, а исключительно в силу того, что созвучны и родились изнутри, просто у кого-то раньше уже получилось это здорово сформулировать.



Истории в тему

Длинные. Ну как длинные, минут 5–7 вам понадобится. Эти истории вовсе не художественно-литературные произведения, а словесные иллюстрации, картинки, образы, резюмирующие метафоры к каждой главе.

Что еще хочу уточнить: разговор дальше пойдет на «ты». Это не упрощение и не панибратство – границы важно соблюдать. Вместе с тем я решила на это «ты» вот почему. Книга ведет разговор, простой и неспешный, с паузами на практические задания, с перерывами на обдумывание вопросов. В ней обращение лично к Вам как к читателю. Из этих личных обращений, собственно, она вся и состоит. Начала было на «Вы», но очень скоро уловила, что происходит расфокусировка. «Вы» читается как обращение к группе. Мне же важно было вести разговор именно с тем одним человеком, который держит сейчас в руках эту книгу и читает эти строки. С тобой. Прости за столь быстрый переход. У тебя есть выбор – продолжать наш разговор или нет.

Да, и еще.

Про согласие-несогласие:

Я не собиралась убеждать. Я собиралась рассказать.

Рассказываю.

За великим Эйнштейном закрепили известную фразу:

«Все должно быть изложено так просто, как только возможно, но не проще».

А потом еще одну:

«Вы думаете, все так просто?»

Да, все просто.

Но не совсем так...»

Для разговора, который начинается со следующей страницы, это довольно точный анонс.

Глава, которой не было... или Для чего читать книгу с конца

Этой главы в рукописи не было. Книга ушла в издательство еще до того, как нас всех «закрыли», а к печати стала готовиться поздней осенью, когда мы все уже жили в новой реальности. 2020 год лихо закрутил свои вирусные, одну за другой, волны и предъявил всем нам новые, доселе неведанные *«предлагаемые обстоятельства»*. Закрыв нас в своих домах, эта эпидемия нам в то же время многое и открыла. Нестандартная ситуация потребовала нестандартных действий, решений, реакций. Непривычных, неизведанных, неопробованных, иных... раньше бы показавшихся невозможными, нереальными, странными.

Я сейчас тоже предложу необычный ход. Странный даже. У этой книги есть завершающая глава – «Тревожный чемодан». Так называют набор необходимых для экстренных ситуаций вещей, которые, как аптечка первой медицинской помощи, должны быть всегда а) укомплектованы; б) под рукой. Экстренные ситуации разные встречаются, и бывает, что не спички-фонарики-компасы нужны. Иногда, чтоб спастись, другие «инструменты» востребованы: умение общаться, умение обозначить приоритеты, внимание к своим страхам, обидам, эмоциям, стрессоустойчивость... А в книжке как раз про это. Про то, как собраться с силами, как собрать себя, порой даже по кусочкам... И последняя глава, она четко и кратко перечисляет весь предлагаемый в этой книге набор тем для настройки собственного эмоционального интеллекта. Причем не просто перечисляет, но и подсказывает, в каком месте, в какой главе про каждый конкретный инструмент искать. Поэтому предлагаю открыть для начала страницу 250 и начать с нее. Так все сразу встанет на свои места. Доводилось ли тебе начинать читать книгу с конца? Может, в духе времени решиться на непривычное?

И еще...

Несмотря на то, что расхожий нынче термин «эмоциональный интеллект» встречается в книге всего два раза – здесь и в последней главе, наш коллективный, авторско-издательский разум посчитал необходимым вынести его в название. Да, это верный акцент: книга как раз об этом – о том, как добраться до своих эмоций, как разобраться во всем и как собраться. Именно поэтому на первое место я ставлю призывное «Соберись!»

Ведь сегодня это подбадривание актуально как никогда.

Глава 1. Которая экономит уйму времени, так как помогает найти свой затерявшийся пульт и решить, стоит ли дальше читать

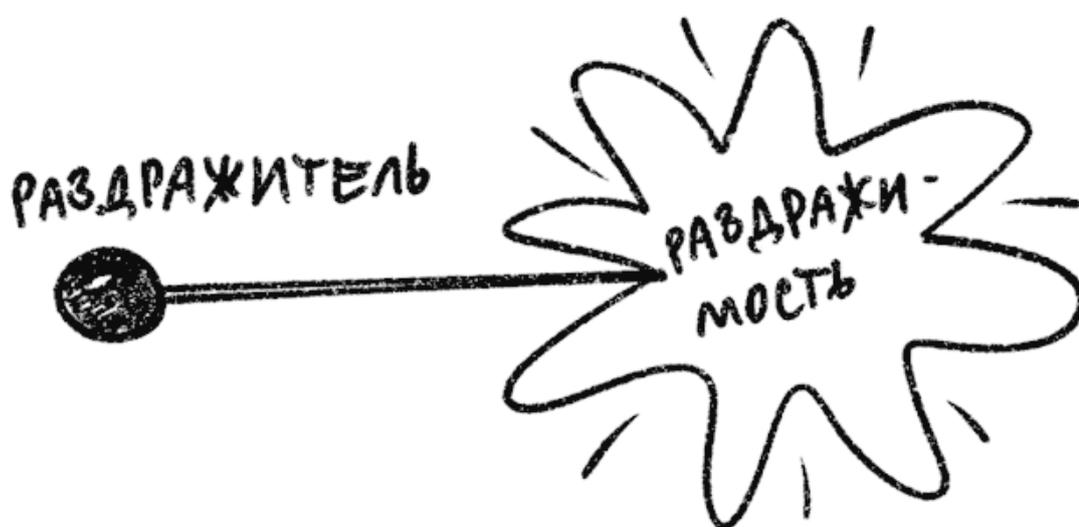
С этого разговора обычно все и начинается. Он установочный, поэтому важный. Установочный, потому что позволяет определиться с терминологией, а это – первое, что стоит всякий раз делать вначале, дабы избежать возможных разночтений. Ведь, согласись, часто споры можно было предотвратить, договорись собеседники «на берегу» о том, в каком понятийном поле будет проходить обсуждение. Вот, например, собрались поговорить о «качественных коммуникациях». О чем речь пойдет? О линиях связи? О тепло-, газо-, водоснабжении? Об интернет-сети? О линиях электропередач? Об общении? Ведь все это попадает под понятие «коммуникации». Вот и давай определимся.

Начну неожиданно...

Помню школьные опыты по биологии, когда под микроскопом рассматривали реакцию простейших на раздражитель. Вооружившись пипетками, лупами, стеклянными трубками, мы должны были убедиться, что:

*простейшие,
как и все живые существа,
обладают раздражимостью,
т. е. способностью отвечать на факторы, действующие извне.*

Сидит на стеклышке в капле воды похожая на маленький колокольчик на тонком стебле инфузория со смешным названием – сувойка. Сидит, никого не трогает, а тут мы со своей иголочкой. Оп! И ни колокольчика, ни стебелька. Не узнать сувойку – сжалась в комоч. Через какое-то время – опять колокольчик. И вновь мгновенное сокращение от настойчивой иголки и превращение в микроскопический шарик.

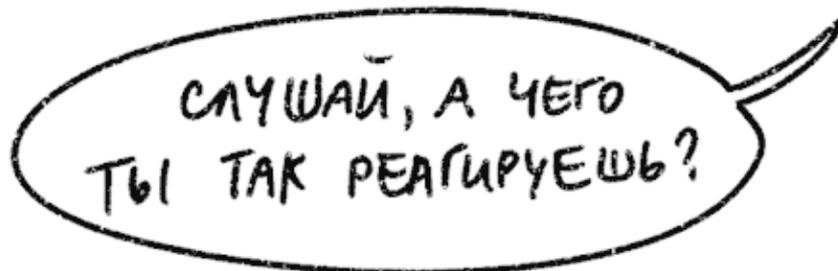


Раздражаем – раздражается.

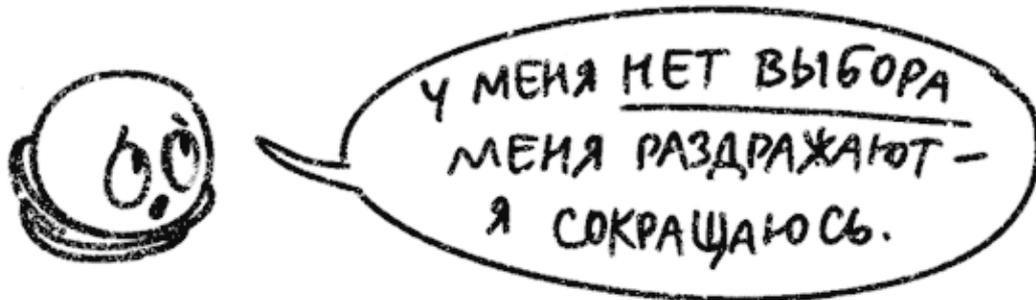
Внешняя среда воздействует – сувойка сокращается.

Без вариантов. Реакция предсказуема. Когда мы до нее дотрагиваемся, то *точно знаем*, как она поступит. Она не может дать сдачи, подпрыгнуть или убежать, не может засмеяться от щекотки. У нее даже нет «НЕ-варианта», она не может НЕ сократиться. А ведь НЕ-действие – это тоже выбор! Так вот, у нее такого выбора нет.

И если ту инфузорию, когда она в комочек сжалась, спросить:



Каким будет ее ответ?



Скорее всего, так бы она и сказала.

Возможно, добавила бы еще с досадой в голосе: «Это все вы со своими иголочками!» И ведь в каждом ее слове правда! Это все мы, внешняя среда, ее раздражители. А у нее действительно нет выбора.

Что еще она может ответить на наш вопрос?

- ◆ **Потому что...** (далее идут истории, красиво объясняющие ее реакцию)
- ◆ **Так обстоятельства сложились...** (от меня ж не зависит ничего)
- ◆ **А что мне еще остается делать, когда...** (со мной так поступают)
- ◆ **Это все он/она/оно/они...** (ну не я же!)
- ◆ **Я знаю, кто во всем виноват!** (иголка, конечно!)
- ◆ **Я же должна как-то отреагировать** (не хочу, а приходится)
- ◆ **У меня нет выбора.**

И все это – правда.

Про сувойку.

А это из жизни растений пример.

Есть такое растение – стыдливая мимоза. Если прикоснуться к ее листьям, они мгновенно складываются, как ракушки, и опускаются вниз. Через

некоторое время опять принимают прежний вид. Так растение реагирует на раздражители извне. И тоже без вариантов. Растение, что с него возьмешь.

А если посложнее живые существа рассмотреть?

Ведь у простейших и растений даже нервной системы нет.

Вот человек, к примеру.

На тебя ведь тоже внешняя среда воздействует. Да еще как! Допустим, та же иголочка. Уколола. И ведь твоя реакция непредсказуема.



То ли заметишь.



То ли НЕ заметишь.

Сразу выбор. Помнишь же, что вариант НЕ-действия – это тоже осознанно выбранное действие. Не решать – это тоже решение. Не делать – это тоже выбор. И получается, что вариантов твоей реакции – море!

Заплакать – не заплакать.

Дать сдачи – не дать.

Уколоть в ответ, обидеться, закричать, пожаловаться, улыбнуться, поблагодарить...

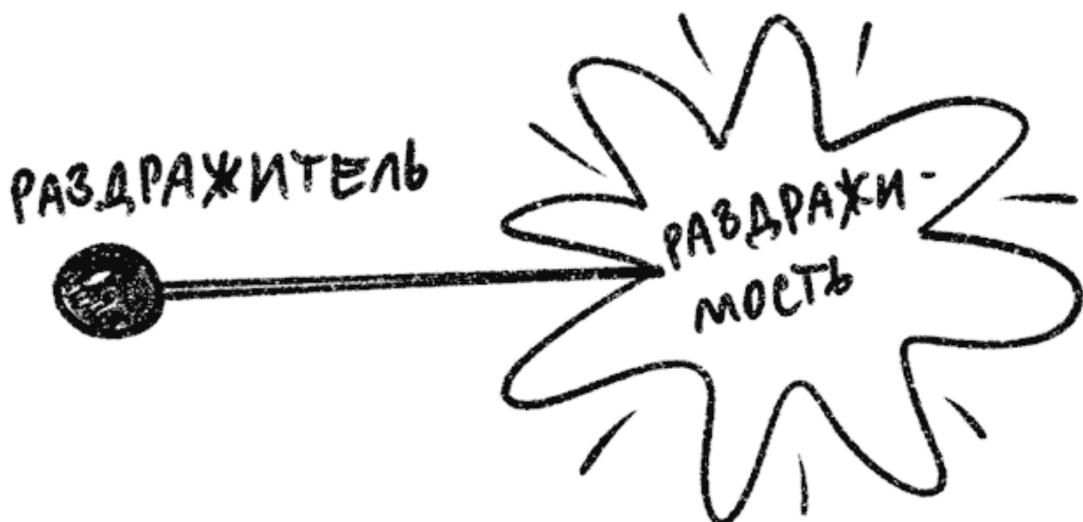
А что? Если этот, например, укол тебе не больно сделали, ведь и улыбнешься, и поблаговаришь.

Иголочка та же.

А реакция на нее всякий раз разная.

Как так?

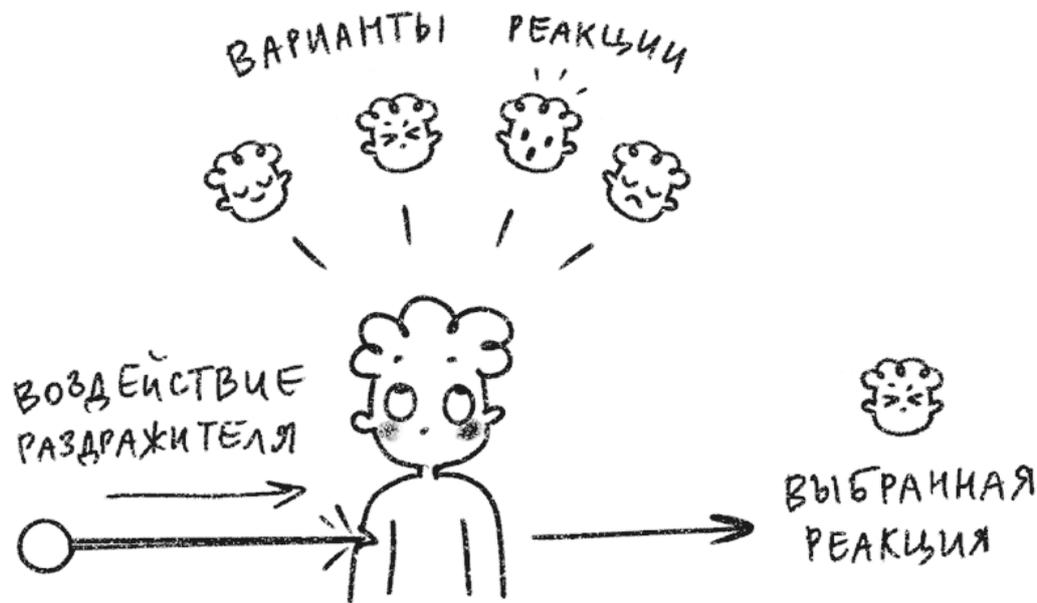
Выходит, к человеку эта схема не относится?



Выходит, не относится.

Мы ж не растения. И не простейшие. Реакцию свою волны выбирать. И выбираем. Из целого моря вариантов.

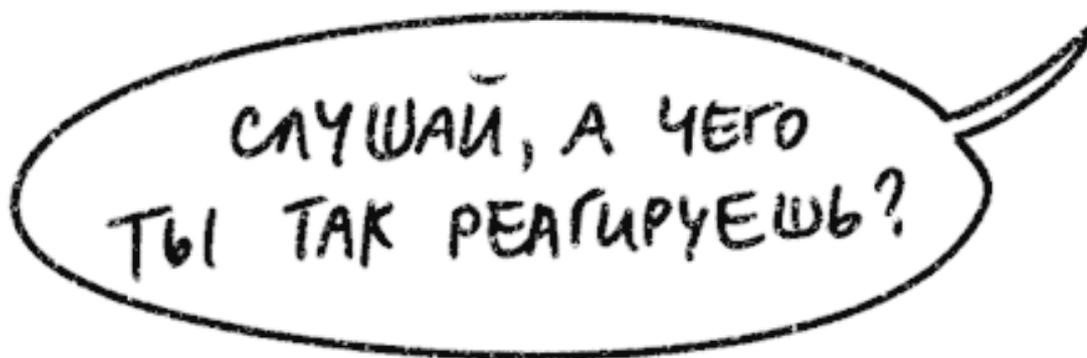
Вот так:



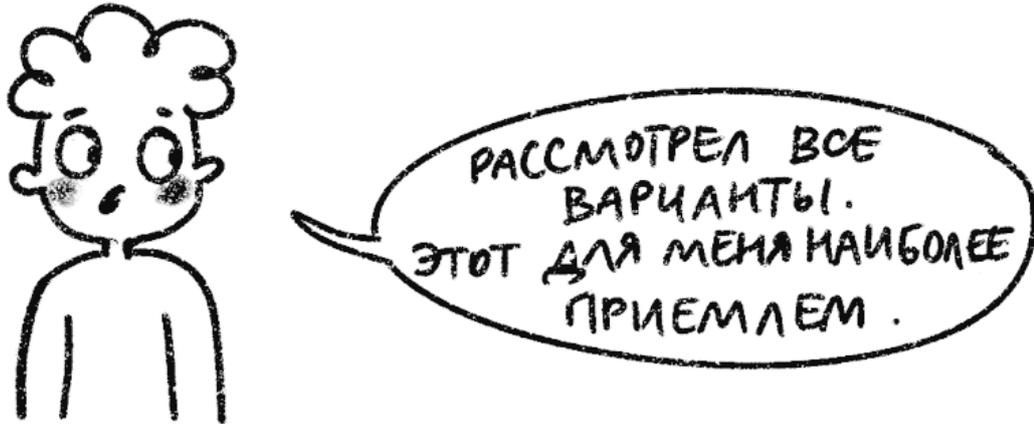
Среда воздействует. *Я выбираю*, как на это воздействие реагировать.

Как сказал бы сатирик-классик: «Выбрал? На том спасибо. Чем не доволен – пиши на себя жалобу!»

Реакция человека – это *выбор*, когда из многообразия возможных вариантов он выбирает действие, наиболее приемлемое для себя в данный момент, наиболее, по его мнению, адекватное ситуации. И если у человека спросить:



Каким будет его ответ? Буквально:



Ведь не может он сказать:

- ◆ Потому что...
- ◆ Это все он/она/оно/они... виноваты!
- ◆ А что мне еще остается делать...
- ◆ У меня нет выбора.
- ◆ Обстоятельства так сложились?



Конечно, может. И это, опять же, его выбор:

Признать за собой ответственность за *свою реакцию*, мысли, слова, действия.

Или

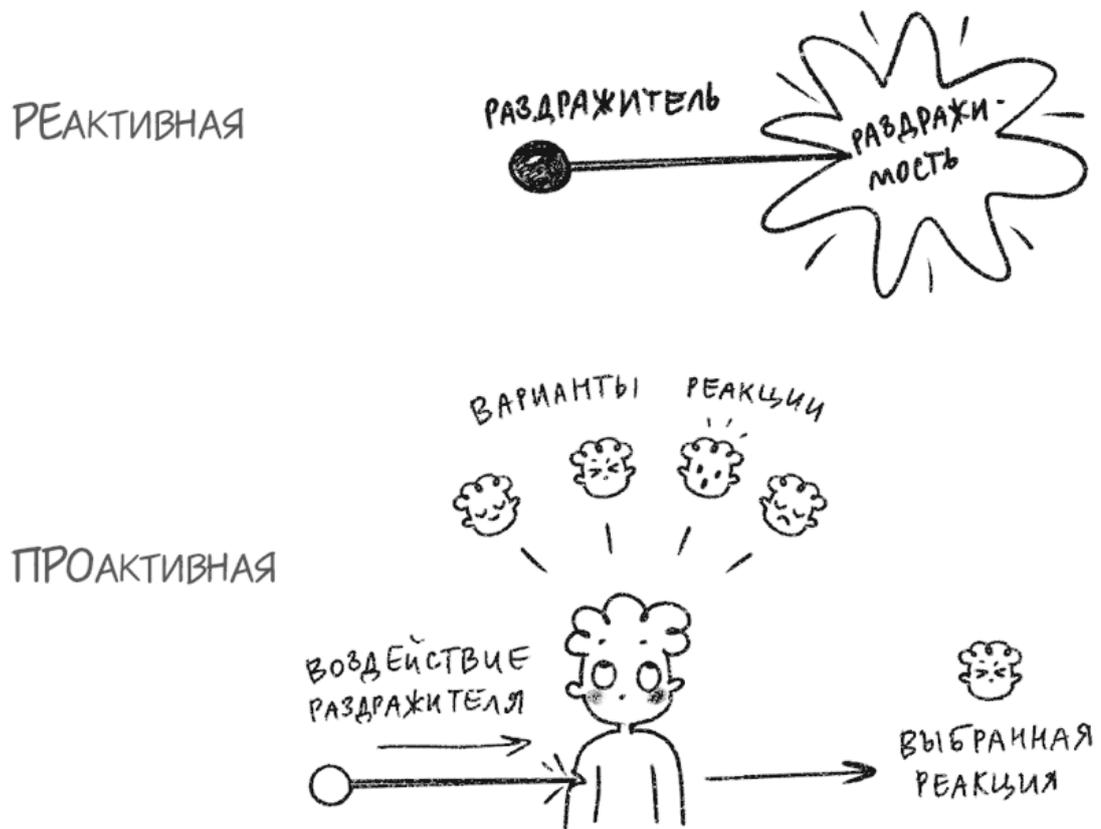
назначить стороннего ответственного, читай – виноватого.



Между стимулом и нашей реакцией на него всегда есть время. За это время мы выбираем, как реагировать. И именно здесь лежит наша свобода.

Виктор Франкл

Две разных модели:



Твоя какая?
Вот представь:



Играют дети в песочнице. Один слепил куличик из песка, а другой его сломал. Какую реакцию может выдать «пострадавший»?

- засмеяться

- заплакать
- не заплакать (помнишь, что НЕ-действие – это тоже вариант)
- дать сдачи/не дать
- сломать куличик в ответ/не сломать
- пожаловаться его маме
- побежать к своей маме

Можно продолжать и продолжать...



Всегда ли одинаково будет реагировать малыш, как думаешь?

С бабушкой гуляет – можно и заплакать, глядишь, конфеткой успокоит. С папой гуляет – сдачи надо дать, как папа учил. С мамой – пожаловаться бы пойти, но она ж домой уведет... Конечно, схематично сейчас ход его мыслей обозначила. Возможно, мал он еще такие схемы выстраивать, и вместе с тем, исходя из вводных каждой подобной ситуации, он будет разнообразен в своих реакциях. А все почему? Да потому, что он не растение и не простейшее. Человек. А человек выбирает свою реакцию сам. Пусть даже пока в песочнице.

Все, что я в своей жизни имею (и не имею!), – это результат цепочки сделанных мною выборов.

С этого признания самому себе иногда и начинается разворот к осознанности.

И вот интересно получается: если выбор своих реакций с рождения нам дан, то, выходит, дело не в его отсутствии. А в чем же тогда?

Возможно, в понимании собственной ответственности? У всех оно разное. Всегда есть искушение поискать виноватых, посетовать на ситуацию, сослаться на обстоятельства, которые «сложилось», чтобы затем резюмировать: «У меня выбора не было». (Как у сувойки, что ли?)

Как перестать искать причины своих реакций, эмоций, результатов в других?

Все просто! Стоит только

признать ответственность за собой.



«У кого в руках пульт от телевизора, тот и главный в доме». Эта старая шутка как раз в тему! Кто нажимает кнопки твоих реакций? В чьих руках пульт

от твоей жизни? В твоих? Или ты доверил его кому-то? Или, может, потерял?
Или пульт сам... потерялся?

Ответственность твоя, она только тебя и дожидается. Скучает даже иногда. Как забытый
на столе пульт от телевизора...

Кто возьмет, тот и рулит.

Тобой.



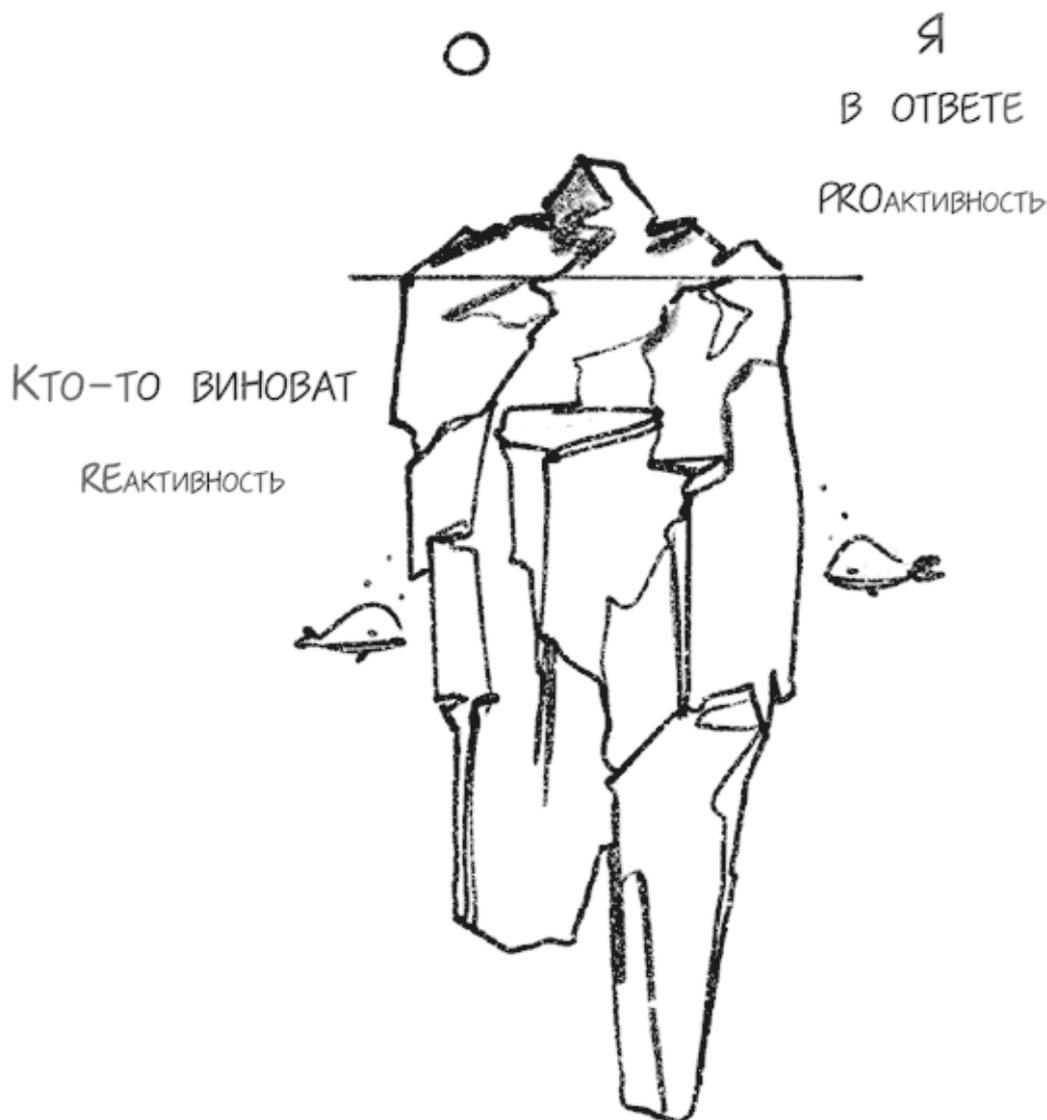
Всячески избегайте приписывать себе статус жертвы... Каким бы отвратительным ни было ваше положение, старайтесь не винить в этом внешние силы: историю, государство, начальство, расу, родителей, фазу луны, детство, несвоевременную высадку на горшок и т. д. В момент, когда вы возлагаете вину на что-то, вы подрываете собственную решимость что-нибудь изменить.

Иосиф Бродский

Пульт, как ты понимаешь, всегда в твоих руках.

И кнопки нажимаешь ты. И выбор всегда за тобой. Только признать это бывает непросто.
Ведь тогда виноватых не назначишь.

Нарисую вот так...



Как у айсберга: часть под водой, часть над водой. Кто-то наслаждается подводным миром, кто-то уже вынырнул и начинает дышать по-другому. Кто-то РЕагирует, обвиняя во всем обстоятельства и окружение, а кто-то ПРОактивен и, выбирая свои решения, действия, слова и эмоции, берет ответственность за свою жизнь на себя.

Только что «вынырнувшие», находясь на поверхности воды в новой для себя среде, принимают решение, как быть дальше – обратно занырнуть (там привычней и легче) или все же здесь удержаться.

Речь сейчас не о том, «плохой или хороший». И не о богатых-бедных, начальниках-подчиненных, больных-здоровых, добрых-злых. Это два разных способа мышления. Две разных модели проживания своей жизни. И каждый выбирает свою.

Твоя какая?

◆ Почему? / Потому что...

◆ А что мне еще оставалось делать. Обстоятельства так сложились.

У меня нет выбора.

◆ Это все он/она/оно/они виноваты.

- ◆ Я должен...
- ◆ Я не могу...
- Перечисляет проблемы
- Плышет по течению
- Принимает все, как данность

- ◆ Для чего? /Для того, чтобы...
- ◆ Это мой выбор. Это важно для меня. Это мой приоритет. Я предпочитаю.
- ◆ Я в ответе за это.
- ◆ Мне важно.
- ◆ Я могу...
- Решает задачи
- Определяет свой маршрут
- Находит возможности

Для чего акцентирую внимание на словах?

В словах отражаются мысли. «А как мыслим, так и живем», – говорят психологи. И из твоих слов виден ход твоей мысли, понятен твой настрой, очевиден твой маршрут. «Заговори, чтоб я тебя увидел», – восклицал Сократ. Присмотрись к себе, прочувствуй себя, прислушайся...

Заговори!

Самый пустой, на мой взгляд, вопрос: «Почему?»

*Он, как стартовый свисток для разнообразных, одна жалостливей другой (!), оправдательных историй о том, почему **нет результата**. Причем эти истории предсказуемы и давно уже всем известны.*

Разорви шаблон! Спроси: «Для чего?» Удивишься – обещаю.

«Почему» – это из настоящего о прошлом, а там уже ничего не поправишь.

«Для чего» – это из настоящего о будущем, а там еще есть шанс.

«Почему» – для тех, кому нужен повод поплакать(ся), оправдать отсутствие результата, ну и пофилософствовать с друзьями-подругами за бутылочкой вина, наконец.

«Для чего» – для тех, кто настойчив и пытлив, кто делает выводы и извлекает уроки. Почувствуй разницу.



Звонит человек, с которым мы провели первую встречу и, определившись с понятиями, договорились продолжить работу. У него появились цели и запросы, а я могла ему в этом содействовать, став на время неким «спасательным кругом», позволяющим удержаться от занывиваний в привычную среду РЕактивности. С того момента, как мы договариваемся о совместной работе, у меня есть право на «тренерский свисток», который звучит так:

«Скажи это по-другому!» Эта фраза как сигнал: «Ты занырнул. А я, твой круг, удерживаю тебя на плаву. Выныривай!»

Так вот, звонит он мне, и что я слышу: «У меня тут так складываются обстоятельства, что я должен завтра утром улететь в командировку. У нас с вами назначена встреча на сегодня, а я еще должен отвезти лекарства родителям. Мне ничего не остается делать, как отменить нашу встречу, иначе я ничего не успею. Простите, что так получилось».

– Хорошо, – говорю, – про встречу я услышала. Только скажи это по-другому.

– А что, – ойкнул он, – не пойму... я вроде... Даже не соображу. Погодите, я остановлюсь, а то за рулем мне трудно сосредоточиться.

Остановился. Сосредоточился. Как он потом мне рассказал, «шпаргалки поискал» – записи, которые во время нашей первой, «понятийной» (см. выше), встречи делал. Не нашел. Поэтому сильно постарался, чтобы сосредоточиться. Перезванивает:

– Я завтра улетаю в командировку и перед отъездом планирую заехать к родителям, мне важно успеть маме завести лекарства и продукты на неделю. Хочу быть спокоен, что у них все в наличии. Предлагаю перенести нашу с вами встречу, которая мне тоже важна, на сразу после моего возвращения. Вам какой день удобен?

По его возвращении, через неделю, еще раз вернулись к этому разговору.

– Я по-другому к родителям приехал. С другим настроем. Пробки те же. Цейтнот никто не отменял. Лекарства не в первой аптеке купил, поплетаться пришлось, а мне нормально. Я ехал к родителям не потому, что «должен отвезти лекарства», а потому, что мне ВАЖНО убедиться, что у них все в порядке, и быть спокойным за это всю неделю моего отсутствия. С этим и приехал. И они как-то это почувствовали. Не знаю, как это работает, но мама всегда с каким-то чувством вины: «Ну, зачем ты, такие пробки, я теперь буду переживать, как ты доберешься...» А тут и поговорили, и проводили меня спокойно, и мне самому как-то легко. Потом в дороге думал про это, и как-то вдруг дошло, что «как мыслим, так и живем», как мыслим, то и транслируем. А что транслируем, то и считывают окружающие. И убедился еще раз в важности того нашего с вами первого разговора про понятия, про слова.

Мы с ним много всего обсудили и про обстоятельства, которые «складываются», и про «должен улететь в командировку», и про «так получилось». Когда хочешь удержать пульт от своей жизни в своих руках, важно иногда себя встряхнуть: «Скажи это по-другому!»

Не так ли?

Вспомнилась «притча», которую я как-то услышала:



Нимфы и наяды (так ученые, не обделенные чувством юмора, назвали личинок стрекозы) жили в озере, на илистом дне и в водорослях. Они не могли дышать воздухом, поэтому вся их жизнь, насыщенная и интересная, протекала под водой. Часто они наблюдали, как с некоторыми из них происходили странные метаморфозы: их окрепшие подружки поднимались по стеблям вверх, к самой поверхности воды и... исчезали. У оставшихся под водой это исчезновение вызывало тревогу. Гладь озера была для наяд границей, и они понимали, что там, на поверхности, им не выжить. Да, они прекрасно себя ощущали под водой, но без воды были

обречены. Поскольку исчезнувшие не возвращались, нимфы и наяды решили для себя, что там, куда унесло их подруг, жизни нет.

Насмотревшись многочисленных «исчезновений», наплакавшись по «потерянным навсегда» подружкам, одна из личинок дала себе обещание: если с ней приключится такое, приложить все усилия к тому, чтобы вернуться и рассказать всем, что же там на поверхности воды происходит. И вот однажды, когда странная неведомая сила потянула ее наверх, она заскользила по стеблю с твердым намерением:

– Вернусь-и-расскажу-вернусь-и-расскажу!

Вода расступилась, и она ощутила вихрь изменений. Этот вихрь подхватил ее, она поднялась над гладью озера... и взлетела!

Ей открылся новый, непохожий на ставший привычным подводный мир. Стрекоза хотела было вернуться к своим подружкам и успокоить их, но вдруг поняла, что не знает дороги назад. Да и под воду занырнуть у нее никак не получалось. Она кружила над гладью озера, помня о своем обещании, когда вдруг поняла, что ей не удастся ни вернуться, ни рассказать.

Она пыталась сверху докричаться, чтобы они там не беспокоились и не боялись устремиться по стебелькам вверх. Но в какой-то момент поняла, что ее не услышат.

А если и услышат, то не поймут.

А если и поймут, то не поверят...

– Ну что ж, – подумала стрекоза, – сами вынырнут, сами во всем разберутся.

И еще немного про «айсберг», о котором мы говорили выше.

Когда хочешь поменять других, подсказать им, как лучше сделать, навязываешь им свое решение, советуешь курсы, книжку, хотя тебя об этом не просили, ты не «вынырнул». **Если ты признаешь право выбора за собой, то признаешь его и за другими.** Точка.

Часто бывает так: чуть «просветлело», чуть что-то сам начал понимать, прояснил для себя какие-то свои вопросы, завалы немного разобрал и – оп! – помчался других «спасать». Человек начинает тяну-у-уть за собой: учит-поучает, речь поправляет, советы дает, сердится, что к его рекомендациям не прислушиваются, его советы игнорируют, обижается на сопротивление (об этом, кстати, чуть позже поговорим). Как в той шутке: «Врешь – не уйдешь! Все равно догоню и причиню тебе радость». Не буду тут рассказывать про коня, которого к реке силой подвести можно, а насильно заставить пить нельзя.

«Лучше мне промолчать», – подумала Алиса.

«Лучше промолчи!» – к величайшему удивлению Алисы подумали все.

Из мультфильма «Алиса в Зазеркалье» по одноимённому произведению Л. Кэрролла (реж. Е. Пружанский, 1982, «Киевнаучфильм»)

Думаю, и так все понятно:

не стоит отвечать на вопросы, которых тебе не задавали.

Перестань тащить за собой. Тут ведь два варианта: или ты ему руку оторвешь, или он тебя за собой утянет. Руку оторвешь не буквально, конечно. Речь о том, что отношения дадут трещину, разорвутся, больно может быть обоим. А все потому, что, не дав выбора, не спросив, начал «спасать» и тащить за собой. Позволь человеку жить так, как он выбирает.

Сейчас самое время опять вернуться к картинке с айсбергом и предложить ответить самому себе на вопрос «Где я?». Ответ натолкнет на размышления. Размышления сподвигнут на вопросы. А когда есть вопросы, то и ответы приходят и есть, о чем поговорить.



Я никогда не слушаю никого, кто критикует мои космические путешествия, мои аттракционы или моих горилл. Когда это происходит, я просто упаковываю моих динозавров и выхожу из комнаты.

Рэй Брэдбери

Кто-то уже чего-то понял, кто-то пока нет... Кто-то уже дошел и готов к новому повороту, кто-то еще на пути к нему. «Этого не может быть!» – говорят вторые. «Если ты этого не видишь, то это не значит, что этого нет. Главное, иди. Дойдешь – увидишь», – интригуют и мотивируют их первые. Или... тихонько «выходят из комнаты».

Значит, пора переходить к следующей главе.

Что почитать?

- ◆ Виктор Франкл «Человек в поисках смысла»;
- ◆ Стивен Кови «Семь навыков высокоэффективных людей».

Но сначала история в тему.

Эта история не про аквариум

Люблю метафоры. Рассказала однажды эту историю в группе, «по работе». Они мне и говорят: «Так бы сразу и сказали! Вот теперь да, встало все на свои места». Я еще пару раз эту метафору на помощь призвала. Реакция та же, плюс еще куча комментариев и выводов, до которых обычно добирались нескоро.

Неожиданно вернулась она ко мне, когда я услышала, что мои коллеги, партнеры и «подопечные» перешли на эту аквариумную терминологию и, оказывается, успешно ее используют. Они-то меня и попросили: «Напишите!» Написала.

У меня в детстве был аквариум. Не то чтобы я его очень хотела, просто взрослые сказали, что «собака – это надо все время ухаживать», и «много грязи», и «большая ответственность».

Так, альтернативой собаке ими был выбран аквариум: вроде бы не надо все время ухаживать, маленькая ответственность и никакой грязи. Наивные!

Похоже, от рыбок, которых «не надо выгуливать», никто из взрослых такого подвоха не ожидал. Помню удивление, когда они впервые сталкивались с неизведанным: «А что это такое за рыбкой тянется?», «А что это на песочке на дне лежит?», «Ой, а чегой-то у тебя в аквариуме? Червяки?»

– Рыбки нас...ли, – с детской непосредственностью объяснила тогда я бабушке суть происходящего, повторив слово в слово комментарий моей юной подружки (тоже счастливой обладательницы аквариума!). Так бабушка столкнулась с суровой реальностью. Но сейчас не об этом! Эта история не про аквариум.

Рыбки питались хорошо. Соответственно, аквариум надо было чистить. По мере загрязнения. Чтобы отделаться малой кровью, стоило просто раз в неделю трубочкой собрать со дна все накопившееся там богатство. Если же пару-тройку недель пропускать такие экспресс-чистки, то ты попадал на генеральную уборку – менять воду, мыть стенки аквариума и все его содержимое: песок, камушки, ракушки. Бабушка, усвоившая раз и навсегда, что рыбки тоже живые, встала на сторону рыб и, назначив себя ответственной за экологический контроль, установила мне график еженедельных (!) уборок аквариума.

Ну да, угадали: я прямо мечтала этим каждую неделю заниматься! В свои-то 9–10 лет! Хорошо, что моя подружка-эксперт активно делилась со мной опытом:

– Да ты можешь и не чистить его каждую неделю. Главное – не дотрагиваться до аквариума, – со знанием дела говорила она, – пока его не потрянуть, вода будет прозрачной. А на дне, когда много всего накопится, то сразу и не поймешь, что это грязь: кажется, просто весь песок такого цвета. Можно подумать, что так и надо, что все в порядке. Главное – не трогать аквариум, не баламутить дно, не мутить воду. Тогда никто ни о чем не догадается...

Срабатывало!

Бабушкин график уборок безбожно мной нарушался. Но рыбки молчали, а бабушка не догадывалась. Аквариум стоял с водой, чистой, как слеза. Бабушка любовалась им на расстоянии. Короче, все были довольны. И только я понимала масштабы трагедии, так как реально знала, что все дно уже покрыто толстым слоем... сами знаете чего. Все остальные думали, что это песок такого цвета, и любовались моим аквариумом, хвалили его.

Но однажды бабушка его покачнула. Может, подозрительным ей показался цвет песка, может, просто случайно задела. Кто знает... Она его покачнула! Со дна поднялось все (!), что мы с рыбками так успешно от всех скрывали. Этого «всего» было так много, что прозрачная до этого вода вмиг стала ужасной мутной жижей, в которой исчезло все содержимое аквариума: и ракушки, и растения, и рыбки. Бабушка (да и я тоже, чего уж там!) опешила от увиденного. Обман раскрылся. Стало очевидно, что еженедельными экспресс-уборками здесь и не пахло.

Досталось мне, конечно, – не передать! Бабушка отчитывала меня по полной! Отчитывала-отчитывала-отчитывала! Для меня же в этот момент ее нотации были уже избыточны. Я и так признала для себя, что да, виновата. И пока она ругалась, я стояла и думала только об одном – о рыбках! Как там они, живы ли, не захлебнулись ли в такой грязи. И так мне было жалко их, прямо хоть плачь! Бабушка загораживала своей спиной аквариум, а мне хотелось уже бежать чистить его и спасать рыбок.

На завершающих ее обличительный монолог словах: «Немедленно начинаешь чистить!» мы обе повернулись к аквариуму. Прозрачная, как слеза, вода... Рыбки! Живые! Плавают!

И только на дне слой «всего», который за время моей казни успел по-быстрому услужливо осесть, чтобы не портить общую картинку. Но только бабушку уже было не провести. Всякий раз после этого она начинала свой экоконтроль с того, что покачивала мой аквариум.

Но мы же договорились – эта история не про аквариум!

Часто по жизни так бывает: лукавишь сам перед собой, накапливаешь загрязняющие тебя мысли, эмоции, воспоминания, оценки, установки... Дашь им отстояться и опуститься на дно...

И при этом делаешь вид, что красавчик, весь такой правильный. Изображаешь «чистый аквариум». Все вокруг хвалят тебя, говорят приятные слова. И ты вроде как даже веришь в эти оценки со стороны, хотя сам, как никто другой, знаешь, сколько всякого эмоционально-установочного мусора накопил внутри себя.

И вот кто-то, проходя мимо, специально или случайно покачнет твой «аквариум». Заде-нет его словом, поступком, эмоцией. И поднимаются вдруг со дна завалы – прорываются изнутри эмоции (мысли, слова, действия). В чей адрес? Конечно, в адрес Покачнувшего-Мой-Аквариум! Как он посмел?! И вместо работы над собой, вместо разбора своих завалов и генеральной уборки в Себе Любимом эмоции, обиды, жалобы и упреки в адрес Покачнувшего-Мой-Аквариум.

Как будто это «он» мою реакцию выбирает, а не я. Как будто мой аквариум грязный, потому что «он его толкнул», а не потому что я это все ношу в себе. А может, все же надо ему спасибо сказать, Покачнувшему-Мой-Аквариум, и засучив рукава скорее чистить!

Пока рыбки живы...

* * *

Конечно, ты сейчас спросишь: «А как же отследить эту чистоту?» Легко!

Если обнаружил у себя в речи: «я обиделась на него», «испортили настроение», «как мне еще реагировать, если он так со мной поступает», «не, ну а чего она» и т. п.

Если всякий раз приходится ссылаться на то, что плохое настроение, луна не в той фазе, не мой день, затмение или вспышки на Солнце, ретроградный Меркурий и т. д.

Если вдруг выплескиваешь эмоции, объясняя это своей реакцией на действия других людей.

Значит, уже точно пора! Пора чистить свой аквариум! А если такого рода депрессивно-витиеватые отговорки в твоей речи (и в мыслях!) практически ежедневно, то тут уже генеральной уборкой пахнет!

Удачи!

Заметки на полях по первой главе



◆ Между *воздействием внешней среды* и выданной на него *реакцией* (в виде мысли, эмоции, слова, действия) у человека всегда есть варианты, из которых он эту реакцию и выбирает. Сам.

◆ Кого назначить ответственным за свой выбор, человек тоже решает сам. И тут вариантов два: либо «Я в ответе», либо «он/она/оно/они виноваты». Это две разных модели отношения к жизни, *две разных парадигмы*. Совмещений не бывает. «Почти» – это иллюзия.

◆ Все, что я в своей жизни имею (и не имею!), – это результат цепочки сделанных мною выборов.

◆ Свобода выбора – это не «делаю, что хочу», а «делаю, что хочу (т. е. что выбираю, что у меня в приоритете на этот момент), и *готов нести за это ответственность*».

◆ За то, что снаружи, отвечают многие. За то, что внутри, – только сам.

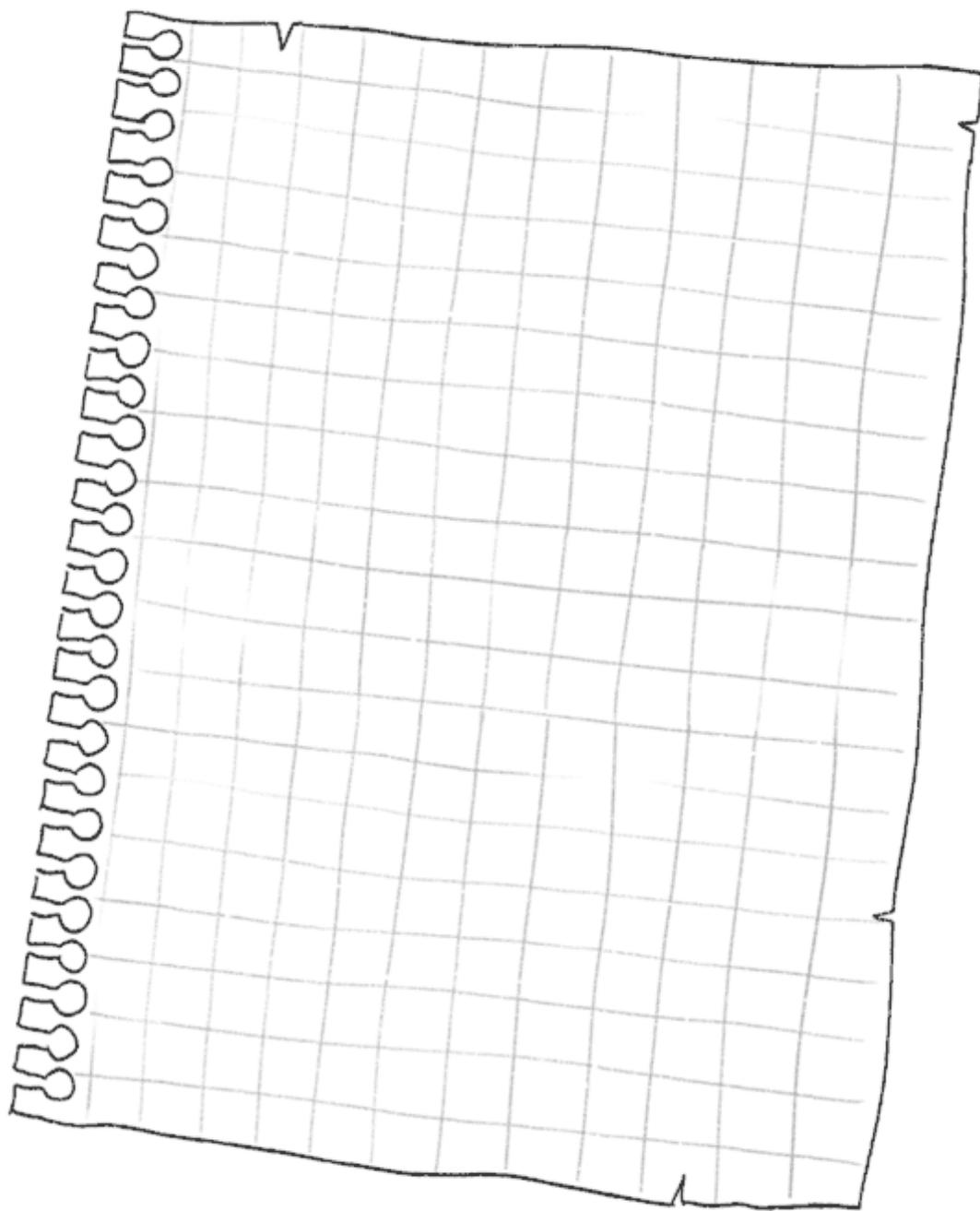
◆ Как мыслим, так и живем. А мысли проявляются в словах, чтобы затем проявиться в действиях. Отсюда и результат. Иногда, чтобы сделать первый шаг к новому результату, стоит прислушаться к себе, отследить свои мысли.

◆ Если ты признаешь право выбора за собой, то признай его и за другими.

◆ Не стоит отвечать на вопросы, которые тебе не задавали. Не стоит тащить за собой, не получив предварительного согласия. Да и, получив, тащить не стоит. Содействовать – да! Но только тому, кто и сам готов действовать.

◆ Пульт, как ты понимаешь, всегда в твоих руках. И кнопки нажимаешь ты. И выбор всегда за тобой. Только признать это бывает непросто. Признать это – значит взять ответственность на себя.

Дальше разговор пойдет в понятиях и терминах проактивности. Если возникнут вопросы или что-то непонятно, вернись еще раз к первой главе. Она всегда в помощь!



Глава 2. Которая рассказывает о том, откуда берется черная полоса и как наши головы создают наш мир



– Я решил спастись! Но как?! И вдруг меня осенило – голова! Голова-то всегда под рукой, господи. Я схватил себя рукой и рванул! А рука-то у меня, слава богу, сильная! А голова-то, слава богу, мыслящая! Я рвану-у-у-л и вытянул себя из «болота»... Вместе с конем!

– Вы утверждаете, что человек может *поднять себя сам*? За волосы?

– Обязательно! **Мыслящий человек** просто обязан время от времени это делать!

Так начинается гениальный фильм «Тот самый Мюнхгаузен»¹. Кавычки на слове «болото» и жирные буквы мои – так все акценты на своих местах.

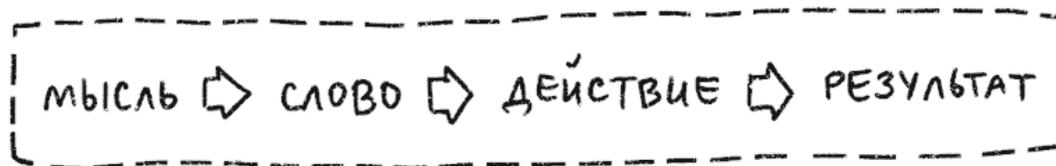
Вот так-то вот! Мыслящий человек просто обязан вытаскивать себя из болота. Сам. На то он и мыслящий.

Все начинается с мысли!

мысль ➡

Подумал, представил, поразмышлял, прокрутил картинки в голове, разобрал вопросы, нашел ответы, сформулировал решение. И вот уже мысль готова прозвучать, готова облачиться в *слово*. За словом последует *действие*, а действие способно привести к *результату*. Вот такая цепочка получается:

¹ Фильм «Тот самый Мюнхгаузен» (СССР, 1979, реж. Марк Захаров, киностудия «Мосфильм»).



Часто, желая получить иной результат, начинают с действия. Логично: они ж в цепочке бок о бок. Кажется, начни что-то делать по-другому и результат получишь другой. Вместе с тем, меняя *только* или *в первую очередь* действия, ты тем самым усложняешь себе задачу, иногда сильно удаляясь от цели.



Вот, к примеру, решает человек похудеть. Начинает ходить в спортзал, садится на диету. Раньше никогда, а вот сейчас да: качает пресс, ест по часам. Изменил действия кардинально. Правда, в разговорах с друзьями все время повторяет: «*Ой, мне это нельзя!*», «*Терпеть не могу вот-это-вот-все-на-пару, но куда деваться, я ж на диете!*», «*Эта диета меня уже достала!*», «*Мой диетолог меня убьет!*».

И про спортзал (с неизменно кислым выражением лица, печалью в голосе и характерными вздохами): «*Не могу завтра с вами, у меня ж за-а-ал!*», «*Честно говоря, я каждый раз себя заставляю!*», «*Не понимаю, как от этого можно получать удовольствие!*», «*Так меня этот спортзал достал, а ничего не поделаешь, надо!*», «*Должен же я себя в форму привести!*»...

Перевожу: «*Я не добровольно от этого отказался (на это согласился), а по принуждению. Это не мой выбор, мне запретили (заставили). Я страдаю. Хотел бы не делать всего этого, но приходится, потому что... Так обстоятельства складываются...*»

Пожалуй, остановлюсь. Ты все эти слова знаешь. Об этом уже было в первой главе.

Вопрос: можно ли решить задачу только изменением действий? Или только словами и декларациями своих целей? Вот, то-то и оно.

Все просто.

Хочешь изменить результат – начинай с мысли!

Хочешь изменить свой настрой – начинай с нее же. Намерен поменять свое отношение – ты уже знаешь, где старт. Как мыслим, так и живем.



– Завершается, наконец-то, моя черная полоса, – с надеждой вздыхает мой собеседник.

– А чего ж это она у тебя черная? – спрашиваю (тихонько так, между прочим).

– Ну, как... Жизнь же как зебра: черная полоса – белая, черная – белая...

– А может, усложняешь?

– Да нет же, – начинает кипятиться он, – после белого всегда жди черного, и наоборот.

– А-а-а... Ну, *жди!*

– А как не ждать? Ведь я знаю, что там, где заканчивается белое, начинается черное.

– С чего ты взял, что белое должно заканчиваться? И если нет в этот момент черного, как ты знаешь, что это белое?

– Да это как полосы на пешеходном переходе: шаг – ты на белом, следующий шаг – на черном... Понимаешь?

– Понимаю. А для чего ты *поперек* идешь? Чего ты ее переходишь-то, дорогу свою? *Вдоль* не пробовал? Так, чтоб и белое, и черное всегда вместе, всегда параллельно, как лыжня. Оттолкнулся и – вперед! Вдоль по жизни! Тогда и не закончатся они, пока ты идешь по этому пути, чтоб ты мог сам выбирать: от какой отталкиваться, по какой скользить. Две полосы – белая и черная. Рядом. Вместе.

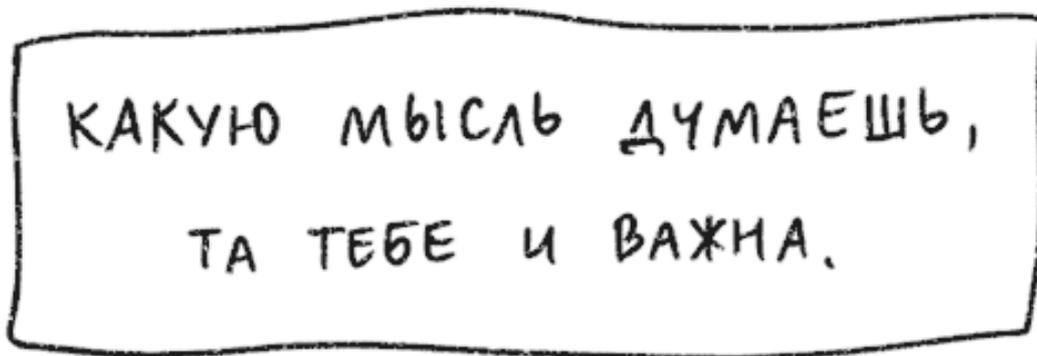
Пауза. Завис. Интересно, когда перезагрузится, вдоль пойдет или опять поперек? А ты как для себя выбираешь?

Сумеешь разобраться с *мыслями*, *слова* сами придут, а уж *действия* – дело техники. Глядишь, и *результат* тебя обрадует. Все в мире создано человеческой мыслью, она меняет мир. Точнее, она дает старт для изменений. Догадайся с трех раз, с чего начинаются изменения в твоей жизни.

Несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем.

Фридрих Вильгельм Ницше

Мысль – это импульс, энергия. Эта энергия тебя либо разрушает, либо укрепляет, создает. Мысль – твоя (в *твоей* же голове живет, и *ты сам* ее там удерживаешь). И тут ведь как: нравится – думай, не нравится – не думай. Или еще конкретнее скажу:



Своими мыслями ты формируешь свой **настрой** (на ситуацию, на человека, на задачу, на работу, на взаимодействие), как фундамент успешности твоего же результата. Какой фундамент – такой и результат.

Как две стороны одной медали. Любая ситуация (человек, слово, действие, болезнь...), как медаль, двухсторонняя! На какую сторону твой первый взгляд упал, такой ее и считаешь. Думаешь: «Как ужасно!» – переверни на другую сторону. Посмотри, что в ней «прекрасно!». Держи в руках эту медаль. Не фокусируйся на какой-то одной стороне. Принимай ее как **ЦЕЛЬНУЮ**.

- Чего-то настроения нет...
- А куда дела?
- Что?
- Настроение свое куда дела? Раз его нет, ты ж его куда-то дела.
- Я его не девала. Оно само... с утра такое. Пришло.
- А! Но раз пришло, значит, настроение все же **ЕСТЬ**?
- Ну, есть... Только оно плохое.
- А когда «оно приходит», кто определяет, какое оно?
- Ну, я...
- А дверь ему на входе кто открывает?
- ...
- Значит, нравится тебе оно чем-то, раз выпускаешь?
- Не нравится. Ничем.
- Не нравилось – не выпускала бы.
- Ну хорошо! Впустила я это плохое настроение. Рассмотрела. Не понравилось. И что дальше мне с ним делать?
- Сама как думаешь?



В моем тренерском арсенале есть упражнение, которое ты можешь попробовать, если есть желание. Даже в одиночку можно поупражняться. А уж в компании оно может стать забавной «игрушкой».

Напишите несколько записок, обозначив в них ситуации, которые, как правило, первой вызывают негативную реакцию. Например: «украли кошелек», «поссорился с...», «развелись», «опоздал на поезд», «заболел», «поцарапали машину» и т. п.

Если делаешь упражнение в одиночку, то рассказывать будешь сам себе. А если в группе, то разделитесь на пары.

Первый этап: тащишь записку и начинаешь свой рассказ со слов «*Все плохо...*», или «*Представляешь, какой ужас...*», или «*Мне опять не везет...*», или «*Ну за что мне это все!*». Ну, и расскажи немного про ситуацию: либо самому себе, либо в кратком диалоге с собеседником. Потом следующую записку – и то же самое. Можешь на пару с собеседником это делать, пусть он тоже записки тянет.

Как надоест, меняем все кардинально. Теперь записки те же, но вот высказывания начинаются со слов: «*Благодаря тому, что...*», «*То, что это случилось, помогло мне...*», «*Мне повезло, что...*», «*Я рад, что так произошло...*» и т. п.

Бывает, я совсем экстремальный вариант предлагаю: «Как ужасно / Как прекрасно!». И ситуации на записках покруче задаю. Ощущений выше крыши! И драйва! И понимание приходит. А потом предлагаю каждому поднять перед собой свои открытые ладони, как чаши весов. И «взвесить», что находится в каждой из них.

И сделать свой выбор!

Любая непростая ситуация – ключ! Когда ключ в твоих руках, ты волен открыть им дверь, найти в ситуации возможности, перспективы, разрешение или закрыть ее, оставив «как есть», посыпать голову пеплом, поискать виноватых, но не продвинуться за эту дверь ни на шаг. Любая непростая ситуация, любой кризис – ключ! И ты волен выбирать, куда его поворачивать. Говорят, что слово «кризис» в китайском языке пишется через два иероглифа, значения которых соответствуют словам «опасность» и «возможность». Лингвисты спорят, а мне нравится эта красивая версия.

«Плохим» или «хорошим» все делают твои мысли. Например, погода: кому-то хорошая, кому-то совсем наоборот. Погоде же при этом все равно, что ты о ней думаешь. Она просто есть.

Так и любая ситуация – просто есть. Значение и эмоциональную окраску ей придаешь ты, твоя мысль.

Как подумаешь, так и раскрасишь происходящее.

Какие мысли, такая и погода. У каждого в голове своя.

Какая у тебя?



Там же, в голове, живут ограничивающие убеждения. Это те самые «невозможно», «не получится», «трудно», «боюсь, что не справлюсь», которые уже на старте определяют, насколько успешным будет результат. Но о них чуть позже.

В качестве краткого резюме выбрала фразу, которую кому только не приписывают, поэтому она стала уже «народной»:

Если вы думаете, что у вас получится, у вас непременно получится.

Если вы думаете, что не получится, вы правы.

Прежде чем перейти к третьей главе, история в тему.

«Везет же людям!», или Сеанс мгновенного избавления от невезения



«Мне в жизни не везло с самого момента моего зачатия...» – так начал эту историю пожилой американский профессор, когда вконец уже устал от наших постоянных причитаний. А «причитали» мы, группа бизнесменов, предпринимателей, управленцев, приехавших в начале 2000-х в калифорнийский университет за новыми технологиями в маркетинге и PR, исключительно на тему: «Конечно, если б у нас такие налоги, законы, учителя, родители, деньги, возможности и т. п., были, мы бы...» И дальше следовало перечисление всего того, что «мы бы».

Он один раз нам намекнул, что «отсутствие результата и есть *ваш* результат». Второй раз пояснил, что «если ты чего-то не имеешь или не делаешь, то у тебя точно есть захватывающая или душераздирающая история о том, **ПОЧЕМУ так получилось**». Третий раз, уже более эмоционально, прошелся по тому, что «если бы да кабы...». Что, мол, ребята, чего вы погрязли в прошлом и мусолите его, подыскивая себе оправдание за неделание. Но до нас все никак не доходило.

И тут он вышел из-за кафедры, присел как-то бочком на первую парту и произнес эту самую фразу: «Мне в жизни не везло с самого момента моего зачатия...»

– Хотите расскажу свою печальную историю?

– Конечно же, да! – закивали мы. И приготовились его жалеть.

Я тут привожу его рассказ в своем изложении: как услышала и как запомнила. Возможно, есть неточности в каких-то деталях, но они не меняют *сути*! Суть его рассказа я тогда уловила очень четко! Не просто уловила, а усвоила. Навсегда.

«Мне в жизни не везло с самого момента моего зачатия... Мой отец, покуривающий травку безработный, перебивающийся случайными деньгами от погрузок-разгрузок, исчез из моей жизни, как только узнал, что его несовершеннолетняя подружка – девушка-мулатка, предпочитающая ночной образ жизни, – «залетела». Его как ветром сдуло! Поэтому я безотцовщина.

Мое невезение только начиналось. Юная мулатка, хоть и выносила меня почти до срока, но, только заслышав мой первый крик, тут же, на родильном столе, отказалась от меня. Так я, слабая беззащитная кроха, только что пришедшая в этот чужой, незнакомый мир, остался совсем один... Кричащий от безысходности во всю эту Вселенную на руках у акушерки.

Дальше больше. Мне фатально не везло. Меня не усыновили в младенчестве – я был очень слабым, болезненным ребенком. К тому же в те годы, рожденный от мулатки, я вообще имел мало шансов быть усыновленным. Поэтому из дома малютки я прямиком попал в детский дом. Ну, тут уж не везет так не везет! Это был детский дом для «цветных» детей, каких нас там только не было. Я испытал сполна на себе все: и как дерутся китайцы, и как плюются мексиканцы.

Не везло мне и с учебой. Учителя долго не задерживались и все время менялись. Да, честно говоря, и не по всем предметам они у нас в детском доме вообще были. Поэтому со школой у меня тоже, как вы понимаете, не задалось. Ну, просто тотальное невезение!»

Он помолчал. Посидел в тишине, глядя куда-то в пол. Потом поднял глаза на нас. Мы, конечно, сочувственно ждали продолжения этой истории, не понимая, к чему он вообще все это начал, ведь так славно спорили по маркетинговым задачкам всего полчаса назад.

– Я устал рассказывать вам *это*, – неожиданно сказал он. – Это *не моя* история. Хотите, я расскажу вам СВОЮ?

Немая пауза. Нам оставалось только покивать головами, потому что мы уже окончательно потерялись: где тут чья история, для чего он все это нам рассказывает. К тому же говорили мы с ним на английском, что многим усложняло понимание.

– А вот моя история, – продолжил он.

«Я по жизни вообще очень везучий человек! Мне повезло прямо с самого момента моего зачатия, когда мой непутевый папаша исчез из жизни моей не менее непутевой мамаша, а заодно и из моей – раз и навсегда! Возможно, он почувствовал, что не сможет дать мне всего того, что поможет мне выжить. Я благодарен ему за то его решение. Кто знает, каким бы я вырос и что бы вообще со мной стало, если бы мое младенчество и детство прошло рядом с ним. Возможно, он интуитивно понял, что этот слабый мальчик никогда не сможет стать сильным рядом с ним, и поэтому тихо ретировался. И я благодарен ему за это.

А мне между тем продолжало везти. Юная мулатка отказалась от меня прямо на родильном столе. И это уже была удача! Потому что, если бы она забрала меня из роддома, я вообще не уверен, что остался бы в живых. А так у меня, хоть и слабого, недоношенного, появился шанс! Шанс на жизнь! И дала мне его она, моя непутевая семнадцатилетняя мать. Я благодарен ей за этот ее отказ. И даже в мыслях не хочу представлять, как и где бы я жил, как и где прошло бы мое детство, если бы она тогда не отказалась от меня. Этот ее отказ тоже придал мне силы. Ведь оглашая Вселенную своим первым криком, я уже понимал, что надеяться мне в этой жизни не на кого, я один. А это, наверное, все же какую-то концентрацию внутренней энергии вызывает, согласитесь?»

Дальше – больше! Мне повезло, что меня не усыновили в младенчестве. Иначе я, болезненный, ослабленный мальчик, получил бы, возможно, очень комфортные тепличные условия и заботу усыновивших меня людей, но помогло бы мне это стать сильнее и увереннее в себе? Почему-то, я думаю, что нет. Именно жизнь в детском доме научила меня стойкости: я научился у китайцев драться, я перенял у черных их «щипки», да и плевать я могу огого как! И это ли не везение!

А со школой вообще отдельная песня! Учителей не хватало, и несколько предметов, бывало, вел один человек. В старших классах мы как-то сдружились с учителем биологии, который был для нас «ходячей энциклопедией» – так восторженно он был увлечен своим предметом. И (вот везение!) он же преподавал у нас еще и математику, что позволяло нам встречаться на уроках каждый день. Мы много общались. Конечно, у меня были только отличные оценки по его предметам. И когда встал вопрос выбора колледжа, я не раздумывая пошел туда, где нужна была математика и биология.

Потом был университет.

Потом – научная работа.

Семья. Дети. Внуки. Правнуки...

Я рад тому, что родился под счастливой звездой!

И благодарен Судьбе за везение».

Он продолжал с улыбкой сидеть на краешке парты. А мы переваривали только что услышанное.

– Вот вам две истории, два взгляда, на одну и ту же жизнь, – сказал он, вставая с парты и поднимая перед собой две раскрытые ладони, как чаши весов. – Вам какая больше по душе?

* * *

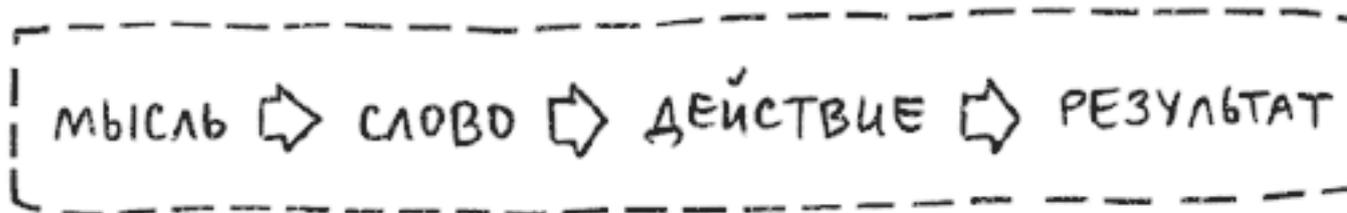
Эта история часто приходится к слову. Особенно когда слышу оправдательные отговорки «если бы я...», «вот если бы мне...».

Пустой разговор о пустом дает только пустое.

Заметки на полях по второй главе



Цепочка



ная карта на пути к цели. Хочешь другой результат? Начинай с мысли.

◆ Черная и белая – полосы-подружки. Только при условии, что обе рядом, можно понять, насколько они разные, да и просто различить их цвета. Твой выбор – идти поперек, зависая всякий раз то на белой, то на черной и гоняя в голове мысли-ожидания, или идти вдоль, ощущая силу и от белой, и от черной полосы.

◆ Разберись с *мыслями*, слова сами придут, а уж *действия* – дело техники. Глядишь, и *результат* тебя обрадует.

◆ Мысль – это энергия. Эта энергия тебя либо разрушает, либо укрепляет, созидает.

◆ Какую мысль сейчас думаешь, та тебе и важна.

◆ Твой настрой – фундамент твоего результата.

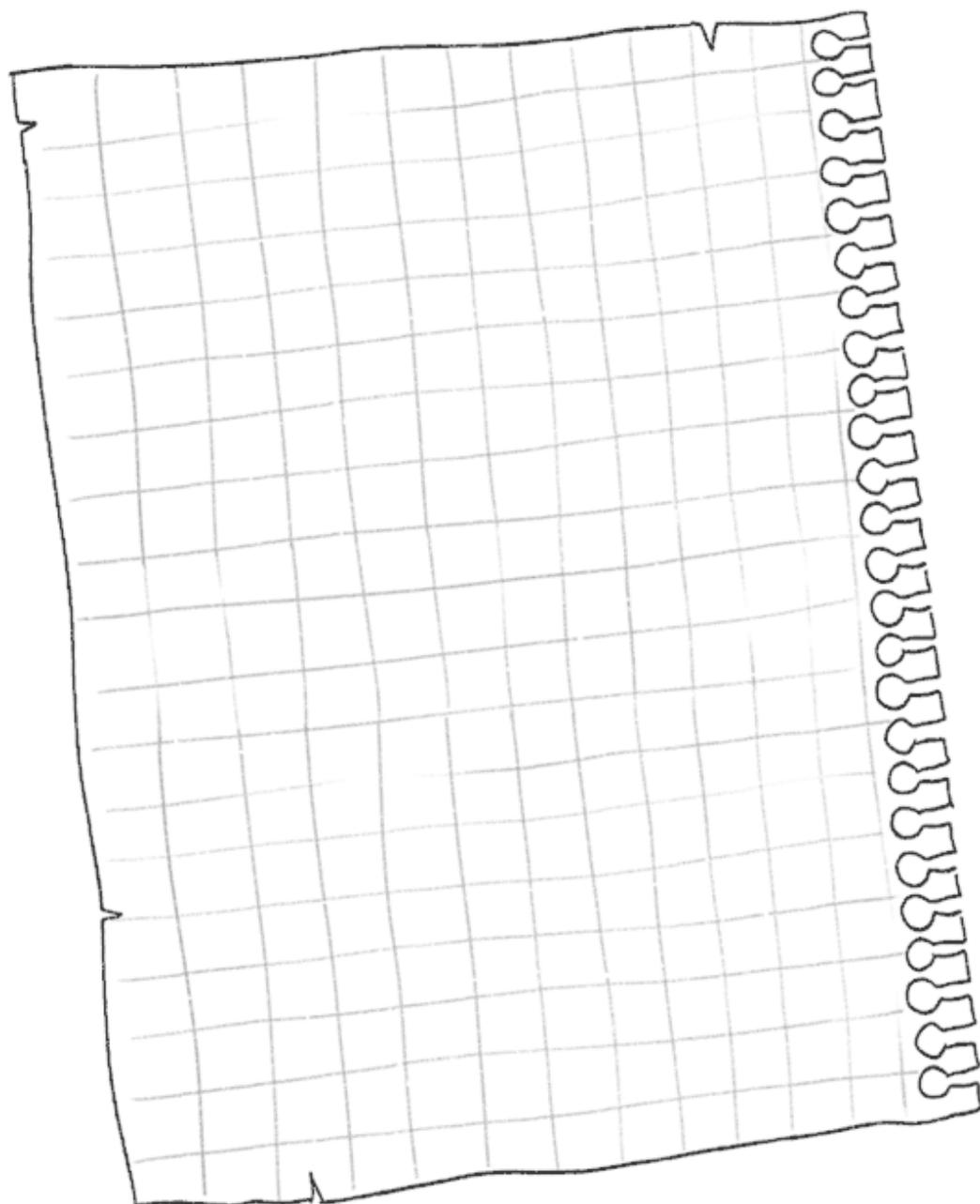
◆ Погоде все равно, что ты про нее думаешь. Она просто есть.

◆ Какие мысли, такая и погода. Твоя погода – в твоей голове.

◆ Мыслями ты себе либо открываешь путь, либо закрываешь его. Проведи ревизию своих ограничивающих убеждений.

◆ Наши головы создают наш мир.

◆ «Голова-то всегда под рукой, господа!»



Глава 3. И вам не хворать! Или о важности формулировок



Поймал старик золотую рыбку. Она ему и говорит:

– Отпусти меня, старче. Проси что угодно – любое твое желание выполню.

Задумался старик: дом новый, корову еще одну, телегу... Как бы так попросить, чтоб за один раз все сразу получить?

– Что молчишь? – торопит его рыбка. – Говори, чего хочешь!

– Хочу, чтоб у меня все было! – выдохнул старик.

Отпустил рыбку. Вернулся. Ни дома, ни коровы, ни старой телеги. Только записка: «У тебя все было».

Внимательнее надо с формулировками.

Часто ведь слышим: «Желаю, чтоб *у вас все было* хорошо! Чтоб здоровье *было*! Чтоб достаток *был*!» И дальше по списку. Чего в результате пожелали? Так же и для себя: «Мне важно, чтобы *у меня была* хорошая интересная работа», «хочу, чтоб *у нас была* крепкая семья». Какой вектор своими словами задаешь, слышишь? Глаголы прошедшего времени – это о том, что уже прошло. Так для чего же с их помощью свое будущее планировать?

Или вот еще про частицу «не».

Желаю вам не болеть! Не опоздай! Не упади! Не забудь!

Уже говорено-переговорено, что мозг частицу «не» не воспринимает, он ее пропускает. Ведь непонятно мозгу, что стоит за этим «не болей». Каким глаголом здесь обозначено действие? Правильно, «болей». Вот это мозгу понятно. На это он и ориентируется. А «не упади» о чем? Какая команда идет в мозг? В лучшем случае – никакой. Потому что «не упади» – это что надо *делать*? Сравни: «Иди осторожней! Будь внимателен! Пройди медленно. Остановись!» Здесь ведь понятно, что делать? В том-то и разница.

При формулировке намерений тоже часто все через «не» выдают.

«*Я хочу не отстать от программы*». А может лучше пожелать себе «справиться с программой», «идти в ногу» с ней, «успеть вовремя» с заданиями программы? «*Мне главное – не*

опоздать». Попробуй сказать: «мне важно прийти вовремя», проследи за своим настроением, за результатом.

Еще забавно, когда формулируют намерения через «я не хочу»:

«Я не хочу остаться в дураках».

«Я не хочу прогореть с этим проектом».

«Я не собираюсь быть для них нянькой» и т. п.

Мозг в этот момент передает пламенный привет и настоятельно просит сообщить ему, чего же все-таки «я хочу» и что «я собираюсь» делать.



Потренируйся, как сказать по-другому «не забудь», «не кричи», «не балуйся», «не обижайся», «не обижай», «не опоздай».

В своей речи отслеживай распоряжения, команды, пожелания, цели, которые формулируешь с «не». Переводи их на понятный для мозга язык.

Конечно, обязательно стоит еще упомянуть, что важно формулировать свои цели и намерения именно для себя, а не для других. Какое право ты имеешь на «я хочу, чтобы он»? Кто тебе дал полномочия хотеть за кого-то, да еще и обижаться потом на неблагодарность или недовольство человека. Вот-это-вот-все отследи в своей речи:

«Я хочу, чтобы он понял...»

«Я стараюсь, чтоб она...»

«Моя цель, чтоб они...»

Пустое.

Если это разговор во время консультации, то я всегда предлагаю «скажи по-другому». У меня есть право на такой «тренерский свисток» (впрочем, история об этом чуть дальше, не буду забегать вперед и пересказывать). Бывает, «свистну», когда вижу, что вот так на корню, только из-за пустой формулировки под угрозой сразу оказываются все планы и намерения. И тут-то и начинается поиск: а как же это – «сказать за себя»? Столько открытий этому поиску сопутствует! Иногда уже только этого разговора бывает достаточно, чтобы человек внимательнее начал относиться к словам при формулировке намерений.

Важно отслеживать и экологичность своих посылов: всегда представляй, как достижение твоих целей скажется на окружающих. Меня часто спрашивают: «Как мне сказать?» Я всегда уточняю: «А цель? Какая у вас цель?» Всякий раз за этим моим вопросом следует пауза. Оказывается, многие не задумываются о том, что, прежде чем озадачиться тем, *как*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.