

**НАЧНИ**  
**С**  
**СЕБЯ !**

*или*

**Краткая энциклопедия  
искусства жить**

**Рабби Зелиг Плискин**

Перевод сделан в творческом  
объединении Yitzhak & Rivka.  
Переводчик А.Верзуб

## **Начни с себя!**

*Я посвящаю эту книгу всем моим учителям.*

*Тем, кто учил меня формально*

*И тем, кто учил меня неформально.*

*Тем, чьи уроки я любил*

*И тем, чьи уроки были мне в тягость.*

*Тем, кто учил меня много лет*

*И тем, кто учил меня только однажды.*

*Тем, кто лично учил меня*

*И тем, кто учил меня своими трудами.*

*Тем, кто учил меня своим словом*

*И тем, кто учил меня своим примером.*

Оглавление .....

Предисловие переводчика .....

Предисловие автора .....

## **1. Вступление:**

**Вы создаёте мир, в котором живёте** .....

Вы создаёте мир, в котором живёте. Самооценка. Выберите программу, подходящую вам лучше всего. Празднуйте каждое мгновение.

**2. Знайте, чего хотите, и стремитесь к своей цели** .....

Цели. Мечты. Планы. Размышления о результатах. Настроиться на решения. Если бы вам был гарантирован успех, что бы вы сделали? Метод десяти решений. Дельные люди. Сосредоточьтесь на том, чего вы хотите. Просите то, что вам нужно. Определённость целей. Обязательства. Настойчивость. Желание. Напрягите свою волю. Полная решимость. Меня ничто не остановит! Роли. Для чего ты здесь? Заявление о предназначении. Количество усилий и достижений. Список текущих дел. Обмен мнениями во время общения. Наслаждайтесь процессом. Ободряющие слова.

**3. Научитесь владеть своим настроением** .....

**3.1 Общее представление о душевном состоянии** .....

Душевное состояние. В каком душевном состоянии мне хотелось бы сейчас быть? Непродуктивный душевный настрой. Настроение. Причины для волнений. Отрицание эмоций. Не позволяйте никому управлять вами. Независимое счастье. Радость, вера, убеждение. Сценарист-режиссёр-редактор вашей радости. Счастливые моменты. Неосознаваемая радость. Выбирать выражения. Как дела? Свобода. Зеркало. Отличительные особенности. Дыхание. Быстрота речи. Манера речи. Выражение лица. Просто быть. Отпускаю тебя! Удивительное в создании альбома для наклеивания вырезок. Покажи, что именно ты не можешь сделать. Напишите для себя сочинение.

**3.2 Повысьте свой положительный настрой**

Честолюбие и энергия. Уверенность в себе. Уровень активности. Энтузиазм. Счастье. Гармония. Душевный покой. Уравновешенность, раскованность. Душевное равновесие. Музыка. Спокойствие во время суматохи. Радоваться чужой радости. Добрые воспоминания.

**3.3 Снизьте негативный и непродуктивный настрой** .....

Гнев. Скука. Спутанность сознания. Депрессия. Разочарование. Одиночество. Ошеломление. Фобия. Стресс. Усталость. Несчастье. Взлёты и падения. Как долго чувствовать себя плохо?

#### **4. Сосредоточенность – ключ к душевным качествам**

.....

Сосредоточиться на том, что у вас есть, а не на том, чего не хватает. Благодарность. Ценить мир. Увидеть прелесть мира. Смотрите свежим взглядом. Жизнь. Жизнь – это пир. Живите сегодняшним днём. Наполовину полный, наполовину пустой. Диалоги с самим собой. Мыслительные способности. Времена года. Контролировать свои мысли. Заставлять себя думать. Нельзя не думать ни о чём. Сетования. Терзания. Склонность жаловаться на судьбу. Стоп!

#### **5. Взгляды формируют человека, а человек формирует свои взгляды**

Изменение восприятия. Эмоциональная реакция. Действительность. Последствия событий. Не торопитесь с выводами. Смысл. Несовершенство как актив. Чему я могу научиться? Я буду учиться на этом опыте. Отношение к чужой реакции. Одно мгновение компенсирует весь день. Опыт. Испытание. Негативное мышление. Пессимистичные высказывания. Болезненные воспоминания. Размеры вселенной. Могло быть хуже. Неоправданный оптимизм. Позитивное мышление. Нереальные надежды. Счета. Рутинные дела. Мытьё посуды. Отличительные особенности. Шум. Дорожные пробки. Старость. Забывчивость. Разочарование. Будьте готовы к неудаче. Раз уж вы всё равно делаете это. Что это означает для вас?

#### **6. Самооценка и самоуважение** .....

Отождествление. Самооценка. По праву рождения. Ценность личности. Самоуважение. Ощущение значительности. Вы являетесь для себя целым миром. Уникальность. Автобиография. Что делает человека значительным? Неосознанные способности. Взгляды ваших родителей, учителей и ваши собственные взгляды. Самосознание. Чувство неполноценности. Поражение. Цифры и люди.

#### **7. Преодоление жизненных барьеров** .....

Я не могу. Внутренние ресурсы. Мнимые барьеры. Преодолевая ограничения. Препятствия. Что мешает мне (вам)? Когда я был в состоянии преодолеть подобное? Страх. Страх перед людьми. Не бойтесь услышать "НЕТ". Измените свой подход. Воспользуйтесь своим воображением. Прошлое. Наследственность. Инвалид. Неизвестность. Прошедшее время. Стремление избежать.

#### **8. Основы** .....

Вера в успешную жизнь. Осознать существование Творца. Молитва. Мир создан для меня. Завершение работы над собой. Выбор вариантов. Обязательства в начале каждого дня. Карта – это ещё не территория. Равнозначные критерии. Мудрость. Воспользуйтесь своим разумом. Вопросы. Найдите себе тренера. Выслушать обе стороны конфликта. Вопросы ЧТО и ПОЧЕМУ? Пробуждение. Смерть.

## 9. Понять себя, понять других .....

Познай самого себя. Понимание других людей. А каково это...? Теории личности. Схема поведения. Детские воспоминания. Жизненные ценности. Счастье – это когда тебя понимают. Жизнь как пьеса. Одно слово. Самая незабываемая личность. Влияние, оказываемое на вас. Знаменательные события в жизни. Интуиция, размышления, шестое чувство. Предположения. Словесный автопортрет. Видеть в окружающих собственные недостатки. Внушаемость. Воспоминания. Тест на завершение предложений. Маска. Смысл в общении. Почему ты не ...?

## 10. Совершенствуйте свои личные качества .....

Каким человеком я хотел бы быть? Баланс. Умеренность. Действия. Действуя, как "Если бы ...". Индивидуальные характеристики. Самоанализ. Радость в совершенствовании. Опыт учёбы. На чужих примерах. Непоследовательность. Любовь. Скромность. Я не знаю. Я совершил ошибку. Героизм. Ответственность. Терпимость. Любить критику. Дал слово – держи! Благонадёжность. Лидерство. Власть. Престиж. Бескорыстный эгоизм. Неблагодарность. Безопасность. Проигрывайте со снисходительностью. Уступчивость. Любопытство. Зависть. Животные. Родители. Дети. Диагноз. Уединение.

## 11. Перемены .....

Перемены. Причины, по которым люди не меняются. Рычаги. Вера в возможность изменений. Изменить окружающий мир. Как я могу использовать это? Штрафы. Окружающая обстановка. Что окажет влияние? Части. Безупречность. Самокритика. Нездоровый самоанализ. Упрёки. Запишите для себя речь на плёнку. Час за часом.

## 12. Избавляйтесь от дурных привычек .....

Привычки. Побочное приобретение. Саморазрушающее поведение. Ведите записи. Оповестить о своём решении.

## 13. Привычки, обогащающие жизнь .....

Дневник. С каких вопросов начинать день? Какими вопросами заканчивать день? Обязательства. Умение владеть собой. Как лучше сделать это? Удовольствие. Еда. Здоровье. Только разок.

## 14. Управление временем .....

Управление временем. Приоритеты. Промедление. Закон Паркинсона. Отменить начатую работу. Когда делаешь несколько дел одновременно. Ожидание.

## 15. Приобрести больше знаний .....

Прислушиваясь к умным людям. Учиться у каждого. Расспрашивайте людей, добившихся успеха. Расспрашивайте людей, добившихся успеха.

Постоянная учёба. Чтение. Книги по саморазвитию. Ключевые моменты. Конспектируйте. Подчёркивание. Умейте найти нужную информацию. Что мне следует знать об этом? Очарование. Сложность и красота мира. Нельзя научить мудрости

#### **16. Улучшить навыки .....**

Разузнайте, как это получается у других. Пример для подражания. Пример для подражания. Вспомните наилучшие результаты. Приобретение новой информации и навыков. Творчество. Умение слушать. Публичные выступления. Память и системы запоминания. Переговоры. Продажа.

#### **17. Вспомогательные средства .....**

Ассоциации. Самовнушение. Мозговая атака. Дыхание. Мысленное одобрение толпы. Сосредоточенность. Диалог с самим собой. Источники энергии. Упражнения для приумножения счастья и уверенности в себе. Заглядывая в будущее. Сделай это! Жестикуляция. Воображаемый защитный экран. Образы внутри нас. Внутренние голоса. Мудрец внутри нас. Учиться на удачных примерах. Да будет свет! Письма к себе. Оглянитесь назад и посмейтесь. Прямо сейчас. Воображаемая доска объявлений. Воображаемая библиотека. Воображаемые репетиции. Воображаемый отпуск. А сейчас я знаю... Через сто лет. Парадокс. Прерывание линии поведения. Передать информацию третьему лицу. Напоминания. Переписывая собственную биографию. Разыграть роль. Поменяться ролями. По десятибалльной шкале. Почувствуйте себя гигантом. Перед сном. Альбом для улыбок. Когда вы встаёте. Во время экзамена. Чем больше..., тем больше... Брызгать водой. Наглядное представление. Что же вас беспокоит на самом деле? Напишите письмо самому себе-ребёнку.

#### **18. Предотвратить возникновение проблем .....**

Письменное соглашение. Одобрение. Не подписывайте документов под давлением. Избегать действий. Найдите посредника. У меня насморк. Манипулирование. Анкета для решившего вступить в брак. Анкета для решившего вступить в брак. Одержимость. Преодолевая зависимость. Уязвимость.

#### **19. Учиться на собственных ошибках .....**

Причины ваших ошибок. Ошибки. Оправдания. Необоронительное поведение. Неудача. Вина. Моральная обеспокоенность. Чужие ошибки.

#### **20. Совершенствуйте взаимное расположение и развивайте дружеские связи .....**

Замечать в людях хорошее. Разглядеть в человеке его потенциальные возможности. Понять чужую точку зрения. Взаимопонимание. Пользуйтесь языком своего собеседника. Свобода. Прощать. Партнёры. Супружество. Духовная атмосфера в доме. Сосредоточиться на общих целях. Основа согласия. Безоговорочная любовь. Удовлетворяя нужды других людей.

Уважение. Обращайтесь с каждым человеком так, как будто он подарил вам миллион. Улыбка. Внешняя реакция ваших собеседников. Критикуйте проблему, но не человека. Коммуникационные барьеры. Споры. Ссоры. Что же такого я делаю? Разговаривать тихо. Начинайте свой ответ с “да”. Записки. Подарки. Вы видите человека в последний раз. Раскрыть душу. Разделить успех. Брать на себя ответственность за недопонимание. Когда окружающие раздражают. Люди меняются. Внешнее проявление. Отчуждённость. Замкнутость.

## **21. Помогите всем, кому можете .....**

Выявлять сильные стороны в людях. Вы нужны всем. Дайте людям почувствовать свою значительность. Мотивация для помощи людям. Отношение к пожертвованиям. Помогать людям. Потребности. Приветствовать людей с радостью. Потребности. Приветствовать людей с радостью. Благожелательные письма и телефонные звонки. Отвечать на вопросы. Хвалите людей. Подбодрить человека. Положительный отклик. Когда сделано хорошее дело. Благословляйте людей. Гостеприимство. Чувствовать себя нужным. Чужие муки. Целебные особенности общения. Сочувствие. Помочь человеку чувствовать себя счастливым. Научите людей менять свой душевный настрой. Влияние собеседника. Сочувствие. Помочь человеку чувствовать себя счастливым. Научите людей менять свой душевный настрой. Влияние собеседника. Примирение. Вслушиваясь в то, что не было сказано. Снимайте напряжение. Сочувствие. Помочь человеку чувствовать себя счастливым. Научите людей менять свой душевный настрой. Влияние собеседника. Примирение. Различия между людьми. Трудности, возникающие во время помощи другим. Одалживать книги. Красота. Истинное добро. Плата за добродетель. Что мы выигрываем оба? “Нет”. Чего ты хочешь?

## **22. Будьте осторожны, чтобы не обидеть окружающих .....**

Негативные оценки. Высказываться против кого-то. Унизить человека. Придиры. Критики. Человеческая глупость. Литературные критики.

## **23. Как заинтересовать людей и повлиять на них .....**

Заинтересовать людей. Польза. Одобрение положительных поступков. Доверие. Искренность. Влияние. По направлению к... и прочь от... Упорство. Подтверждающие вопросы. Что я могу сделать, чтобы заинтересовать тебя? Если бы я показал тебе ...? Делать замечания. Какими мыслями вы хотели бы поделиться с окружающими?

## **24. Трудности межличностного общения .....**

Трудные люди. Людская раздражительность. Когда вас провоцируют. Если человек расстроен, оставьте его в покое. Ничего личного.

## **25. Сложные жизненные ситуации .....**

Словесная самооборона. Превратности судьбы. Затруднительное положение.

Проблемы. Важность проблемы. Опишите свои проблемы. Поделитесь проблемами. Страдания. Боль. Обезболивание. В чём различие? И это пройдёт. Новая ситуация. Упадок духа. Жить короткими отрезками времени.  
Восхождение на Эверест.

## **26. Идеи** .....

Благородные идеи. Реакция на идеи. Усвоить идею. Цельная картина замысла. Согласные и несогласные. Противоположный ответ. Личные наблюдения. Непонимание мудрости. Утверждения общего характера. Исключения не обесценивают идеи. Откуда вы знаете? Мне уже это известно. Я попробовал, но оно не сработало. Предубеждение. Эксперты. Современная эпоха. Тянуться к звёздам.

## **27. Общие понятия** .....

Избегайте ненужных слов! Цель общения. Съёмочная камера. Ссылка на цитату. Метафоры. Чего недостаёт? Незаданные вопросы. “В частности” и “Конкретно”. Прогнозы и предсказания. Принятие решений. Ожидайте предвзятость. Он согласен со мной. Мне нужно было бы... Одной фразой.

## **28. Объедините и усвойте идеи этой книги** .....

Воплотить в жизнь. Репетируйте свои ответы. Пересматривая идеи. Запоминайте. Пока ещё...

## **29. Начать с себя** .....

Начните прямо сейчас. Старые схемы. Возможности. Способность восстанавливать душевные силы. Превратите каждый момент своей жизни в золото. С чистого листа. Возможно, вы правы.



### Предисловие переводчика

Рассказывают, как один энергичный еврейский юноша возмечтал усовершенствовать мир. Получив благословение своего духовного наставника молодой человек принялся за дело. Но через некоторое время он, обескураженный, возвращается к учителю и говорит, что мир не слушает его советов.

– Может попробуешь уменьшить масштаб своих усилий? – посоветовал ему ребе. Попробуй изменить хотя бы свой город, если тебе так уж хочется что-то улучшить в этом мире.

Но и это оказалось не под силу нашему герою.

– Тогда попробуй изменить людей на своей улице, – посоветовал расстроенному молодому человеку его учитель.

Увы, и здесь юношу ожидала неудача.

– Так что же мне делать, учитель, мне ведь так хочется улучшить мир!

– Может тогда попробуешь начать с себя? – посоветовал юноше его мудрый наставник.

\*\*\*

Мы далеко не безупречны и, разумеется, хотели бы стать лучше, совершеннее. Но легко сказать – стать лучше. А как это сделать? С чего начать, чем продолжить? Что следует п р а к т и ч е с к и сделать, чтобы изменить, усовершенствовать себя?

Об этом книга, которую ты, дорогой читатель, держишь сейчас в руках. Она написана равом Зелигом Плискиным, дипломированным консультантом-психологом, автором более 20 книг.

В книге “Начни с себя!” автор даёт читателю практические советы, помогающие избавиться от вредных привычек, улучшающие психологическое, душевное состояние, учит правильно оценивать и разумно действовать в любой сложной жизненной ситуации, советует, как следует взаимодействовать с людьми, как предотвращать и как справляться со сложными ситуациями, как лучше распорядиться своим временем. Он

старается помочь нам понять себя и понять других, повысить собственную самооценку и уважать тех, кто не похож на нас, он учит нас справляться с гневом и направлять энергию на осуществление своих целей. Учит влиять на людей и прислушиваться к мнению собеседника.

Приготовься, дорогой читатель – эту книгу тебе придётся прочитать не один раз. Возможно, многие вещи в ней будут тебе знакомы. Но в ней, несомненно, есть материал, который тебе покажется интересным, и который ты захочешь взять на вооружение. Тебе наверняка понадобятся закладки. Много закладок. Ибо в каждом разделе тебя ожидает нечто полезное и нужное для тебя и для твоих близких.

Удачи тебе, дорогой читатель! И пусть эта книга будет для тебя ещё одним шагом на пути к изменению и улучшению мира, в котором ты живёшь.

Аркадий Верзуб

### **От автора**

Когда я был мальчишкой, я страстно хотел прочитать одну книгу. Книгу, которая помогла бы мне лучше понять самого себя и лучше понять других людей. Книгу, которая была бы путеводителем по жизни, чтобы можно было прожить на земле наилучшим образом. Каждый, кто написал бы такую книгу, написал бы её по-своему.

После многих лет исследований и раздумий я сам предлагаю эту книгу тому мальчишке.

## **1. Вступление**

### **Вы создаёте мир, в котором живёте**

#### **Вы создаёте мир, в котором живёте**

По большому счёту, вы сами создаёте мир, в котором живёте. Ваши мысли, взгляды, убеждения, центр вашего внимания, восприятие, внутренний диалог, склад ума, воспоминания о прошлых событиях, мысли и представления о будущем – всё это вместе создаёт мир, в котором вы живёте. И вы в значительной степени обладаете контролем во всех этих областях.

Люди, с которыми вы общаетесь, книги, которые читаете, источники новостей и прочей информации – всё оказывает влияние на ваш внутренний мир. И здесь вы тоже можете выбрать мудрые варианты, которые помогут улучшить вашу жизнь.

Существует объективный внешний мир, который оказывает на вас огромное влияние. Тем не менее, у вас есть свой выбор – какие действия следует или не следует предпринять. Более того, вы постоянно выбираете на чём сосредоточить своё внимание и как оценивать и воспринимать каждое событие и ситуацию.

Задумайтесь на минуту о том, какой мир вы хотели бы для себя создать? Какие изменения в мыслях и действиях помогут вам сотворить тот внутренний мир, о котором вы мечтаете?

Помогите и другим создать для себя более прекрасный мир. Раскрывая людям возможности, находящиеся в пределах их досягаемости, вы окажете большое влияние на их жизнь. Если бы вы могли помочь троим улучшить свой мир, кто были бы эти люди? Составьте план действий на этот счёт и начните немедленно действовать.

Неустанно повторяйте: “Сегодня я начну создавать для себя прекрасный мир”.

#### **Самооценка**

Это книга о том, как делать выбор. Мы постоянно выбираем о чём нам думать, как воспринимать происходящее, какие действия предпринять, а какие – нет. И в основе любого нашего выбора лежит то, как мы воспринимаем самих себя.

Самооценка даёт нам энергию, внутреннюю силу и мотивацию. Как приобрести её? Прежде всего, необходимо разобраться в своей подлинной ценности и значимости независимо от собственных достижений и слабостей. С момента нашего прихода в этот мир мы обретаем присущую нам ценность. Мы созданы по образу и подобию Творца. И это остаётся с нами до последнего нашего вздоха. Никто не может отобрать у нас эту ценность.

Отождествляйте себя согласно вашим самым высоким устремлениям. Необходимо осознавать свои положительные качества и то добро, которое уже совершили, и знать, что мы способны сделать разумный выбор как в мыслях, так и в поведении.

Правильная самооценка помогает нам признать собственные ошибки и недостатки. А в случае её отсутствия, мы будем отрицать свои слабости. Поэтому положительная самооценка является предварительным условием для того, чтобы совершать положительные перемены. Независимо от того, какими мы видели себя в прошлом, мы можем сделать новый выбор. Мы можем, не откладывая, начать всё сначала. И это начинание может целиком изменить качество нашего путешествия по жизни.

### **Выберите программу, подходящую вам лучше всего**

Живя в этом мире, мы имеем возможность пользоваться одной из двух программ. Одну программу назовём: “Как сделать так, чтобы чувствовать себя убогим и несчастным”, и вторая программа, которую назовём: “Как прожить счастливую жизнь”. И хоть существует неограниченное количество возможных вариантов между двумя перечисленными, эти две программы наилучшим образом описывают главные направления.

Обе программы работают. То есть, вы всегда можете найти основательные причины чувствовать себя несчастным. Всегда найдутся реальные страдания, на которых можно сосредоточить своё внимание. Всегда найдутся расстраивающие нас ситуации и события, которые запросто вызывают в нас чувства гнева, негодования, раздражения, тревоги.

Но если вы решите овладеть духовной программой “Как прожить счастливую жизнь”, то начнёте процесс, вызывающий в памяти мысли и ассоциации о признательности, благодарности, радости и удовольствии. Вы станете воспринимать сложные события жизни как своего рода вызов, испытание, удобный случай и приключение. Какое-то количество огорчений и

разочарований неизбежно. Но они не будут доминировать в вашей жизни. Скорее, времена огорчений помогут вам развить целостность своей натуры, обеспечивая чувством перспективы и лучшим пониманием мира и людей. Оба эти чувства – радость и печаль помогут вам стать ближе к Создателю.

Это вовсе не значит, что мы находимся в ситуации или-или: либо радостны либо несчастны. Скорее, на протяжении дня мы фиксируем своё внимание на разных душевных состояниях. Иногда мы в радостном и продуктивном состоянии, а иногда в угнетённом и непроизводительном состоянии. Настрой у многих людей меняется довольно часто даже без того, чтобы они осознавали это. Осознание же причин, заставляющих меняться душевному настрою, позволит вам научиться лучше владеть этим своим состоянием.

Люди сильно отличаются друг от друга в вопросах о том, какой программой они непроизвольно пользуются. Жизненные обстоятельства у каждого свои. Некоторые люди испытали в жизни много трудностей и стали свидетелями многих вариантов негативных жизненных программ. И поскольку им не посчастливилось испытать на себе радостные программы, их основным девизом станет “Как сделать, чтобы чувствовать себя убогим и несчастным”. Если вы относитесь к этой категории людей, вам следует приложить определённые усилия, чтобы научиться искусству изменения восприятия (см. соответствующий раздел) чтобы приобрести способность концентрироваться на радостях жизни и оценивать своё прошлое, настоящее и будущее таким образом, чтобы обогатить и улучшить свою жизнь.

Преимущества использования позитивной программы настолько велики и масштабны, что, несомненно, стоит сделать эту программу своим высшим приоритетом. Эту книгу можно рассматривать в качестве обстоятельного руководства для создания своей персональной программы “Как прожить счастливую жизнь”. Мастерство не приходит за ночь. Но, делая обзор этих идей и постоянно упражняясь в овладении положительной программой, вы вдруг обнаружите себя, получающим больше удовольствия, любви, и внутреннего спокойствия в жизни.

### **Празднуйте каждое мгновение**

Каждое мгновение жизни бесценно, отмечайте его. Каждый ваш вдох драгоценен, приветствуйте его. Повторяйте про себя: “Я буду праздновать каждое мгновение своей жизни!”

Большинство людей отмечают только особые события в жизни. Победу, нестандартное событие, определённый день в календаре.

Дорожите каждым моментом жизни, которую подарил вам Создатель. Люди тратят годы, готовя себя к победе, к торжеству. Потратьте малую долю этого времени, чтобы научиться праздновать каждое мгновение.

“Почему я должен праздновать?” – спросит кто-то. И, если этот же вопрос беспокоит и вас, постарайтесь найти ответ, который позволит вам говорить: “Я буду прославлять это мгновение!”.

## **2. Знайте, чего хотите, и стремитесь к своей цели**

### **Цели**

В записанных задачах, которые вы ставите перед собой, заключена огромная мощь. Успешные люди ставят перед собой цели и затем воплощают их в жизнь. Запишите свои цели. Будучи записанными, они побуждают вас к их выполнению. Прямо сейчас запишите хотя бы три задачи, которые вы ставите перед собой. Подберите для них положительные слова и выражения. Запишите то, чего вы х о т и т е достичь, а не то, чего не хотите. Если ваша цель заключается в том, чтобы прекратить делать что-то, например, бросить курить, запишите: “Я хочу стать некурящим”.

Составьте как краткосрочные так и долгосрочные цели. Поставьте перед собой задачи, которые вынудят вас использовать все свои способности и таланты.

Каковы наиболее важные аспекты в вашей жизни? Поставьте перед собой цели в каждом из них. Не забудьте записать в целях о том, каким человеком вы хотели бы быть: те позитивные черты характера, которыми хотите отличаться и те жизненные ценности, которых мечтаете придерживаться.

Знайте, для чего вы хотите достичь каждой из этих целей. Что конкретно каждая из них означает для вас? Если у вас есть серьёзная причина для достижения цели, у вас будет серьёзная мотивация стремиться к ней до тех пор, пока вы не доведёте дело до конца.

Имейте в виду: на вашем пути встретятся препятствия, которые затруднят решение поставленных задач. Подумайте о том, как преодолеть их. Спросите совета у других. Одним из наиболее эффективных путей для преодоления преград является организация группы, в которой каждый человек посвящает себя другим членам коллектива для достижения ими своих целей. Люди, принимающие участие в таких группах, чудесно проводят

вместе время, помогая друг другу и получая помощь от окружающих.

Каждый день перечитывайте свои задачи. Повторяя их самому себе, вы заряжаетесь энергией.

Как только вы достигли одного из намеченных ориентиров, поставьте перед собой следующий.

Если вы ещё не достигли нужного вам уровня, подумайте, – что останавливает вас? Что следует сделать, чтобы преодолеть барьер? Если бы вы точно знали, что выражение своей цели в письменном виде поможет вам совершить гораздо больше, чем вы делаете сейчас, вы, наверняка, были бы более заинтересованы действовать и записать свои задачи, не так ли? Перед тем, как идти дальше, запишите хотя бы одну цель!

### **Мечты**

Каковы ваши самые заветные мечты? Каждый мечтает о том, чем бы он хотел заниматься, и кем бы хотел стать. Постарайтесь осознать суть своих мечтаний. Знайте, какие ключевые элементы в них можно претворить в жизнь.

Запишите свои мечтания. И пусть вас не смущает, если они выглядят чересчур возвышенными, благородными или даже неосуществимыми. Даже если они кажутся из области фантастики, в них всё равно содержатся ключевые аспекты, которые можно воплотить в реальной жизни.

Что приходит вам на ум, когда вы говорите: “Я мечтаю...”? Сосредоточьтесь на тех аспектах, которые вы можете осуществить прямо сейчас, чтобы начать превращать свои мечты в реальность.

### **Планы**

Если у вас есть мечта, но нет плана для её осуществления, это всё равно, что вы увидели сон о своих желаемых достижениях. Сон может быть приятным и доставляющим удовольствие, но, проснувшись утром, вы обнаружите, что ничего не совершили. Нельзя говорить, что вы серьёзно намерены сделать что-то, не имея для этого хоть какого-то плана.

Самый лучший способ сформулировать план, это записать его. Подумайте, – чего бы вы хотели достичь, изменить, получить, добиться. Распишите детальный план того, что вы конкретно сделаете, чтобы превратить свои мечты в реальность.

А сейчас выберите для себя конкретное время, когда вы сядете и запишете такой план.

### **Размышления о результатах**



Каких результатов вы ожидаете от любых своих действий? Ответ на этот ключевой жизненный вопрос поможет вам намного улучшить своё существование. Постоянно спрашивайте себя: “Каких результатов я ожидаю?”.

Читая книгу, общаясь с людьми, начиная новый проект, учась, работая, отдыхая – всегда помните о результатах, которых вы ожидаете. Из-за эффективности такого подхода полностью посвятите себя теперь тому, чтобы сконцентрировать внимание на ожидаемых результатах. “Я обязуюсь не упускать из виду итогов, которых ожидаю от своей деятельности”.

Частично такие размышления необходимы, чтобы изменить свои взгляды, когда замечаете, что ваши действия не помогают вам в достижении нужных результатов.

Каких результатов вы ожидаете для себя в жизни? Попробуйте отдать себе отчёт в том, как часто вы забываете о желаемых вами итогах и отвлекаетесь на посторонние дела.

Используйте, общаясь с другими людьми, размышления о результатах, чтобы помешать возникновению споров и ссор. Одним из самых желаемых людьми итогов является сохранение собственного достоинства и, в то же время, обретение уважения окружающих. Такой подход предохранит вас от слов и дел, которые могут привести к результатам, противоположным тому, чего вы ожидаете.

Спросите себя: “Что я могу сказать, что не повредит моему достоинству и проявит уважение к собеседнику?”.

Всегда, когда это уместно, спрашивайте собеседников о результатах, которых они ожидают. Затем, если их слова или дела выглядят контрпродуктивно, спросите: “Каким образом то, что вы говорите или делаете, поможет вам добиться желаемого?”

Если человек общается с собеседником в манере, которая не приведёт того к желаемому итогу, спросите его: “Какую мысль вы хотите донести до своего собеседника?” После того, как он объяснит вам, скажите: “Но то, как вы ему говорите, до него не доходит. Давайте попробуем другие варианты общения, чтобы он, наконец, понял вашу мысль”.

### **Настроиться на решения**

Необходимо развить в себе настрой на решение проблем. Это означает, что когда появляются трудности, нужно сконцентрироваться на поисках решения. Постоянно задавайте себе вопрос: “Какое решение я могу придумать сейчас?”.

Те, кто ориентирован на сами проблемы, а не на поиск их решения, любят жаловаться и винить других. Они причиняют и себе и другим множество огорчений. Те же, кто настроен на

решение возникших трудностей, оберегают себя от ненужных страданий двойко. Первое: человек сосредоточен не на том, что плохо, а на действиях, которые он предпринимает. А это само по себе создаёт положительные эмоции. Второе: с настроем на поиск решения вы, вообще-то говоря, можете найти решение, которое положит конец проблеме. И хотя идеального решения пока не существует, даже частичное решение проблемы тоже хорошо в качестве первого шага.

Помогите людям концентрироваться на поисках решения проблем. Когда кто-то жалуется или упрекает другого, спросите его: “А какое решение своей проблемы ты можешь предложить?”. Это прекрасный дар – учить детей, так как взросление с настроем на поиски решения проблем является очень ценным инструментом, который будет полезен во всём, чем человек занимается.

### **Если бы вам был гарантирован успех, что бы вы сделали?**

Вопрос, выведенный в заголовок, выявляет показательную информацию о вас. Он говорит вам о том, что именно вы считаете важным и ценным для себя. Остановитесь на минутку, чтобы ответить на этот вопрос.

На практическом уровне – что вы можете сделать, чтобы превратить ответ на поставленный в заголовке вопрос в реальность?

### **Метод десяти решений**

Если у вас возникла в какой-либо области проблема, попробуйте воспользоваться методом десяти решений. В начале каждого дня запишите свою проблему в форме вопроса. Затем постарайтесь придумать десять возможных вариантов решения. Некоторые предпочитают пятнадцать или даже двадцать различных вариантов. Продолжайте это “упражнение” пока проблема не будет решена. Вам часто удастся придумать столько хороших вариантов, что они смогут изменить обстоятельства к лучшему, превзойдя все ваши ожидания.

Например: “Как я могу достичь своей цели?”, “Как мне справиться со своим тяжёлым характером?”, “Что нужно сделать, чтобы поладить со своими родителями, детьми, супругом, учителями, учениками?”, “Как мне добиться большего положительного влияния на людей?”.

### **Дельные люди**

Очень часто вы сумеете извлечь большúю пользу, если свяжетесь с людьми, которые помогут вам достичь цели намного быстрее и легче, чем если бы вы сделали это без их участия. Проясните для себя конкретно – какого рода дельных людей вы хотели бы встретить. Спросите своих знакомых, знают ли они кого-нибудь, кто может помочь вам, или те знают кого-то, кто знает кого-то... Это может потребовать нескольких стадий, пока вы не найдёте нужного человека, но в конце концов вы найдёте человека, который поможет вам достичь намеченной цели.

Вот, например, сейчас – какого рода дельный человек мог бы помочь вам больше всего? Выясните, как вам найти подходящего человека и свяжитесь с ним.

Некоторые любят собираться в группы и по очереди спрашивать у присутствующих советов, как им достичь поставленных целей, либо, знает ли кто-нибудь из присутствующих кого-то, кто мог бы помочь. Существует много людей, достигших своих главных целей, используя именно такой подход.

### **Сосредоточьтесь на том, чего вы хотите**

Сконцентрируйте своё внимание на том, чего вы желаете, а не на том, чего вы н е желаете. Очень легко перенести своё внимание на то, чего вы не желаете, потому что если что-то происходит не так, как вы того хотите, у вас, естественно, возникают негативные чувства. Но если ваше основное внимание будет направлено на то, что необходимо укрепить и поддержать, на то, что вы хотели бы осуществить, – в таком случае, скорее всего, вы найдёте решение, которое позволит вам достичь желаемого.

Это является также важным принципом в общении с людьми. Если кто-нибудь совершает что-то, чего вам бы не хотелось, чтобы он делал, сконцентрируйте его внимание на том, что именно вы ожидаете от него. Например, вместо того, чтобы сказать кому-то: “Не разговаривай со мной в такой манере. Мне неприятно, когда ты разговариваешь так грубо”, предпочтительнее обратиться следующим образом: “Я был бы тебе благодарен, если бы ты разговаривал со мной более спокойно”.

### **Просите то, что вам нужно**

Если вам что-то нужно, просите об этом прямо. Таким образом вы сэкономите время и энергию. Некоторые жалуются, что не получают того, о чём просят. Другие не жалуются, но и не просят ничего. Поэтому они чувствуют внутреннее негодование и обиду.

Спрашивая то, что вам нужно, вы увеличиваете шансы получить это.

Например, если вам хочется получить выражение признательности и благодарности, вы, вместо того, чтобы жаловаться, что вас не ценят и вам не благодарны, скажите прямо: “Твоя признательность очень важна для меня”. Несмотря на то, что каждый предпочёл бы непринуждённую благодарность, вы всё же получите таким образом больше, чем потеряете, если только выразите своё желание вслух.

То, как вы просите, является ключевым элементом в вероятности получить утвердительный ответ. Когда такой метод не приносит успеха, попробуйте иначе. Если то, о чём вы просите, очень важно для вас, – будьте настойчивы и изобретательны.

Спросите себя: “В чём из того, чем мне могут помочь другие, я сейчас нуждаюсь?”. Затем спросите: “Кто может мне помочь? Когда и как я могу попросить его об этом?”.

### **Определённость целей**

Одним из главных качеств успешных людей является наличие ясного и чёткого стремления добиться поставленных целей. Обладаете ли вы в настоящий момент таким чувством? Если нет – сделайте это своей первоочередной задачей, чтобы определить для себя цели, которые дадут вам направление и сильное желание достигнуть их.

Спросите очень целеустремлённых людей – что именно служило для них стимулом. Учитесь у тех, кто обладает таким качеством, чтобы выработать его у себя.

### **Обязательства**

Обязательства усиливают мотивацию. Возьмите на себя серьёзное позитивное обязательство во что бы то ни стало достичь поставленной цели. Усиьте его, сказав: “Я буду очень стремиться...”

Возьмите обязательство овладеть положительными качествами и избавиться от отрицательных.

Что ещё вы не решились пока сделать, что может улучшить свою жизнь? Возьмите на себя обязательство – сейчас!

### **Настойчивость**

Качеством номер один для основных достижений является упорство. Один специалист по распределению времени заметил, что умение упорно, не отвлекаясь следовать намеченному курсу, является силой, позволяющей человеку умеренных способностей

достичь высот в знаниях и квалификации, которые ускользнули от более одарённых и талантливых людей.

Задумайтесь о вершинах, которых достигнете, если будете упорно идти к намеченной цели. Подумайте о положительных изменениях, которые произойдут с вами и станут частью вас самих. Не забывайте о неудачах из-за неспособности быть настойчивыми, которые преследовали вас в прошлом. Помните моменты, когда вы успешно доводили дело до конца и о радости от ощущения достигнутой цели.

Поставьте себе сейчас задачу, решив которую вы сумеете значительно улучшить свою жизнь. Возьмите на себя обязательство не останавливаться, пока не достигнете цели. Если вы будете настойчивы в одном деле, это станет образцом для вас, и вы станете до конца последовательны и в других важных областях.

Чаще повторяйте: “Я буду настойчив до тех пор, пока не достигну цели!”.

### **Желание**

Сильное желание сделать что-либо значительно увеличивает способность достичь цели. Если у вас появилось стремление научиться чему-нибудь, или изменить, улучшить в себе какие-нибудь качества, вы преодолеете всё, что в иных условиях было бы невозможным преодолеть.

Вспомните несколько примеров из своей жизни, когда вы испытывали сильное желание совершить что-то. Запомните те ощущения, чтобы суметь прочувствовать их в нужное время.

А сейчас сконцентрируйте своё желание на области, которая может значительно улучшить вашу жизнь.

### **Напрягите свою волю**

Когда вам необходима дополнительная энергия, соберите всю свою волю в кулак. Это особенно важно, когда необходимо оказать на кого-то положительное влияние. Сконцентрировав волю, вы сумеете более убедительно представить свою точку зрения.

Напряжение воли означает, что интонации вашего голоса, выражение лица и весь внешний вид сигнализируют о том, что вы серьёзно настроены относительно того, что говорите, и что вы полны решимости довести дело до конца. Особенно для родителей и учителей важно обладать способностью концентрации и интенсификации своей воли, когда они хотят своих детей или учеников приучить к делу. Это позволит им донести до адресата свою точку зрения без гнева и без угроз.

Вспомните, когда вы собирали свою волю в кулак и чувствовали, что ничто не сможет остановить вас. Когда у вас появится нужда в укреплении воли, вспомните то своё состояние. Вспомните кого-то, кто выглядит убедительным, потому что умеет усилить свою волю, и, в то же время, умеет сочувствовать и быть добрым. И пусть этот человек служит вам примером.

Подумайте о предстоящем диалоге, в котором вы сможете использовать всю силу воли для блага вашего собеседника. Будьте решительны в использовании своего желания помочь этому человеку.

### **Полная решимость**

Если вы полны решимости сделать что-то или прекратить делать что-то, вы наверняка доведёте дело до конца. Имеется существенная разница между чувством полной решимости и наличием общего желания. Решительность наполняет вас энергией.

Вспомните времена, когда вы хотели во что бы то ни стало добиться цели. Вспомните тогдашние ощущения. Если вы воскресите в памяти конкретный случай, когда были полны решимости, то начнёте ощущать решимость и сейчас. Постарайтесь вспомнить как можно больше деталей. Попробуйте представить себе то, что видели тогда. Скажите себе то, что говорили в те минуты. Пусть ваша осанка и мышечное напряжение будут такими, как тогда, когда вы были полны решимости.

Вспомните человека, которого вы знаете или о котором слышали, обладающего такой решительностью постоянно. И представьте, что вы обладаете такой же волей, как и он. Можете даже представить себе на несколько минут, что вы – тот человек.

Если вы пока не можете достичь состояния полной решимости по своему собственному желанию, с кем вы могли бы поговорить, кто помог бы вам в достижении такого душевного настроя? Чем чаще вы сможете пребывать в состоянии полной решимости, тем легче будет для вас достичь такого состояния по собственному желанию.

Подумайте о том, как ваша решительность может улучшить качество вашей жизни. И будьте полны решимости довести это дело до победного конца.

### **Меня ничто не остановит!**

Когда у вас есть очень важное дело, повторяйте про себя снова и снова: “Я буду упорно идти до конца. Меня ничто не остановит!”.

Всегда ли вы в состоянии достичь цели, которую поставили перед собой? Действительно ли возможно сказать, что ничто не остановит вас только потому, что у вас сильная воля? Разумеется, нет. Тем не менее, если вы всё время повторяете: “Я буду упорно идти до конца. Меня ничто не остановит!”, – вы убедитесь, что сможете достичь большего, чем достигли бы в ином случае.

### **Роли**

Каждый человек играет множество ролей на протяжении жизни. Составьте список ролей, которые играете: ребёнок, родитель, супруг, член коллектива, учащийся, профессиональная роль (вы можете быть как руководителем группы подчинённых, так и подчинённым своего начальника), друг. После того, как составите этот список, распишите конкретные цели для каждой роли.

### **Для чего ты здесь?**

Одним из самых эффективных и сильнодействующих вопросов, которые человек должен постоянно задавать себе, это вопрос: “Для чего ты здесь? (В этом мире)”.

### **Заявление о предназначении**

Каждая крупная организация или компания официально формулирует свои задачи короткой фразой, которая в лаконичной форме выражает свои главные цели. Эти цели важны для каждого члена данной организации.

Сформулируйте такие цели для себя. Что по вашему мнению должно быть в центре внимания в вашей жизни? Полезно также сформулировать задачи для всех важных областей жизни, таких, как учёба, вступление в брак, воспитание детей, дружба и любые другие программы, в которых вы задействованы.

Например:

“Я хочу улучшить свои личные качества тем, что постараюсь быть полезным как можно большему количеству людей”.

“Я рассматриваю себя в качестве партнёра с каждым человеком, с которым встречаюсь, в вопросах стремления жить полной жизнью. Я обдумаю – что можно сказать или сделать, чтобы быть полезным всем, кому смогу. И в то же время я вижу в каждом человеке своего личного партнёра, который поможет мне достичь важных целей в моей собственной жизни”.

### **Количество усилий и достижений**

Всегда полезно иметь критерии для измерения усилий и достижений. Решите про себя – как именно вы будете проводить измерения и ведите записи. Усилия можно измерять количеством часов, затраченных на ту или иную программу, количеством прочитанных страниц или книг, количеством людей, с которыми пришлось обсуждать проблему, количеством телефонных звонков, или любыми другими измеряемыми факторами. Достижения можно измерять количеством написанных страниц, количеством людей, количеством преподавательских пометок на письменных экзаменах, количеством денег.

Когда люди делают заявления общего характера по поводу своих усилий или достижений, спросите их о конкретных цифрах. Кто-то может сказать вам, что он “много учил”, готовясь к экзамену. Спросите: “А сколько часов ты готовился?” или “Сколько раз ты повторил весь материал?” Если кто-то скажет: “Мы повлияли на многих людей”, спросите: “А конкретно – на какое количество людей вы повлияли?” или: “Как вы измеряете эффект, который оказали на этих людей?”.

### **Список текущих дел**

Выработайте в себе привычку составлять список текущих дел. Это поможет вам сделать больше и избежать проблем, связанных с забыванием. Включите в список: дела, которые нужно выполнить, звонки, которые нужно сделать, предметы, которые нужно купить, людей, с которыми нужно переговорить, письма, которые нужно написать, сообщения, которые нужно передать...

Используйте специальные карточки, маленькие записные книжки, любой другой материал, который всегда можно иметь под рукой.

Ощутите удовольствие каждый раз, когда вычёркиваете то, что вам удалось выполнить. Превратите это в развлекательную игру.

Не упускайте из виду первоочередные задачи. Выделите их в своём списке. Больше всего времени отведите на выполнение тех дел, которые являются для вас наиболее важными.

Если вы пока не завели себе список текущих дел, пусть каждый случай, когда вы забываете сделать что-нибудь, служит для вас напоминанием о необходимости завести такой список как можно скорее. Запомните – некоторые причины, по которым вам пришлось страдать или то, что вы послужили причиной чьих-то проблем из-за своей забывчивости – оттого, что вы ещё не завели пока список текущих дел. Подумайте о том, насколько вы можете выиграть, если заведёте себе такой список. Попробуйте воспользоваться им хотя бы одну неделю, и вы сами увидите разницу.



### **Обмен мнениями во время общения**

Общаясь с кем-то, спросите себя: “Какую мысль я пытаюсь донести до этого человека?”. Затем проследите – ту ли мысль, которую вы хотели передать собеседнику, он получил. Если не ту, попробуйте другие пути, чтобы выразить себя.

Когда вы замечаете, что кто-то общается со своим собеседником не очень удачно, спросите его, если это уместно: “Какую мысль вы стараетесь передать собеседнику?”. Затем задайте вопрос собеседнику: “Какое сообщение вы получили от вашего визави?”. Предложите первому собеседнику альтернативный вариант передачи своей мысли, который лучше поможет ему достичь своей цели.

### **Наслаждайтесь процессом**

Многие люди фиксируют внимание лишь на том, чтобы добраться до места назначения (достижения поставленной цели), упуская из виду возможность насладиться самим процессом путешествия. Это относится и к реальным поездкам, и к учебным курсам, и к самосовершенствованию, и к работе над проектом и ко многим другим сферам жизни. Не концентрируйте своё внимание только на конечном результате – наслаждайтесь всем процессом целиком. Что из того, что вы делаете сейчас, должно быть закончено, но вам оно не по нраву? Позвольте себе насладиться процессом от начала до конца.

### **Ободряющие слова**

Каждый день говорите себе ободряющие слова. Ежедневно, даже по несколько раз в день произносите воодушевляющие речи, адресованные самому себе. Можно произносить их мысленно или вслух. Какие ободряющие слова в свой адрес вам хотелось бы услышать от посторонних? Скажите их себе сами. Цель таких напутственных речей состоит не в том, чтобы обязательно привнести новую информацию или воззвать к логике. Скорее, цель заключается в том, чтобы в результате таких речей обрести творческое состояние и получить мотивацию в действиях. Ободряющие монологи лучше всего влияют на тех, кто легко реагирует на слова. На человека же бесстрастного, у которого отсутствуют эмоции, неподатливого и не открытого к советам и рекомендациям, эти слова сильно не повлияют. Но зажигательная речь, произнесённая с энтузиазмом, полезна для большинства людей.

Вы можете произнести воодушевляющий спич, стоя перед зеркалом. Говоря себе обнадеживающие слова, произносите их с

энтузиазмом. У каждого человека есть в запасе выражения, которые благотворны для него. Подумайте о тех словах, которые оказывали на вас положительный эффект в прошлом. Составьте свой собственный, изготовленный по личному спецзаказу ободряющий текст, который вы сможете перечитывать снова и снова. Может вам захочется записать его на магнитофон.

Ниже предлагается речь, включающая в себя ободряющие слова в свой собственный адрес. Потребуется много репетиций, чтобы эти слова стали частью вас самих, но каждое повторение окажет своё воздействие:

“В тебе заключены огромные внутренние ресурсы. Именно сейчас у тебя есть возможность принять решение, которое в корне изменит твою жизнь. Ты никогда больше не согласишься быть менее значительным, чем можешь быть. Сконцентрируй всю свою внутреннюю силу на том, чтобы безотлагательно взять контроль над собственной жизнью. Поскольку ты можешь управлять своими мыслями, действиями и словами, ты в состоянии преодолеть любые трудности и создать из своей жизни шедевр. Если ты искренне принимаешь веское решение, то можешь совершить почти всё, что любой человек в мире может совершить. А сейчас подумай о том, как пробиться сквозь прежние ограничения. Ты обретёшь взаимопонимание с любым человеком и, следовательно, преодолеешь любые страхи. Это поможет тебе в бесчисленных жизненных ситуациях. Ты сможешь подражать любому, кого встречал или о котором слышал. Это позволит тебе выйти за пределы того, что ты считал возможным для себя. Независимо от того, что происходит вокруг, ты сможешь создать и поддерживать удивительно прекрасное состояние души. Прямо сейчас, в эту минуту, поставь себе краткосрочную цель и добейся её осуществления. Прямо сейчас начинай думать активно и энергично. Возьми на себя обязательство общаться с самим собой всё время и так, чтобы это позволило создать внутри себя внутренний мир, счастье, радость и любое другое прекрасное состояние, которое только можно испытать. Поскольку ты знаешь, что создаёшь реальность, заключённую в личном опыте, то информация, которую ты когда-либо слышал, видел или читал, позволит тебе возвыситься и почувствовать удивительную душевную силу. Любая жизненная ситуация является возможностью обрести понимание человеческой природы, когда ты помогаешь людям и радуешься этому процессу. Ты

постоянно создаёшь потрясающего себя. А сейчас ты подключишь свой внутренний потенциал. Эта возможность особенно усилена твоей способностью подражать любому, кого ты уважаешь и кем восхищаешься. Ты учишься на всём, что когда-либо случилось с тобой и это даёт тебе громадные возможности уже сейчас. Реши же – какие действия ты собираешься предпринять и ощути внутреннюю радость от того, что предпринимает эти действия”.

### **3. Научитесь владеть своим настроением**

#### **3.1 Общее представление о душевном состоянии**

##### **Душевное состояние**

Одним из наиболее существенных понятий в жизни является понятие душевного настроя. То состояние, в котором вы находитесь, определяет, что вы можете и чего не можете сделать в данный момент времени, определяет уровень и качество мышления, определяет как вы чувствуете себя, начиная с наивысших степеней счастья и восторга и вплоть до ощущения глубокой депрессии и безысходности. Ваше состояние определяет то, как вы станете взаимодействовать с окружающими. Те душевные состояния, в которых вы пребываете, очень часто определяют качество вашей жизни и то, как много или мало вы можете совершить.

Некоторые из позитивных и созидательных душевных состояний, которым нужно отдать предпочтение и которыми следует овладеть, это: уверенность в себе, смелость, радость, терпение, сочувствие, любовь, заинтересованность, энтузиазм, настойчивость, сосредоточенность, целеустремленность и решимость довести дело до конца, изобретательность, чувство юмора, самодисциплина, высокая активность, устойчивость к внешним отрицательным воздействиям. Можете к этому списку добавить свои любимые состояния души.

Люди в большинстве своём только и делают, что меняют свои душевные состояния, либо приводя себя в позитивное настроение, либо стараясь избежать негативного болезненного настроя. Абсолютное ничегонеделание приведёт вас, как правило, к состоянию скуки и незаинтересованности. Когда люди хотят достичь некоего позитивного статуса, они либо читают, либо беседуют с кем-то, либо слушают музыку, поют, развлекаются чем-нибудь, работают, чтобы заработать деньги и затем потратить их на товары, услуги и действия, которые приведут их в позитивное душевное состояние, путешествуют и так далее.

А вот некоторые контрпродуктивные действия, совершаемые людьми, чтобы изменить своё душевное состояние: переедание,

курение, употребление алкогольных напитков, ненужный риск, оскорбление других людей.

На протяжении этой книги упоминаются различные способы изменения душевного состояния. Вот краткий перечень:

**(1) Физиология.** У каждого состояния своя физиология. Достигая определённого физиологического состояния, вы достигаете и соответствующего душевного настроя. Ощутите свою осанку при определённом настрое, то, как вы дышите при этом, выражение своего лица, голосовые интонации, скорость, с которой произносите слова и любые движения, которые в данном состоянии совершаете. Это очень эффективный способ для быстрого изменения своего душевного статуса. Как долго вы пробудете в данном статусе? Столько, сколько вы сможете пробыть в данном состоянии физиологически. А это может быть короткий, а может быть длительный период времени. Выбор за вами.

Представьте, что вы находитесь в творческом, созидательном настрое и обратите внимание на изменения в своей осанке, выражении лица, частоте и глубине дыхания и в других различиях. Попробуйте проделать это с состоянием уверенности, радости, безмятежности, напряжения воли.

**(2) Вспомните конкретный момент, когда вы находились в особом душевном состоянии. Каким оно было? Что вы говорили себе в те минуты? Какие картины рисовали в своём воображении? Как вы себя чувствовали тогда? Если вы живо представляете себе те минуты, когда были в определённом душевном состоянии в прошлом, вы можете привести себя в этот же душевный настрой и в настоящем. Одним людям этот метод даётся легче, другим сложнее, но почти каждый может им воспользоваться.**

Вспомните момент уверенности в себе.

Вспомните момент восторга.

Вспомните момент спокойствия.

Вспомните момент мужества и отваги.

Вспомните момент, когда вы были полностью поглощены изучением чего-то.

Вспомните момент, когда вы были абсолютно терпимы к чему-то.

Вспомните момент, когда вы были переполнены энергией.

**(3) Подумайте о том, как это будет, когда вы окажетесь в конкретном душевном состоянии в будущем. Подумайте – какая ситуация может автоматически привести вас в такое состояние. Пройдитесь по описанному выше списку положительных душевных статусов и постарайтесь живо и ярко представить себя**

самого в каждом из описанных состояний. Что бы вы увидели в каждом из них? Что бы вы сказали самому себе? Как бы вы себя чувствовали?

(4) Подумайте о человеке, которого встречали или о котором слышали, и который был в состоянии, которого вы хотите достичь. Представьте на несколько минут, что вы – тот человек. Какова ваша физиология? Что вы говорите себе при этом? Что вы представляете себе? Как себя чувствуете?

Пройдитесь по списку душевных состояний, думая при этом о человеке, который научился приводить себя в тот или иной настрой. Представьте себе, что вы – тот человек и проанализируйте свои ощущения.

(5) С кем из тех, кто легко может привести вас в нужное душевное состояние, вам удобно поговорить? Если возможно, свяжитесь с этим человеком. Некоторые люди разговаривают с вами таким образом, что их речи успокаивают. Те же или другие люди могут побудить вас, заинтересовать в чём-то, вызвать прилив энтузиазма, придать вам уверенности, добавить смелости, мобилизовать вашу энергию. Попросите без обиняков кого-нибудь из своих товарищей: “Пожалуйста, помоги мне достичь положительного, творческого состояния”.

(6) Какие ассоциации (см. главу “Ассоциации”) помогают вам достичь состояния, в котором вы хотите быть? Это могут быть ассоциации, которые делают это самопроизвольно и автоматически, как, например, музыка или фотографии, изображающие вас в определённом душевном настрое. Создайте для себя новые ассоциации, связывая новые условные знаки с конкретным душевным статусом. Например, если вы чувствуете особенную в себе уверенность, сделайте какое-нибудь своеобразное движение рукой. Повторяя и закрепляя эту ассоциацию вы сумеете в будущем достигать такого же состояния уверенности в себе.

Представьте, что ваш мозг – центральный компьютер, в котором записаны и проиллюстрированы все позитивные и эффективные душевные состояния. Когда вы нажимаете на воображаемую кнопку с наименованием какого-нибудь конкретного душевного настроения, вы немедленно приводите себя полностью в нужное вам состояние.

(7) Самовнушение. Закройте глаза и медленно повторяйте про себя: “А сейчас я достигну состояния...” Скажите себе ободряющие слова, чтобы привести себя в состояние по вашему выбору.

**(8)** Меняйте настройки. Когда вы мысленно представляете себе какую-нибудь сцену или слышите внутренний голос, в них существуют настройки. То есть, картины можно представлять себе близко или далеко, цветными или чёрно-белыми, большими или маленькими, чёткими или размытыми. Внутренние голоса могут быть громкими или тихими, близкими или далёкими, или в конкретном тоне, например, дружеском или критическом, шутовском или серьёзном. У вас имеется возможность менять все эти конкретные настройки. То же относится и к внутренним ощущениям. Вы можете делать изменения. Для одних это легче, для других – сложнее. Каждый может усовершенствовать свои способности, если будет тренироваться. Меняя настройки, вы можете менять и своё душевное состояние. Попробуйте, и вы увидите, как маленькие изменения могут совершить большие перемены.

**(9)** Ответьте себе на вопрос: “Как я узнаю, что нахожусь в состоянии... (уверенности, шутовском, внутреннего спокойствия и безмятежности, радости, смелости, высокой мотивации или любом другом состоянии)?”. Задайте себе вопрос о конкретном состоянии, которого хотели бы достичь. Отвечая себе, можете взглянуть в зеркало, чтобы увидеть – как вы совершаете в себе необходимые изменения.

### **В каком душевном состоянии мне хотелось бы сейчас быть?**

Одним из самых важных вопросов, который мы постоянно должны себе задавать, это: “В каком душевном состоянии мне хотелось бы сейчас быть?”. Сосредоточившись на состоянии, в котором вам хотелось бы оказаться, вы затем начнёте думать обо всех известных вам способах достижения необходимого душевного настроя. Вы сможете привести себя в нужное физиологическое состояние и сможете увидеть то, что видите, будучи в таком состоянии.

Иногда состояние, которое вы хотите почувствовать, – это радость или счастье, иногда это внутреннее спокойствие и безмятежность. Это может быть состояние бодрости духа и уверенности в себе, состояние энергии и высокой активности. Составьте список душевных состояний, которые больше всего отвечают вашим требованиям.

Каждый раз, проходя в двери, спросите себя: “В каком душевном состоянии мне хотелось бы сейчас быть?”. Ежедневно упражняйтесь в этом, и ваша жизнь преобразится. А сейчас представьте себя, проходящим сквозь три двери, через которые

вы обычно проходите, и прислушайтесь к тому, как звучит ваш вопрос: “В каком душевном состоянии мне хотелось бы сейчас быть?”.

### **Непродуктивный душевный настрой**

Существуют две основные категории душевного настроения: продуктивный настрой и непродуктивный. Научитесь оценивать своё душевное состояние в любой нужный момент времени. Непродуктивное состояние включает в себя гнев, раздражение, страх, подавленность. Всегда, когда ваш душевный настрой не такой, какой вам хотелось бы иметь, скажите себе или кому-нибудь, кто может помочь: “Моё душевное состояние сейчас непродуктивно. Я хотел бы настроить себя на более продуктивный лад”.

Научитесь также оценивать главные факторы, ввергнувшие вас в непродуктивное душевное состояние. Какие мысли привели вас к такому настрою? Какова связь между таким состоянием и окружающими вас людьми? Не забудьте принять во внимание, что недостаточный сон, плохое питание, а также слабая физическая нагрузка могут также ввергнуть вас в непродуктивное состояние.

Следующим шагом для вас должно стать приобретение навыка в достижении продуктивного позитивного настроения для себя и для окружающих вас людей. Этот вопрос подробно рассматривается в главе “Душевное состояние”.

### **Настроение**

Опыт показывает, что использование термина “состояние” вместо “настроение” больше способствует изменению статуса человека. Если кто-то говорит: “Я сейчас не в очень творческом состоянии”, ему легче достичь более творческого статуса, чем если бы он сказал: “Я в плохом настроении”. Если же кто-то предпочитает пользоваться словом “настроение”, то, вместо того, чтобы произнести: “Я в плохом настроении”, можно сказать: “Я пока ещё не в хорошем настроении”.

### **Причины для волнений**

Люди часто говорят: “Он меня огорчил” или “Я расстроился из-за него”. Это подразумевает то, что внешние факторы являются причиной отрицательных эмоций, и люди ничего не могут с этим поделать. Однако, на самом деле, внешние явления сами по себе не могут расстроить или огорчить вас: только лишь то, что вы сами говорите себе, может вывести вас из душевного равновесия.



Следует сказать себе: “Я огорчаюсь из-за того, что я сам говорю себе о случившемся событии”. Когда вы рассуждаете таким образом, вы принимаете на себя ответственность за собственную реакцию. А это может послужить для вас побудительным мотивом, чтобы изменить своё отношение с такого, которое расстраивает вас, на отношение, которое поможет вам достичь бодрого, жизнерадостного состояния.

### **Отрицание эмоций**

Некоторые люди имеют склонность отрицать в себе те эмоции, которые не соответствуют их оценкам о самих себе. Это может быть отрицание гнева, страха, нервозности, депрессии или зависти.

Человек, для которого важны терпение и благодушие, может сказать: “Я не разгневан”. Но объективный наблюдатель может легко заметить признаки гнева в напряжении мышц, в голосовых интонациях. Человек, который ценит смелость и уверенность людей в себе, может покрыться испариной, дрожать от страха, но говорить: “Нет, я ни чуточки не нервничаю”.

Первым шагом по направлению к самосовершенствованию в этом аспекте является понимание своего нынешнего состояния. Затем вы можете поставить себе целью достичь состояния, более приемлемого для вас. Понимание своих истинных эмоций совсем не обязательно означает, что вы должны кому-то рассказывать о своих слабостях. Достаточно признать для самого себя, что вы – нормальный человек, и временами может случиться, что вы будете злиться, а порой можете нервничать, быть в печальном или угнетённом состоянии, а иногда будете завидовать чему-нибудь.

Вам легче будет отказаться от неприятных эмоций, если вы взглянете на них прямо и объективно. Тогда вы сможете сказать: “Я сейчас разгневан. Что я могу сделать, чтобы справиться с этим?”; “Я нервничаю. В каком душевном состоянии я предпочёл бы быть, и каким образом я могу достичь такого состояния?”.

Необходима смелость, чтобы признать у себя наличие эмоций, которых вам не хотелось бы иметь. Обладая такой смелостью, вы будете ощущать себя здоровее физически, эмоционально и духовно.

### **Не позволяйте никому управлять вами**

Если вы всегда болезненно или раздражённо реагируете, когда кто-то разговаривает с вами в неподобающей на ваш взгляд манере, вы, тем самым, позволяете ему управлять вами. В его руках оказывается контроль над вашими реакциями, и всегда,

когда он захочет, он способен заставить вас реагировать в болезненной или раздражительной форме. Разве вы этого хотели? Как только вы поймёте, – что делаете, вы сможете принять решение о том, что больше не будете автоматически реагировать на чужие провокации.

Что можно сделать, чтобы изменить свою реакцию? В первую очередь, нужно “выйти на балкон”. То есть, представьте себе, что вы наблюдаете всю сцену со стороны, находясь на балконе. Посмотрите на себя со всей возможной объективностью.

Если бы кто-нибудь подарил вам целое состояние на условиях, что вы промолчите, вы, наверняка, сумели бы промолчать, не так ли? Причём, вам бы удалось это сделать довольно легко! Вот и представьте себе, что вы получаете целое состояние за то, что промолчите в ответ на вызов.

Представьте себя, реагирующим так, как вам бы хотелось, но до сих пор не получалось. Проигрывайте снова и снова всю сцену в своём воображении до тех пор, пока не станете уверены, что сумеете и в реальности ответить оппоненту так, как вам хотелось бы ответить. Спросите себя: “Как долго я ещё буду позволять этому человеку манипулировать мною?”. Этот вопрос послужит для вас стимулом, чтобы освободить себя из-под чужого контроля.

### **Независимое счастье**

Представьте себе аппарат, подсоединённый к вашему мозгу. Нажимая на нём определённые кнопки можно произвольно менять своё душевное состояние. Нажатием одной кнопки можно привести себя в состояние радости, другой кнопки – в состояние гнева, третьей – в грустное состояние. На аппарате имеются также кнопки для состояния уверенности в себе, тревоги, смелости, чувства вины и любых других возможных состояний.

Позволили бы вы постороннему человеку иметь свободный доступ к вашему аппарату? Захотели ли бы вы, чтобы этот аппарат регулировался внешними факторами, над которыми у вас нет контроля? Разумеется, нет! Вы были бы абсолютно заинтересованы сделать так, чтобы право нажимать кнопки принадлежало исключительно вам. Создайте такое отношение к вопросу о контроле над своим разумом.

Сделайте себя счастливым независимо от внешних факторов. Тренируйтесь на том, чтобы сосредоточить своё внимание на совершении добрых дел и на мыслях, которые помогут вам достичь наилучшего душевного настроения. Делайте это так, чтобы никоим образом не зависеть от конкретного человека, места, переживания или результата.

Умение стать счастливым независимо от обстоятельств – одно из самых важных умений. И сделать это вы сможете, если будете находить удовольствие во всём, что совершаете, чем обладаете и что переживаете. Находите удовольствие, делаясь с другими. Находите удовольствие, просто живя. Находите удовольствие в учёбе и духовном росте.

Не каждый становится богатым. Но у каждого есть возможность научиться необходимым навыкам и взглядам, которые гарантируют жизнь, наполненную счастьем.

### **Радость, вера, убеждение**

Ниже представлен список символов веры, помогающих жить счастливой, радостной жизнью.

1. Мой Создатель любит меня и хочет, чтобы я был жизнерадостным человеком.

2. У меня есть возможность выбрать радость, и я выбираю – быть жизнерадостным человеком.

3. Я сам могу выбрать – на чём концентрировать своё внимание, и я выбираю – сосредоточить своё внимание на счастье быть благодарным за то, чем обладаю.

4. Я сам могу выбрать критерии оценки, и я выбираю – оценивать каждую возникшую ситуацию таким образом, чтобы она либо дарила мне радость, либо позволила мне улучшить свои характеристики.

5. Я – стоящий человек, и я создан по образу и подобию Творца.

6. Я выбираю – испытывать радость, когда совершаю добрые дела, состоящие в том, чтобы исполнить волю Создателя. Я посвящаю себя тому, чтобы делать в жизни добро, и это приносит мне радость.

7. Я раскаиваюсь за всё то плохое, что совершил, и это позволяет мне испытывать радость. Я сделаю всё, чтобы исправить то, что смогу исправить.

8. Я буду радоваться общению с другими людьми. Каждая встреча с ними даёт мне возможность сделать доброе дело или сказать доброе слово.

9. Я буду разговаривать в радостной, весёлой манере.

10. Я передам ощущение радости другим людям.

### **Сценарист-режиссёр-редактор**

Создайте в себе режиссёра настроения. Пусть у вас будет внутренний сценарист, который наблюдает за тем, что вы говорите и о чём думаете. Если вы говорите или думаете в манере, ведущей к напрасной печали, обиде, жалости к самому

себе, унынию или отчаянию, пусть ваш сценарист радости перепишет текст таким образом, чтобы создать в вашем сознании чувства благополучия, прощения, надежды.

Пусть ваш внутренний режиссёр настроения периодически меняет время событий. Вместо того, чтобы думать о плохом в прошлом, пусть он заставит вас сосредоточиться на настоящем и будущем. Вместо очень негативных описаний заставьте своего сценариста преобразовать их. (Не: “Это было ужасно, нетерпимо и невыносимо”, но “Это было не очень приятно” или “Я рад, что всё уже позади”). Вместо серых и невзрачных положительных характеристик о радостных событиях в вашей жизни, пусть ваш внутренний редактор радости усилит стиль изложения.

Пусть ваш сценарист искоренит все негативные замечания о других людях. Пусть он превратит слова самобичевания в обнадеживающие, вдохновляющие и побуждающие откровения.

Точно так же, как вы создаёте себе режиссёра радости, вы можете создать себе режиссёра мужества и бодрости духа, режиссёра внутреннего покоя. Сценарист мужества поможет вам изменить свою тревогу, беспокойство и страх, создавая фразы помогающие вам достичь состояния бодрости духа. А сценарист внутреннего покоя поможет создать утверждения, ведущие к достижению состояния безмятежности и душевного равновесия.

Что может изменить редактор вашей радости из того, о чём вы думали или что сделали сегодня? Задайте этот же вопрос редактору вашего мужества и редактору внутреннего покоя.

### **Счастливые моменты**

Оживляйте в памяти счастливые моменты снова и снова. Составьте список самых радостных моментов вашей жизни. Всегда, когда думаете о них, вновь переживайте волнение и восторг от этих прекрасных воспоминаний.

Каковы были три (или больше) самых счастливых события в вашей жизни? Представьте себе ярко эти события и постарайтесь снова пережить радость тех времён.

Попросите других поделиться с вами самыми счастливыми минутами их жизни. Это поможет им возродить в своей душе радостные воспоминания и послужит для них важным духовным ресурсом. Это может быть особенно полезным тому, кому в настоящее время нужен стимул в повышении настроения. Когда он начнёт ярко представлять себе счастливые моменты из своей прошлой жизни, ему легче будет испытать нечто подобное и в настоящем.

### **Неосознаваемая радость**

Некоторые люди склонны концентрировать своё внимание на неосознанном гневе или чувстве обиды. Но намного более важно стараться достичь неосознаваемой радости. Все радостные переживания запечатлены в удивительной и уникальной базе данных вашей памяти, и у вас имеется возможность извлечь из памяти эти воспоминания и ощущения.

Всегда, когда вы испытываете радостные мгновения, осознавайте тот факт, что эти мгновения добавляются в вашу память. Чем привычнее ваше осознанное воспоминание о минутах радости, тем скорее эти воспоминания станут частью вашей жизни.

Помогите и другим людям ощутить всю свою неосознаваемую радость, прося рассказать их о том, что они ощущают, когда испытывают это чувство. Этот же принцип относится и к неосознаваемой любви к людям, неосознаваемому уменьшению напряжения и неосознаваемой безмятежности.

### **Выбирать выражения**

Слова, которые мы выбираем, чтобы описать свои чувства, сами оказывают влияние на наше сознание. Приберегите сильные выражения для особых случаев, когда возникнет серьёзная нужда в них. Например, вместо того, чтобы о чём-то незначительном сказать: “Это меня убивает!” или “Я схожу с ума!”, можно сказать: “Это вызывает некоторое раздражение”.

Вместо того, чтобы сказать: “Я взбешён и совершенно вне себя”, можно сказать: “Ваши комментарии ничуть не помогают, и вообще, они мне неприятны”.

Предположим, человек потерял значительную сумму денег. Фраза: “Я разорён!” может привести его самого в отчаяние. Если же он скажет: “У меня сейчас нет столько денег, сколько было раньше. Придётся начинать с начала”, ему будет легче подняться с колен и начать сызнова.

Обратите внимание на то, как подбирают слова другие люди, описывая свою реакцию на события. Учтите у тех, чей подбор слов и выражений помогает им достичь целей и, в то же самое время, уменьшает страдания, которые эти люди испытывают.

### **Как дела?**

То, как вы отвечаете, когда люди задают вам вопрос “Как дела?” оказывает влияние на ваше сознание. Пусть у вас войдёт в привычку на вопрос: “Как дела?” отвечать положительным образом. Например, “Дела идут превосходно!”, “Дела идут всё лучше и лучше!”, “Здорово и замечательно!”. Даже если вы чувствуете, что не всё пока идёт так, как вы говорите, всё равно

такое положительное заявление уже приводит вас в лучшее душевное состояние.

Даже если вы утомились или измотаны, вам следует ответить: “Я сейчас немного устал, но как только отдохну, я опять буду чувствовать себя превосходно”.

Если вы нездоровы, вы, возможно, скажете: “Моё тело нуждается в выздоровлении, но лично я в полном порядке”. Когда мой отец был серьёзно болен, он отвечал на вопрос о самочувствии: “Я не жалею, я жив”.

Если вам нужен практический совет или сочувствие от кого-то, кто может и хочет дать их вам, тогда, конечно, стоит поделиться с ним тем, что у вас не всё хорошо. Но если вы ничего не выигрываете ни практически, ни эмоционально, не усиливайте негативные ощущения, делая на них упор.

### Свобода

Человек только тогда по-настоящему свободен, когда он обладает свободой душевной: свободой от гнева, зависти, тревог, уныния, обид и потребности в одобрении. Если человеку недостаёт свободы, то первоочередной задачей для него является именно её обретение. Сделайте это для себя первоочередной задачей – освободиться от раздражительности, зависти, уныния, тревожности, негодования и потребности в одобрении. Возможно, вам будет нелегко, но усилия, которые вы потратите на это, стоят того.

Какие эмоции мешают вам почувствовать свою свободу? Что вы можете сделать, чтобы раскрепостить себя?

### Зеркало

Зеркало – это экономный биореактивный инструмент, позволяющий почувствовать состояние радости. Глядя в зеркало, вы видите выражение собственного лица и легко замечаете тот момент, когда начинаете улыбаться.

Смотрясь в зеркало, задайте себе вопрос: “Когда я последний раз был в радостном состоянии? Как я узнаю, что я весел, когда я весел? Как бы я сейчас выглядел, если бы был в радостном состоянии? Как выглядел самый счастливый человек, которого я когда-либо встречал?” Уделите несколько минут ответам на эти вопросы и посмотрите на эффект, который они окажут на вас.

Глядя на себя в зеркало, используйте подход – “если бы”. “Если бы я был сейчас радостным, – как бы я выглядел?”. “Если бы я был очень энергичным и уверенным в себе человеком, – как бы я выглядел?”

Суперэффективным средством для пробуждения в себе позитивного состояния, является собственное изображение в зеркале, повторяющее: “Я себя чувствую прекрасно. Я чувствую себя просто здорово!” Одновременно с этим, начните щёлкать пальцами и размахивать руками из стороны в сторону. Представьте себе прекрасную музыку, звучащую в комнате, где вы находитесь. Для большинства людей почти невозможно удержаться более трёх минут от того, чтобы не улыбнуться. Попробуйте и посмотрите, что получится.

Зеркало является также хорошим средством борьбы с раздражением и гневом. В следующий раз, когда вы будете разгневаны, посмотрите на себя в зеркало и сравните себя с тем, как вы выглядите, когда искренне улыбаетесь. Затем попробуйте скорчить смешные рожицы, и вы заметите, как ваш гнев тает на глазах.

Зеркало можно использовать также и для повышения чувства собственного достоинства. Посмотрите на себя в зеркало и повторите своему изображению: “Я очень уважаю тебя. Ты в наивысшей степени ценный и полезный для общества человек”. Повторяйте это до тех пор, пока по-настоящему не начнёте чувствовать это.

### **Отличительные особенности**

Учитесь на отличительных признаках. Сравнение себя, когда вы в каком-то одном конкретном состоянии с собой же, когда вы не находитесь в этом состоянии, поможет вам обрести способность достигать более активного статуса произвольно, по своему желанию. Точно так же, сравнивая кого-то, кто обладает какими-то конкретными достоинствами или характеристиками, с теми, кто такими качествами и характеристиками не обладает, вы научитесь, как обрести более положительные достоинства и качества, наблюдая, как первый из двух сравниваемых думает, действует и говорит.

Каждому душевному состоянию соответствует своя поза, своё выражение лица и свои способы мышления и эмоции. Меняя свою осанку, выражение лица, манеру говорить, внутренние ощущения и любые другие особенности на такие, которые были присущи вам, когда вы находились в каком-то конкретном состоянии, вы сможете опять достичь такого настроения.

Например, подумайте сейчас о чём-то, что позволит вам чувствовать себя очень уверенно. Если вы почувствовали себя сейчас уверенно, вспомните те времена, когда этой уверенности вам не хватало. Отметьте про себя различия между тем и нынешним состоянием: осанку, выражение лица, дыхание, внутренние представления (детали, вроде близко-далеко,

большое-маленькое, в движении-в покое), что вы говорите себе самому (интонации внутреннего голоса, любые другие различия).

Сделайте аналогичные сравнения между тем состоянием, когда вы можете легко сконцентрироваться и когда вам трудно это сделать, когда вы заинтересованы что-то сделать и когда не заинтересованы, когда находитесь в радостном расположении духа и когда нет, когда вы спокойны, расслаблены и когда возбуждены, когда вы чувствуете сильное желание довести дело до конца и когда у вас нет такого желания.

Аналогично, учётесь на положительных качествах и характеристиках других, наблюдая различия и расспрашивая людей, являющихся примерами для подражания. Если вы встречаете человека, обладающего качествами, которые вы хотели бы обрести, постарайтесь запомнить как можно больше различий между этим человеком и теми, кто такими качествами не обладают.

Какие качества вы хотели бы обладать? Вспомните человека, имеющего такие достоинства и смоделируйте ключевые различия между ним и вами.

### **Дыхание**

Медленное и глубокое дыхание помогает вам успокоиться и расслабиться. Глубокое дыхание увеличивает приток кислорода, давая больше энергии, и может в целом улучшить состояние вашего здоровья.

Несколько раз в день упражняйтесь в медленном и глубоком дыхании. Почувствуйте во время медленного выдоха, как напряжение и стресс покидают вас. Некоторым достаточно всего несколько вдохов-выдохов, некоторые предпочитают двадцать и больше. Полезным может быть повторение слов “спокоен и расслаблен” между вдохами.

Если вы находитесь в напряжённом, стрессовом состоянии, начните дышать медленно и глубоко, и вы тут же почувствуете себя спокойней. А сейчас представьте себя в возбуждённом состоянии. Затем начните дышать медленно и глубоко и почувствуйте, как исчезает напряжение.

Если вы разгневаны, начинайте дышать глубоко и медленно и сами увидите, как ваш гнев идёт на убыль.

Существует прекрасное упражнение на медленное и глубокое дыхание, когда вы одновременно с этим мысленно выражаете признательность за каждый вдох.

### **Быстрота речи**



Быстрота, с которой человек произносит слова, оказывает влияние как на состояние говорящего, так и на состояние слушающего. Произнесение слов медленнее, чем обычно, помогает достичь более спокойного душевного состояния, а это, в свою очередь, может успокоить собеседника, который нервничает, сердится или взволнован. А вот быстрая речь, как правило, помогает привести себя в возбуждённое состояние. Иногда это помогает вызвать энтузиазм и душевное волнение в собеседнике.

Люди, обычно, лучше понимают собеседника и чувствуют себя более комфортно, когда слова, обращённые к ним, произносятся с такой же быстротой, с какой они сами произносят слова. Разговаривая медленно с человеком, который сам разговаривает быстро, можно заставить его почувствовать нетерпеливость и раздражение, а его внимание станет рассеянным. Быстрый же разговор с человеком, который привык говорить не торопясь, может затруднить его понимание тех мыслей, которые вы пытаетесь до него донести. Очень важно иметь это в виду, когда вы учите кого-то или стараетесь объяснить трудную информацию.

Чем более вы схожи с кем-то, тем легче обрести взаимопонимание с этим человеком. Быстрота речи – один из факторов, на которые следует обратить внимание, если вы пытаетесь выстроить отношения с кем-либо. Если это уместно, – разговаривайте с собеседником в таком же темпе, в каком он разговаривает с вами.

### **Манера речи**

То, как вы разговариваете, оказывает существенное влияние как на ваше собственное состояние, так и на состояние вашего собеседника. Старайтесь разговаривать спокойно. Говорите с увлечением, чтобы воодушевить и себя и того, к кому вы обращаетесь. Избегайте говорить в манере, которую ваши собеседники могут счесть неприятной или раздражающей. Если вы не осознаёте стиля своей речи, запишите себя на магнитофон и прослушайте, как звучат ваши слова.

Осознавайте – какое влияние оказывает на вас стиль речи ваших собеседников. Многие люди очень восприимчивы к чужим интонациям, но не отдают себе отчёта в том, насколько это влияет на них. Каждый человек может говорить по-разному. Если это уместно, попросите собеседника разговаривать с вами в той манере, которая кажется вам более предпочтительной. Особенно, если речь идёт о близких людях. С течением времени вы услышите различные варианты стилей и интонаций: спокойные, гневные, истеричные, панические, терпеливые, раздражительные,

заботливые, энергичные, слабые и многие-многие другие. Если стиль речи, которым пользуются ваши собеседники, устраивает вас, скажите им с приятной интонацией в голосе: "Мне очень нравится ваша манера вести беседу. Я был бы очень благодарен, если бы вы пользовались ею как можно чаще". Если ваш собеседник не расположен к такому откровению с вашей стороны, попросите его: "Что я могу сделать, чтобы заинтересовать вас продолжать пользоваться самым лучшим стилем вашей речи?".

### **Выражение лица**

Выражение лица оказывает большое влияние на ваше внутреннее состояние. Поэкспериментируйте, глядя на себя в зеркало и меняя при этом выражение лица. Обратите внимание на то, как меняется в соответствии с этим ваше внутреннее состояние. Если ваше лицо начинает выражать радость, это меняет и ощущения внутри вас. Если ваше лицо выражает смелость и уверенность в себе, вы сами, скорее всего, будете именно так себя чувствовать. И наоборот, если выражение вашего лица отражает грусть, гнев, тревогу – вы сами, вероятно, будете их испытывать.

Если вы увидели у кого-то выражение на лице, которому вы хотели бы подражать, примерьте его на себя на протяжении какого-то времени и посмотрите на позитивный эффект в вашем душевном настроении. Возьмите себе за правило копировать выражения лиц счастливых людей и людей, которые находятся в ладу с самими собой.

Выражение вашего лица оказывает также эффект и на окружающих. Это легко заметить на детях. Они стремятся ответить улыбкой в ответ на вашу улыбку. Постоянно упражняйтесь, чтобы выразить своим лицом дружелюбие и любезность и посмотрите, как окружающие будут на это реагировать.

Поглядите на себя в зеркало и подумайте о чём-то, что ведёт к ощущению любви и тепла. Найдите образ, который пробуждает эти чувства в вас самих. Вы можете представить себе забавного малыша или кого-либо другого, улыбающегося, глядя на забавного малыша. Продолжайте упражняться до тех пор, пока это выражение лица не станет тем, которое видят люди, смотрящие на вас.

### **Просто быть**

Это определённое ощущение внутреннего спокойствия и душевного равновесия, которые вы испытаете, когда позволите

себе “просто быть”. Закройте на несколько минут глаза, успокойте мысли и просто – будьте. Сосредоточьтесь на дыхании и сохраняйте внутреннюю тишину.

Размышление над словами “просто быть” обладает успокаивающим эффектом для многих людей. Попробуйте и вы увидите, как эти размышления делают вас безмятежнее и спокойнее.

### **Отпускаю тебя!**

Тренируйтесь в том, чтобы освободиться от напряжённого состояния и стресса. Перестаньте думать о раздражительности и обидах. Выкиньте из головы мысли, отвлекающие вас от радости и внутреннего спокойствия.

Как это сделать? Ответ вам уже известен. Вы проделывали это бесчисленное множество раз. Сожмите любую руку в кулак. Сильнее. Ещё сильнее – как можно сильнее. Это – действие, обратное освобождению, расслаблению. Вы дали руке приказ, и она его выполнила. А сейчас совершите противоположное действие. Расслабьте мышцы руки. Пусть она обмякнет. Вы совершаете подобное действие много раз и каждый день. Это своего рода освобождение. А сейчас таким же образом освободите от напряжения все свои мышцы. Освободите от напряжения мышцы плеч, спины, мышцы рук. Освободите мышцы живота. Всегда, когда чувствуете излишнее напряжение, постарайтесь избавиться от него.

В течение дня тренируйтесь в избавлении от напряжения. Вдохните глубоко и освобождайтесь. Каждый раз, чувствуя мышечное напряжение, связанное с нетерпением, раздражением или реакцией на ненужный стресс, избавьтесь от него. Избавляясь от ненужного напряжения, повторяйте про себя: “Отпускаю тебя!”. После достаточного количества повторений, ассоциированных со словами “отпускаю тебя”, и расслаблением основных групп мышц, одно только произнесение слов “отпускаю тебя”, позволит вашим мышцам начать процесс расслабления.

### **Удивительное в создании альбома для наклеивания вырезок**

Сделайте себе альбом для вырезок. Пусть у вас будут разделы для водопадов, гор, морей и океанов, деревьев, цветов, птиц, рыб и разных животных. Наслаждайтесь коллекционированием этих фотографий. Когда вы захотите привести себя в спокойное, безмятежное состояние, взгляните на эти картины и представьте себе, как бы это было, окажись вы там. Это позволит вам достичь более спокойного душевного настроения.

### **“Покажи, что именно ты не можешь сделать”**

Когда необходимо привести себя в определённое душевное состояние по своему усмотрению или улучшить средства общения, вдруг выясняется, что существует много дел, которые человек может сделать, но думает, что ему это не под силу. Одним из способов выявить его возможности сделать то, что необходимо, это спросить: “Покажи-ка мне, что именно ты не можешь сделать”. Когда человек думает, что он, на самом деле, не делает чего-то, он и не будет сопротивляться настолько, насколько он, обычно, сопротивляется. И он сможет повести себя и говорить так, как он, по его словам, не в состоянии говорить или делать.

Например, человек может сказать: “Я просто не могу хлопать в ладоши и заставляя себя улыбаться”. На что вы можете ответить: “Покажи мне – что именно ты не можешь”. Услышав это, многие начнут действовать и сделают то, о чём вы их просите. И вот когда человек делает то, что ему казалось невозможным, подчеркните это, и пусть он выберет для себя какой-нибудь условный признак, который позволит ему суметь сделать это снова по своему собственному желанию.

Этот принцип может быть очень эффективным для того, чтобы суметь привести себя когда угодно в требуемое душевное состояние – в состояние радости, в состояние покоя – в любое состояние, в котором он либо бывал прежде, либо видел других людей в аналогичном статусе. Это также полезно для тех, кто утверждают, что не знают, как выразить благодарность, сочувствие или как разговаривать в тактичной, вежливой манере: “Пожалуйста, скажи мне – что именно ты не можешь сказать людям”. Если человек выразил словами то, что, как ему казалось, он не мог сказать, он тем самым уже доказал, что, на самом деле, может сделать это.

### **Напишите для себя сочинение**

Напишите себе сочинение на тему: “Что я могу сейчас сделать, чтобы привести себя в положительное состояние”. Описав свои мысли в виде сочинения, вы обнаружите, что можете достичь нужного вам душевного настроения. Всегда, когда вам трудно достичь какого-то конкретного состояния, например: бодрости духа уверенности, радости, любви, внутреннего покоя – напишите себе сочинение и опишите в нём, как вы это сделаете.

Используйте в своём сочинении положительные формулировки. Сосредоточьте внимание на том, в каком душевном состоянии вы хотели бы быть, а не на том, в каком состоянии быть не хотели.

Например, вместо того, чтобы написать “Как преодолеть своё раздражение”, напишите сочинение на тему “Как мне сейчас обрести спокойствие и снять внутреннее напряжение”.

## **3.2 Повысьте свой положительный настрой**

### **Честолюбие и энергия**

Даже если человек блестяще образован, обладает громадными талантами, умён, и является сверхтворческой личностью, он не достигнет больших высот, если у него отсутствуют честолюбие и энергия. Амбиции и активность являются ключевыми элементами в воплощении идей в жизнь. Если вам удастся усилить свои амбиции и энергию, вы измените при этом всю свою жизнь.

Если бы вы вдруг стали обладать большим честолюбием и в состоянии были проявить колоссальную энергию – что бы вы стали делать из того, что не делаете сейчас? Заставьте себя сейчас совершить эти дела, мысленно имея в виду те преимущества, которые эти поступки вам дадут. Подумайте обо всём том, что вы теряете и как сильно страдаете, когда не совершаете этих дел. И как много выиграют другие, если вы станете действовать и совершите всё, что задумали!

Вспомните те моменты своей жизни, когда вы были очень амбициозны и энергичны. Вспомните конкретные случаи. Что именно вы в то время чувствовали? Какие мысли посещали вас тогда? Какие картины рисовали вы в своём воображении? Подумайте о ком-то, о ком вы слышали или с кем встречались, кто был очень честолюбив и активен. Представьте себе на какое-то время, что вы – тот человек и почувствуйте в себе ту высокую энергию и амбиции. Подумайте о конкретном деле, которое вы бы совершили, обладай вы честолюбием и энергией.

### **Уверенность в себе**

Уверенность в себе – это состояние, которое даёт возможность событиям произойти в вашей жизни. Уверенность является базовым элементом в убеждении людей и влиянии на них.

Уверенный в себе руководитель, учитель, адвокат, продавец или врач более эффективен, чем кто-то, кто обладает теми же знаниями, но испытывает недостаток уверенности в себе. Существует уверенность, относящаяся к конкретным талантам или способностям, и существует уверенность, отражающая общее отношение к себе самому.

Представьте себе два сценария, когда два человека устраиваются на работу. Первый из них – весьма разбирающийся специалист в области, в которой хочет устроиться на работу. У него многолетний стаж работы по данной специальности и солидные рекомендации. Но вот как он разговаривает и как выглядит со стороны: голова опущена, плечи обвисли, лицо выражает нервозность. Он говорит: “Нууу.. я думаю, значит, что это,...да... вроде того, ммм...чем я занимался раньше...”.

А другой претендент, с гораздо меньшим опытом работы, входит в помещение и несёт с собой атмосферу уверенности в себе. У него на лице искренняя улыбка. Его осанка выражает абсолютную уверенность в себе. Его голос спокоен и энергичен. Он говорит: “Эта область деятельности несколько нова для меня, но, в свете моих умений и навыков я убеждён, что могу быть полезен вашей организации. Я умею быстро усваивать новое, и я заинтересован в том, чтобы добиться успеха”.

И, хоть у первого соискателя гораздо больше реальных знаний и опыта, второй претендент умеет представить себя с большей уверенностью в себе. И во многих случаях эта уверенность позволит именно ему получить желаемую работу.

То, как ваша семья и другие окружающие вас и важные вам люди видят вас, во многом зависит от вашего общего чувства уверенности в себе. Уверенность в себе – искусство, которому можно научиться. Уверенность в себе заключается в следующем подходе: “Я могу это сделать!”, или: “Я могу этому научиться!”, или “Я не умею сделать это, но я могу сделать многое другое”. Уверенность в себе проявляется в осанке, в выражении лица, в стиле речи, в манере разговаривать.

Подумайте о чём-то, в чём вы совершенно уверены. А затем скажите уверенным голосом: “Я уверен, что могу...” Отдайте себе полный отчёт в том, что вы чувствуете, произнося эти слова. Это и есть уверенность в себе. Есть многое, в чём вы уверены и принимаете как должное. Подумайте о десяти вещах, в которых вы уверены и выразите эту уверенность своими словами: “Я уверен, что могу научиться новому!”, “Я уверен, что могу обрести больше уверенности в себе!”.

Подумайте о знакомых вам, уверенных в себе людях, которые, тем не менее, не стали заносчивы. Возьмите за образец их взгляды и образ жизни. Но не забывайте, что альтернатив существует множество, и вам совершенно не нужно подражать

какому-то одному варианту, чтобы продемонстрировать уверенность в себе. Создайте свою собственную формулу уверенности, такую, которая лучше всего соответствовала бы вашей природе.

Поупражняйтесь, стоя перед зеркалом, как стоять и как говорить в манере человека, уверенного в своих силах. Представьте себя в трудной ситуации, с которой вы с полной уверенностью справляетесь.

Для того, чтобы ваша уверенность в себе сохранялась длительное время, она должна быть основана на вашем собственном внутреннем чувстве надёжности и на ценностях, присущих вам. Для того, чтобы чувствовать уверенность, вовсе не нужно быть идеальным или обладать абсолютными знаниями. Освоив это качество уверенности в себе, вы научитесь признавать свои ошибки и недостатки. Существует даже способ с уверенностью сказать: “Я ещё пока не знаю...”.

Если бы вы обладали большей уверенностью в себе, – что бы вы сделали, чего ещё не делаете в настоящее время? Что может помочь вам обрести нужную уверенность? Только не позволяйте нехватке уверенности сдерживать вас. Будьте заинтересованы в том, чтобы овладеть этим качеством, но, в то же время, реалистично смотрите на то, что осуществимо, а что – нет.

### **Уровень активности**

Хоть люди и отличаются друг от друга уровнем своей энергетической активности, всегда можно сделать что-то, чтобы увеличить этот уровень. Пища, которую вы едите, количество часов сна, мероприятия, в которые вы вовлечены, то, как вы ходите и говорите, то, о чём вы думаете, люди, с которыми вы встречаетесь – всё это может либо увеличить, либо снизить уровень вашей энергии.

Когда этот уровень высок, вы можете ощущать себя совершенно другим человеком по сравнению с тем, когда уровень вашей активности низок. Будьте осведомлены о том, как различные факторы увеличивают или уменьшают вашу активность. И именно потому, что ваш энергетический уровень оказывает глубокий эффект на всё, что вы чувствуете и совершаете, сделайте своей первоочередной задачей поиск разумных путей для его повышения.

### **Энтузиазм**

Энтузиазм генерирует энергию. Нет никакого сравнения между тем, когда делаешь что-нибудь с радостью и энтузиазмом и тем, что делается по однажды заведённому порядку. Если бы вы

делали все значительные дела с воодушевлением, у вас не было бы практически никаких ограничений в том, что вы смогли бы совершить.

Когда вы увлечены делом, ваш энтузиазм заразителен. Увлечённый своим делом учитель умеет установить тесный контакт со своими учениками. Полный энтузиазма руководитель увлекает за собой подчинённых. Удовольствие для внука – нанести визит восторженному дедушке.

Если вы не ощущаете внутри себя душевного и физического подъёма, действие так, как если бы вы чувствовали его, поможет вам воодушевиться. Одно предостережение: если вы ведёте себя при этом не сообразно с обстановкой, ваш энтузиазм может выглядеть неискренним, так что определённый баланс необходим. Найдите для себя гармоничного человека, который послужит вам примером для подражания.

В каких областях вы хотели бы обрести энтузиазма больше, чем у вас есть сейчас? Постарайтесь действовать с подъёмом и воодушевлением в этой области в следующий раз, когда вам представится случай.

### Счастье

Счастье – это мастерство, которому можно обучиться. Основным фактором наличия счастья является ваше отношение к жизни, к себе самому, к людям рядом с вами и к событиям и положению дел вокруг вас.

Счастье невозможно определить словами с достаточной точностью, поскольку счастье – это состояние души, что является переживанием, а не принципом. Эмоции состоят из физиологического состояния и процесса восприятия. Вспомните один из счастливейших моментов своей жизни настолько ярко, чтобы вы смогли снова пережить его, и вы почувствуете это ощущение.

Чтобы овладеть искусством быть счастливым:

(а) Постоянно концентрируйтесь на мыслях, вызывающих счастливые эмоции, вместо того, чтобы думать о том, что генерирует негативные чувства.

(б) Оценивайте события и ситуацию вокруг вас так, чтобы они снабжали вас энергией.

(в) Ощутите счастье, совершая добрые дела, предпринимая позитивные действия и увеличивая количество и качество благодеяний.

Ведите дневник счастья. Каждый день записывайте в него всё то хорошее, что с вами произошло. Записывайте как минимум пять событий каждый день. Обращая внимание на вещи, которых вы



не замечали раньше, вы с лёгкостью сможете добавлять ежедневно добрые события в свой дневник. Перечитывайте его почаще.

Для того, чтобы ощущение счастья долго не покидало вас, оно должно быть основано на цельности, душевном равновесии и глубочайшей удовлетворённости. По-настоящему счастливый человек никогда не позволит своему счастью зависеть от каких-либо внешних факторов, которые он контролировать не в состоянии. Тот, кто позволяет своему счастью зависеть от богатства, известности, успеха или других внешних факторов, никогда не сможет овладеть умением быть счастливым. Внешние факторы будут управлять им. Стремитесь к счастью таким путём, который зависит только от вас.

Разговаривая с людьми, обращайтесь внимание на то хорошее, что следует ценить, и будьте благодарны за это. Обсуждая проблемы и сложности, ставьте перед собой цель – либо найти решение проблемы, либо облегчить её.

Возьмите на себя обязательство жить счастливой жизнью. Составьте список всего того, что мешает вам ощущать себя счастливым. Какие коррективы в свои действия и мысли вы можете внести, чтобы жить счастливой жизнью? Начните процесс таких изменений не откладывая, прямо сейчас.

Каждый раз, встречая кого-то, кто производит впечатление счастливого человека, – расспросите его. Расспросите его о взглядах и образе жизни. Выявите те аспекты, которые послужат для вас образцом. Старайтесь разговаривать так, как разговаривал бы счастливый человек. Пусть выражение вашего лица излучает счастье. Ходите так, как ходит счастливый человек. Если вы будете делать так постоянно, это станет, в конце концов, частью вас самих.

### **Гармония**

Живите в гармонии с самим собой, с окружающими вас людьми и со всем мирозданием. Гармонию нельзя обрести несколькими лёгкими уроками. Это поиск, требующий глубокого осмысления, изучения и времени. Без внутренней гармонии всё, чего вы достигли, лишается главной составляющей, и всё ощущается не так, как должно. А с ней ваша жизнь дополняется прекрасной музыкой. Всё мироздание – это симфонический оркестр, который непрерывно исполняет чудесную музыку на фоне нашей жизни.

### **Душевный покой**

Душевный покой – одно из величайших удовольствий, какое человек может испытывать. И наоборот, отсутствие душевного

спокойствия может превратить чью-то жизнь в постоянную пытку. Человек, подчинивший себе душевный покой, обладает всем. Все сокровища и удовольствия мира имеют ценность только тогда, когда сопровождаются душевным покоем. Даже тот, кто несметно богат и в состоянии удовлетворить любые свои желания, будет, несмотря на это, страдать, если не обретёт душевного равновесия. Безмятежность и спокойное душевное состояние – вот самые главные факторы для полного счастья.

Рассказывают, что когда один античный император собирался отплыть в Италию, один из советников спросил его о цели путешествия.

– Завоевать Рим, – ответил император.

– А что после этого?

– Завоевать Карфаген, Македонию и Грецию.

– А после того, как ты завоюешь всё это – что дальше?

– Ну, тогда я смогу провести остаток жизни в удовольствиях и покое.

А что мешает тебе жить в покое и удовольствиях у же сейчас? – спросил его тогда советник.

Если вы рассматриваете душевный покой как нечто, возможное только где-то в будущем, – проясните для себя – что же останавливает вас от обретения душевного покоя прямо сейчас? Затем примите решение изменить свои мысли и дела таким образом, чтобы эти изменения позволили вам ощутить больше душевного равновесия.

Спокойствие духа помогает вам лучше взаимодействовать с людьми. Оно позволяет быть выдержанным и терпимым по отношению к другим. Владение своим внутренним спокойствием позволяет быть добрее и жизнерадостнее. И наоборот, человек, у которого нет покоя в душе, легко становится раздражённым и злым.

Общее состояние душевного покоя возможно только тогда, когда вы сумеете развить положительное отношение к самому себе, к своему прошлому и к своему будущему, к своим целям и задачам в жизни, к своим взаимоотношениям с другими людьми,.

Люди сильно отличаются друг от друга в том, насколько легко или трудно происходящие события выбивают их из колеи. Некоторые приходят в крайнее возбуждение и теряют равновесие всегда, когда в их жизни происходят какие-нибудь чрезвычайные события, неважно, – хорошие они или плохие. Многие начинают паниковать из-за любых перемен в привычном распорядке, становятся растерянными и приходят в замешательство. Чем легче человек теряет душевный покой, тем более необходимо ему научиться достигать спокойного, уравновешенного душевного состояния.

Научитесь принимать вещи и события такими, какие они есть, когда их нельзя изменить, и спокойно спланируйте перемены, если их можно осуществить. Если дела идут не так, как вам хотелось бы, не усугубляйте потери, делая себя ещё более несчастным. Не повторяйте “Как ужасно!” и не прибавляйте себе страданий. Постарайтесь найти положительные аспекты в сложившейся ситуации. Концентрируйтесь на положительных мыслях и на благодарности за всё, чем обладаете. Держите ориентир на решения, а не на проблемы. Знайте, что вы можете сделать выбор – думать таким образом, что это позволит испытать внутреннее спокойствие и душевное равновесие.

### **Уравновешенность, раскованность**

Позвольте себе прямо сейчас расслабиться и почувствовать раскованность и покой. В какой позе вы чувствуете себя комфортней всего в состоянии покоя? Сядьте так, как сидели бы, полностью расслабившись. Дышите так, как дышали бы в состоянии полного покоя. Скажите себе то, что сказали бы тогда, когда бываете абсолютно уравновешены. Представьте себе самые безмятежные картины, которые только можно представить, и почувствуйте, как вы расслабляетесь всё больше и больше.

Каждый раз, встречая спокойного и уравновешенного человека, постарайтесь сами стать более спокойным и невозмутимым.

Каждый раз, встречая беспокойного, раздражённого или расстроенного человека, попробуйте стать более хладнокровным и беспристрастным.

Перед трудной беседой или спором приведите себя в состояние покоя. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Мысленно представьте себя полностью расслабленным. Дайте себе команду стать совершенно раскованным. Если вы будете абсолютно спокойны, человек, с которым вы общаетесь, тоже станет более спокойным. Такое состояние позволит вам мыслить более результативно, и ваше взаимодействие с людьми станет гораздо лучше.

### **Душевное равновесие**

Погружение в состояние душевного равновесия стоит того, чтобы освоить его. Преимуществом будет эмоциональное и духовное благополучие, более крепкое здоровье, улучшенные взаимоотношения. Жизненные обстоятельства всегда будут бросать вызов вашей способности обрести душевное равновесие. Заблаговременно приготовьте себя к тому, чтобы спокойно принять всё, что может произойти. Люди, надеющиеся на то, что всё в жизни будет идти исключительно так, как они задумали,

бывают застигнуты врасплох сложными жизненными ситуациями. Следует понимать, что, несмотря на то, что трудности постоянно возникают на вашем жизненном пути, вы, тем не менее, в силах привести себя в состояние душевного равновесия. мыслить

Закройте глаза и вдумайтесь в слово **б е з м я т е ж н о с т ь**. Это позволит вам достичь состояния спокойствия и душевного равновесия. Представьте себе сцену, олицетворяющую для вас умиротворение, сцену, которая совершенно безмятежна и спокойна. Представьте себе, что вы находитесь в том месте. Вспомните то время, когда чувствовали себя умиротворённым. Дышите медленно и глубоко. Повторите про себя хотя бы десять раз: “спокоен и безмятежен”. Сидите или стойте так, как если бы вы сидели или стояли в состоянии полного спокойствия и раскованности. Говорите так, как говорили бы в безмятежном, умиротворённом состоянии. Пусть ваша осанка демонстрирует полное душевное равновесие. Заставьте себя думать так, как вы думаете, когда у вас на душе полный покой. Вспомните самые спокойные и раскованные моменты своей жизни. Представьте себе картину, когда вы совершенно безмятежны и расслаблены. Постарайтесь представить себе это ярко и живо, насколько можете. Возможно, вы найдёте полезным думать о ком-то, кого вы уважаете, и кто овладел мастерством достигать состояния полного душевного равновесия. Какие из его взглядов более всего способствуют такому состоянию? Сделайте эти взгляды своими взглядами.

Если вам недостаёт душевного равновесия, задумайтесь – в чём заключаются препятствия, мешающие быть в таком состоянии на постоянной основе? Какие изменения следует сделать в своём мышлении, в своих представлениях, поступках, чтобы это позволило вам испытать больше душевного равновесия в жизни?

А сейчас закройте глаза и обратитесь к себе самому естественно и мягко. Пока не почувствуете спокойствие и умиротворение.

### **Музыка**

Услышав музыкальную группу или оркестр, исполняющие прекрасную и вдохновенную музыку, унесите её мысленно с собой и когда вам требуется воодушевление, мысленно проигрывайте её.

Различайте музыку, помогающую расслабиться, музыку, приводящую вас в радостное состояние, музыку, которая вдохновляет и стимулирует.

### **Спокойствие во время суматохи**

Внешний переполох очень легко может стать причиной внутренней суматохи. Но, даже если вы ощущаете внутреннее смятение, у вас есть возможность достичь состояния внутреннего спокойствия.

Повторите несколько раз слова: “Спокойствие во время суматохи”. Повторяйте медленно и дышите при этом глубоко. Представьте себе, как это чувствовалось бы – ощущать себя сейчас абсолютно спокойным. На несколько минут, чтобы только осознать – что же происходит внутри вас? Дышите так, как дышали бы, будучи абсолютно безмятежным. Сидите или стойте так, как вы сидели или стояли бы, будучи совершенно спокойным. Разговаривайте так, как если бы вы ощущали полное душевное равновесие. Представьте себе образы, которые может в таком состоянии представить себе человек. Или же вспомните совершенно безмятежную сцену из своего прошлого, либо представьте себе чувство полной невозмутимости в будущем. Позвольте ощущению спокойствия окутать вас с головы до пят. Закройте глаза и постарайтесь услышать голос, нащёптывающий снова и снова: “Полное спокойствие, полное спокойствие...”. Ощутите, как каждая мышца, каждая клетка вашего тела становятся абсолютно спокойными.

Если вы серьёзно намерены достичь состояния полной безмятежности, поддержите в себе это состояние хотя бы в течение двадцати минут. Можете записать себя на плёнку, повторяя магические слова мягким, спокойным голосом.

### **Радоваться чужой радости**

Проявите в себе способность испытывать радость за чужие удачи и успехи. Это подарит вам много прекрасных мгновений в жизни. Существует предел тому, сколько личной радости может испытывать человек, но каждый раз, когда вы радуетесь чужим удачам, ваша радость умножается.

Используйте силу воображения, чтобы представить себе, как будет выглядеть радость за чужие удачи. Представьте себя, выигравшим самый ценный приз на свете. Представьте себя, справившимся с пугающим препятствием и преуспевшим тогда, когда другие считали, что вы не сумеете добиться успеха. Представьте себе радость только что обручившейся парочки или радость молодожёнов. Представьте себе радость молодой матери или отца, у которых родился их первый ребёнок. Представьте себе радость от рождения первого внука и первого правнука. Представьте себе радость от великого открытия. Представьте себе радость человека, обретшего свободу.

Один из моих лучших учителей, руководитель крупной иешивы, рассказывал нам, как у него наворачивались слёзы радости на

глаза, когда он видел ребёнка со своей первой в жизни парой обуви. Он тут же представлял себе сильную радость матери этого ребёнка, и сам переполнялся радостью от этого. Когда у него самого случались счастливые события, как, например, свадьба его младшего сына, он думал о том, что можно сделать, чтобы помочь другим людям. Он прилагал особые усилия, чтобы подарить радость людям тогда, когда сам испытывал радость.

А сейчас подумайте о человеке, радость которого заставит вас самих испытать радостные чувства.

### **Добрые воспоминания**

Пусть у вас всегда будет список добрых, приятных воспоминаний. Когда у вас появится потребность в душевном подъёме, перечитайте эти воспоминания и оживите их в памяти.

Составьте список самых счастливых и восхитительных моментов своей жизни. Постоянно пополняйте этот список. Какие воспоминания вы запишете под номером один?

### **3.3 Снизить негативный и непродуктивный настрой**

#### **Гнев**

Вспыльчивый человек разрушает свою жизнь и создаёт много неприятностей окружающим. Гнев разрушает добрые отношения и губит здоровье. Когда человек сердится, его пульс учащается, давление повышается, кровь циркулирует интенсивнее, процессы в пищеварительной системе замедляются, сахар освобождается из своих резервуаров, селезёнка сокращается и высвобождает своё содержимое в виде концентрированных частиц, адреналин выделяется из адреналиновых желез. Эти изменения придают силы атаковать противника или помогают уйти от опасности. В раздражающих, но не опасных ситуациях такая реакция организма крайне пагубна. И чем лучше вы будете понимать вред, который причиняете здоровью из-за своей вспыльчивости, тем сильнее захотите развить в себе установки и взгляды, которые уменьшат частоту и интенсивность вашего раздражения. Постарайтесь вспомнить некоторые сложности и проблемы из своей жизни, причиной которых была ваша несдержанность.

Многие отрицают себе и окружающим наличие у них вспыльчивости. Часто, когда явно разгневанного человека (а это видно по сжатым кулакам, перекошенному лицу и раздражённому громкому голосу) спрашивают, рассержен ли он, – он отвечает, что нет, он не рассержен. Первый шаг к преодолению вспыльчивости, – это признать у себя её наличие.

Самое лучшее лекарство от гнева – увидеть себя таким, каким вас видят другие в то время, когда вы вспыхнули. Попробуйте разок взглянуть на себя в зеркало, когда вы в ярости. Или пусть

кто-нибудь запишет вас на видео в такой момент. Посмотрите на выражение своего лица. Сравните с тем, как вы выглядите, когда веселы и смеётесь. Послушайте свой голос в записи. Сравните с тем, как он звучит, когда вы спокойны и расслаблены.

Гнев уводит вас от реальных целей. Когда вы возбуждены, вы не в состоянии чётко и ясно мыслить и поэтому расположены к совершению ошибок. Сделайте для себя первоочередной задачей достижение более спокойного состояния.

Если вы осознали, что разгневаны, – вдохните и выдохните медленно и глубоко несколько раз. Повторяйте слова “я спокоен и расслаблен” с каждым выдохом. Представьте себя в самой спокойной и безмятежной обстановке, которую только можно вообразить. Что вы видите? Что слышите? Что чувствуете?

Некоторые находят, что, когда они представляют себе яркий белый свет, окутывающий их с головы до пят, это меняет их состояние. Некоторые предпочитают жёлтый свет, а некоторые – сверкающий голубой.

Пусть гнев послужит вам учителем. Спросите себя: “Какие огорчения я выражаю своим гневом?” и “Какие уязвимые области во мне самом довели меня до такого состояния?”.

Когда вы разгневаны, вы:

а) вините в этом другого;

б) оцениваете всё, что тот человек сделал или сказал, как негативное.

Откажитесь от обвинений. Постарайтесь увидеть происходящее с точки зрения оппонента. Может он и не виноват вовсе, может он совершил неумышленную ошибку, может он был в состоянии неуверенности, может он просто не знал, как сделать лучше. Часто реальная ситуация, приведшая к вспышке гнева иная, чем кажется на первый взгляд. Когда вы начинаете злиться из-за чего-то, спросите себя: “А уверен ли я, что понимаю ситуацию правильно? Насколько верно моё понимание?”.

Поймите, что большинство ситуаций настолько незначительны и банальны, что совсем не стоят того вреда, который вы наносите своему душевному, физическому и умственному здоровью, когда гневаетесь. Когда вы рассержены, спросите себя: “Я действительно так раздражаюсь по ерундовому поводу?”.

Вместо того, чтобы реагировать с раздражением, спросите себя: “Что бы мне такое сказать этому человеку в спокойной, откровенной и уважительной манере, что помогло бы нам прийти к обоюдно приемлемому соглашению?”. Примером может быть: “Меня беспокоит то, что вы сказали/сделали. Позвольте мне поделиться с вами тем, как вижу сложившуюся ситуацию я, и давайте выработаем приемлемое соглашение”.

Ответьте тому, кто вызвал ваш гнев, с сочувствием и любовью. Может быть уже только это утрясёт проблему к взаимному



удовлетворению. Истинно любящий человек достигнет гораздо большего, чем тот, кто сердится.

Одним из приёмов для погашения вспышки гнева является концентрация всего на несколько минут только на том, как ведёт себя ваше тело. Обратите внимание на напряжение мышц ваших рук, плеч, живота. Постарайтесь отдать себе полный отчёт обо всех своих ощущениях. Многие признают, что гнев тут же проходит, как только они это делают.

Высокий уровень стресса может привести к вспыльчивости. Если вы легко и часто выходите из себя, задачей номер один для вас должно стать уменьшение уровня стресса. Главной причиной может быть общая неудовлетворённость тем, как вы распорядились собой. Это ведёт к необходимости перепланировать свою жизнь. Недостаточный сон или дефицит питательных веществ в организме может быть причиной раздражительности, влекущей за собой гнев. Ситуацию можно поправить, организовав правильный режим отдыха и питания.

Мысленно представьте в спокойной или шуточной манере себя, справляющегося с ситуацией, выведившей вас из себя раньше. Мысленно отретепируйте положительный подход. После неоднократных упражнений вы будете в состоянии сохранить спокойствие в ситуациях, в которых прежде пылали гневом.

### Скука

Состояние скуки может быть настолько тягостным, что некоторые готовы поступать с риском и во вред себе, лишь бы избежать скуки. Существует много уровней скуки – от случайного эпизода, до состояния непрекращающейся тоски.

Какое состояние противоположно скуке? Восхищение, чувство принадлежности обществу, ощущение занятости, поглощённость интересным делом, стимул в деятельности. Вспомните о времени, когда вы были чем-то восхищены. Вспомните о времени, когда вы ощущали себя частью общества, когда чувствовали себя занятым по горло. Вспомните о людях, которым вы дали какой-нибудь стимул в их жизни, о книгах, которые прочитали, лекциях, которые прослушали, беседах, которые провели. Подумайте о том, как вы дышите, говорите, ходите или сидите, когда находитесь в одном из перечисленных состояний. Отметьте про себя – о чём вы думаете, какие картины в своём воображении строите и что чувствуете, когда восхищены, заняты, поглощены интересным делом, когда находитесь в интересной компании? Понимание своих ощущений, когда вы испытываете вышеперечисленные чувства, поможет вам легче достичь такого состояния по своему собственному желанию.

Если вы страдаете от общей скуки, сделайте своей первоочередной задачей выполнение серьёзных, содержательных программ. Подумайте об интересных проектах, в которых вы можете принять участие. Подумайте об интересных темах, в которых можете узнать что-то для себя новое. Подумайте о том, как вы можете побудить к активным действиям других людей. Почувствуйте величие в сложности Творения. Ощутите прелесть в обретении способности лучше понимать людей.

Составьте список интересных дел, которые вы в состоянии сделать. И даже если сейчас вы не готовы приступить к таким действиям, – одно только планирование совершить что-то интересное может зажечь в вас искру энтузиазма.

Вспомните о случае или случаях, когда вы смогли превратить скучное явление в интересное и увлекательное событие. Вспомните, что нужно было для этого сделать. Как вам удалось изменить своё видение проблемы. Какие творческие мысли и образы вы для этого привлекли. Если вы не можете припомнить такие примеры, – поспрашивайте людей и разузнайте у них, – как им удавалось превратить скучное дело в увлекательное занятие.

Действуйте в манере, соответствующей состоянию активности и энтузиазма. Разговаривайте так, как если бы вы восторгались чем-то. Шагайте энергично и с воодушевлением. Продолжая действовать по такой схеме, вы очень скоро обнаружите, что стали более энергичным и увлечённым человеком.

Если вы заскучали, спросите себя: “Какие продуктивные, созидательные идеи я могу обдумать сейчас? Какие действия нужно совершить? Какие добрые поступки я могу совершить ради кого-то?”.

### **Спутанность сознания**

Спутанность сознания – неприятное состояние, которое каждый из нас время от времени испытывает. Существует возможность обрести больше ясности. Концепция дритавиора может быть в этом очень полезной. Этот процесс будет усилен параллельным развитием теории.

Что – ничего не поняли?

Если вы испытываете такое состояние, постарайтесь ощутить упругость каждой своей мышцы. Чтобы избавиться от состояния замешательства, прочитайте следующее: “Если у вас проблемы с пониманием написанного выше, это только потому, что фраза не имеет смысла”. А теперь обратитесь к чувствам, которые вы испытываете. Даже если вы всё равно не понимаете, что данная фраза означает, ваше сознание больше не спутано, поскольку у вас появилось понимание того, что смысл непонятной фразы вас больше не удивляет. Понимание различий между состоянием,

когда ваше сознание как бы сбито с толку, а когда – нет, поможет вам легче переходить от спутанного сознания к ясному и чёткому мышлению.

Существует кардинальное различие между ощущениями, когда ваше сознание спутано, и ощущениями, когда вы ещё не обрели достаточной ясности в мышлении. Вы извлечёте пользу из того, что сможете рассматривать спутанность сознания в качестве сигнала, что вам не хватает знаний и ясности. Когда вы чувствуете такую конфузию, спросите себя: “Что конкретно мне следует знать в данный момент? Как мне раздобыть необходимую информацию? О чём мне следует спросить и что я могу сделать, чтобы получить чёткое объяснение?”.

### Депрессия

Депрессия – это болезненное состояние, при котором энергия человека снижена, чувствует он себя не в своей тарелке, его способность сконцентрироваться ослаблена, жизненные ритмы замедляются, а взгляды на жизнь пессимистичны.

Первым шагом для выхода из депрессии должно быть ваше желание изменить что-то в своей жизни. Находясь в депрессии, вы должны понимать преимущества пребывания в позитивном состоянии духа. Что бы вы, возможно, делали, чего не делаете сейчас, если бы находились в более положительном душевном состоянии?

Не забывайте, что вы обладаете способностью думать, действовать и говорить таким образом, который поможет вам почувствовать себя в более позитивном состоянии духа. Если вы точно знаете, что сумеете преодолеть ощущения подавленности и достичь более положительного состояния души, вы тут же почувствуете себя лучше.

Когда человек находится в подавленном состоянии, в его организме происходят изменения химического состава и энергетического уровня, которые значительно влияют на его самочувствие. Существуют также определённые мысли, которые сопутствуют состоянию депрессии. Обдумайте ситуацию с точки зрения последствий: цель заключается в том, чтобы вернуть расположение духа и тела в лучшее, чем ныне, состояние. Изменение одного фактора повлечёт за собой изменение в другом. Когда у человека в голове радостные мысли, его мышцы и химический состав тела меняются, и он начинает чувствовать себя гораздо лучше. А если человек стремится изменить свою физиологию с удовольствием занимаясь физическими упражнениями, у него начинают появляться мысли, соответствующие его положительному физическому статусу.

Настоятельно рекомендуется ознакомиться с различными способами достижения активного состояния, поскольку разным людям подходят различные методы, и даже одному и тому же человеку могут быть полезны разные варианты.

**ФИЗИОЛОГИЯ:** Настраивая свою физиологию на позитивное, активное состояние, вы обнаруживаете, что такого состояния достичь гораздо легче. Сидите, стойте, дышите, ходите и говорите так, будто вы уже находитесь в радостном расположении духа. Смотрите на себя в зеркало взглядом активного человека. Подумайте об энергичном, радостном человеке и в течение пяти минут ходите и говорите так, будто этот человек – вы.

**ПОВЕДЕНИЕ:** Необходимо ясно представлять себе действия, которые позволят вам достичь лучшего состояния духа. Что вам нравилось делать прежде? (Вспомните хотя бы 5 таких действий). Что бы вам хотелось сделать, чего вы не делали раньше? Какие физические упражнения вы можете выполнить? (Например: энергичная ходьба, бег, плавание, прыжки, батут). Какие добрые дела вы можете сделать для других? (Это очень мощный инструмент для того, чтобы достичь лучшего состояния. Один известный врач рассказывал своим пациентам, что, если они будут ежедневно в течение двух недель оказывать кому-нибудь большое одолжение, это выведет их из депрессии). Каким стоящим, на ваш взгляд, проектом вам следует заняться, который сможет дать вам почувствовать смысл в своей деятельности?

Если человек находится в глубокой депрессии, ему трудно выполнять даже незначительные действия. Почувствуйте завершённость во всех действиях, которые вы предпринимаете.

**ВОСПРИЯТИЕ:** То, на чём вы концентрируете свои мысли, и то, как вы оцениваете реальную ситуацию, создаёт ваш эмоциональный статус.

Какие мысли могут помочь вам достичь лучшего душевного состояния? Каковы взгляды радостных, весёлых людей, которые могут быть присущи и вам? Каковы главные негативные мысли, которые заставляют вас чувствовать себя подавленными? Бросьте вызов этим мыслям! Вы можете обнаружить, что с негативными мыслями легче бороться, если записать их на бумаге, а рядом с ними записать альтернативные им позитивные мысли. Взбодрите себя! Послушайте хорошие, вдохновляющие аудиокассеты и диски.

**ВООБРАЖЕНИЕ:** Если вы вызовете в памяти радостные и счастливые моменты из прошлого или воображаемые весёлые

сцены из будущего, вы настроите себя на более положительное душевное состояние.

Вспомните радостные сцены из прошлого. Сконцентрируйте своё внимание на какой-то одной из них. Попробуйте ощутить сейчас то, что вы испытывали тогда. Легче сделать это, если вы закроете глаза и представите себе ту картину.

Представьте в своём воображении, что положительные явления случаются с вами в будущем. Вспомните то хорошее, что другие люди говорили о вас в прошлом.

**ДРУЗЬЯ:** Подумайте о тех, с кем вы можете поделиться, и кто может поддержать вас духовно. Выделите в своих воспоминаниях радостные моменты, которые были у вас с вашими родными и друзьями. Напишите тёплое письмо другу.

**ЗДОРОВЬЕ:** Принимаете ли вы какие-нибудь лекарства, которые могут иметь отрицательные побочные последствия? Правильно ли вы питаетесь? Достаточно ли спите и отдыхаете? Как давно вы были на медосмотре в последний раз?

Смех изменяет биохимический состав в организме и улучшает состояние человека. Даже временный душевный подъём ценен. Что заставляло вас смеяться в прошлом? Откуда вы знаете, что смеётесь, когда вы смеётесь? (Ответ на этот вопрос поможет вам достичь юмористического состояния). Назовите три события или три вещи, которые вы находите смешными. Вспомните кого-нибудь, обладающего прекрасным чувством юмора, с которым вы можете поговорить. Кто самый смешной человек из всех, кто встречался на вашем жизненном пути? Что бы он сказал вам сейчас?

Каждый день опишите как минимум пять хороших событий, которые произошли с вами. Кроме этого, запишите, как минимум три акта самодисциплины, независимо от того, насколько они незначительны. Не прекращайте делать это даже если поначалу вам это покажется трудным. По мере увеличения списка вы заметите положительные изменения в вашем эмоциональном статусе.

Всегда, когда вы чувствуете себя подавленным, спросите себя: “В каком состоянии мне хотелось бы сейчас быть? Что мне нужно сделать, чтобы это произошло?”.

### **Разочарование**

Используйте каждую потенциальную разочарывающую ситуацию и явление как средство для того, чтобы стать более терпеливым, более находчивым и более изобретательным. Низкая

сопротивляемость к разочарованиям является стержнем многих страданий и раздражения, многих ссор и размолвок. Поскольку выбор того, как рассматривать создавшуюся ситуацию, остаётся за вами, у вас уже есть возможность роста благодаря событиям, которые прежде расстраивали вас.

Проанализируйте некоторые из причин, часто заставлявших вас выходить из себя. Подумайте, – как отреагировать с юмором и благожелательностью на эти причины. Радуйтесь, когда вам это удаётся. Это позволит вам посмеяться и снизить количество стрессов. Если что-то идёт не так, как вы того ожидали, скажите себе: “Это здорово! У меня появилась ещё одна возможность развить в себе терпение и настойчивость!”.

Если вы нагибаетесь, чтобы поднять упавший предмет, скажите себе: “Это даёт мне ощущение большего мужества и внутренней силы”.

Если очередь движется медленнее, чем вам хотелось бы, подумайте про себя: “С каждым вдохом я становлюсь всё более и более терпеливым”.

Постарайтесь избавиться от большинства разочарований, которые вам приходится испытать в жизни, используя и развивая в себе творческие способности. Какие творческие идеи можно применить, чтобы переделать ситуацию сейчас или чтобы не допустить её повторения в будущем?

Что является главным источником ваших разочарований? Какие позитивные изменения вы можете совершить, чтобы уменьшить эти разочарования? Какие изменения в вашем отношении к ситуации помогут вам справиться с ней?

### **Одиночество**

Для тех, кому мучительно жить одному, чувство одиночества может быть крайне болезненным. Они могут ощущать внутреннюю пустоту, которую остро необходимо заполнить чем-нибудь. Понятие “испытывать острую тоску” как нельзя более точно описывает это состояние. Иногда одно только понимание того, что многие люди также испытывают чувство неприкаянности, помогает перенести собственное одиночество чуть-чуть легче, так как вы ощущаете себя частью большого сообщества.

Существует несколько средств против одиночества. Одно из них – быть хорошим другом самому себе. Другое – быть хорошим другом прочим людям. Ещё одно – стать добрым и отзывчивым человеком, испытывающим большую радость, помогая людям в трудную минуту. Ни одно из трёх перечисленных средств не является простым, но для тех, кто страдает от жгучей боли одиночества, усилия стоят времени и энергии, затраченных на

них. Вы столько приобретёте, благодаря этим трём качествам, что вся ваша жизнь пойдёт по иному руслу.

Для того, чтобы быть себе хорошим другом, выясните, – что вам самому нравится делать. Составьте список книг, которые хотели бы прочесть, вещей, о которых вам интересно было бы побольше узнать, области, в которых вам интересно было бы совершенствоваться, записи, которые вы хотели бы послушать, темы, о которых вы могли бы поговорить с другими. Найдите какое-нибудь стоящее дело, которое будет вам по нутру. Если вам самому трудно найти такое дело, попросите кого-нибудь поделиться с вами идеями.

Для того, чтобы быть хорошим другом прочим людям, найдите несколько человек, с которыми вам захотелось бы сблизиться. Найдите группы людей, собирающихся вместе по общим интересам, к которым вы хотели бы присоединиться. Организуйте свою собственную группу, в конце концов. Существует неограниченное количество общих для обсуждения тем. Вы можете найти людей для общения и дружбы по телефону. Вам не обязательно навещать часто друг друга, но можно регулярно беседовать по телефону. Смотрите на окружающих вас людей как на друзей, и вы удивитесь, как часто они ответят вам взаимностью. Иногда стоит провести несколько дней с человеком, у которого много друзей. Понаблюдайте за ним в действии. Присмотритесь к тому, как он взаимодействует с окружающими. Попробуйте подражать ему с учётом своих особенностей и посмотрите, что из этого выйдет.

Для того, чтобы стать добрым и отзывчивым человеком, старайтесь думать о том, как вы можете служить и помогать людям, нуждающимся в вас. Вы можете навещать людей в больницах или на дому. Можете протянуть руку помощи тем, кто подавлен и разбит обстоятельствами. Подумайте о том, что вам нравится делать, и как вам лучше всего использовать свои способности, умения и особые интересы для помощи другим людям. Возможно, вы можете даже начать свою собственную программу помощи.

### **Ошеломление**

Чувство ошеломления парализует. Тем не менее, просто удивительно как быстро человек может перейти от чувства потрясения и подавленности к ощущению того, что он способен грамотно справиться с таким состоянием.

Если вы знаете, что у вас есть внутренние ресурсы, чтобы справиться с возникшей ситуацией, вы становитесь спокойней и раскованней. Подумайте об этом сейчас. Такие мысли позволят вам почувствовать себя чуточку лучше и мыслить более

рационально. Всегда, испытывая ошеломление, задайтесь вопросом: “Какие знания мне сейчас понадобятся? Где я могу получить их?”. Как правило, знаниями вы обладаете, вам только нужно почувствовать нужное состояние. Какое душевное состояние было бы самым подходящим для вас в данный момент? Заставьте себя почувствовать это состояние. Вообразите себя, радостно справляющимся с ситуацией. Возможность представить себе такую мысленную картину придаст вам больше уверенности.

Вспомните прошлые события, когда вы поначалу чувствовали себя подавленным и ошеломлённым, а затем сумели взять себя в руки. Используйте сейчас те случаи в качестве образца.

Кто из ваших знакомых без затруднений справился бы с аналогичной ситуацией? Станьте на минуту тем человеком и постарайтесь совладать с ситуацией так, как совладал бы он.

Повторяйте про себя: “Я могу это сделать” и ощутите чувство обновления.

### **Фобия**

Фобия – это сильное навязчивое состояние страха, которое простирается за пределы подлинной опасности в сложившейся ситуации. Если вы подвержены серьёзной фобии, возможно, вам нужна помощь специалиста, чтобы преодолеть её. Но многое можно сделать самому. Обратите внимание на свои внутренние монологи и зрительные образы, проходящие перед вашими глазами, когда вы реагируете на события со страхом. Чувствуя страх вы, скорее всего, говорите себе о том, насколько ужасна и опасна создавшаяся ситуация. Вы, возможно, рисуете в собственном воображении тревожные картины. Попробуйте изменить свои внутренние монологи на мысли, нацеленные на то, чтобы справиться со страхами. Например, попробуйте повторять: “Это огорчительно, но не опасно” или “Во мне достаточно сил, чтобы преодолеть эти переживания”. Измените свои мнимые переживания либо на реальный взгляд на вещи, либо на воображаемые успокаивающие, смелые, яркие образы.

Научитесь приходить в спокойное, расслабленное состояние по собственному желанию. Некоторые начинают представлять себе расслабляющие, безмятежные сцены. Другие делают это напряжением и расслаблением мышц, приговаривая при этом “расслабься, расслабься” до тех пор, пока от одного произнесения слова “расслабься”, мышцы начинают расслабляться. И тогда, когда вы уже чувствуете себя спокойным и расслабленным, представьте себе объект вашего страха или ситуацию, при которой у вас возникло чувство страха. А поскольку мы не можем быть одновременно и в спокойном, расслабленном состоянии и в



состоянии навязчивого страха, фобия исчезнет, как только вы научитесь успокаиваться и расслабляться.

Некоторые справляются с реакцией страха, стараясь успокоиться и рассеять своё внимание, когда они испытывают тревожное беспокойство и чувствуют напряжение в мышцах и в дыхании. Но если сознание в это время спокойно, масло в огонь не подливается. И тревога постепенно затухает.

Наилучшее лекарство от фобии – это научиться достигать эффективного состояния бесстрашия по собственному желанию. Вспомните, когда вы были в таком состоянии. Представьте себе, как вы будете выглядеть в таком состоянии в будущем. Представьте себе сильного, мужественного человека, и вообразите, что этот человек – вы. Старайтесь мыслить как смелый, отважный человек. Говорите себе слова, которые такой человек сказал бы себе. Представьте себе образы, которые он мог бы себе представить. Пусть ваша осанка и выражение лица станут такими, какие бывают у мужественного, храброго человека. Дышите так, как дышал бы он. Затем, когда вы почувствуете это мощное, эффективное состояние в настоящем, представьте себе предмет или ситуацию, которые повергли вас в состояние тревоги и страха. Почувствуйте, как ваше беспокойство тает и превращается в чувство уверенности в себе.

А сейчас попробуйте поэкспериментировать с какой-нибудь из своих фобий.

## Стресс

Как только вы обнаружили, что находитесь в стрессовом состоянии, сразу же вдохните медленно и глубоко десять раз подряд. Это позволит вам прояснить мысли и расслабиться.

Постарайтесь чётко определить источник своего стресса. Что именно доставляет вам беспокойные ощущения?

Спросите себя: “Какие действия я могу предпринять, чтобы уменьшить стрессы в своей жизни?” и ещё: “Как можно было бы рассмотреть нынешние источники стресса положительным образом?”. Если вы увидите нынешнюю ситуацию в позитивном свете и предпримете положительные действия, вы вдруг обнаружите, что стресс значительно уменьшился.

Если вы чувствуете себя в напряжённом состоянии, старайтесь сконцентрировать внимание на том, в каком душевном состоянии вам хотелось бы сейчас быть. Задайте себе вопрос: “В каком душевном настроении мне хотелось бы быть в данный момент?”. Поскольку в течение жизни вам пришлось пройти через большое количество различных душевных состояний, ваша внутренняя копилка воспоминаний содержит множество примеров, когда вы были в состоянии радости, спокойствия, бесстрашия, в состоянии

повышенной активности, в творческом состоянии и т.д. Вызывая в себе эти воспоминания или представляя себе, как бы это выглядело, будь вы в таком состоянии сейчас, вы сумеете достичь его произвольно, по своему желанию.

Используйте своё воображение, чтобы снизить стрессовые ощущения. Представьте себе, что вы прекрасно можете справиться с ситуацией, которая является причиной стресса. Нарисуйте в своём воображении идиллическую картину, в которой чувствуете себя абсолютно спокойно и безмятежно.

С кем бы вы могли поговорить, кто практически мог бы вам помочь или хотя бы немного снял то напряжение, которое вы ощущаете?

Какая музыка или мотивирующие аудиозаписи помогали вам расслабиться в прошлом? Прослушайте их сейчас или мысленно проиграйте их в своей голове.

### **Усталость**

Жалуясь на усталость, вы только увеличиваете неприятные ощущения. Безусловно, вам следует хорошо отдохнуть и выспаться. Если есть возможность, вздремните днём. Но пока вы на ногах, сосредоточьтесь на той энергии, которой располагаете. Вспомните, как это ощущалось, когда вы были заряжены энергией и бодры, и вы почувствуете себя в настоящее время более энергично.

Вместо того, чтобы напрасно причитать “Ох, я так устал...”, постарайтесь сказать “С каждой минутой я чувствую себя всё более энергичным и бодрым!”.

Действуйте так, как действовали бы, будучи переполненным энергией, и вы ощутите больше бодрости. Даже если вы берётесь за работу, чувствуя усталость, начните двигаться, приседать и прыгать, так, будто полны энергии, ваше тело “проснётся”, и вы почувствуете прилив сил.

### **Несчастье**

Некоторые люди так привыкают к тому, что они несчастливы, что даже не подозревают о ненужных страданиях, которые причиняют себе сами. Они сооружают душевные тюрьмы, наполняя свои мысли обидой и возмущением, ненавистью, завистью и требованиями. Они в состоянии переносить подобную жизнь только потому, что настолько привыкли к своим мыслям, что верят, будто эти мысли отражают реальную картину жизни. Они ошибочно полагают, что жизнь не может быть иной.

Для умного человека, тем не менее, жизнь полна удовольствий от приобретения знаний, совершения добрых дел, развития своей

личности. Овладев настроем, поступками и представлениями, ведущими к счастью, вы сумеете прожить счастливую жизнь. Это требует, разумеется, определённых усилий, но цена, которую вы платите за то, чтобы стать хозяином своего счастья, не так велика, как та, что вы платите за то, чтобы быть в жизни несчастным.

Если вы испытываете излишнюю подавленность, спросите себя: “В каком душевном состоянии мне хотелось бы сейчас быть? Что мне сделать, чтобы достичь того настроения, который я хочу ощутить в данный момент?”

Человеку, который часто ощущает себя несчастлив, следует задать себе вопросы: “Какие перемены в мыслях и взглядах позволят мне почувствовать больше счастья? Какие перемены в моих диалогах с самим собой позволят мне ощутить больше радости? Какие изменения в поступках позволят мне стать счастливее? Какие образы и представления позволят мне ощутить больше радости в жизни? Какие изменения во взаимоотношениях с людьми сделают меня веселее? Кого я могу попросить помочь мне стать более счастливым человеком?”

### **Взлёты и падения**

Ожидайте превратностей судьбы – они являются нормой; каждый человек сталкивается с ними. Не позволяйте “падению” подавить вас. Рассматривайте каждое “падение” как ступень, непосредственно предшествующую взлёту.

Когда вы оказались “внизу”, вам кажется, что вы навсегда застряли в этой ситуации. На самом деле это не так. Ваш внешний и ваш внутренний миры могут значительно перемениться в одно мгновение. Закройте глаза и ощутите наполняющую вас энергию и бодрость. Представьте, что вы стали очень заинтересованы в изменении своих мыслей и действий, и это позволит вам достичь динамичного, мотивирующего душевного состояния.

Если чувствуете себя на спаде, – вообразите себя глядящим вверх и думающем о том, кем вы можете стать и что можете сделать. И пусть эта картина пробудит в вас борость и энергию.

Вспомните времена, когда вы легко могли привести себя в творческое, продуктивное состояние. Представьте себе, что бы вы чувствовали сейчас, будь вы в таком состоянии. Попробуйте снова и попытайтесь достичь такого состояния сейчас. Пусть ощущения наполнения энергией охватят вас с головы до пят. Пусть эта энергия заставляет вибрировать каждую мышцу, каждую клеточку вашего тела. Услышьте мощный внутренний голос, приветствующий вас. Представьте себе толпу людей, желающих вам всяческих благ и ощутите всё больше и больше энергии, наполняющей вас в данный момент.

### **Как долго чувствовать себя плохо?**

У каждого из нас бывают в жизни моменты, когда уместно чувствовать дискомфорт. Вопрос в каждой такой ситуации заключается в следующем: “Как долго я буду чувствовать себя плохо из-за этого?”. Пусть ваши негативные переживания зависят от вашего выбора. “Как долго я собираюсь оставаться сердитым, раздражённым, огорчённым?”. “Как долго я хочу чувствовать боль разочарования или потерь?”. Некоторые предпочитают более длительные периоды времени, другие – покороче. Перед тем, как вы решите позволить себе чувствовать лучше, ваше внутреннее “Я” будет сопротивляться изменению психологического состояния. Но после того, как вы дадите себе разрешение на это, вам будет гораздо легче изменить свой эмоциональный статус.

Некоторым очень тяжело расстаться с ощущением горя и страдания. Им кажется, что, отказываясь от невзгод, они, как бы, предают их. Первым шагом в изменении своего психологического статуса с негативного на позитивный должно быть ваше решение отказаться от мыслей и чувств раздражения, обиды, вины, грусти.

Повторяйте про себя: “А сейчас я отказываюсь от своих мыслей и чувств о...”.

#### **4. Сосредоточенность – ключ к душевным качествам**

##### **Сосредоточиться на том, что у вас есть, а не на том, чего не хватает**

Если постоянно думать о том, чего нам не хватает, можно испортить каждый день своей жизни и превратить собственное существование в сплошную каторгу. Когда вы постоянно думаете о том, чего вам не хватает, то всё, что вы приобретаете, не производит на вас впечатления. Потому что как только вы достигли чего-то, вы автоматически перестаёте фиксировать на нём своё внимание. Всё, чем вы владеете, имеет предел; всё, чем вы не владеете, пределов не имеет. Всегда будет гораздо больше того, чего у вас нет, чем того, что у вас есть. Так что для вас никогда не закончится перечень вещей, которых вам недостаёт, и отсутствие которых вас огорчает.

Если вы на́учитесь думать о том, чем обладаете и ценить это, ваша жизнь наполнится удивительными мгновениями. Овладение таким мастерством позволит вам жить в удовольствии и радости. Сосредоточенность на том, что у вас уже есть, вовсе не должна мешать вам достичь большего. Скорее, даже если вы стараетесь приобрести больше или добиться большего, вы всё равно будете признательны за то, что ужé имеете. Независимо от того, чего у вас нет, всегда будет множество вещей, которые у вас есть. Так что, для вас жизнь будет сплошным праздником.

Составьте список вещей, обладание которыми вы ещё не оценили по достоинству. Начните прямо с этой минуты испытывать благодарность за владение ими.

## Благодарность

Развивайте в себе чувство благодарности. Потратьте время на то, чтобы оценить по достоинству то хорошее, что случилось в вашей жизни, и то хорошее, что кто-то когда-то сделал для вас, и тогда вы испытаете чувство благодарности.

Составьте список предметов, которыми вы можете сегодня пользоваться, и которых не было всего несколько сот лет тому назад. Отметьте, как эти предметы помогают вам, облегчают вашу жизнь и делают её более комфортной.

Каждый раз, когда вам нужно купить что-то, и у вас есть деньги для этого, почувствуйте удовольствие и благодарность за то, что у вас есть деньги. Стоя в очереди в гастрономе, вместо того, чтобы думать о том, как медленно движется очередь, сконцентрируйте своё внимание на том, как вы счастливы тем, что у вас есть возможность покупать еду. Может быть цены и высоки, но у вас есть возможность купить основные необходимые вам продукты. Каждый раз, используя домашние принадлежности или утварь, находите удовольствие и почувствуйте благодарность за то, что у вас под рукой есть эти предметы. Скорее всего, вы сможете делать это много раз в течение дня. Некоторые распространённые примеры: авторучки, вилки, ложки, чашки, ключи, часы, кресла, столы.

Обращайте внимание на каждый положительный случай и благодарите за него. Например, ваши очки упали на асфальт, но не разбились, или вы нашли утерянную вещь.

В качестве упражнения в выражении признательности постарайтесь в течение одного часа испытывать чувство благодарности за каждое ваше деяние. Когда вы переворачиваете страницы этой книги, будьте благодарны за то, что можете двигать руками и пальцами. Когда читаете написанные слова, будьте благодарны за то, что можете видеть и обрабатывать увиденную информацию. Когда ходите, будьте признательны за равновесие и способность ходить. Когда говорите, будьте признательны за возможность общаться с другими людьми. В течение этого часа не воспринимайте никакие, даже малейшие действия как нечто само собой разумеющееся. Отдавайте себе полный отчёт в каждой мелочи, которую можете совершить. Любой, кто делает такое упражнение ежедневно даже в течение короткого периода времени, станет обладать гораздо большим чувством благодарности за всё, что он делает.

В течение жизни мы все получили много помощи от окружающих нас людей. Гордыня может легко помешать нам испытывать чувство благодарности. Нам хочется думать, что мы достигли всего сами. Кроме того, мы предпочли бы избегать ощущения чувства долга перед кем-то, даже если это всего лишь

на эмоциональном уровне и ни к чему нас практически не обязывает. Преодолейте в себе это препятствие на пути к выражению благодарности. Всегда, когда вам помогают, будьте признательны и выразите эту признательность людям. Вспомните людей, помогавших вам в прошлом. Будьте благодарны им за то, что они сделали для вас, и скажите им о своих чувствах. Скажите им об этом лично или напишите в письме.

Спросите окружающих: “За что вы благодарны больше всего?” Это поможет им оценить по достоинству то, что у них есть и достичь более комфортного душевного состояния.

А за что вы больше всего благодарны сейчас?

### **Ценить мир**

Научитесь искусству ценить этот мир. Жизнь тех, кто, обычно, ценит мир и своё существование в нём, радостна и счастлива, исполнена чувства благодарности и признательности. Цените воздух, которым дышите, возможность пользоваться руками, ногами, возможность видеть, слышать, осязать, вдыхать ароматы цветов, способность чувствовать, способность думать, говорить, запоминать, цените дар воды, солнечного света, деревьев, садов, гор, рек, луны и звёзд, огня, тепла и холода, еды, которую едите со всем разнообразием её вкусов и цветов, цените чудо великолепия человеческого тела, цените материалы, создающие нашу одежду, материалы для нашего жилья, нашу домашнюю утварь, электричество и все ресурсы земли.

Выработайте в себе привычку говорить следующим образом: “Это замечательно, что у меня есть ...”, “Это великолепно, что ...”, “Это чудесно, что ...”, “Это изумительно, это здорово ...”.

Какие три вещи вы цените в жизни больше всего?

### **Увидеть прелесть мира**

Куда бы вы ни пошли и где бы ни оказались, у вас всегда есть выбор – увидеть красоту мира или увидеть его уродство. Всегда, когда только возможно, выбирайте возможность обращать внимание на прекрасное и вдохновляющее. Хорошо известна метафора: двое заключённых смотрели на мир из-за решётки. Один из них опустил свой взгляд к земле и увидел грязь. А другой поднял глаза к небу и увидел звёзды. Вы всегда делаете аналогичный выбор. Один может смотреть на заброшенный, пришедший в запустение земельный участок и заметить на нём прекрасный цветок, которым можно любоваться. А другой пойдёт в необыкновенно красивый сад и станет замечать в нём окурки и прочий мусор.

Если вы можете сделать что-нибудь конкретное, чтоб улучшить ситуацию, уместно тогда отметить, что в данном конкретном случае было не так, и сделать соответствующие изменения. Если же вы не можете или не желаете ничего сделать для положительных перемен, сосредоточьтесь на том, чем можно восхищаться и наслаждаться. Всегда, оказываясь в обстановке, которая вам не по душе, задайтесь вопросом: “Что я могу оценить здесь положительно?”. Даже если это только маленькая деталь или маленький закуток, вы здорово выгадаете, если научитесь видеть красоту окружающего мира.

### **Смотрите свежим взглядом**

Возьмите себе за правило ежедневно смотреть на мир так, будто вы были созданы только сегодня. Мысленно смотрите на себя как на человека, впервые вошедшего в этот мир и наблюдайте свежим взглядом за происходящим. Это упражнение может превратить обыденную жизнь в захватывающее приключение.

### **Жизнь**

Самое ценное, чем вы владеете, это ваша жизнь. Если вы испытываете сильную радость от того, что ощущаете себя живым, вам тогда не приходит в голову жаловаться на мелкие, незначительные проблемы. По сравнению с тем, что вы живы, всё остальное не имеет значения. В такие моменты задумайтесь о том, как это будет ощущаться – постоянно радоваться жизни.

Люди, как правило, больше ценят жизнь после того, как она подверглась опасности. Если вас спасли или уберегли от потенциальной опасности, постарайтесь запомнить те сильные чувства, которые вы испытали в момент спасения. Проигрывайте в памяти эти счастливые мгновения снова и снова.

Хотя бы раз в день задумайтесь о даре жизни и почувствуйте радостное ощущение праздника. Одной из возможностей ощутить в себе это чувство – представить на минуту, что вы сорвали крупный куш в лотерею и с этого момента стали богатым человеком до конца своих дней. Это ежедневная радость человека, овладевшего искусством ценить жизнь.

### **Жизнь – это пир**

Для разумного человека жизнь – это как пиршество. У нас есть возможность каждый день вкушать восхитительные диковины мира. Каждый день – это захватывающее приключение в жизни и обретение большей мудрости. Каждая жизненная ситуация даёт



возможность почувствовать радость от совершенствования разных аспектов вашей личности.

Но на пире можно чувствовать себя и ужасно. Вы можете жаловаться, что еда не настолько хороша, как это было когда-то. Если же еда хороша, так значит, порция у вас меньше, чем у вашего соседа. Вам может показаться, что некоторые гости на пире скучны или вызывают в вас раздражение. Вам вдруг может показаться, что кто-то сказал грубость или просто оказался вам неприятен. И ваши мысли всё время заняты только тем, что сказал этот человек. Вы можете сосредоточиться на том, что не получаете столько внимания сколько вам хотелось бы. Вы можете радоваться пире несколько первых минут, но затем расстроиться из-за чего-то, что случилось ранее в этот день или вообще случилось год назад. А затем начнёте тревожиться из-за того, что может произойти в будущем. Глядя на других гостей на этом пире, вы можете почувствовать зависть из-за того, что не так успешны в жизни, как некоторые из них. А под конец кто-то прольёт воду на ваш костюм и вы решите, что весь праздник для вас испорчен. И даже если пир совершенен во всех отношениях, вы можете чувствовать себя плохо весь вечер из-за того, что говорите себе: “Как ужасно, что пир такой короткий!”. И после, когда уже всё закончилось, вы можете думать о тех многих возможностях, которые упустили из-за того, что не воспользовались ресурсами, предоставленными на пире. Жизнь – это пир для человека, который не отказывается ценить те блага, которым он мог бы радоваться, а не разочаровываться.

Если вы пока ещё не смотрите на жизнь как на радостный пир, сделайте своей первоочередной задачей создание системы взглядов, которые превратят вашу жизнь в праздник.

### **Живите сегодняшним днём**

Жить сегодняшним днём – это искусство постоянной концентрации на том, что происходит вокруг вас в данный момент. Используйте знания, приобретённые в прошлом и применяйте их к настоящему.

Много душевной боли, причиняющей страдания людям, возникает из-за того, что мы концентрируем своё внимание на прошлом или на будущем непродуктивным образом. Прошлое существует и, в то же время, не существует. Оно не существует в том смысле, что в данный момент единственной реальностью является то, что вы ощущаете в данную конкретную секунду. Но жизненный опыт с момента рождения и до сих пор существует, тем не менее, в вашей памяти и, таким образом, очень влияет на вас.

Положительным в этой дилемме является то, что в данный момент именно вы решаете на каких воспоминаниях сосредоточить своё внимание и как воспринимать каждое событие, случившееся в вашей жизни. Этот момент нуждается в многократных повторениях, пока вы не достигнете желаемого результата. В данный момент у вас есть возможность решить – как именно вы станете рассматривать любое конкретное событие из прошлой жизни. И даже если до сих пор вы смотрели на прошлое ограничивающим вас до известной степени взглядом, сейчас вы можете смотреть на те же события как на учебный процесс, как на источник вдохновения, как на способ развития своих душевных качеств.

Задумываясь о будущем, осознайте, что оно ещё не существует. Власть над своим настоящим является лучшей гарантией для того, чтобы заполучить счастливое будущее.

### **Наполовину полный, наполовину пустой**

Люди, стремящиеся увидеть только плохое, отрицательное и упущенное, часто говорят тем, кто видят мир в здоровом, положительном свете, что те не смотрят на мир реально. Но это ошибочное представление с серьёзными последствиями. В чём заключается реальность в классическом наполовину полном и наполовину пустом стакане? Реальность состоит в том, что стакан наполовину полон и наполовину пуст. Тем не менее, некоторые будут довольствоваться тем, что есть, и будут благодарны за это. А другие будут беспокоиться о том, чего нет. Этот хорошо знакомый пример справедлив во всех аспектах жизни. Вы постоянно выбираете – на чём сосредоточить внимание и как это расценивать. Выберите путь признательности и положительной оценки.

Пусть каждый раз, когда вы видите стакан, частично наполненный водой, это послужит вам напоминанием о признательности за часть, (даже если она и меньше половины) того, что у вас есть.

### **Диалоги с самим собой**

Самый значительный человек, с которым вы разговариваете ежедневно, это вы сами. Вы выбираете характер диалога с самим собой. Вы делаете выбор – стать своим лучшим другом, посылая себе позитивные инструкции, или стать своим злейшим врагом, делясь с собой негативными размышлениями.

Постарайтесь вести диалог с самим собой только в таком плане, который повысит качество вашей жизни.

Вот история о рабочем, который всегда приносил бутерброды с вареньем на обед. Его сотрудник как-то услышал, как этот рабочий недовольно ворчал:

– Ох, опять эти бутерброды с вареньем! Ненавижу варенье!

Сотрудник спросил его:

– Слушай, а почему ты не попросишь жену делать тебе другие бутерброды?

– Моя жена не готовит мне бутерброды. Я сам их делаю, – прозвучал ответ.

Человек, делающий себя несчастным и жалким, повторяя самому себе неблагоприятные мысли, поступает так же глупо. Он совершенно напрасно выставляет себя в неприглядном виде.

Человек, постоянно сосредоточенный на том, что неладно в нём самом или в его окружении или в том, что может произойти плохого в будущем, не думает о положительных аспектах жизни. Этот человек всегда будет несчастлив. Чтобы преодолеть в себе эти склонности, следует приложить сознательные усилия и сосредоточиться на том позитивном, что есть в жизни и на постоянном духовном развитии. Научившись этому, человек выигрывает двойко: эти мысли приведут его в состояние радости и помешают развитию негативного мышления.

### **Мыслительные способности**

Вы являетесь владельцем интеллектуальной базы данных, которая постоянно пополняется информацией. Всё, что вы видите, слышите, всё, что делаете, становится частью вашей необъятной интеллектуальной справочной базы данных. В вашем сознании сохранены картины каждого города, который вы посетили, каждого пейзажа, виденного вами, и громадной массы людей. Всё, что вы узнаете, когда сталкиваетесь с чем-то из прошлого, вы узнаете потому, что в великом хранилище вашей памяти уже существует эта картина.

Вы обладаете способностью с фантастической скоростью извлечь информацию из этой системы. Например, если я спрошу вас: “Кто была ваша первая учительница и в какую школу вы ходили?”, вы, вероятно, мгновенно обратитесь к воспоминаниям многолетней давности, чтобы извлечь нужную информацию. Если я попрошу назвать три книги, прочитанные вами как минимум, десять лет назад, ваша база данных быстро достанет из памяти названия трёх книг.

Всегда, когда вы просите свой разум извлечь информацию по конкретной теме, просто удивительно, как он просеивает невероятное количество данных и концентрирует своё внимание в той области, которую вы запрашиваете. Это означает, что вы способны воскресить ваши любимые воспоминания, минуты

мужества и уверенности в себе, мгновения высоких духовных переживаний. Главной составляющей качества вашей жизни является качество того, к чему ваша мысль постоянно обращается.

Очень легко принимать мыслительные способности как нечто само собой разумеющееся. Не делайте этого. Получайте удовольствие от всех аспектов своей способности мыслить. Извлекая информацию из своей интеллектуальной базы данных, будьте благодарны за этот удивительный дар.

### **Времена года**

У каждого времени года свои качества и свои особые сложности. Возьмите за правило концентрировать внимание на положительных аспектах каждого сезона. Подумайте, что можно любить летом, осенью, зимой, весной. Порасспросите других об их любимых временах года, и что им нравится в каждом из них. Ищите людей, которые могут искренне сказать, что любят каждое время года одинаково крепко, потому что у каждого сезона свои неповторимые особенности.

### **Контролировать свои мысли**

Вы обладаете способностью контролировать свои мысли. Даже если ваше внимание рассеяно, вы можете собрать их воедино и сконцентрироваться на том, что вам необходимо. Мы не можем обрабатывать две мысли в одно и то же время. Следовательно, когда в вашей голове появляются негативные мысли, вам нет нужды бороться с ними. Просто сделайте усилие и начните думать о чём-то позитивном, а негативные мысли сами собой исчезнут.

Тем не менее, человек не всегда может полностью управлять своим сознанием. Многие мысли, о которых вы предпочли бы не думать, автоматически приходят вам в голову. Они приходят как бы сами по себе. Тем не менее, у вас есть способность изменить русло, в котором они протекают и начать мыслить о чём-нибудь другом. Ваши основные интересы и взгляды оказывают большой эффект на то, что автоматически приходит вам в голову. Заложите в своём сознании строгую мотивацию и энтузиазм для здравого смысла. Это освободит вас от большого количества нежелательных мыслей.

Выработайте спокойный уравновешенный взгляд относительно изменения направления ваших размышлений. Очень нежно и мягко подберите себе приятные и возвышенные помыслы. Прямо сейчас подумайте о конкретных мыслях, на которых вы хотели бы сконцентрировать внимание, и сосредоточьтесь на них на одну

минуту. Если ваше внимание рассеяно, постарайтесь собрать его воедино.

### **Заставлять себя думать**

Не пытайтесь на ровном месте заставлять себя сконцентрироваться на своих желаниях и насильно отгонять другие мысли. Такой подход может создать стресс и ненужное напряжение. Имейте терпение и желание совершенствоваться шаг за шагом. Мягко и спокойно попробуйте поменять ход своего мышления.

Например, прямо сейчас, начните думать о слоне. Постарайтесь мысленно представить себе его образ.

А сейчас оставьте этот образ и начните думать о самолёте. Какой тип самолёта вы себе представили? Где он находится?

А теперь оставьте образ самолёта и мысленно представьте себе апельсин. Постарайтесь увидеть его в своём воображении.

То, что вы сумели спокойно перейти от мысленного образа слона к образу самолёта, а от него к образу апельсина, доказывает, что вы без особого труда способны менять течение своих мыслей. Если же вам ещё пока не удаётся сделать это – тренируйтесь, пока не получится.

### **Нельзя ни о чём не думать**

Если вы хотите прекратить думать о чём-то, начните, думать о другом. Вы не можете не думать ни о чём. Например, если вы думаете о том, чтобы не думать о синем, вы автоматически начинаете думать о нём. Для того, чтобы не думать о синем, начните думать о красном, зелёном, жёлтом. Если вы ловите себя на том, что думаете о вещах, о которых предпочли бы не думать, приложите усилия к тому, чтобы начать думать о том, о чём вам хотелось бы.

Если вы обнаружили, что сосредоточены на беспокойных мыслях, на зависти, ненависти – спросите себя: “О чём бы я хотел думать в настоящее время?”.

### **Сетования**

Концентрируясь на том, что вы цените больше всего, на том, чему вы радуетесь, на том, что доставляет вам удовольствие, вы создаёте радость как в своей собственной жизни, так и в жизни окружающих вас людей. Если же вы обнаруживаете склонность жаловаться больше, чем другие люди, вашей жалобой номер один должно быть то, что вы фиксируете своё внимание на вещах, которые вам не нравятся и которые вас раздражают.

Когда вы сетуете, спросите себя: “Что хорошего приносит мне моё нытьё? Какое удовольствие я получаю от него?” И ещё спросите себя: “Что я теряю, жалуюсь? Как я причиняю окружающим ненужную боль и страдания?”.

Вместо того, чтобы просто жаловаться, подумайте о том, что можно сделать, чтобы улучшить ситуацию. И, если невозможно что-либо предпринять, чтобы совершить конструктивные изменения в создавшемся положении, радуйтесь тому, что сумели сдержать себя и не жаловаться понапрасну.

Всегда, когда кто-то начинает вам жаловаться, – в первую очередь – выразите сочувствие человеку. Подумайте на секунду о страданиях, которые испытывает жалующийся вам человек. Даже если его жалобы преувеличены, или он жалуется о пустяках, он всё равно мучается. Подумайте, что вы можете сказать или сделать для этого человека, чтобы помочь ему уменьшить свою боль. Иногда это может быть практическая помощь. А иногда сочувствие само по себе тоже может помочь: “Мне очень жаль, что ты испытываешь трудные времена”. Иногда вы сумеете помочь человеку отвлечься или сконцентрировать своё внимание на том, что может принести ему радость в жизни.

Сочувствуйте хроническому жалобщику. В мире полно причин для радостей, а этот человек страдает из-за того, что удаляет их из поля своего зрения.

### **Терзания**

Тревога и беспокойство могут стать серьёзным источником страданий для человека. Как заметил один вечно беспокоящийся человек: “Моя жизнь была полна больших трагедий, которые никогда так и не случились”. Если человек проявляет беспокойство, он всё равно страдает, даже если всё идёт превосходно. Жизнь чересчур беспокоящегося человека может стать пыткой. Но даже незначительные терзания препятствуют ясному мышлению и создают мучения и стресс. Независимо от того, насколько удачлив человек, он не оценит жизнь по достоинству, если терзания занимают центральное место в его мыслях.

Некоторые вечно терзающиеся люди полагают, что беспокойство является частью их натуры, и от этого невозможно избавиться. Но реальность заключается в том, что все эти волнения являются приобретённой привычкой. Так что, если вы научились тревожиться, вы также можете научиться и не тревожиться. Я встречал людей, обладавших навязчивым беспокойством на протяжении многих лет. Те из них, кто постоянно работают над образом своего мышления, прекрасно справляются со своей склонностью к терзаниям. Так что это под

силу и вам. Как сказал мне один из бывших терзающихся: “Я просто не понимал, как можно ощущать так много радости в жизни, пока не перестал тревожиться”.

Если вы знаете, что в силах справиться с настоящим, вы никогда не станете беспокоиться о будущем. Ведь будущее, на самом деле, не существует. Оно со временем станет настоящим, а, поскольку, вы в состоянии справиться с настоящими проблемами, – вообще беспокоиться не о чём.

Анализируя свои тревоги и беспокойства, вы придёте к выводу, что все они совершенно напрасны. Все они подпадают под две категории: тревоги о том, чего вы не в состоянии изменить и тревоги о том, что переменить в ваших силах. Относительно того, что вы не в состоянии изменить – даже сотни часов переживаний совершенно ничего не изменяют. Вы только доставите себе напрасные огорчения тем, что увеличите неприятный эффект от беспокойства. Если вы не в состоянии сделать что-либо, чтобы изменить ситуацию, примите меры, чтобы уберечь себя и защитить от потерь. Но не теряйте понапрасну времени на лишние терзания.

У вас всегда остаётся выбор мыслить положительно. Если вы согласились с тем, что тревога является результатом выбора определённых мыслей, вы в состоянии сделать сознательное усилие, чтобы избежать тех мыслей, которые доставляют ненужные страдания и выбрать более конструктивные рассуждения.

Опыт и знания являются противоядием к беспокойству. Составьте список того, что являлось предметом ваших тревог в прошлом. Посмотрите, как многие из тех негативных вещей оказались лучше, чем вы ожидали. Обратите также внимание на то, сколько ситуаций подтвердили ваши опасения, но вы всё равно сумели справиться с ними. Отдавая себе отчёт в том, как часто вы беспокоились понапрасну, вы устраните большое количество ненужных терзаний.

Если вы встревожены чем-то, запишите, что именно беспокоит вас. Каковы могут быть наихудшие последствия? Затем запишите имеющиеся у вас варианты для того, чтобы справиться с самыми худшими из них. Подойдите творчески к созданию таких вариантов.

Обсудите ситуацию с близким товарищем. Иногда посторонние могут дать вам практические советы, которые и не пришли бы вам в голову. И даже если другие не могут помочь вам советом, тот факт, что вы поделились своими проблемами, зачастую, помогает облегчить их.

Отдавайте себе отчёт в том, что свои мысли вы выбираете сами. Вы всегда сами выбираете то, на чём концентрировать своё внимание и то, как оценивать события. Используйте любое,

беспокоящее вас событие, как очередное испытание, которое научит вас мыслить в направлении повышения качества жизни. Чем больше ваши мысли сосредоточены на радости, надежде, юморе, бодрости духа, тем счастливее будет ваша жизнь.

### **Склонность жаловаться на судьбу**

Многим людям легче предаться жалостливым мыслям и заявлениям, нежели сделать что-нибудь, чтобы исправить ситуацию. Необходимо знать о результатах, получаемых от таких жалоб. Вы ищете сочувствия, практических советов или помощи в той или иной форме? Когда вы точно знаете, чего хотите, можете тогда искать самый эффективный путь, чтобы достичь желаемого. Навязчивая склонность к жалобам только увеличивает страдания. Даже если вы что-то и выигрываете от жалоб, вы всё равно теряете гораздо больше.

Вместо того, чтобы предаваться неэффективным сетованиям и причитаниям, подумайте о практических действиях, которые могут изменить положение дел. Сосредоточьтесь на том, что бы хотели чувствовать в данный момент. Подумайте, – что именно поможет вам достичь нужного состояния. Когда вы ловите себя на том, что вслух или даже мысленно жалуется на судьбу, смените “канал настройки”. Говорите и думайте таким образом, чтобы почувствовать уверенность в себе и мобилизовать внутренние ресурсы.

В каких областях вы особенно любите жаловаться? Если такие области имеются, то что можно сделать, чтобы либо изменить ситуацию, либо изменить свою оценку данной ситуации, либо изменить направление своих мыслей и слов?

### **Стоп!**

Если вы вдруг обнаружили, что заняты контрпродуктивной деятельностью или совершаете какой-то не очень благовидный поступок, – услышите, как внутренний голос кричит вам: “Остановись!”.

Попробуйте прямо сейчас. Начните думать о чём-то, причиняющим неприятность, беспокойство, тревогу, а через несколько секунд крикните про себя: “Прекрати!”.

Как только перестанете думать то, о чём думали только что, сразу же начните думать о чём-то хорошем и полезном.

Если вы пока не можете делать это упражнение сами, позанимайтесь с товарищем. Попросите его громко крикнуть слово “Стоп!”, когда вы подадите ему знак. Постарайтесь призвать самокритичные или беспокойные мысли и заставьте товарища прервать их поток, громко сказав “Стоп!”.



Пусть встреченные на дорогах сигналы “Стоп” служат вам напоминанием для остановки своих негативных мыслей и поступков. Задайте себе вопрос: “А что бы я хотел прекратить делать прямо сейчас?”.

## **5. Взгляды формируют человека, а человек формирует свои взгляды**

### **Изменение восприятия**

Изменение восприятия в контексте данной книги означает восприятие ситуации или события иначе, чем вы вначале воспринимали его, или же иначе, чем оно обычно выглядит. Человек, научившийся воспринимать ситуацию иначе, чем воспринимал её прежде, будет властвовать и над своими эмоциями. Несмотря на то, что мы не всегда в силах контролировать внешние факторы, у нас всегда есть возможность изменить своё понимание этих факторов. Более того, не изменить его (своё понимание) просто невозможно. Любой ракурс, под которым мы рассматриваем событие или ситуацию, уже является иным восприятием по сравнению с любым другим ракурсом.

Например, если необходимо сделать какое-то дело, кажущееся вам скучным, то причина, по которой вы считаете его скучным, заключается в том, что вы его таким воспринимаете. Если удастся найти причину, по которой вы увидите это дело в положительном или увлекательном для вас свете, – оно тут же перестанет быть для вас нудным. Возможно, вам скучно оттого, что необходимо повторять кому-то одну и ту же мысль снова и снова до тех пор, пока человек не поймёт её. Занимаясь этой скучной работой, вы

можете обратить внимание на то, что со временем становитесь более терпеливым и сочувствующим. Вы можете смотреть на это как на демонстрацию своей любви к человеку, и каждый раз, повторяя ту же самую мысль, вы своим действием выражаете заботу о благополучии этого человека.

Гнев, раздражение, разочарование, страдание, огорчение и многие другие неприятные эмоции – все они являются результатом изменённого восприятия. Негативная реакция внутри вас на каждую ситуацию или событие случается оттого, что вы их воспринимаете определённым образом. Если же вы взглянете на создавшееся положение более положительным взглядом, ваша внутренняя реакция тоже будет иной.

Люди, испытывающие много радостных, счастливых моментов в жизни, счастливы из-за своего отношения к событиям, которые с ними происходят. Люди, отличающиеся душевным равновесием и внутренним спокойствием, обладают этими качествами благодаря своему отношению к событиям, которые с ними происходят. Те, кто получают удовольствие от совершения добрых дел, умеют находить радость в помощи другим людям благодаря изменению своих взглядов как на взаимоотношения с окружающими так и на важность доброжелательности и самопожертвования. Поговорите с теми, кто счастлив, кто спокоен, кто доброжелателен. Выясните их отношение и то, как они воспринимают изменение этих отношений к событиям в их жизни и начните процесс усвоения таких или похожих взглядов.

Люди циничные, печальные, пессимистичные, ожесточённые, язвительные, презрительные, угрюмые, жалующиеся на судьбу легко могут остаться такими из-за того, что на мир, полный волнующих приключений, перспектив и возможностей, они смотрят глазами неудачника.

Не существует в мире такого положительного явления, которое толковый человек, но с негативным восприятием не мог бы свести на нет. И в то же самое время человек со здоровым чувством юмора может найти смешное, взглянув по-новому на вещи, которые расстраивают или раздражают других. Изменение восприятия – вот то, что любой человек с романтическим взглядом на мир, делает постоянно. Многие дети младшего возраста являются экспертами в перемене взглядов на вещи и события. Понаблюдайте за ними, когда они играют и поучитесь у них.

Если вы реально меняете своё отношение к событию или ситуации, то ваши чувства к происходящему будут сообразны с восприятием этого события. Например, если вы опоздали на самолёт, вы можете расстроиться и переживать. Если же причиной вашего опоздания на рейс было то, что вы задержались, чтобы заключить очень выгодный для вашего бизнеса контракт, у

вас останутся самые прекрасные воспоминания о потерянном рейсе. Точно так же, если какое-то событие произошло не так, как вы ожидали, но вы умеете изменять своё отношение к неблагоприятным событиям и фактам, вы сможете превратить неприятное для вас событие в новую точку отсчёта в своей жизни.

Некоторые могут очень быстро усвоить методы изменения личного восприятия. Как только они замечают новый и лучший вариант для понимания ситуации, они тут же берут его в свою копилку, и их душевное состояние начинает соответствовать их новому видению. А другим необходимо много раз повторять про себя новый взгляд на идею, пока этот взгляд действительно не станет для них реальным. Преимущества от овладения методом перемены восприятия настолько велики, что стоит посвятить время и усилия, чтобы научиться этому искусству.

Вот некоторые общие мысли по перенастройке взглядов:

- – Старайтесь найти положительное в любой ситуации.
- – Какую пользу я могу извлечь из данного события?.
- – Это только временное явление.
- – В каждой ситуации всегда можно чему-нибудь научиться.
- – Каждый случай позволяет вам улучшить свои качества.
- – Когда вы находите творческое решение, у вас возникает чувство благодарности за то, что случилось.

Для каждого человека подходят свои идеи. Составьте список общих концепций собственной перенастройки, на которые будете опираться.

Создайте в себе внутренний голос, который будет заставлять вас перенастроиться каждый раз, когда будете чувствовать гнев, огорчение, разочарование и другие отрицательные эмоции. Прислушайтесь к тому, как этот голос приказывает вам: “Перенастройся!”. Представьте, что вы оказались в “опрокинутом” настроении и немедленно услышите внутренний голос, говорящий вам: “Перенастройся!”. Тренируйтесь, пока не доведёте этот приём до автоматизма.

Вспомните три события из своего прошлого, на которые вы смотрели негативно. Какие положительные изменения в вашем отношении к тем событиям можно придумать сейчас?

Устройте вечеринку, посвящённую перенастройке. Пригласите друзей. Создайте праздничную атмосферу. Пусть каждый гость предложит потенциально раздражающую или огорчающую ситуацию. И пусть все участники попробуют дать рекомендации, как каждый случай можно пересмотреть в положительном ракурсе. Приветствуйте любую рекомендацию, независимо от того, насколько нелепо она бы ни выглядела. И чем энергичнее

ваше одобрение, тем легче будет создавать новые продуктивные подходы. (Кстати сказать, я написал этот абзац, когда стоял в очереди дольше, чем предполагал. Мысленное представление людей на вечеринке, приветствующих новые взгляды на негативные события, сделало длительное ожидание в очереди приятным событием).

Одним из лучших пожеланий на поздравительной открытке, которые я когда-либо получал ко дню моего рождения было: “Желаю тебе научиться искусству перенастройки до такой степени, чтобы тебе никогда не нужно было сознательно делать усилия, чтобы настроиться на положительный лад”. Это и моё пожелание тем, кто читает данную книгу.

### Эмоциональная реакция

Факты сами по себе нейтральны. Вы реагируете эмоционально не на сами факты. Ваша душевная реакция всегда основана на собственной оценке каждой возникшей ситуации:

**(А)** Если вы оцениваете нечто как негативное, ужасное, трагичное или неудачное, вы чувствуете себя несчастным, в депрессии, печали, разгневанным или переполненным тревожных мыслей.

**(Б)** Если вы считаете, что некоторые события не затронут вас никоим образом, вы будете чувствовать себя нейтрально.

**(В)** Если вы оцениваете ситуацию как благоприятную для вас, вы отреагируете на такую оценку с радостью и удовольствием.

Всегда, когда вы реагируете на событие отрицательными эмоциями (как, например, печаль, гнев, тревога), – разделите ситуацию на три части или три стадии:

Первая стадия: Ситуация сама по себе (без какой-либо оценки);

Вторая стадия: Ваша оценка создавшейся ситуации;

Третья стадия: Ваша эмоциональная реакция.

Сама ситуация (Первая стадия) не создаёт эмоционального ответа (Третья стадия). Это всегда ваше отношение к ситуации (Вторая стадия) является причиной эмоциональной реакции. Измените свой подход с отрицательного на положительный и ваша эмоциональная реакция изменится с отрицательной на положительную.

Положительное отношение должно быть реальным и приемлемым для вас. Одно только повторение положительного сообщения про себя, когда вы, на самом деле, его не чувствуете, не изменит вашей эмоциональной реакции. Но если вы

действительно признаёте позитивную перспективу в качестве реальности, вы тут же почувствуете изменение в своих чувствах.

Всегда, когда у вас появляется возможность предпринять какие-то меры, чтобы исправить ситуацию, сделайте это. И всегда, когда вы не в состоянии изменить что-либо, выберите для себя позитивное отношение к событию.

Например, если кто-то говорит вам: “У тебя столько недостатков. Просто стыд и срам, насколько ты непоследователен!”. Ваша последующая эмоциональная реакция не зависит от того, что тот человек сказал вам, а на том, что вы говорите себе в ответ на то, что сказал он. Если вы говорите себе, что терпеть не можете, когда вас критикуют или когда вы не получаете одобрения своим поступкам со стороны окружающих, то в третьей стадии испытаете страдание и гнев. Если же у вас выработан иммунитет к критике, ваше отношение во второй стадии будет таковым, что вам будет всё равно, что думают другие, и ваша эмоциональная реакция останется нейтральной к критике. Это всё равно, как если вы узнаете новости, которые абсолютно несущественны для вас.

Если, несмотря ни на что, вы говорите себе, что благодарны за любую возможность исправить собственные недостатки, вы будете чувствовать себя положительно за эту полезную для себя информацию. Либо вы можете поработать над тем, чтобы суметь проигнорировать чьё-то негативное отношение к вам, и чувствовать себя хорошо из-за того, что совершенствуетесь в этой области. Вы можете смотреть на ситуацию объективно и придти к заключению, что, хоть ваш критик и имеет основания для замечаний, он сгущает краски, или что ему следовало бы быть тактичнее, когда он пытается побудить вас исправиться. В таком случае вы можете испытывать смешанные чувства: благодарность за то, что он волнуется за вас, стараясь помочь вам исправить недостатки и немного неприятно оттого, что он сказал об этом не таким образом, как вы предпочли бы услышать.

Человек, обладающий большим контролем над своими познавательными способностями, как то: взгляды, мысли, убеждения, – имеет и больший контроль над своими эмоциями. Любой, кто заявит, что мы не обладаем достаточной властью над своими эмоциями, просто-напросто расписывается в собственной беспомощности контролировать мысли о том, как он воспринимает окружающий мир. Вы могли бы оказать такому человеку большую любезность, если бы тактично научили его, как можно лучше владеть собой.

## Действительность

Что касается эмоциональной стороны предмета обсуждения, действительность – явление субъективное. Но поскольку существует и физическая реальность, то степень эмоционального влияния на нас этой реальности основана исключительно на нашем восприятии конкретной ситуации или конкретного события. Имеется существенное различие между людьми, обладающими таким ощущением реальности и теми, кто рассматривает свою первоначальную реакцию как “реальную” действительность. Признав факт того, что эмоциональная действительность зависит от субъективных взглядов на ситуацию или событие, нам будет гораздо легче поменять свои негативные оценки на позитивные.

### **Последствия событий**

Никогда нельзя знать заранее – каковы будут последствия тех или иных событий. Увольнение с работы, принуждение выселиться из квартиры, потеря денег – всё это может привести к благотворным результатам. Вас могли уволить с работы, но вы нашли большее удовлетворение на новом рабочем месте. Вы потеряли кучу денег и не можете позволить себе отпуск, которые раньше планировали, но то, что вы остались дома с семьёй, помогло вам укрепить внутрисемейные отношения. Поскольку вы в действительности не можете точно знать наперёд, как повернутся дела, смотрите на них, по крайней мере, нейтрально, если не можете пока смотреть на них позитивно. Овладев подходом “подождать и поглядеть”, вы уберёжете себя от ненужных стрессов.

До того, как вы оцените что-то как негатив, спросите себя: “Насколько можно быть уверенным, что это для меня плохо? Есть ли в этом событии вероятность того, что всё закончится гораздо лучше, чем я предполагал?”.

### **Не торопитесь с выводами**

Если вы мгновенно реагируете на ситуацию мыслями, приводящими вас в уныние, гнев, возмущение или зависть, подвергните сомнению свою первую реакцию. Объясните себе, – почему данное событие не настолько негативно, как вам вначале показалось. Постарайтесь растолковать себе, почему так необходимо перестать думать по схеме, ведущей к раздражению и обидам. Причины должны быть реальными, не надуманными. Это потребует упорства. Некоторые не очень решительны и задумываются над этим лишь на короткое время, и, сдаваясь, жалуются, что не могут ничего поделать. Они сдаются слишком быстро. Как и любая другая снововка, она требует упражнений,

чтобы изменить отрицательные оценки на положительные и стать мастером в этом деле.

Запишите свои негативные мысли. А затем запишите положительные средства, с помощью которых можно взглянуть на каждое событие и на каждую ситуацию.

### **Смысл**

Значение, которое вы придаёте любой ситуации, является ключом к тому, как эмоционально и как своим поведением вы реагируете на создавшееся положение. То есть, ваши чувства и поступки будут лежать в основе того, что означает для вас данная обстановка.

Главное в любой ситуации заключается в том, что для вас появляется ещё одна возможность совершенствовать себя как личность. Когда вы овладеете таким подходом, ваша жизнь изменится самым положительным образом. В любой возникшей ситуации спрашивайте себя: “Чему я могу научиться, благодаря создавшемуся положению?”.

Вы видели, слышали, разговаривали и читали о многих людях, находивших положительное содержание во многих ситуациях. Используйте этих людей в качестве примера для подражания и старайтесь даже превзойти их.

Почувствуйте себя героем, успешно справляясь с болью и страданием. Найдите возможности помогать другим людям и, таким образом, сделайте более возвышенным смысл возникшей ситуации.

### **Несовершенство как актив**

Постарайтесь найти положительные аспекты и ресурсы в том, в чём изначально вы усматривали личные несовершенства. Это форма переориентации, изменяющая минусы на плюсы. Потенциальными несовершенствами могут служить возраст, отсутствие формального образования, отсутствие капиталов или личные физические ограничения.

К примеру, у молодого человека больше физической энергии, а у человека старшего возраста больше жизненного опыта. Поскольку некоторые чувствуют себя раскованнее с людьми, которых они не воспринимают как знатоков своего дела, если вы не являетесь таким специалистом, вы можете, как ни странно, оказаться более эффективным, чем тот, кто воспринимается в качестве эксперта.

Независимо от своих недостатков всегда можно найти пути, чтобы реализовать их с пользой для себя. Старайтесь найти

позитивные аспекты в любых потенциальных несовершенствах. Задавайтесь вопросом: “А какова может быть польза от этого?”.

Подумайте о конкретном примере, где несовершенство вы можете превратить в актив.

### **Чему я могу научиться?**

Старайтесь извлекать пользу из каждого события или ситуации, в которой вы оказались. Постоянно задавайте себе вопрос: “Чему я могу научиться из этого?”. Этот вопрос особенно важно задать себе, когда вашей первоначальной реакцией бывает: “Ой, нет!”.

Ответ на вопрос: “Какой урок я могу извлечь из этого?” займёт некоторое время, так что будьте терпеливы. Вы можете обрести знание и понимание. Вы можете обогатиться как в духовном, так и в финансовом отношении. Вы можете стать более милосердным к тем, кто страдает. Если вдруг вы не можете пойти куда-то, или тот, кого вы ждёте, не приходит на встречу с вами, вы можете сделать что-то полезное в неожиданно появившееся у вас время. Ваш творческий подход к трудной проблеме может привести к неожиданному выводу – как много пользы вы извлекли из сложившейся ситуации. Поделитесь этой концепцией с каждым, кто захочет выслушать вас. Это одно из самых мощных средств, которыми человек владеет. Такой подарок может здорово помочь человеку в жизни.

### **Я буду учиться на этом опыте**

Когда дела идут не так, как хотелось бы, упражняйтесь в повторении фразы: “Я буду учиться на этом опыте”. Если вы можете сделать что-нибудь, чтобы изменить ситуацию – действуйте! Если же практически ничего изменить нельзя, всё равно рассматривайте реальность как опыт для духовного роста, который преобразовывает смысл ситуации. Решив извлечь из сложившейся ситуации пользу для своего духовного роста, вы теперь можете сконцентрировать своё внимание на том хорошем, что присуще создавшемуся положению. Вы всегда найдёте пути, чтобы извлечь пользу из полученных уроков. Это также раскрепостит ваше мышление для новых творческих решений и возможностей.

### **Отношение к чужой реакции**

Тот факт, что кто-то реагирует на конкретную ситуацию определённым образом, вовсе не значит, что вы обязаны реагировать точно так же. Несмотря на то, что некоторые могут реагировать в определённых ситуациях крайне взволнованно или



нервно, в ваших глазах положение дел, возможно, будет выглядеть гораздо спокойней и целесообразней. Если вы видите, как кто-то реагирует с раздражением, гневом или унынием, задайте себе вопрос – какие ещё варианты возможны? Что тот человек говорит себе и что можно возразить на его утверждения? Поглядите не тех, кто спокоен и счастлив и берите пример с них.

Заметив, что кто-то реагирует на некую ситуацию лучше, чем реагируете вы, – учитесь у него. Скажите ему, что высоко цените его реакцию и хотели бы понять его мысли и настрой, позволившие ему реагировать так, как он прореагировал.

Подумайте сейчас о конкретном человеке, которому вы могли бы задать такие вопросы.

### **Одно мгновение компенсирует весь день**

Одно хорошее мгновение стóит, порой, целого дня. Вспоминая день, воспроизведите в памяти самые лучшие его моменты.

К сожалению, некоторые, отправляясь в путешествие или посещая вечеринку, позволяют одному негативному явлению испортить себе всю поездку или праздник. Житейская мудрость советует: сделайте наоборот. Позвольте одному положительному моменту пролить свой свет на весь день.

### **Опыт**

Опыт – величайший учитель. Любой опыт, который вы приобретаете, даёт вам больше знаний, лучше понимание и способность глубже проникать в суть вещей. Иногда опыт приятен, иногда мучителен. Учитесь на ошибках, и тогда их станет меньше. Мудрый человек ищет в жизни больше мудрости. Наслаждайтесь своим опытом, ибо он является источником мудрости.

Каковы были ваши самые важные уроки в жизни, и что вы из них вынесли?

### **Испытание**

Каждый аспект в жизни является для нас вызовом и испытанием. С таким восприятием действительности жизнь никогда не будет казаться скучной и обыденной. Каждый отдельный случай или событие отличается от другого, и каждый из них является ещё одной возможностью для духовного роста.

Если вы чётко и ясно понимаете, что данная конкретная ситуация или событие является для вас очередным вызовом или испытанием, вам легче будет справиться с проблемой. Попробуем проиллюстрировать эту концепцию. Представьте себе, что вы

пришли к работодателю для устройства на работу. И во время собеседования он начал кричать и оскорблять вас. Вы, скорее всего, почувствовали бы себя в такой ситуации либо огорчённым, либо рассерженным. Но если бы кто-нибудь предупредил вас заранее, что работодатель кричит на потенциальных сотрудников во время собеседования, чтобы проверить их реакцию на стресс, вам легче было бы оставаться спокойным, не так ли? Вы понимали бы, что это всего лишь испытание и в ваших же интересах достойно пройти его. Точно так же, вы можете рассматривать любое событие или сложную ситуацию как испытание ваших душевных сил и мужества. Надеюсь, вы успешно пройдёте эти проверки.

### **Негативное мышление**

Человек, концентрирующий своё внимание на прошлом, и поглощённый негативным мышлением, будет, скорее всего, страдать от чувства вины, раскаяния, от упрёков самому себе и от обиды. А тот, кто обладает негативным мышлением, направленным в будущее, наверняка будет страдать от беспокойства, тревог, страхов и пессимистичных прогнозов. Человек, мыслящий негативно и фиксирующий своё внимание на настоящем, постоянно будет находить в этом настоящем много того, что ему всё равно не будет нравиться.

Обычный негативно мыслящий человек испытывает кучу отрицательных эмоций. Но если он является творческой, изобретательной личностью, он способен испытывать намного более интенсивную боль и в прошлом и в настоящем и в будущем, чем обычный пессимист.

Первым шагом в преодолении негативного мышления должно стать понимание того, что вы сами выбираете о чём вам думать. Пессимист должен задать себе вопрос: “Действительно ли я хочу, чтобы моя жизнь зачахла от таких бесплодных мыслей?”

Понимание того, что многие несчастья вызваны самим человеком, может привести его к решению сделать всё возможное, чтобы начать смотреть на мир положительно. Олимпийский чемпион тренируется, скажем, ежедневно по четыре часа на протяжении ряда лет. Порой он испытывает боль вследствие напряжённых тренировок. Что даёт ему мотивацию? Перед его глазами стоит картина той цели, к которой он стремится. Точно также чемпион в позитивном мышлении будет жить счастливой, радостной жизнью. И даже неприятные моменты будут восприниматься благоприятным для жизни образом.

Люди ежедневно тратят много времени, чтобы заработать деньги – либо на сегодняшний день, либо на будущее. Многие

посвящают много лет учёбе, чтобы получить лучше оплачиваемую работу. Они читают книги и приобретают новые профессии. Они ежедневно идут в офисы и на заводы. Многие даже подвергают риску свои жизни и здоровье. Зачем? Потому что качество жизни намного выше, когда у человека больше денег, чем необходимо для элементарного существования. Любой, кто потратит даже малую толику времени, чтобы научиться положительному, благоприятному для жизни мышлению, несомненно, преуспеет.

Каждый день посвятите немного времени, чтобы сосредоточить своё внимание на том, что вы цените и за что благодарны. Ежедневно тренируйтесь искусству переоценки: нахождению положительных аспектов в любой ситуации и концентрации внимания на том, как вы можете оказаться в выигрыше и усовершенствоваться при любых событиях, происходящих с вами и вокруг вас.

Проведите какое-то время с теми из уважаемых вами людей, кто умеет мыслить позитивно. Читайте книги и слушайте в записях материалы, способствующие позитивным взглядам и оценкам.

Всякий человек, попавший в плен негативного мышления, будет страдать, как любой заключённый. Приходилось ли вам наблюдать сцены экстаза и эйфории или сцены освобождения и победы? Именно такой будет ваша радость, когда вы овладеете образом мышления, который раскрепостит и освободит вас.

### **Пессимистичные высказывания**

Пессимизм заразителен. Человек, заражённый пессимизмом, всегда пророчит несчастья и катастрофы. Разумеется, раз в кои-то веки он бывает прав. Но его предсказания напрасно заставляют людей волноваться о бедах, которые, как потом выясняется, никогда не происходят. Даже если что-то может случиться через год-два, но если в настоящее время невозможно предотвратить событие, не следует концентрироваться на нём в своих мыслях без надобности и не следует слишком дотошно обсуждать его с окружающими. Всегда старайтесь найти конструктивное решение. Посоветуйтесь с окружающими – может у них есть решение проблемы. В разумных пределах составляйте планы на будущее и будьте к нему готовы. Но не позволяйте себе заикливаться на негативе.

Лучший способ избежать пессимистичных высказываний – это избежать пессимистичных мыслей. Мудрый человек планирует будущее, но использует весь свой опыт для духовного роста, поэтому он находит удовлетворение независимо от того, как складывается жизнь.

Если вы вдруг поймали себя на пессимистичных мыслях, немедленно постарайтесь думать о чём-то позитивном. Пусть чужие пессимистичные высказывания послужат для вас стимулом, чтобы думать с оптимизмом.

### **Болезненные воспоминания**

Болезненные, мучительные воспоминания могут стать источником активного духовного развития. В нас заложена способность, оглядываясь на тяжёлые воспоминания, становится более глубокой, более насыщенной личностью. Старайтесь совершенствоваться на таких воспоминаниях. Подумайте – какие уроки можно из них извлечь.

Сделайте так, чтобы тягостные воспоминания помогли вам стать более сочувствующим человеком. Пусть они помогут вам понять – что же такое настоящее страдание и в чём, на самом деле, заключается ценность жизни. Если вы прошли через мучительные испытания, вы из первых рук знаете, каковы они “на вкус”, поэтому у вас будет больше мотивации уберечь других от подобных бед.

Совсем необязательно продолжать чувствовать боль, вспоминая свой печальный опыт. Эти сцены можно возродить в памяти во множестве вариаций. Вы можете уменьшить их в размерах, отдалить, затемнить, размыть – всё, что подскажет вам ваша фантазия. Можете добавить к ним музыку. Даже шуточную музыку. Вы можете прокрутить их несколько раз в быстром темпе и задом наперёд. Можно поупражняться, глядя на те воспоминания как бы со стороны. То есть, можно представить себя, сидящим на балконе и наблюдающим среди других зрителей за своими воспоминаниями, разворачивающимися как бы на экране. Иногда полезно мысленно изменить некоторые детали прошлых событий в своей памяти и понаблюдать за обновлённой версией.

Подумайте о каком-нибудь второстепенном неприятном воспоминании, чтобы потренироваться на нём. Уменьшите и удалите его от себя. Сделайте его тусклым и чёрно-белым. Прокрутите задом наперёд. Прокрутите ещё раз в быстром темпе. Добавьте к “изображению” приятную музыку. Подумайте – как можно посмотреть на этот эпизод из прошлого положительным взглядом. Как вы можете обогатиться за счёт такого опыта?

### **Размеры вселенной**

Размышляя о безграничности вселенной с её бесчисленными галактиками, вы начинаете испытывать трепет, а также обретаете новый взгляд на себя и на состояние дел в вашей жизни. В этом

свете многие трудности просто сокращаются в размерах, и справиться с ними становится гораздо легче. Время от времени задумайтесь над этим, и вы, тем самым, расширите свой обзор.

Когда вы вдруг обнаружите себя раздражённым по какой-то пустяковой причине, задайтесь вопросом: “А как это отразится на вселенной?”. Будьте осторожны, чтобы не задать этот вопрос человеку, который обеспокоен чем-то. (В таком случае у вас есть возможность проявить к нему сострадание).

Я помню радость одного приятеля, который прочитал об открытии новой галактики, которая, по расчётам, находится на расстоянии двух миллиардов световых лет от Земли. Он прежде жил с уверенностью, что мир был создан для него одного. (У каждого человека может быть такое восприятие мира). Сейчас известный ему мир стал значительно больше. Впрочем, как и ваш.

### **Могло быть хуже**

Время от времени ситуация, в которой вы оказываетесь, может быть неприятной, но она может быть и хуже. Если кто-то скажет вам: “Могло быть хуже”, вы, возможно, не оцените этого по достоинству. Но если до вас самих дойдёт, что дела действительно обстоят лучше, чем могли бы, вы посмотрели бы на сложившуюся ситуацию более благосклонно. Если дела идут не так, как вам хотелось бы, задайте себе вопрос: “Насколько лучше обстоит дело сейчас, чем оно могло бы быть?”.

Например, если вас ограбили, вас, по крайней мере, не ушибли. Если же вас ушибли, то, слава Б-гу, вас не убили. Если вы скучаете, то хоть вы не находитесь в опасности. Если дождь нарушил все ваши планы, то, по крайней мере, вы не страдаете от недостатка воды. Если вы не можете позволить себе купить новые ботинки, у вас зато есть ноги. Если цены на еду высоки, то, по крайней мере, еда существует и вы в состоянии приобрести хоть какую-нибудь.

В корне всех жалоб лежит идея, что ситуация может быть лучше. В большинстве случаев дела действительно могут быть лучше, но могут быть и хуже. Чтобы овладеть искусством быть счастливым, всегда следует понимать, что дела всегда идут лучше, чем они могли бы идти.

### **Неоправданный оптимизм**

Следует не смешивать разумный оптимизм с неоправданным оптимизмом человека, смотрящего на мир сквозь розовые очки. Неоправданный оптимизм не способен признать реалии

происходящего в действительности. Он основан на отрицании и определённой доле наивного отношения к человеческой природе.

Стремление построить счастливую жизнь вызывает необходимость понимания реальности и требует делать это с умом. Это значит, найти смысл и цель в жизни и радоваться своему существованию.

Следует заметить, что быть цинично пессимистичным и видеть самое худшее в любом человеке и в любой ситуации намного хуже, чем быть неоправданным оптимистом. Обладатели любого из этих подходов не живут в реальном мире. Только один будет чувствовать себя ужасно несчастным в жизни, а другой, по крайней мере, будет чувствовать себя счастливым. Неразумный оптимизм, обычно, предпочтительнее неразумного пессимизма. Имейте ввиду, однако, что на протяжении всей книги я на стороне разумного и реалистичного оптимизма.

Идеальным будет считаться разумный человек, обладающий сбалансированным и всесторонним восприятием. Он понимает, что жизнь не всегда бывает такой, как нам хотелось бы, тем не менее, он радуется жизни и её возможностям. Он знает о потенциальном наличии зла в человеке, но, в то же время, знает и о наличии доброго начала в людях. В присутствии идеального человека большинство людей чувствуют себя более возвышенно, и, как правило, поступают лучше, чем обычно. Защищая себя и других от неприятностей, он делает всё возможное, чтобы проявить наилучшие качества в людях. Чтобы достичь идеала потребуются много времени и усилий. Но стремление к идеалу обогащает вашу жизнь.

### **Позитивное мышление**

Одной из самых сильных атак на позитивное суждение, которые я когда-либо встречал была такая: “Проблемы с философией позитивного мышления заключаются в том, что положительные мысли начинаются как сентиментальщина и жеманство, нереальное гадание по звёздам и слишком часто завершаются как семантическое оружие, нацеленное на любого, имеющего наглость не соглашаться с выступающим”.

Автор данного утверждения отмечает два важных момента, когда все позитивно мыслящие люди должны быть особенно осторожны:

1) Необходимо различать между разумной сосредоточенностью на позитиве и позитивной оценке с одной стороны, и попыткой выдать желаемое за действительное – с другой. Это просто заблуждение предполагать, что всё, что вы намечаете, исполнится именно так, как вы того желаете. Не существует никакой гарантии, что все события произойдут именно так, как мы того

хотим. Тем не менее, стоит сконцентрировать своё внимание на том, чего вы желаете и что можете оценить, и найти позитивные варианты, которые будут для вас реальны.

Если человек путает компетентное и рациональное позитивное мышление со слепотой по отношению к болезненным и трудным аспектам жизни, он будет разочарован и даже шокирован, когда столкнётся с жизненными реалиями. Но человек, для которого трудности являются инструментом для дальнейшего развития, будет расти с каждой возникшей ситуацией.

2) Будьте осторожны, чтобы не унижить тех, кто не думает так же позитивно, как вы. С несогласным с вами человеком разговаривайте спокойно и уважительно.

Не нужно быть большим специалистом в подходах к духовному развитию, чтобы извлечь пользу из умения думать в позитивном направлении. Каждый шаг в этом направлении улучшит вашу жизнь.

### **Нереальные надежды**

Нереальные надежды являются основой для больших душевных разочарований. Человек чувствует себя подавленным и разочарованным, если его надежды не сбываются. Но разве реально рассчитывать на то, что всё всегда будет именно так, как нам хотелось бы? Разумеется, ответ будет: **нет**.

Главными сферами наших ожиданий являются:

- (а) мир должен быть именно таким, как мне хотелось бы;
- (б) люди вокруг должны делать и быть именно такими, как мне хотелось бы;
- (в) у меня должна быть возможность сделать и достичь всего того, что пожелаю.

Каждый может легко увидеть, что всего вышеперечисленного, выраженного в такой форме, невозможно требовать. Откажитесь от этих требований, и вы уберёжете себя от серьёзных разочарований.

Если вы сумеете освободить себя от нереальных надежд, то польза от такого освобождения будет настолько велика, что действительно важно приложить серьёзные усилия для этого.

### **Счета**

Когда вам нужно оплатить счета за услуги, то, вместо жалоб об этом, подумайте о том, что вы выигрываете от пользования тем, за что платите. Подумайте также о том, что вы потеряли бы, если бы не пользовались этими услугами. К примеру, счёт за электричество, возможно очень высок, но посмотрите, что вы получаете взамен: свет, холодильник, горячая вода, отопительная

и охлаждающая системы, телевизор, магнитофон, стиральная машина, компьютер, и другое электрическое оборудование. Обдумайте в таком же ключе и другие счета, которые необходимо оплатить.

### **Рутинные дела**

Пока ваши руки вовлечены в рутинную работу, как, например, упаковка коробок, сортировка документов, мытьё посуды, складывание белья, используйте свой разум для того, чтобы сосредоточиться на мыслях, которые могут улучшить вашу жизнь.

Спросите себя: “О чём бы мне хотелось подумать сейчас, что могло бы привести в хорошее расположение духа или помогло бы добиться поставленных целей?”.

Ритм рутинной работы может быть очень спокойным. Вспомните, когда конкретно вы уже проходили через это. Используйте прошлый опыт в качестве примера для аналогичных ситуаций в будущем.

Если вам очень уж не нравится рутинная работа и вам тяжело найти положительный взгляд на неё, подумайте о возможности поменяться с кем-нибудь так, чтобы для него было целесообразно сделать вместо вас такую работу.

### **Мытьё посуды**

Даже такой процесс, как мытьё посуды может иметь разное значение для разных людей. Для одних он представляет собой скучную, но необходимую работу, а для других может значить отдых от более тяжёлого физического труда. Для некоторых это возможность спокойно обдумать важные идеи или послушать воодушевляющие записи, пока руки работают в автоматическом режиме. Для определённой категории людей мытьё посуды – унизительная работа по дому, свалившаяся на них в силу сложившихся обстоятельств. Её можно рассматривать как доброе дело, посвящённое семье или друзьям или, пожалуй, как время, чтобы задуматься о благодарности за счастливую судьбу и возможность иметь достойное питание. В чём заключается реальность? Она заключается в том, что человек моет посуду. Но то, как это подействует на него эмоционально, уже будет зависеть от его субъективной интерпретации. У каждого человека есть способность взглянуть на эту работу сегодня – так, а завтра – совершенно иначе. Счастлив тот, кто способен научиться мыслить последовательно и в манере, которая благоприятствует счастью и душевному величию.



## **Отличительные особенности**

Будьте терпимы к образу жизни и особенностям других людей. Иначе вы обнаружите, что постоянно раздражены и недовольны. Постарайтесь превратить это потенциальное раздражение и недовольство во что-нибудь позитивное. Например, если вы посещаете занятия, и кто-то часто задаёт неуместные вопросы, – вместо того, чтобы раздражаться, смотрите на каждый такой случай как на возможность нарастить свои “мышцы толерантности”.

## **Шум**

Знаете ли вы какой эффект оказывает на вас шум? Если вам необходимо тихое, спокойное окружение, постарайтесь увеличить время своего нахождения в таком месте.

Значение, которое вы придаёте шуму, зависит от того, как этот шум действует на вас. Повторяйте себе: “Чем больше шума вокруг, тем больше я спокоен и уравновешен”. “Чем больше шума, тем более энергично и уверенно я себя чувствую”.

Вы можете проделать то же самое и со специфическими звуками. Например, можно сказать: “Капающая вода помогает мне расслабиться и успокоиться”. “Шум, издаваемый электродрелью, даёт мне ощущение личной мощи”.

## **Дорожные пробки**

Дорожные пробки являются прекрасной возможностью для тренировки терпения. Как только вы начинаете осознавать стрессовость ситуации, заставьте себе не обращать на этот стресс внимания и постарайтесь привести себя в состояние раскованности и спокойствия. Если вы находитесь в общественном транспорте, используйте время вынужденного простоя для чтения. Если вы в своём автомобиле, слушайте информативные и вдохновляющие аудиозаписи.

## **Старость**

Что это означает на самом деле – придти к старости? Каждый сам создаёт её себе. Учитесь у тех пожилых людей, которые научились ценить жизнь и все её чудеса. В то время, когда жизнь в теле замедляется и изнашивается, становится легче фиксировать своё внимание на духовных ценностях. Старость – это время, чтобы задуматься о том, что на самом деле важно в жизни. Когда вы начинаете понимать, что время – дефицитный товар, у вас появляется большее понимание о безмерной ценности каждой

секунды. Если вы научились ценить время в молодом возрасте – вы счастливчик. В любом случае, это никогда не поздно. Вы даже можете подождать, пока не станете старше. Или можете сделать свой выбор – ценить каждую секунду своей жизни – прямо с этого мгновения.

Пока разум работает, можно использовать его для приобретения новых знаний. Многие пожилые люди постоянно жалуются, что их память не так хороша, как была раньше. Будьте благодарны за то, что помните. Думая о прошлом, держите в центре внимания ваши счастливые воспоминания. Поделитесь приобретёнными знаниями и жизненным опытом с теми, кто моложе вас.

### **Забывчивость**

Забывчивость, как правило, отрицательное качество. Тем не менее, это качество может быть позитивным в том смысле, что мы, благодаря этому свойству нашего мозга, имеем возможность забывать многие болезненные переживания, через которые нам пришлось в своё время пройти. Если вы злитесь из-за того, что забыли что-то, сосредоточьтесь на пользе от забывания. Это поможет вам получить более сбалансированный взгляд на забывчивость.

### **Разочарование**

Очень легко почувствовать разочарование, когда вы мысленно представляете себе, как конкретно то или иное событие должно произойти, а реальность не отвечает этим вашим представлениям. Поскольку реальность редко соответствует нашим ожиданиям, вполне обычно для людей испытывать досаду. Признайте в себе чувство разочарования, когда испытываете его. Но не позволяйте себе заикливаться на этом чувстве. Используйте любую ситуацию в качестве инструмента для развития своих личных качеств, таких, как терпение, жизнерадостность, творческие способности. И хотя мы не всегда вольны в выборе того, что должно с нами произойти, но если уж оно с нами случилось, мы обладаем способностью извлекать из происшедшего уроки.

Окончательным решением для предотвращения или преодоления чувства разочарования является овладение подходом: **“Если события происходят не так, как вы желаете, – пожелайте, чтобы они происходили именно так, как они происходят”**.

Вспомните пример, когда вы успешно справились с разочарованием. Используйте тот случай в качестве модели в будущем.

### **Будьте готовы к неудаче**

Неудача – это правило, а не исключение. Большинство дел в жизни не решаются таким образом, как нам бы хотелось. Большинство затей не достигают намеченной цели. Многие читают истории о суперудачливых людях и питают надежду стать такими же преуспевающими, но только лишь некоторые из них в действительности становятся такими. Даже самые сметливые изобретатели создают, порой, модели, которые не работают.

Поэтому подготовьте себя к радостной и счастливой жизни, несмотря на то, что вам придётся столкнуться с разочарованиями, трудностями и крушением планов. Рассматривайте такие моменты как вызов, который вдохновит вас на взятие новых вершин. Если вы продолжите свои попытки в том же самом направлении, вы, порой, достигнете успеха. А иной раз было бы разумнее изменить направление и попробовать что-то ещё. Сосредоточьте своё внимание на том, что можно сделать сейчас и не позволяйте прошлым неудачам понапрасну ограничивать вас.

### **Раз уж вы всё равно делаете это**

Когда вы делаете что-нибудь, делайте это бодро, весело и с огоньком. Порой вам приходится делать кому-нибудь одолжение, которое вы предпочли бы не делать. Но поскольку вы всё равно делаете его, делайте его с внутренним ощущением дружелюбия, благожелательности, или бодрости. Это относится к любому случаю, когда вы делаете что-нибудь для члена своей семьи, либо посещая мероприятие в честь вашего знакомого, либо помогая кому-нибудь, либо делая что-то, чего вам делать не хочется. Поскольку вы уже всё равно делаете это, делайте с ощущением внутренней радости.

Найдите людей, которые выглядят радостными, делая то, что им не по душе. Спросите – что они думают, каковы их взгляды, представления, ассоциации? Возможно, вы сумеете у них научиться смотреть на вещи таким же образом.

Что вам приходится делать регулярно, что вы проделываете без охоты? В следующий раз, когда вам нужно будет это сделать снова, постарайтесь выстроить свои мысли таким образом, чтобы получить удовольствие от неприятного процесса.

### **Что это означает для вас?**

Если вы слишком бурно реагируете на то, что кто-то говорит или делает, спросите себя: “Что это означает для меня?”. Постарайтесь вспомнить что-нибудь похожее из вашего прошлого

опыта. О чём данное высказывание или действие напоминает вам? Если вы осознаете, что же это значило для вас в прошлом, вы сможете адекватно возразить данному высказыванию или действию и найти возможность сместить акценты этого события в настоящем.

Точно так же, когда ваш собеседник принимает слишком близко к сердцу то, что сказали или сделали вы, спросите его: “Что это означает для тебя?”. Возможно, вы вызвали мучительные воспоминания о событии, которое было важным для этого человека. Или же он мог оценить то, что считается незначительным как наступление на его достоинство или на его способности. Задавая вопрос: “Что это означает для тебя?”, вы делаетесь более чувствительным к ощущениям окружающих. Это поможет вам удержаться от неосознанного причинения огорчения другим людям.

## **6. Самооценка и самоуважение**

### **Отождествление**

Чувство самоидентификации является одним из ключевых факторов всего, что вы делаете в жизни. Цели, которые вы ставите перед собой, поступки, которые совершаете и которые не совершаете, то, что вы говорите или не говорите и то, о чём думаете – всё это находится под влиянием того, кем вы себя воспринимаете. Ограниченная самоидентификация создаёт ограниченную жизнь. Расширяя спектр отличительных особенностей своей личности вы раскрываете для себя много новых возможностей.

Отождествляйте себя со своими наивысшими устремлениями. Рассматривайте себя как человека, который уже обладает аспектами положительных качеств, которые вы хотели бы сами развить в себе. Если вы будете видеть себя в положительном свете, то и вести себя вы будете соответственно.

Если бы вас спросили: “Кто вы?” – что бы вы ответили, если бы отождествляли себя со своими высшими идеалами и ценностями? “Я человек, который...”.

Помогите и другим людям обрести положительную самоидентификацию. Смотрите на людей, как на уже обладающих положительными качествами и талантами, которые они способны приобрести.

Выражая человеку позитивный взгляд на него, вы очень помогаете ему. Но то, что вы скажете ему, должно быть правдоподобным. Объясните человеку, что для обладания положительной самоидентификацией ему не обязательно быть близким к совершенству. К тому же, наличие позитивной самоидентификации увеличивает вероятность создания и более позитивной жизни.

### Самооценка

Ваша вера в себя и свои способности служат в качестве сбывающегося предсказания. Вера в свою неполноценность, бесталанность, незначительность, неспособность – всё это оказывает влияние на ваши возможности. Ваша самооценка в значительной степени определяет то, что вы, на самом деле, делаете. Если вы смотрите на себя как на человека, неспособного сделать то или иное дело, вы и не сделаете его. С другой стороны, если вы видите себя талантливым, способным, значительным человеком, высокая самооценка пробудит скрытые в вас способности и таланты. Вы обладаете способностью изменить самооценку. Поднимая собственное мнение о своих возможностях, вы и совершить сможете больше.

Поймите, самооценка не основана полностью на объективной реальности. Она включает в себя также ваши субъективные мысли о том, кто вы и что из себя представляете. Она основана на информации явной и скрытой, которую вы получили от родителей, братьев, сестёр, друзей, одноклассников, учителей, соседей и всех, кого вы когда-либо встречали на своём жизненном пути.

Случайная фраза, сказанная в ваш адрес много лет назад, может либо заставить вас поверить в то, что вы – великий человек, которому суждено стать ещё более великим, либо человек, которому гарантировано терпеть неудачи во всём, к чему он прикоснётся. И любое из этих утверждений может быть укреплено воспоминаниями обо многих событиях и явлениях.

Кроме внешних сигналов у вас есть ещё своя собственная внутренняя система, основанная на таких разнообразных факторах, как, например, сколько часов вы спали прошлую ночь, кто был вашим последним собеседником, что вы ели или не ели в тот день, погода и множество других факторов. Поэтому самооценка – это не постоянная величина, а, скорее, ваше постоянно изменяющееся представление о самом себе.

Поскольку представление о самом себе определено достаточно произвольно, у вас есть возможность выбрать – каким вы хотите себя видеть. И поскольку вы абсолютно свободны в выборе своего имиджа – каким бы вы хотели, чтобы он был? Посмотрите на себя с такой точки зрения. Припомните случаи, когда вы поступали в соответствии с тем образом, который нарисовали себе. Отметьте положительные качества, которые проявили в словах и делах. Даже если воображаемый вами идеал уходит далеко за пределы ваших возможностей, подумайте о том, что можно сделать, чтобы совершенствоваться в этом направлении. Если вы очень захотите совершить в себе кардинальные изменения, вы сумеете добиться этого. Каждый позитивный шаг позволит вам улучшить представление о самом себе, а это, в свою очередь, принесёт положительные изменения в ваши последующие слова и поступки.

Помните свои звёздные мгновения. Вспоминайте случаи, когда вы делали что-то с большим мастерством. Используйте эти воспоминания как основу для своего имиджа и постоянно стремитесь достичь таких стандартов.

### **По праву рождения**

Жить счастливой жизнью с ощущением собственной ценности – право, данное при рождении каждому человеку на земле. Некоторые ограничивают себя, считая, что только определённая категория людей имеет право на радость и ощущение собственной ценности. Записываясь в жители этой планеты, вы получаете билет с правом на радость в жизни и ценность личности. Постарайтесь усилить своё понимание того, что Создатель дал каждому человеку право на жизнь в радости, право на достоинство, на самоуважение. Усвойте, что это автоматически даётся вам по праву рождения и живите соответствующим образом.

### **Ценность личности**

Ваша ценность как человека – дар. Ничто, когда-либо сказанное или сделанное человеком, не может отобрать у него эту неотъемлемую ценность, которой Творец наградил Человека.

Если кто-то обращается с вами нехорошо, оскорбляет вас, он принижает этим самым не вас, а себя. Единственный случай, когда ваша ценность как человека может быть принижена, это когда вы унижаете другого. Относитесь к каждому человеку с уважением. Уважение к людям является отражением вашего собственного отношения к человеческой ценности. Если вы не относились к людям с тем уважением, которого заслуживают все

представители рода человеческого, обяжите себя начать делать это прямо сейчас.

Международный комитет по человеческим ценностям настоящим объявляет вам:

**ВЫ ЯВЛЯЕТЕСЬ ЦЕННОЙ ЛИЧНОСТЬЮ.**

И сейчас, когда вы получили этот, не подлежащий отмене сертификат, вы сможете вспомнить это официальное объявление в любой момент, когда ваше представление о самом себе будет нуждаться в поддержке.

Чтобы пропустить через своё сознание факт, что вы ценны как личность, взгляните на себя в зеркало и скажите себе: “Каждый человек ценен. И ты – тоже!”.

### **Самоуважение**

Самоуважение – это одна из основных потребностей каждого человека. В разных культурах существуют разные пути для достижения самоуважения. Чем выше уровень чувства собственного достоинства, тем меньше потребность в одобрении со стороны окружающих.

Что приносит вам чувство самоуважения? Какие ваши действия снижают чувство собственного достоинства? Поскольку самоуважение – очень ценное качество, старайтесь делать всё возможное, чтобы усилить его.

Никогда не говорите и не делайте того, что может лишить кого-то чувства собственного достоинства. Несмотря на то, что ваше чувство уважения к самому себе должно быть независимым от того, как люди относятся к вам, не следует забывать, что чувство собственного достоинства многих людей зависит от того, как с ними обращаются окружающие. Поставьте своей целью повысить самоуважение всех, кого вы знаете.

### **Ощущение значительности**

Наличие чувства собственной значимости является предметом первостепенной важности для большинства людей. Оно является ключевым мотивирующим фактором во многом из того, что люди делают или говорят. Это чувство стимулирует к новым свершениям, к обретению более высокого положения, известности, более ответственной работе, к служению обществу, к преуспеванию во всём, что они делают.

У каждого человека есть право на чувство собственной значимости. Когда вы усвоите это, вы всё равно захотите достичь большего и преуспеть, но ваша высокая ценность как личности, никогда не будет под сомнением.

Никогда не делайте чего-либо, унижающего другого человека, чтобы увеличить ощущение собственной важности. Не манипулируйте людьми, не относитесь к ним неуважительно и с пренебрежением. Не отзывайтесь негативно о людях, дабы почувствовать, что вы лучше их. Всё это – признаки чувства неполноценности. Когда вы обладаете подлинным ощущением собственной ценности и значимости, вы понимаете, что нет никакой необходимости унижать кого-либо, чтобы почувствовать себя выше.

Постоянно говорите и делайте то, что даст окружающим возможность ощутить свою значимость. Это одно из самых добрых дел, которые можно совершить. Одним из главных принципов для приобретения друзей и оказания влияния на людей является возможность дать окружающим почувствовать себя значительными и влиятельными людьми. Так что даже с прагматической точки зрения тоже есть смысл применить такой подход. Но не останавливайтесь на этом. Делайте так постоянно, концентрируясь на благожелательности ради неё самой.

Есть ли кто-нибудь среди ваших знакомых, кто мог бы здорово выиграть, ощутив более сильное чувство собственной значимости? Подумайте, что бы вы могли сказать или сделать, чтобы дать почувствовать этому человеку его значимость.

### **Вы являетесь для себя целым миром**

Очень важно понять, что **вы являетесь для себя целым миром**. Глубиной своего сознания вы постигаете внешний мир, который наблюдаете с помощью видеокамеры и микрофона ваших глаз и ушей. Это понимание может освободить вас от серьёзной внешней зависимости и позволит ощутить больше покоя и безмятежности в жизни.

Одни пришли к этому путём размышления: “Я являюсь для себя целым миром”. Они преодолели в себе чувство зависти и необходимость внешнего одобрения своим действиям. Другие обнаружили, что они становятся менее раздражёнными, когда выясняется, что внешний мир не является таким, как им хотелось бы. Они поняли, что это их внутреннее сознание является ключевым фактором в том, как события влияют на них самих, и они приняли мудрое решение, как реагировать на события и на людей.

Концепция “Вы являетесь для себя целым миром” может помочь вам лучше понять, что другие люди так же являются для себя целым миром. Поэтому, когда кто-то страдает или потрясён или подавлен, – весь его мир находится в опасности или в хаосе. Понимание этого даст вам большую мотивацию для того, чтобы помочь ему.



## Уникальность

Каждый человек – единственный в своём роде. И поскольку вы уникальны, у вас есть возможность выразить себя и свои мысли иначе, чем другие люди выразят себя и свои мысли. Это открывает для вас целый мир возможностей, так как ваша уникальность является драгоценным товаром. Знайте о своей собственной исключительности. Подумайте, как использовать её для помощи другим. Собственная уникальность позволит вам внести свой вклад в жизнь других людей, улучшить свой собственный имидж и даже увеличить доходы. Объясните людям то, что вы цените в их уникальности. Многие люди подвергались критике и бывали, порой, унижены за то, что отличались от других. Но поскольку не существует двух совершенно одинаковых людей, исключительность каждого человека является нормой, а не исключением. Постоянно спрашивайте себя о других людях: “Что я могу оценить в уникальности этого человека?”.

Постоянно помните о самобытности каждого человека. Поэтому, единственный способ действительно понять любого человека и его реакцию на те или иные события и поступки, это наблюдать его исключительную реакцию на них. Люди уникальны в своих предпочтениях и неприязни. Они уникальны в своей реакции на то, что они видят и слышат. Важно знать и понимать общую схему человеческой природы, но не забывайте отдавать себе отчёт в том, что люди непохожи друг на друга.

Подумайте о пяти хорошо известных вам людях. Что уникально в каждом из них?

## Автобиография

Каждый человек пишет свою биографию каждый день. Даже если вы не записываете её, каждое, совершённое вами действие, каждое сказанное слово – часть вашей биографии. Размышляя о своих действиях, спросите себя: “А что я бы хотел сделать частью своей биографии?”. Сделайте свою биографию произведением искусства. Гениальное художественное полотно тоже ведь создано маленькими мазками. Никакая жизненная ситуация не настолько приземлена, чтобы не стать частью шедевра, именуемого жизнь.

Подумайте – что бы вы хотели включить в свою биографию? Возьмите на себя обязательство добиться задуманного.

## Что делает человека значительным?

Какие характерные черты и качества делают человека значительным? Человек не должен быть совершенным, чтобы его считали отличным человеком. Но он должен обладать определёнными высокими качествами и достоинствами. Подумайте о нескольких людях, которые, по вашему мнению, олицетворяют собой замечательную личность. Каковы главные характеристики этих людей? Поговорите с окружающими. Спросите их – какие качества они считают характерными для значительных людей?

Какие изменения вам необходимо сделать в самом себе, чтобы вы посчитали себя значительным человеком? Решитесь и начните совершенствоваться в этом направлении.

### **Неосознанные способности**

Ваш мозг регистрирует колоссальное количество информации. Всё, что вы видите или слышите, заносится во внутренний банк вашей памяти, ожидая своей очереди быть найденным там и востребованным для использования. Поэтому у нас у всех имеется намного больше неосознанных способностей, чем мы об этом догадываемся.

Вы можете наблюдать этот процесс в действии, когда пишете, управляете автомобилем или заняты другими обыденными делами. Если вам не нужно специально думать, как написать А или Б, значит, это делается автоматически. Вера в свою неосознанную способность помогает вам использовать это умение. Воспользуйтесь данным умением, когда находитесь в спокойном, уверенном состоянии. Постарайтесь понять совершаемые вами ошибки, а решения добавляйте в банк своей памяти.

### **Взгляды ваших родителей, учителей и ваши собственные взгляды**

Какие основные мысли и идеи вы получили от своих родителей: (а) о своей индивидуальности, (б) о своих способностях, (в) о своём будущем?

Какие основные мысли и идеи вы получили по тем же вопросам от трёх или четырёх других важных для вас людей, таких, как учителя, бабушки и дедушки, друзья?

А что вы сами говорите себе по этим вопросам?

Если бы вы могли поднять планку своих стандартов и выразить свои наивысшие стремления и желания – в чём бы они выражались?

### **Самосознание**

Существует две формы самосознания: одна – это просто осознавать себя в благоприятной манере. Спокойно глядя на себя со стороны, вы начинаете лучше понимать, что представляете собой. Сначала проследите за потоком своих мыслей, не делая при этом никаких выводов. Просто постарайтесь осознать проносающиеся в голове образы, чувства. Постепенно вы начнёте ощущать свои мечты и устремления. Кроме этого, постарайтесь осознать те мысли и желания, которые не согласуются с вашей системой ценностей. Объективное самовосприятие поможет вам лучше понять, – что именно вы из себя представляете. Ну, а после этого можно приступить и к составлению плана по самосовершенствованию.

Существует также и болезненное самосознание, которое, в действительности, представляет собой “иное сознание”. Вы озабочены тем, как окружающие воспринимают вас, и боитесь, что их оценки слишком суровы. Появляясь на людях, вы испытываете беспокойство, потому что вам кажется, что они смотрят на вас. Делая что-нибудь в присутствии посторонних, вам кажется, что они дают критическую оценку вашим действиям.

Давайте для начала откажемся от застенчивости, смущения, неловкости. Как? Один из способов – это стать настолько поглощённым тем, что вы делаете, что у вас просто не останется места для того, чтобы беспокоиться о том, что думают о вас другие. Иной способ – это чувство положительного отношения к жизни в целом и внутренняя радость, сопутствующая этому чувству, так что вы больше не озабочены одобрением или неодобрением окружающих. Научитесь выстраивать представление о самом себе в такой степени, чтобы не беспокоиться о неблагоприятной оценке, данной вам кем-то из окружающих. И ещё: можно развить в себе такую любовь к людям, что их присутствие рядом с вами будет служить дополнительным источником положительных эмоций.

Существует множество способов, которые люди находят полезными, и которые помогают справляться с негативным самосознанием. Один из них – это представить себе, что люди неодушевлены, как деревья. Другой – представить себя невидимым. И ещё – можно представить себе, будто у вас есть щит, предохраняющий от пристальных взглядов посторонних. Но лучший способ – это представить себе, что все любят вас и считают своим другом. Всё вместе поможет вам мысленно благословлять окружающих вас людей, и желать им всего самого доброго.

Умение по своему желанию достичь состояния мужества и уверенности в себе – это ещё один способ почувствовать положительный эффект от присутствия других людей.

Поговорите с теми, кто, на ваш взгляд, не обладает положительным самосознанием. Некоторые из них признают, что они смущаются даже больше, чем вы предполагали. Другие поделятся с вами своими мыслями и взглядами, а это поможет им освободиться от своих комплексов. А кое-кто расскажет о своих собственных методах, которые он использует, чтобы преодолеть застенчивость и смущение.

И помните на крайний случай, что боль от чувства одиночества гораздо хуже, чем дискомфорт от смущения и неловкости.

### **Чувство неполноценности**

Если вы цените величие, присущее каждому человеку в силу того, что человек создан по образу и подобию Творца, вы сумеете преодолеть любое чувство неполноценности, которое может у вас появиться.

Когда вы стараетесь развить в себе положительные качества и характеристики, почувствуйте позитив по отношению к своим стараниям, даже если, как каждый из нас, вы несовершенны. Тот, у кого отсутствует интерес к самосовершенствованию, не заметит своих ошибок и недостатков. Чем больше времени вы уделите самоанализу, тем больше вы заметите необходимость коррекции своего поведения. Пусть это придаст вам силы.

Вы обладаете правом считать себя полезным, ценным человеком, независимо от того, что думают о вас другие. Если вас критикуют, рассматривайте это в качестве возможности стать лучше, чем вы есть. Если вас критикуют за что-то, чего вы не можете изменить, ваша ценность и значимость не уменьшаются из-за чьих-то комментариев. И даже если вы находите, что слова критики заставляют вас переживать, ваше ощущение собственной ценности остаётся неизменным из-за такого переживания. Критика может раздражать, но вы всё равно остаётесь значимым и ценным человеком.

Чувство неполноценности создаёт много трудностей и проблем. Оно может довести человека до того, что он позволит этому чувству преследовать, изводить его, вытирать об него ноги и быть очень уязвимым к личным нападкам. Оно останавливает человека от стремления к совершенству, мешает ему заявлять о своих правах, удерживает от общения с другими людьми и от приобретения друзей. Чувство неполноценности заставляет людей быть жёсткими, сочинять всякие истории или сильно преувеличивать их, чтобы произвести впечатление на других или чтобы избежать любой формы противостояния.

Старайтесь совершать положительные поступки, чтобы повысить своё самоуважение. Перечислите как минимум пять причин, по которым вас следует считать хорошим человеком. Какие позитивные изменения вы могли бы сейчас сделать, что позволило бы вам улучшить мнение о себе?

Всегда, когда испытываете чувство неполноценности, проследите за своей осанкой, за выражением своего лица, за положением рук и ног. Отметьте для себя разницу между нынешним положением и тем, когда вы чувствуете позитив по отношению к самому себе. Если вы измените своё физическое положение и выражение лица на то, каким обладали, когда чувствовали себя комфортно и положительно по отношению к себе самому, ваши внутренние ощущения также изменятся к лучшему.

Во время таких упражнений старайтесь ярко и наглядно представить себя чувствующим очень положительно по поводу личной самооценки. Ищите людей, которые относятся к вам с уважением и которые укрепляют, усиливают ваше самоуважение. Если у вас есть склонность видеть себя в негативном свете – в качестве эксперимента – начните рассматривать себя в течение целой недели как к ценную и важную личность.

### **Поражение**

Достойное признание своего поражения является благородным качеством. Необходимо обладать сильным чувством уверенности в себе, чтобы, проиграв в любой форме состязаний, тем не менее, сохранить в себе достоинство. Чем больше вы осознаёте, что обладаете присущей только вам ценностью как человек, тем меньше вы будете ощущать угрозу поражения. Вы становитесь истинным победителем, если сумели превратить своё поражение в трамплин, который сможет возвысить и облагородить вас.

Вспомните о каком-то своём поражении в прошлом, которое доставляет вам по сей день неприятные воспоминания. Можете ли вы сейчас посмотреть на то поражение так, чтобы это помогло развитию вашей личности?

### **Цифры и люди**

Каждый человек отмечен цифрами, идентифицирующими его для различных государственных и частных организаций. Использование цифр помогает этим организациям обрабатывать свои данные более эффективно. Некоторые чувствуют себя принижёнными из-за того, что их рассматривают как набор цифр. Но для самого себя вы должны помнить – вы никогда не будете всего лишь абстрактным числом. Ваше чувство уникальности

является ключом к тому, каким вы видите себя сами. Вы – драгоценное создание и весь мир в вашем владении. Живите с сознанием этого факта.

Разговаривая с человеком, пытающимся смотреть на вас как на набор цифр, считайте его уникальной личностью. Скажите ему пару приятных слов. Искренне улыбнитесь ему. Если вы отнесётесь к человеку с уважением и достоинством, он, как правило, ответит вам взаимностью.

## **7. Преодоление жизненных барьеров**

### **Я не могу**

Для вас существует на свете множество вещей, о которых вы говорите “Я не могу”, в то время, как вы, на самом деле, можете. Это относится к делам, которые вы способны совершить, чтобы улучшить свою жизнь, но вам кажется, что “это слишком трудно”. Например, некоторые говорят: “Я не могу перед ним извиниться”. “Я не могу говорить так, чтобы люди чувствовали себя при этом комфортно”. “Я не могу учиться”. “Я не в состоянии перечитывать эту книгу десять раз”.

Составьте список вещей, о которых вы можете сказать или подумать “Я не могу”, но которые будут вам во благо, если “вы сможете”.

Для того, чтобы заменить “Я не могу” на “Я могу”, полезно подумать о том, что может послужить для вас стимулом, чтобы сделать это. Используйте для этого метод кнута и пряника. Вы можете решить, что у вас нет терпения повторить свою мысль 400 раз, чтобы объяснить её тому, до кого она не доходит. Но если бы кто-то подарил вам дом, лишь бы вы сделали это, вы, скорее всего, признали бы, что сможете повторить свою мысль такое огромное количество раз.

Точно так же, вы можете подумать, что ни за что не извинитесь перед человеком, даже зная, что вам следовало бы это сделать. Но если бы вам сказали, что отберут у вас самое ценное, чем вы владеете, если вы не извинитесь, вы найдёте в себе силы сказать: “Я прошу прощения за то, что обидел вас”.

Задумайтесь над тем, что останавливает вас от того, чтобы сделать то, что, как вам кажется, вы сделать не в состоянии. Вы можете подумать, что вам не хватает знаний, образования, энергии, мастерства, стимула или терпения. Вы можете сказать себе, что слишком молоды для этого или слишком стары. Вы можете подумать, что не в особенностях вашего характера так поступать или, поскольку вы никогда раньше не делали этого, следовательно, и в будущем никогда не сумеете совершить.

Как только вы проясните для себя, что именно мешает вам сделать какое-нибудь дело, подумайте о том, какие внутренние ресурсы вам понадобятся, чтобы выполнить прежнее “я не могу”. Это может быть уверенность в себе, умение учиться новым вещам, терпение, упорство, смелость, умение концентрироваться или приспособляемость.

На каждое ваше “я не могу” вспомните людей, которые будут для вас примером для подражания, в плане “я могу”. Какими бы ни были для вас причины неспособности осуществить что-то, ищите прецеденты среди людей, которые преодолели те же самые препятствия и сумели достичь желаемого.

Составьте список того, что вам казалось невозможным сделать прежде, но впоследствии вы сумели это осуществить. И пусть это послужит для вас наглядным примером того, что вы пока не знаете пределов своих реальных возможностей. Каждый раз, когда вы видите, что можете сделать что-то, о чём вы раньше думали, что не можете, добавьте этот случай в постоянно растущий список “я могу” дел.

Если вы смогли бы преодолеть одно из ваших “я не могу”, – какое из них вы выбрали бы в первую очередь? Если бы вы были полностью заинтересованы в его преодолении, что бы вы предприняли?

## **Внутренние ресурсы**

Внутренние ресурсы являются тем положительным качеством, и состоянием, которое помогает вам совершенствоваться и справляться с трудностями. Если вы столкнулись со сложной ситуацией или сложным человеком, спросите себя: “Какие внутренние ресурсы мне нужны в данный момент?”. Возможно, вам нужна уверенность в себе, смелость, сосредоточенность, терпение, изобретательность. Вспомните время, когда вы находились в таком состоянии и обращались к своим внутренним ресурсам. На физическом уровне – примите позу, характерную для вас в нужном душевном состоянии. Направляйте свои мысли в то русло, в которое вы их обычно направляете, когда находитесь в требуемом состоянии. Умение обращаться к своим внутренним ресурсам поможет вам во всех областях жизни. Если кто-то увяз в сложной ситуации или переживаниях, спросите его: “Какие внутренние ресурсы тебе сейчас необходимы?”. Помогите человеку обратиться к этим ресурсам, расспрашивая его о тех случаях, когда он уже испытывал подобное состояние, или о том, как это может выглядеть, если он попадёт в сходную ситуацию в будущем.

### **Мнимые барьеры**

Многие барьеры, стоящие перед вами, являются кажущимися. И хотя они, определённо, являются физическими или мысленными ограничениями, почти у каждого из нас найдётся много мнимых ограничений, которые мы в состоянии преодолеть. А поскольку эти барьеры воображаемы, мы можем использовать силу своего воображения, чтобы преодолеть их.

В чём заключаются главные препятствия? Какие сдерживающие моменты проявляются у человека, когда дело касается эмоций, духовных проблем, финансов, взаимоотношений с людьми?

Сдерживающим моментом относительно эмоций может служить мысль: “Я не могу научиться умению испытывать радость по собственному желанию”. “Я не могу обрести внутреннего спокойствия”. “Я не могу контролировать свой взрывной характер”. “Я не могу преодолеть чувство собственной неполноценности”.

Сдерживающим моментом относительно духовных проблем может быть: “Я не могу ощущать близость к Творцу”. “Я не могу совершенствовать себя духовно” “Я не могу стать лучше”. “Я наделал столько ошибок в прошлом, что просто нахожусь в полной растерянности”.

Сдерживающим моментом по отношению к учёбе может стать: “Я не могу запомнить то, что учу”. “Я не могу сосредоточиться во время учёбы”. “У меня нет творческих способностей”.



Сдерживающим моментом относительно финансов станет: “Я не могу ничего поделывать, чтобы избавиться от долгов”. “Я не могу найти работу по душе”. “Я не могу заработать достаточно денег для самого себя, поэтому не могу помочь тем, кто в нужде, и оказывать поддержку благотворительным организациям”.

Сдерживающим моментом относительно взаимоотношений с людьми было бы: “Я не умею заводить друзей”. “Я не умею устанавливать контакты с незнакомыми людьми”. “Я не сумею ладить с людьми лучше, чем делаю это сейчас”. “Существуют люди, с которыми я просто не могу быть любезным”.

Все “Я НЕ МОГУ”, перечисленные выше, являются “я не могу” только для некоторых людей. Они не знали, как делать любые из перечисленных вещей, когда родились. Они должны были всему учиться с нуля. Если у вас есть те же знания, что и у людей, которые могут что-то, значит, и вы можете сделать то же самое. В этой книге вы найдёте много советов, как преодолеть сдерживающие факторы. Постоянно задавайте себе вопрос: “Если бы я был на сто процентов заинтересован в преодолении этих сдерживающих факторов, что конкретно я бы сделал?”. Даже одно только понимание того, что это всего лишь дело техники, которой можно научиться, уже поможет вам найти решение.

Что касается эмоций, то вы можете жить радостной, счастливой жизнью. Вы можете обрести внутреннее спокойствие. Вы можете одолеть раздражение. Всё это требует серьёзной работы над собой, но вы сумеете добиться поставленных целей. В области духовной вы можете достичь высокого уровня, если поставите перед собой такую задачу. Вы можете научиться – как лучше сосредоточиться, как запомнить надолго, как проявить творческие способности. Вы можете найти способы, как решить свои финансовые проблемы, если наберётесь терпения и разберётесь – как выбраться из финансового кризиса. Если вы сами не можете придумать решения – есть ещё на белом свете люди, которые могут вам помочь. В области взаимоотношений между людьми, вы можете усовершенствовать свои способности входить в контакт с окружающими, создавать и поддерживать дружеские связи, а также уживаться с людьми, с которыми у вас прежде возникали проблемы.

А сейчас представьте себя, преодолевающим ненужные вам ограничения. Представьте себе такую картину во всех деталях. Представьте себя, научившегося тому, что раньше представлялось для вас невозможным. Подумайте о том, чему вам необходимо научиться для того, чтобы сделать свои внутренние представления внешней реальностью. Если вы в своём воображении сумеете представить себя, прорывающимся через сдерживающие ограничения, вам тогда легче будет прорваться через них и в реальной жизни.

## Преодолевая ограничения

Каждый раз, преодолевая ограничения, рассматривайте свои действия как очередной прорыв. Чем больше ограничений вы преодолеваете, тем легче продолжить этот процесс. Существуют барьеры, которые, на первый взгляд, выглядят почти непреодолимыми. Когда же вы преодолеваете их, они начинают служить для вас трамплином для взятия следующих препятствий.

С сегодняшнего дня относитесь к тому, что вам кажется труднопреодолимым, с мыслями: “Этот прорыв сквозь ограничители открывает для меня новые возможности” и “Так же, как я преодолел эти трудности, я преодолел и многие другие проблемы”.

Используйте методику преодоления страха перед другими людьми, приобретения новых умений, развития чувства уверенности в себе и определения целей, простирающихся за пределы того, что вы считали возможным.

Каждый раз, приобретая новые знания и преодолевая возникшие перед вами препятствия, используйте этот опыт в качестве напоминания о том, что вы способны взять ещё много барьеров в своей жизни.

## Препятствия

Если у вас появляется сильное желание выполнить или усовершенствовать что-то, никакие препятствия не остановят вас. Вы обязательно найдёте способы для их преодоления. Если люди ссылаются на помехи из-за своих неудач, это случается, чаще всего, когда у них отсутствует достаточно желания сделать всё, что необходимо.

Когда вы сталкиваетесь с препятствием, подумайте, что вы скажете себе самому. Примерно такое направление мыслей позволит вам легче преодолевать преграды: “Какие творческие решения можно придумать, чтобы преодолеть то-то и то-то?”. Если вы не в состоянии сами придумать решение, организуйте мозговую атаку, обратившись за помощью к другим людям.

Какие помехи в настоящее время останавливают вас от осуществления максимума из того, что вы задумали? Как можно преодолеть их?

Поспрашивайте совета у других – как вам превозмочь преграды. Многие, даже совершенно незнакомые люди будут счастливы предложить вам совет, информацию или консультацию. Расспросив достаточное количество людей, вы, скорее всего, найдёте того, кто даст вам вполне выполнимую рекомендацию.

### **Что мешает мне (вам)?**

Вот вопрос, который позволит вам преодолеть множество препятствий: “Что удерживает меня от...?”. Уточнение того, что удерживает вас от совершения каких-либо действий, укажет на то, что необходимо сделать, чтобы преодолеть это препятствие или ограничение.

Задавайте себе этот вопрос каждый раз, когда обнаружите, что не делаете того, что должны были бы делать, или не достигаете тех результатов, которых могли бы достичь.

“Что мешает мне усердней заниматься?”.

“Что мешает мне относиться к людям (или к конкретному человеку) лучше?”.

Подумайте о какой-нибудь важной для вас области, о которой вы сможете задать себе вопрос: “Что мешает мне достичь большего в ...?”.

Задавайте этот же вопрос окружающим, чтобы помочь им преодолеть их помехи: “Что мешает вам ...?”.

“Что мешает вам достичь большего?”.

“Что мешает вам прочитать эту книгу?”.

Очень часто объяснение, которое вы даёте самому себе или которое даёт вам собеседник: “Да мне просто не хочется”. Тогда спросите: “А что может побудить меня (вас) захотеть сделать это?”. Или: “Давай-ка рассмотрим другие способы изменить мой (ваш) душевный настрой”.

### **Когда я был в состоянии преодолеть подобное?**

Если вы завязли в какой-то проблеме, спросите себя: “А когда я был в состоянии преодолеть подобное?”. Вспоминая примеры, когда вы могли преодолеть проблему, вы получаете доступ к тем внутренним ресурсам, которые использовали тогда, в сложное для себя время.

Когда вам хочется привести себя в определённое душевное состояние, задайте себе вопрос: “Когда в прошлом я мог привести себя в это состояние?” (Например, в состояние уверенности, радости, безмятежности, мобилизации силы воли, стойкости и т.д.).

Сталкиваясь с ситуацией, которую вы находите сложной, спросите себя: “Когда я был в состоянии справиться с подобным положением вещей?”. Если же ситуация, в которую вы сейчас попали, оказалась для вас относительно новой, спросите себя: “А когда я мог справиться с новой для меня сложной ситуацией?”.

Если вам нужно пообщаться с человеком, которого вы находите трудным в общении, задайте себе вопрос: “А когда я был в состоянии взаимодействовать с кем-то в подобной ситуации?”.

## Страх

Постоянно предпринимайте активные действия перед лицом страха, и вы преодолеете его. Что такое страх? Это неприятное ощущение, являющееся предупреждением об опасности. Однако, зачастую, мы испытываем страх, превышающий реальную потенциальную опасность или вред или потери. Страх исчезает перед лицом доверия, смелости, уверенности. Умея достичь таких ощущений по своему желанию, вы будете в состоянии совершать то, чего не могли сделать раньше.

Вспомните наиболее яркие моменты в своей жизни, когда вы испытывали доверие, уверенность и мужество. Что вы тогда чувствовали? Что говорили себе? Какие образы проходили тогда перед вашими глазами? Попробуйте оценить свои ощущения, как если бы вы сейчас чувствовали смелость и уверенность в себе.

Многие страхи базируются на мысли: “Я не справлюсь с этим”. Но если вы поймёте, что в силах совладать с ситуацией, страхи исчезнут. Воспользуйтесь самовнушением. Повторяйте про себя: “Я могу справиться с этим!”. Используйте своё воображение. Представьте себе, как справляетесь с ситуацией. Если вам недостаёт умения или инструментов, чтобы разрешить проблему, примите практические меры, чтобы приобрести необходимые умения и средства.

Составьте список своих опасений. Каким образом эти опасения и страхи сдерживают вас и останавливают от выполнения максимального задуманного вами? Что вы уже предприняли, чтобы преодолеть свои страхи? Если вы задались целью полностью побороть все свои опасения, – что бы вы для этого сделали? Какие внутренние ресурсы могут вам помочь преодолеть эти страхи? Какие творческие планы можно создать, чтобы превозмочь свою боязнь? Вспомните о различных вещах, которые вы боялись когда-то делать, но перед которыми не испытываете страха сегодня. Дети испытывают много страхов от которых избавляются, когда становятся старше. Воспоминания об этом процессе помогут вам преодолеть в себе некоторые из страхов, которым вы всё ещё подвержены сейчас.

Мужество и смелость вовсе не означают, что вы полностью избавились от страхов. Скорее, они демонстрируют готовность принять позитивные меры, несмотря на чувство страха. Как гласит поговорка: “Бойся, но делай!”. Почувствуйте радость каждый раз, когда делаете что-то, что боялись делать раньше.

Подумайте о чём-нибудь, что вы собираетесь совершить сейчас для того, чтобы улучшить свою жизнь, что вы боялись сделать раньше.

## Страх перед людьми

Страх перед людьми, если вам не грозит физическая опасность, основан на ложном восприятии действительности. Другие ведь тоже обладают своими собственными слабыми местами, страхами и недостатками. Люди, которых боитесь вы, могут в душе бояться вас. Любовь к людям растворяет страх перед ними. Смотрите на каждого человека как на друга, который может помочь вам тем или иным образом. Если вы будете смотреть на окружающих с любовью, они тоже, как правило, будут испытывать к вам положительные чувства. Но если кто-то и не будет, вы должны отнестись к нему с состраданием, потому что он не обладает одним положительным качеством, которое могло бы очень украсить его жизнь. Известно много случаев, когда жизни людей были спасены из-за того, что эти люди излучали любовь к своим неприятелям. Овладев способностью любить других людей, вы сможете собрать свои собственные истории о том, как люди отвечают взаимностью на любовь к ним.

Рассматривайте любого человека на планете как друга. Это поможет вам чувствовать себя спокойно и удобно, когда вы разговариваете с любым из них. Если вы будете дружелюбны с другими, они, в ответ, будут дружелюбны с вами. Если же кто-то ещё не настолько дружелюбен по отношению к вам, будьте терпеливы. Если вы последовательны в своей вежливости и относитесь к человеку с уважением, то и он, в конце концов, станет лучше относиться к вам.

Подумайте обо всех тех преимуществах, которые получите, когда научитесь легко входить в контакт с каждым, кого вы когда-либо встретите на своём жизненном пути. Когда вы преодолеете свой страх перед людьми, каждый человек, которого вы повстречаете, станет для вас источником информации и знаний, полезных вам тем или иным образом. Если вы будете осторожны и не станете беспокоить людей без нужды, они могут стать для вас тем источником, к которому можно будет обратиться всегда, как у вас будет в этом необходимость.

Подумайте о человеке, в обществе которого вы чувствуете себя совершенно уютно. Пусть он послужит для вас моделью того, как вы хотели бы чувствовать себя рядом с каждым человеком. Что вы говорите себе, когда находитесь рядом с ним? Какая при этом у вас осанка и что написано на вашем лице? Каковы интонации в вашем голосе, и с какой скоростью вы произносите слова, когда разговариваете с человеком, с которым вам уютно? А теперь представьте, что вы разговариваете и чувствуете то же самое, когда вы рядом с человеком, с которым пока не чувствуете себя достаточно комфортно. Тренируйтесь представлять себе это живо и наглядно, пока оно не станет частью вашей природы. Подумайте

о конкретном человеке, рядом с которым вам хотелось бы себя чувствовать более комфортно. Представьте себя, получающим наслаждение от беседы с ним.

Возьмите за образец человека, свободного от страхов и тревог, когда он общается с другими людьми. Спросите кого-то, кто почтительно напорист, как он обращается к людям с просьбами и как он смотрит на своё право высказываться, когда другие не относятся к нему справедливо. Подумайте о ком-то, кого вы знаете или о ком слышали, кто воплощает собой спокойное и уважительное отношение к людям. Представьте, что вы – тот человек и посмотрите, как это отразится на вашем реальном взаимодействии с людьми.

Задача состоит в том, чтобы не бояться сказать кому угодно и что угодно в вежливой и уважительной форме. Мысленно представьте себя способным ощущать абсолютную уверенность и дружелюбие в присутствии любого человека, которого вы когда-либо встретите. Страх – это состояние души, и уверенность – это тоже состояние души, и эти два состояния несовместимы. Научившись по своему желанию достигать состояния уверенности, вы победите свои страхи перед другими людьми.

Подумайте о ком-то, кого вы напрасно боитесь. Задайтесь целью победить свой страх перед тем человеком. Думайте о смелости и уверенности каждый раз, когда вам на ум приходит тот человек. Представьте чувствующим себя уютно в его присутствии. Подойдите к нему с мыслью: “Я собираюсь любить его и он ответит мне тем же”.

### **Не бойтесь услышать "НЕТ"**

Страх получить отказ – это главный страх, который мешает многим обратиться к другим за одолжением, за покупкой, за дружбой, за работой, за интервью, за приглашением или за чем-нибудь другим, в чём они могут нуждаться. Преодоление в себе страха получить отказ позволит вам перевести свои отношения с другими людьми на более дружественный уровень, даже если эти люди совершенно вам незнакомы.

Что же это такое – страх получить отказ? Это боязнь, что, после того, как вы попросите о чём-то, вам ответят: “Нет!”. Важным компонентом этого подрывающего силы страха, является опасение услышать слово “нет”.

Как же решить проблему? Необходимо развить нейтральное или даже положительное отношение к слову “нет”. Разве не было бы здорово, если бы вы могли подойти к любому человеку и попросить его о чём угодно? Конечно. Если вы сумеете развить в себе смелость и не побоитесь услышать “нет”.

Подумайте: если вы не попросите, вы точно получите это “нет”. Потому что, если вы не попросите, вы не получите то, что вам нужно. Но если вы всё-таки попросите, у вас появляется шанс, что вы, возможно, получите то, что вам нужно.

Согласитесь, что ваша ценность как человека никогда не ставится под сомнение. И даже если кто-то отказывает вам в просьбе, он говорит вам “нет” по своим собственным соображениям, независимо от того, в чём они заключаются. Вы как личность, в любом случае, важны и ценны независимо от чьёго-то “да” или “нет”.

Одним из способов уменьшить восприимчивость к слову “нет” является упражнение перед зеркалом в произнесении слова “нет”, строя при этом смешные рожицы. Это поможет вам развить в себе юмористическое отношение к этому слову.

Вы можете представить себя чувствующим вдохновение каждый раз, когда вам говорят “нет”. “Нет”, произнесённое кем-то в ваш адрес, будет давать вам внутреннюю прочность. Пусть каждое “нет” напоминает вам моменты вашей собственной силы. Повторяйте это про себя снова и снова, пока данная мысль не станет вашей автоматической ответной реакцией. Преимущества от владения этой способностью настолько велики, что ради неё стоит упражняться по пятнадцать минут ежедневно, пока вы не добьётесь успеха. Поскольку этот страх основан на заблуждении, сила вашей мысли позволит вам полностью преодолеть в себе боязнь услышать “нет”.

Подумайте о чём-то положительном, что вы бы сделали из того, что не делаете сейчас, если бы у вас не было никакого страха услышать “нет”. Считайте своим долгом заставить каждое “нет” делать вас сильнее и начинайте действовать!

### **Измените свой подход**

Если вы стараетесь сделать что-то, но у вас не получается, – попробуйте изменить свой подход к делу. Ищите альтернативные методы до тех пор, пока не найдёте возможности достичь нужных вам результатов.

Подумайте о чём-то, что вы старались сделать, но пока у вас не получилось. Какие иные подходы к решению этой проблемы можно придумать? Попробуйте использовать один из них.

### **Воспользуйтесь своим воображением**

Воображение является очень мощным инструментом. Им обладает каждый. Вопрос лишь в том, чтобы воспользоваться им, чтобы улучшить свою жизнь или же, наоборот, ограничить её.

Воспользуйтесь воображением, чтобы найти положительное применение ему.

Какие богатые воображением идеи, могущие разрешить трудности, стоящие на вашем пути, приходят вам сейчас на ум?

### **Прошлое**

Прошедшее необязательно автоматически предписывает будущее. Некоторые, тем не менее, чувствуют напрасные ограничения из-за своего проблемного прошлого. Независимо от своего прошлого, есть люди с похожей биографией, которые достигли успеха, ведут счастливую жизнь и являются собой пример доброжелательности и сострадания. И наоборот, есть люди с похожей историей, которые не полезны обществу, несчастливы в жизни, ставшие жестокими и недоброжелательными.

Не ваше окружение и не ваше прошлое определяют вас – вы сами определяете своё положение в обществе. Это вы – тот человек, который в каждый отдельно взятый момент решает, что он скажет и что он сделает. Именно ваши решения дают вам возможность преодолеть предыдущие условия жизни. Вы – результат своего собственного выбора. И хотя на ваш нынешний выбор ещё влияет ваше прошлое, у вас всё равно есть возможность сделать новый выбор. Выбирайте разумно.

Если вы чувствуете, что прошлое тянет вас назад, ищите примеры в великих людях, чьё прошлое в чём-то похоже на ваше. Увидев, как другие сумели его преодолеть, вы поймёте, что это возможно сделать и вам – выйти за пределы собственных ожиданий.

### **Наследственность**

Наследственность – это полуфабрикат, подаренный нам. Однако каждый из нас сам выбирает – как ему думать и действовать в каждой конкретной ситуации. Пример двух однояйцевых братьев-близнецов, искусных в своём деле, может проиллюстрировать эту мысль. Один из них стал искусным криминалистом, а другой искусным преступником. Наследственность не является веским оправданием в неспособности жить по высоким стандартам.

### **Инвалид**

Жить рядом с инвалидом, по определению, трудно. Тем не менее, существует множество примеров для подражания среди великих людей, которые отличились несмотря на, или, скорее, в результате своей ущербности. Мы все с вами встречали людей с



серьёзными физическими недостатками, которые, несмотря ни на что, жили счастливой жизнью.

Поймите, что каждый из нас в какой-то степени ограничен теми или иными недостатками, и то, что мы считаем инвалидностью, на самом деле относительно. По сравнению с суперсильным и абсолютно здоровым человеком все остальные физически ограничены. По сравнению с блестящим, творческим, гениальным человеком, который способен запомнить всё, что читает, видит и слышит, все остальные умственно ограничены. По сравнению с человеком, все пять органов чувств которого сверхмощны, все остальные вокруг него – люди с ограниченными органами чувств.

Если бы мы были способны летать как птицы, это могло бы здорово увеличить нашу маневренность и скорость передвижения. И причина, по которой большинство людей не рассматривают нашу неспособность летать как своего рода ущербность, потому что никто из известных им представителей рода человеческого не в состоянии делать это. Если вы, некоторым образом, являетесь инвалидом, почувствуйте глубокую благодарность за то, что вы в состоянии делать. Возможно, вы в состоянии развить свои возможности сильнее, чем думаете. Займитесь исследованием, чтобы найти материалы о новых перспективах.

Существенным в отношении к своей инвалидности является то, что смысл, который вы придаёте своей ограниченности, является ключом к тому, что вы будете чувствовать об этом и что будете с этим делать. Рассматривайте инвалидность как вызов, который выявит вашу внутреннюю силу. Развивайте себя в новых областях.

Люди воодушевляются и получают стимул, когда видят или слышат о тяжёлом инвалиде, который достиг успеха или который пребывает постоянно в бодром и жизнерадостном расположении духа. Вдохновляйте окружающих вас людей. Используя свою жизнь по максимуму, несмотря на свои ограничения, вы станёте действительно великолепны. Более того – вы никогда не узнаете как сильно помогли многим людям только лишь тем, что вы есть.

### **Неизвестность**

Во многих ситуациях неизвестность является нормой. Многие ощущают сильную тревогу, сталкиваясь с неизвестностью. Но у вас есть способность рассматривать такую неопределённость как стимулирующий потенциал.

В важных областях жизни следует сделать всё возможное, чтобы обрести больший уровень определённости. Учитесь на каждом, принятом вами решении и учитесь на результатах от

решений, принятых другими людьми. Но вам всё равно нужно будет самим принимать важные решения в неопределённых, неясных ситуациях, поскольку невозможно точно предусмотреть последствия всех вариантов. Не позволяйте неизвестности останавливать вас от принятия конструктивных мер. Чувствуйте мужество каждый раз, когда вам удаётся пробиться сквозь страх неопределённости.

### **Прошедшее время**

Говоря о своих проблемах, недостатках и ошибках пользуйтесь прошедшим временем: “У меня была та или эта ошибка”. “В прошлом я не мог...”.

Тот факт, что в прошлом у вас был тот или иной недостаток или вы совершили тот или иной проступок, вовсе не означает, что вы останетесь таким и в будущем. Каким вы станете в будущем зависит от решений, принимаемых вами сегодня. Не позволяйте прошлому задерживать вас. Прямо сейчас – сделайте свой выбор: действовать, говорить и думать по-новому.

### **Стремление избежать**

Почему-то люди избегают делать то, что может улучшить их жизнь. Страхи, которые, зачастую, смутны, расплывчаты и неопределённые могут помешать человеку совершать полезные, плодотворные действия. Многие страхи, порождающие стремление избежать активных действий, основаны на преувеличенном потенциальном риске или потерях.

Чем лучше ваша способность достичь состояния смелости и уверенности в себе, тем легче преодолеть страхи, которые порождают избегание. Старайтесь почувствовать радость каждый раз, когда совершаете действия, которых раньше старались избежать. Каждый шаг вперёд делает последующие шаги гораздо более лёгкими.

Подумайте о том, чего стараетесь избежать. Что конкретно останавливает вас? Подумайте о том, что могло бы послужить стимулом в преодолении страха. Мысленно представьте себя, набравшимся смелости сделать то, чего избегали делать до сих пор. Почувствуйте, как возрастает ваша внутренняя смелость и уверенность в себе. Мобилизуйте свою волю и начните действовать! Когда вы по-настоящему начнёте делать то, чего раньше избегали, ощутите вкус торжества и победы.

## **8. Основы**

### **Вера в успешную жизнь**

Ниже приводится список основных убеждений людей, живущих счастливой жизнью:

1. Всё, что случается со мной в жизни, в конечном итоге, для моей пользы. От меня зависит – как извлечь эту пользу.
2. Если кто-то может сделать что-либо, я могу научиться у него, как это сделать.
3. Настойчивость окупается.

4. Я всегда сам выбираю на чём сосредоточить своё внимание.
5. Я всегда сам выбираю, как оценивать каждую ситуацию и каждое событие.
6. Я всегда сам выбираю, какими будут мои действия в каждый конкретный момент.
7. Если я чувствую искреннюю безоговорочную любовь к другим людям, то и они отвечают мне тем же.
8. Я сам могу выбрать душевное состояние, в котором хочу находиться.
9. Я могу ставить перед собой цели и достигать их.
10. Многие из замеченных мною собственных недостатков только воображаемы. Следовательно, воображение может содействовать их преодолению.
11. Каждый человек заслуживает большого уважения, потому что он создан по образу Создателя.
12. Я могу быть в согласии с каждым.
13. Любой человек на этой планете мой потенциальный друг.
14. Я всегда могу найти конструктивное решение. Я придумаю его сам или попрошу других помочь мне с таким решением.
15. Перемены увлекательны и приятны. Когда у меня появляется сильное стремление к совершенствованию и переменам, я всегда могу это сделать.
16. Я могу учиться у каждого человека, которого встречаю в жизни.
17. Каждая жизненная ситуация чему-то учит.
18. Я могу начать менять себя в лучшую сторону в любой момент.

### **Осознать существование Творца**

Хазон Иш (1878-1953; “Эмуна Убитахон” 1:9) писал об осознании Творца: “Когда человек становится достойным осознать истинность существования Вс-вышнего, он начинает испытывать бесконечную радость. Все плотские удовольствия тут же исчезают. Его душа окутывается святостью и как бы покидает тело и парит в небесах. Когда человек поднимается до такого уровня, совершенно новый мир открывается его взору. Вполне осуществимо человеку в одно мгновение превратиться в небожителя в этом мире. Все удовольствия в жизни – ничто по сравнению с величайшим наслаждением человека, осознавшего Творца”.

### **Молитва**

Молитва – это разговор с Создателем без посредников, напрямую. Выразите внутренние мысли и чувства свои словами.

Выразите благодарность и признательность за всё, что Он сделал для вас в прошлом. Попросите Его о помощи в настоящем и в будущем.

Вы никогда не одиноки, если знаете, что можете молиться. Вы подключаетесь к вечности и к бесконечному.

Молитва даёт вам ощущение внутреннего покоя, безмятежности и гармонии. Молитва даёт надежду, когда вы уже перестаёте надеяться. Молитва даёт вам внутреннюю силу, соединяя вас с мощью Создателя и Опоры вселенной. Всегда и везде взывайте к этой силе.

Излейте своё сердце в молитве, когда испытываете страдания. Поделитесь тем, что тяготит вашу душу, и почувствуйте, как вам становится легче.

### **Мир создан для меня**

Смотрите на мир так, будто он создан специально для вас. Уделите несколько минут тому, чтобы прочувствовать это по-настоящему. Наслаждайтесь солнцем, небом, деревьями, цветами, водой, животными, всем на земле через призму того, что всё это было создано специально для вас.

Будьте признательны всем системам и технологиям, как будто они были придуманы для вашего удобства: транспорт, снабжение питанием, телефоны, больницы и любые другие системы, приносящие вам пользу.

Радуйтесь тому, что и другие тоже получают пользу от вашего мира.

### **Завершение работы над собой**

Личное развитие человека никогда не завершается. Тем не менее, персональные поиски в работе над собой – серьёзное дело, и время, которые вы на это потратили, окупится сторицей.

Кто-нибудь может сказать вам: “Ты работаешь над своим совершенствованием уже очень давно, а ведь всё равно, – смотри, сколько в тебе недостатков, и как много ошибок ты ещё совершаешь”. На что вы можете ответить: “А теперь представь себе – насколько хуже я был бы, если бы не работал над собой!”.

### **Выбор вариантов**

Основные варианты, которые вы выбираете в каждое мгновение таковы:

- 1) Вы выбираете мысли и воспоминания, на которых хотите остановить своё внимание.
- 2) Вы выбираете, как оценить каждую создавшуюся ситуацию.

3) Вы выбираете, что́ сказать или не сказать, сделать или не сделать.

Качество всей вашей жизни зависит от этого выбора.

А поскольку выбор вариантов так важен для вашего благополучия, будьте полны решимости научиться управлять выбором, который делаете. Прямо сейчас – решитесь сделать позитивный выбор (на котором вы будете постоянно сконцентрированы) – как вы станете оценивать события и ситуации и какие меры примете.

В качестве эксперимента выберите приятные и волнующие воспоминания из прошлого.

Выберите вариант, оценивающий небольшое разочарование, но сделайте это в позитивном ключе.

Совершите какое-то маленькое действие, например, поднимите руку, встаньте, напишите слово “Да”.

Выберите сказать что-нибудь. Например, “Я владею своим выбором”.

Если вы в состоянии были совершить всё это, вы доказали, что способны сделать выбор того, на чём фиксируете своё внимание, доказали, что способны оценивать события и то, что́ и как вы скажете. Если же вы ещё пока не добились успеха в вариантах выбора – сделайте это сейчас. Постоянно тренируйтесь в выборе позитивных вариантов в следующих трёх областях, и вы добьётесь больших успехов.

Каждый день:

а) Выберите вариант вспомнить о трёх приятных событиях из прошлых дней.

б) Выберите вариант оценить событие или ситуацию в позитивном ключе, даже если ваша первоначальная реакция была иной.

в) Выберите вариант сказать или сделать что-то в качестве упражнения для обретения большего контроля над своими словами и делами.

### **Обязательства в начале каждого дня**

Ежедневные обязательства могут в корне изменить вашу жизнь. Ниже предлагается список фраз для ежедневного повторения. Постоянно пересматривайте и обновляйте этот список, чтобы он соответствовал вашим личным потребностям.

– Я обязуюсь быть признательным и благодарным за все мои таланты и дарования.

– Я обязуюсь улучшить свою жизнь, замечая доброе в каждом событии.

– Я обязуюсь рассматривать каждый день как новое испытание и приключение.

- Я обязуюсь не упускать из виду мои цели и радоваться процессу их достижения.
- Я обязуюсь действовать благожелательно и с сочувствием во всех возникающих ситуациях.
- Я обязуюсь начать процесс самосовершенствования в любой момент.

### **Карта – это ещё не территория**

Общая семантика – это дисциплина, изучающая значения слов. Правилom номер один в общей семантике является следующее: Все описания являются всего лишь картами, а карты – это не территории.

Это означает, что когда вы описываете какого-нибудь человека или событие, ваши слова выполняют роль плана города. Этот план даёт вам некоторое представление о самом городе, но, разумеется, это не сам город. Всегда имеет место определённое искажение. Точно также, все описания, даже достаточно точные, являются неполными и, в определённой степени, искажёнными. Многие детали всегда упускаются. Цельная картина любого заявления или действия никогда не может быть описана полностью. Именно по этой причине никогда не воспринимайте негативное сообщение, характеристику или описание какого-нибудь человека как абсолютно правдивое утверждение. Примите меры к тому, чтобы самому не пострадать или чтобы не понести ущерб, когда слышите, что некто может быть опасен или недобросовестен, но не принимайте это сообщение в качестве абсолютной истины.

Всегда, когда кто-то описывает событие, в которое он оказался вовлечён, отдавайте себе отчёт в том, что, хоть он и честный малый, но он определённо упускает много деталей, описывая положение дел. Поэтому, если кто-то рассказывает вам о проблемной ситуации, которая возникла у него с другим человеком, имейте в виду, что вы не слышите точку зрения того другого человека. Ваш собеседник, возможно, упускает своё собственное выражение лица, интонации в голосе или точные формулировки, которые могли сыграть серьёзную роль в причинах того или иного поведения оппонента вашего собеседника.

Концепция “карта – это ещё не территория” относится также и к тому, как вы видите себя сами. Скорее всего, вы напрасно ограничиваете себя в чём-то. Вероятно, вы видите мир, который ограничивает вас без особой на то нужды. Старайтесь думать о собственном развитии и не позволяйте неточным картам ограничить ваши потенциальные знания и достижения.

## Равнозначные критерии

У каждого из нас имеются различные определения для терминов, которыми мы пользуемся. Это относится к так называемой “равнозначности критериев”. Имейте чёткое представление, что вы имеете в виду, когда говорите: хороший, успешный, любезный, умный, толковый, любить, заботиться, мужество, богатство, важный человек и употребляете другие ключевые термины.

Не бойтесь уточнить у собеседника, что он имеет в виду, когда использует какой-нибудь ключевой термин. Например, “Что вы понимаете под 'хорошим общением'?”, “Каково ваше определение понятия 'успех в жизни'?”, “Что, по-вашему, должен сделать человек, чтобы считаться 'любезным'?”, “Каков равноценный эквивалент понятия 'умный'?”.

Если кто-то рассказывает после того, как побывал на свадьбе, что “свадьба была красивой”, – что это означает для него? Для одного это может означать, что он хотел доставить приятное молодожёнам, для другого, – что он получил удовольствие от общения со старыми друзьями, которых встретил на свадьбе, третьему понравилась музыка, четвёртому – еда.

Некоторые считают себя неудачниками, потому что, согласно их определению 'успешности', его, практически, почти невозможно достичь. Другие мучаются от того, что, по их определению 'хорошего человека', такого уровня почти невозможно никому добиться. Уточняя разумные определения для 'хороший' и 'успешный', они смогут поставить перед собой вполне достижимые цели.

## Мудрость

Чтобы обрести мудрость нужно учиться у каждого, кого мы встречаем на своём жизненном пути. Делайте добрые дела, пользуясь своей житейской мудростью, делитесь с окружающими своими знаниями.

Мудрым является понимание того, что вы многого не знаете. Искреннее признание самому себе и окружающим, что вы отдаёте себе отчёт в том, насколько ограничена ваша мудрость, позволит вам быть открытым к дальнейшей учёбе и совершенствованию.

Требуется много мудрости, чтобы уметь предвидеть последствия событий. Перед тем, как начать действовать, постарайтесь отдать себе полный отчёт в том, какими, скорее всего, будут последствия от ваших поступков. Знайте, каков риск и взвесьте его, чтобы знать – стоит ли рисковать. Взвесьте также последствия от того, что вы не станете предпринимать никаких действий. Если вы увидите, что можно потерять, если не начнёте



действовать, вы, скорее всего, будете заинтересованы сделать всё, что необходимо.

### **Воспользуйтесь своим разумом**

Однажды я беседовал с чрезвычайно энергичным педагогом и спросил его – каким он видит ключ к жизни. Его ответ в трёх словах: “Воспользуйтесь своим разумом”.

Каждый раз, услышав или подумав о словах “Воспользуйтесь своим разумом”, позвольте себе непринуждённо получить полный доступ к огромнейшей информации, знаниям и мудрости, заключённым в вашем прекрасном персональном компьютере – мозге.

Существует множество примеров в повседневной жизни, когда эти три слова крайне необходимы: “Воспользуйтесь своим разумом!”.

Принимая важное решение – “Воспользуйтесь своим разумом!”.

Общаясь с трудными людьми – “Воспользуйтесь своим разумом!”.

Существует притча о змее, чьи голова и хвост начали спорить между собой. “Ты всегда впереди, – сказал хвост голове, – это не справедливо. Позволь мне сейчас быть впереди”. После нескольких отказов голова, наконец, согласилась. Это была катастрофа. Ползя хвостом вперёд, они оба – и голова и хвост упали в глубокую яму и горемычная змея получила множество ушибов. Короче говоря, голова решила привлечь хвост к суду. После обсуждения данного дела судья решил в пользу хвоста: “Это твоя собственная вина, – сказал он голове, – что ты не воспользовалась своим разумом, передавая контроль над чем-то, что своим собственным разумом не обладает”.

### **Вопросы**

Вопросы обладают мощью. Они могут создавать и могут разрушать. Они могут повысить самооценку и могут низвести её почти до нуля. Вопросы могут воодушевить, а могут обескуражить. Они ведут к отчаянию, и они же подают надежду. Они могут вызвать положительные изменения в чьих-то поступках и характере и могут создать ложное отношение к чему-либо, что потом невозможно изменить. Вопросы могут заставить человека понять свои скрытые возможности, и они могут зарыть их ещё глубже. Они могут сделать человека счастливым и могут вызвать депрессию.

Небрежные и, хуже того, злонамеренные вопросы могут привести к тому, что человек полностью заикнется на своих собственных недостатках, ошибках и слабостях. А это может

разрушить его уверенность в себе. Такие вопросы могут отбить охоту от осуществления планов и важных проектов. Поразмышляйте о разрушительной силе таких вопросов, как: “Что из тебя может получиться?”, “Что в тебе есть хорошего?”, “Почему ты не такой, как тот или тот?”, “Почему ты всегда такой неудачник?”, “Как ты вообще можешь достичь чего-нибудь в жизни?”.

С другой стороны, правильно поставленные вопросы могут обратить внимание человека на его сильные стороны и помочь ему осознать свои способности и квалификацию. Они могут помочь человеку раскрыть внутренние ресурсы, которыми он когда-то пользовался, и обратить внимание на знания, которыми он уже владеет, но ещё полностью не осознал этого. Умный и сочувствующий собеседник задаст вопрос, который может из того, кто полон отрицательных чувств к самому себе, создать нового человека.

Вот некоторые из главных вопросов, которые следует задавать себе самому: “Что было бы лучше всего сделать в данный момент?”, “Какое практическое решение можно сейчас придумать?”, “Чему меня научило это событие?”.

Когда вы задаёте вопросы окружающим, ваша позиция заставляет их сосредоточить своё внимание на том же, на чём сконцентрировали внимание и вы. Некоторые фиксируют своё внимание на негативе, вроде: “Что сегодня плохо?”, “В чём твои проблемы с ...?”.

Полезно задавать такого рода вопросы: “Когда бы ты смог ...?” “Что хорошего происходит в твоей жизни?” “Какие преимущества ты видишь в создавшейся ситуации?” “В чём заключаются скрытые таланты?”.

Чтобы привести человека в приятное расположение духа, спросите собеседника: “Каким было самое восторженное состояние души, которое вы когда-либо испытывали в жизни?”, “Каковы были ваши самые счастливые мгновения?”, “Когда вы были наиболее продуктивны?”.

Если человек устал, измождён, можете задать ему вопрос: “А не вспомнишь ли несколько самых спокойных моментов в жизни, когда тебе удавалось максимально расслабиться?” Если собеседник скажет, что не может такое припомнить, можно спросить его: “А каким ты представляешь себе самый спокойный отпуск? Что бы ты тогда делал и как бы себя чувствовал?”. По мере того, как он будет отвечать на эти вопросы, он уже придёт в более спокойное состояние.

Действенной формой постановки вопросов будет: “Что может случиться, если ...?”, “Что произойдёт, если вы будете заинтересованы извиниться перед этим человеком и снова станете друзьями?”, “Что случится, если вы будете чувствовать себя по-

настоящему хорошо? Как вы будете при этом чувствовать себя?”, “Что произойдёт, если вы узнаете, что здорово выиграете от ...?”.

### **Найдите себе тренера**

Найдите человека, который мог бы стать вашим советником, помог бы избавляться от недостатков и оказал содействие в самосовершенствовании. Возможно, вам нужны будут разные тренеры для разных областей жизни. Существует много путей, с помощью которых можно достичь своих целей. Существует много новых целей, которые полезно поставить перед собой. Наличие человека, который может помочь вам, окажет значительное влияние на всю вашу жизнь.

Если у потенциального тренера нет времени для занятий с вами, спросите – что вы можете сделать для него, чтобы освободившееся благодаря вам время он уделил вашим тренировкам.

### **Выслушать обе стороны конфликта**

Перед тем, как принять решение по вопросу о том, что человек совершил или не совершил, обязательно выслушайте обе стороны, вовлечённые в конфликт. Выслушивая обе стороны, вы получаете иную картину, чем когда слышите только одну из сторон.

Всегда, когда вы узнаете одну единственную версию спора, ссоры или разногласий, отсутствуют детали, которые не позволят вам принять объективно правильное решение. Жалобщик субъективен и не всегда понимает, насколько его слова или действия могли повлиять на слова и действия его оппонента.

Пусть у вас будет привычка говорить: “Я предпочёл бы услышать обе стороны перед тем, как вынесу суждение”.

Подумайте о решении, которое вы вынесли, выслушав только одну сторону, вовлечённую в конфликт. Если это ещё актуально, расспросите также и другую сторону. Если же этого сделать нельзя, осознайте хотя бы, что для вас просто невозможно объективно понять правду в этом деле.

### **Вопросы ЧТО и ПОЧЕМУ?**

'ПОЧЕМУ'-вопросы могут помочь вам обрести лучшее понимание во многих самых различных областях жизни. Подумайте о трёх 'Почему'-вопросах. (Например, “Почему мне нужно подумать о 'Почему'-вопросах?”).

Когда кто-то отвечает на ваш 'Почему'-вопрос, его ответ может выглядеть глубоким и утончённым, и, в то же время, быть

неверным. Будьте начеку с ответами, которые, на самом деле, являются затейливым предположением. Порой, лучшее, что можно сделать, это осознать, что полученный ответ – это только теория, а не доказанный факт.

На некоторые “Почему?” можно ответить, и поиск этих ответов позволит получить много информации к размышлению. На другие “Почему?” ответить нельзя. Умение отличить первые “Почему” от вторых уберёжет вас от ненужной потери многих нервных клеток.

Сосредоточьте своё главное внимание на 'ЧТО'-вопросах. “Что я должен сделать сейчас?” Например: “Что из себя представляют главные причины, препятствующие доведению дела до конца? И что я должен осуществить, чтобы начать делать больше, чем делаю сейчас?”.

Вместо того, чтобы горестно плакаться “Отчего я такой неудачник?”, полезнее спросить: “Что мне сейчас сделать, чтобы добиться успеха?”.

У одного консультанта-социолога был набор ответов людям, которые, как ему казалось, уклонялись от работы над собой, но спрашивали его: “Ну почему я такой, какой я есть?”. Его ответ был: “Ты такой, какой ты есть, по трём причинам. Первое – у тебя ужасные гены. Второе – твои родители не дали тебе правильного воспитания. И третье – ты вырос в отвратительной обстановке. А сейчас – что ты собираешься сделать со своей жизнью, чтобы использовать её наилучшим образом?”.

### **Пробуждение**

Просыпаясь утром, первое, что нужно сделать, это радостно выразить благодарность Творцу. Представьте себе радость, которую вы испытали бы, скажи вам кто-нибудь поутру, что вы только что выиграли в лотерею громадную сумму денег. Почувствуйте такой же восторг за подаренную вам возможность жить.

Слова, которые вы произносите про себя, и картины, которые рисуете в своём воображении, создают ваше душевное состояние. Просыпаясь, думайте о вещах, за которые вы благодарны и которые доставляют вам радость. Настройте себя на прекрасный день.

Сосредоточьтесь на вопросе: “Что я могу сделать сегодня, чтобы значительно улучшить свою жизнь и жизнь окружающих меня людей?”.

Если вам трудно оторваться от постели, постарайтесь услышать, как большая группа людей приветствует вас. Услышьте, как они говорят: “Вставай, и пусть этот день станет лучшим в твоей жизни!”. Услышьте, как они аплодируют вашей доблести и

мужеству за то, что вы смело встречаете новый день с внутренней силой и стойкостью.

## Смерть

Человеческая жизнь длится от момента рождения и до момента смерти. Вопрос только в том, чем мы заполняем это драгоценное время. Понимание цены каждого момента нашей жизни улучшает и обогащает её. Это осознание поможет вам сделать свою жизнь более значительной и выразительной.

Факт неизбежности смерти не должен наводить на нас грусть. Наоборот, это может помочь нам устранить общепринятые заботы и тревоги о менее важных аспектах жизни. Многие волнения возникают из-за причин, которые не имеют серьёзных и продолжительных ценностей. Когда вы сумеете преодолеть в себе тревоги, ваше сознание высвободится для мыслей о главных целях в жизни.

Один мудрый человек сказал: “Лучший способ приобрести правильный взгляд на жизнь, это посетить кладбище”. Позвольте размышлениям о смерти дать вам возможность больше ценить жизнь. Это обострит ваше чувство соразмерности событий, явлений, фактов.

Чему бы вы посвятили жизнь, если бы вам дали ещё один шанс? В каком направлении вы стали бы совершенствоваться? Используйте полученные знания, чтобы обогатить свою жизнь сегодня.

Самый большой урок, который мне преподавал мой отец, умиравший от рака: “Мы обязаны делать всё возможное, чтобы жить как можно дольше, но я готов умереть как только Творец призовет меня”. Живя согласно воле Творца, вы можете достичь такого духовного уровня, когда смерть будет ещё одним выражением исполнения Его воли.

На смертном одре Рабби Меир Шапиро (1887-1934), глава иешивы Люблин заставлял своих учеников петь и танцевать. “Всё, что мы делаем, мы должны делать с радостью”, учил он их.

А что хотели бы вы передать людям на своём смертном одре?

## **9. Понять себя, понять других**

### **Познай самого себя**

Человек представляет собой сумму всех своих мыслей и действий. Поскольку сюда включены многие категории, невозможно оценить личность человека в одном или двух предложениях. И ни один человек не может полностью познать себя или кого-нибудь другого. А мы отличаемся друг от друга только лишь уровнем самопознания. У каждого из нас свои меры оценки самопознания, и приобретение знаний о самом себе занимает время длиной в целую жизнь. Рассматривайте свои

поиски как приключение. Вы находитесь в поисках знаний о человеке, которой больше всего важен для вас – о вас самих.

Старайтесь лучше понять свои: (1) ощущения собственной личности, (2) действия, (3) сказанные слова, (4) мысли, (5) побудительные мотивы, (6) ценности, (7) эмоции, (8) цели, (9) схемы взаимодействия с людьми, (10) черты характера, (11) области знаний, (12) основные ошибки и недостатки.

Наслаждайтесь, узнавая всё это о себе самом.

Один мудрец говорил когда-то: “Горе тому, кто не знает о своих недостатках, ибо он не знает, что ему нужно исправить в себе. Но дважды горе тому, кто не знает о своих достоинствах, ибо он лишён средства для исправления своих недостатков”.

Составьте список своих сильных, положительных качеств и способностей. Затем напишите большой список своих больших и малых достижений. Посмотрите, что из этого списка можно добавить к списку ваших сильных и положительных качеств. Зная, на что вы способны в кульминационные моменты своей жизни, вы обретёте большую уверенность во всех своих способностях и возможностях.

Затем составьте отдельный список своих главных ошибок, слабых мест и недостатков. Составьте долгосрочный план положительных изменений во всех сферах своей жизни.

Подумайте сейчас о двух-трёх недостатках, от которых хотели бы избавиться и о двух-трёх позитивных качествах, которые хотели бы развить в себе. Дайте слово совершить в себе эти изменения.

### **Понимание других людей**

Всегда, когда вы вступаете в контакт с человеком, ваш собеседник раскрывает перед вами свою индивидуальность и свои ценности. Ниже мы предлагаем перечень вопросов, которые помогут вам лучше понять тех, с кем вы общаетесь. Лучшее понимание людей поможет вам содействовать этим людям и облегчит возможность общаться с ними наиболее благотворным образом. Учитесь понимать людей нужно всю жизнь. Мы никогда не сумеем узнать человека во всей его совокупности. Вопросы, которые мы предлагаем, являются хорошим подспорьем для того, чтобы начать процесс понимания ближнего. Имейте в виду: любое, сделанное вами предположение, может оказаться ошибочным. Ищите контрпримеры. Кроме того, люди постоянно меняются и могут поступать по-разному, в зависимости от своего состояния и особых обстоятельств. Постоянно спрашивайте себя:

1. *Что я могу узнать об этом человеке из его собственных слов?*

(Например, человек может сказать: “Я стараюсь сделать это потому, что могу научиться новым способам, как помогать другим людям”, показывая тем самым, что для него важно помогать людям, что он заинтересован в изучении новых идей, что понимает, что знает далеко не всё и хочет попробовать что-нибудь новое, хоть и не уверен, что это получится именно так, как он задумал. А другой скажет: “Я не стану пробовать сделать это, потому что могу выглядеть глупо”. Это показывает нам, что он боится неодобрения, боится душевного риска, и согласен испробовать что-нибудь новое только если будет уверен, что оно получится. Он не готов учиться тому, в чём у него нет познаний.

2. *Что важно для этого человека? Как бы он закончил предложение “Смысл жизни заключается в ...”*

(Например: уважении, защищённости, комфорте, духовном росте, приобретении заботы и внимания, оценке по достоинству, знаниях, героизме, спокойствии, развлечениях и радостных эмоциях, внутреннем спокойствии, общественном положении, власти, деньгах, дружбе, в том, чтобы быть лучшим, в том, чтобы быть понятым людьми).

3. *Что движет этим человеком?*

(Обратите внимание на то, что человек заинтересован сделать, а что не заинтересован сделать. Обратите внимание на то, когда у человека появляется мотивация сделать то, что он прежде делать не хотел. Отметьте обстоятельства, при которых он проявляет или не проявляет интереса к определённым действиям).

4. *На чём этот человек концентрирует своё внимание.*

(Что для него справедливо, а что несправедливо – радость жизни или же боль и страдания, предметы, действия и т.д.).

5. *В чём заключаются его главные интересы?*

(Обратите внимание на то, какие темы он предпочитает обсуждать и что ему нравится делать).

6. *Каково его мнение о самом себе?*

(Что он может делать, а что не может; силен он или слаб; способен ли к учёбе и духовному росту или неспособен...).

7. *Каковы его главные жизненные ценности?*

(Например, честность, учёба, любовь, доброта, сострадание, совершение праведных поступков, традиции, соблюдение правил, преданность, уважение к людям, неповторимость).

8. *В чём заключаются его приоритеты?*

(Когда ему необходимо сделать несколько дел – что он делает в первую очередь?).

9. *Каковы его взгляды по отношению к людям в общем?*

(Ощущает ли он любовь и сочувствие по отношению к другим? Доверяет ли он людям в общем и целом? На чём сосредоточено его внимание – на том, что ему нравится в людях или на том, что не нравится?)



10. *Каковы его личные определения ключевых терминов?*  
(Например: хороший человек, успех, добрые времена, дружба, умственные способности, творчество, хороший учитель, хорошая работа).
11. *В чём ограниченность его взглядов и убеждений? В чём заключаются его основные “Я не могу”?*
12. *В чём заключаются его интеллектуальные интересы?*
13. *Как выглядит его жизнь в эмоциональном плане?*
14. *К чему он испытывает любовь и к чему испытывает неприязнь?*
15. *Что причиняет ему разочарование и какова его реакция на раздражение?*
16. *На чём он больше концентрирует своё внимание – на проблемах или на их решении?*  
(Сосредоточен он на упрёках или на том, чтобы разрешить проблему? У него больше жалости к самому себе, или его интерес сконцентрирован на том, что можно и нужно сделать? Больше на терзаниях или на составлении плана выхода из кризисной ситуации?)
17. *В чём его уязвимость, и что можно сделать, чтобы помочь ему стать более защищённым?*
18. *Какие основные черты характера проявляются в его поступках и словах?*
19. *Каков его стиль общения?*
20. *Какие схемы в его поведении вы заметили?*
21. *На какие ошибки и недостатки вы обратили внимание, и как можно помочь ему преодолеть их в себе?*
22. *В каких делах он является лидером, а в каких делах он подчинённый?*
23. *Каковы основные источники его определяющих идей?*  
(Какие люди и книги оказали на него наибольшее влияние?)
24. *Кто является для него примером для подражания?*
25. *Чему он уделяет больше внимания – деталям или общим принципам?*  
(Обратите внимание на его методы обучения и на то, в чём проявляется для него интерес в дискуссии.)
26. *Каковы его взгляды на саморазвитие?*
27. *Что ещё вы хотели бы узнать об этом человеке? Какие вопросы хотели бы задать, чтобы понять его?*

### **А каково это – ...?**

Помочь вам понять окружающих может полезный вопрос: “А каково это – ...?”.

“А каково это – иметь вашу профессию?”;

“А каково это – вырасти в вашем городке?”;

“А каково это для вас – пережить такое?”;  
“А каково это для вас – находиться здесь?”.

### Теории личности

Любая теория или моделирующая схема личности – это общая теория или общая схема. Это может быть биография человека, который развил такую теорию. Это может быть довольно точная картина, изображающая тех, кого встретил разработчик данной теории. Но это определённо не вы в вашей совокупности. Вы – уникальная личность. Вы обладаете уникальным жизненным опытом, кругозором, способностями, навыками, недостатками, промахами и слабостями. Кто-то может сказать, будто вы не способны достичь больших высот или совершить позитивные изменения в своей жизни, поскольку другой с аналогичными личностными качествами не смог достичь многого. Возможно, он будет прав. Но вероятно также, что он ошибается. Поскольку все изменения основаны на том, что делаете вы, что говорите вы и о чём думаете вы, у вас появляется много возможностей выбора в этих областях. Независимо от вариантов, которые вы выбирали в прошлом, в настоящее время можно научиться подыскивать новые слова, действия и мысли. А это позволяет вам уходить за пределы того, что предсказывали о ваших возможностях окружающие.

Думая о личных качествах человека, не следует предполагать, что вы точно знаете, что он из себя представляет только потому, что он укладывается в некое общее описание определённого образа или определённого темперамента. Знание различных типологий может быть полезным в понимании того, на что следует обращать внимание, пытаясь понять ближнего. Но каждый индивидуум не похож на другого. Было замечено, что если предположить, что человеческая индивидуальность содержала бы всего 20 характеристик, каждая из которых могла быть оценена по десятибалльной шкале, можно было бы сделать более 100 квадрильонов различных описаний людей. Это наглядно иллюстрирует уникальность каждого отдельного человека, тем более, что существует намного больше двадцати человеческих характеристик и намного более десяти вариантов внутри каждой из них.

Каждый известный вам человек представляет собой уникальную смесь различных качеств. Более того, люди постоянно меняются. И ещё – каждый, кто постарается описать человека, увидит его иначе, чем другой. Каждый, кто будет это делать, использует свои собственные критерии для определения человеческих характеристик и будет делать упор на определённые аспекты, ассоциируемые с характеризуемым человеком. Следовательно, ни

один человек не может быть объективно описан другим. Никогда не думайте, что вы обладаете точным представлением о том, что из себя представляет тот или иной человек. Аналогично, любой, кто захочет описать ваши персональные качества, никогда не сможет увидеть истинную картину, даже если постарается быть максимально точным. Воспользуйтесь откликами, получаемыми от других для того, чтобы сосредоточиться на самосовершенствовании.

### **Схема поведения**

Понимание своих привычек и реакций поможет вам постичь самого себя и сделать позитивные изменения в собственном характере. Понимание привычек и манеры поведения других людей облегчит задачу взаимодействия с этими людьми и может вам помочь дать полезные рекомендации.

Обратите внимание на то, что именно даёт вам мотивацию, оказывает на вас влияние, расстраивает или раздражает вас, на процессы взаимоотношений с людьми, процессы принятия решений, на то, каковы процессы совершения ошибок и прочие другие модели.

Для вас может оказаться полезным, если вы расспросите других людей о ваших собственных привычках и схемах, которые вы проглядели, но они, тем не менее, характерны для вас.

Если у вас трудности во взаимоотношениях с кем-либо, задайте себе вопрос: “Какие схемы и модели в поведении этого человека помогут мне лучше понять его?”.

### **Детские воспоминания**

Воспоминания раннего детства являются ценным инструментом для роста самопознания. Составьте список ваших самых ранних воспоминаний. Впечатления детства являются важным фактором в вашей последующей жизни. Эти воспоминания могут помочь вам понять самого себя. Что важно для вас в этих воспоминаниях?

- Активны или пассивны вы в вашем раннем детстве?
- Приятны или тягостны воспоминания о нём?
- Каким вы помните себя – счастливым или печальным?
- Какие эмоции были характерны тогда для вас?
- Какие черты характера вы у себя обнаружили в ранние детские годы?
- Какими были взаимоотношения с другими людьми?
- Каково ваше представление о самом себе в те годы?
- Каково ваше представление об окружающих вас в детстве людях (конкретных людях и категориях людей)?

- Что вы предпочитали – отдавать или получать?
- Какие желания владели вами в раннем детстве?
- Какие схемы заметны были в вашем тогдашнем поведении?
- Как вы в детстве справлялись с трудностями?
- Как вы выходили из положения, когда вас выводили из себя?
- Какие трудности вы сумели преодолеть согласно вашим детским воспоминаниям?
- Каковы были самые радостные моменты вашего детства?
- Что вам нравилось больше всего делать, когда вы были ребёнком?
- Чего вы больше всего боялись в детстве? Как вы преодолевали свои страхи?
- Какие важные характеристики вас самих другими людьми остались в вашей памяти?
- Какую внутреннюю поддержку и положительные ресурсы вы находите в ранних воспоминаниях из своего детства? Оглянитесь назад и постарайтесь припомнить как можно больше. Как всё это можно использовать сегодня?

Помните – на воспоминания о прошлом откладывает отпечаток ваше настоящее. Кроме того, имейте в виду, что, если кто-то когда-нибудь станет толковать ваши воспоминания, – каждое из них можно рассматривать с различных точек зрения. Во многих случаях одни и те же воспоминания можно интерпретировать как позитивные и как негативные. Сама личность интерпретатора, его сочувствие или отсутствие такового, повлияют на то, что он скажет и как он это скажет.

### **Жизненные ценности**

Ценности, по которым мы живём, – неотъемлемая часть нас самих. Каждое принятое нами решение основано на наших ценностях. То, о чём мы говорим и то, о чём говорить воздерживаемся, опирается на наши ценности. Действия, которые мы совершаем или не совершаем, тоже имеют в основе своей наши ценности.

Составьте список своих самых важных достоинств. Некоторые из них: честность, жертвенность, любовь, радость, мужество, желание не причинить боль ближнему, безопасность, внутреннее спокойствие, помощь окружающим.

Пронумеруйте их по степени важности, которую эти ценности представляют для вас. Это поможет вам, когда нужно будет принять какое-нибудь серьёзное решение. Не упускайте из виду наличие противоречивых ценностей. Например, потребность в

защите и безопасности может вступить в противоречие с желанием иметь полную свободу. Сталкиваясь с противоречием, вы должны решить для себя – какие достоинства более важны для вас в данное время. Разумеется, лучше всего найти такой выход из положения, чтобы одновременно удовлетворить все нужды.

Для того, чтобы определить действительно ли те ценности, которые вы считаете приоритетными, являются таковыми, посмотрите, что же вы совершаете в действительности. К примеру, если человек чувствует, что помощь людям он ценит больше, чем просто приятное времяпровождение, пусть посмотрит, что он действительно делает, когда у него есть выбор между этими двумя занятиями. Будьте активны в тех областях, где лежат ваши главнейшие ценности, и ваши действия придадут им ещё бóльшую силу.

Подумайте о какой-то конкретной ценности, находящейся в самом начале вашего списка и сделайте шаги, соответствующие этому качеству.

### **Счастье – это когда тебя понимают**

Человек испытывает огромное наслаждение, когда его понимают. Всегда найдутся люди, которые отлично поймут вас, но будут и такие, кто вас не поймут. Бережно храните свои отношения с теми, кто вас чувствует и понимает. Если вы страдаете из-за непонимания, ищите общения с теми, кто способен понять вас. Требование понимания от тех, кто не хочет или не может вас понять, принесёт одни лишь разочарования.

Тем, чьи характеры схожи, легче понять друга по сравнению с теми людьми, чьи индивидуальные особенности отличны от ваших. Не вините и не обижайтесь на тех, кому трудно понять вас. Вместо этого постарайтесь ясно и спокойно выразить себя. Заметив, что ваши слова не доходят до слушателя, смиритесь с разочарованием, стараясь, тем не менее, поддержать наилучшие отношения с человеком.

Независимо от того, насколько вас понимают или не понимают, помогайте людям, стараясь разобраться: в их личных качествах, в их боли и страданиях, в их наивысших устремлениях. Чем больше человека не понимали в прошлом, тем больше он нуждается в понимании в настоящем. Полное понимание одного человека другим – невозможно. Но чем сильнее человек чувствует, что его понимают, тем сильнее он ощущает связь с другими людьми, и тем сильнее он ощущает связь с самим собой.

### **Жизнь как пьеса**

Если бы вы рассматривали свой нынешний образ жизни как пьесу, какой разновидностью пьесы была бы ваша жизнь? Каким было бы название этой пьесы? Каким был бы её главный сюжет? Какие критические замечания вы бы сделали о ней? Что бы вам понравилось и что бы не понравилось вам в этой пьесе?

Если бы у вас была возможность выбрать окончательный вариант пьесы, названия и главного сюжета для своей жизни, какими были бы они? Что изменит это в вашей реальной жизни?

### **Одно слово**

Хорошим средством, которое поможет вам внести ясность в собственные ценности, является вопрос: “Каким одним словом можно описать или дать определение тому, что для вас важно в ...”?

А. “Каким одним словом вы опишете главный смысл в жизни?”.

Б. “Каким одним словом вы опишете главные цели в жизни?”.

В. “Каким одним словом вы опишете то, что для вас важно во взаимоотношениях между людьми?”.

Этот приём поможет выявить интереснейшую информацию о том, что важно для вас самих и для любого, кто задастся таким вопросом. Задавая этот вопрос уважаемым вами людям, вы сумеете многому научиться.

### **Самая незабываемая личность**

Кто для вас является самой незабываемой фигурой? У каждого человека есть хотя бы кто-то один, кто оказал глубокое влияние на его жизнь. Чем вы обогатились и в чём усовершенствовались благодаря таким самым незабываемым личностям?

Расспросите других об их самых памятных героях. Выясните, – что особенного они находят в этих людях? Полученные ответы могут многому вас научить.

### **Влияние, оказываемое на вас**

В арсенале каждого человека есть много людей, книг, событий, которые оказывают на него большое влияние. Отдавайте себе отчёт о главных источниках влияния на вашу личность, ваши ценности, устремления, задачи и недостатки.

Кто из людей оказал на вас наибольшее воздействие? Каким образом повлиял на вас каждый человек?

Какие книги оказали на вас наибольший эффект? Как именно?

Какие главные события вашей жизни, повлияли на вас наибольшим образом? Как именно они повлияли на вас?

Вспомните человека или писателя, под влиянием которого вы хотели бы находиться? Примите меры, чтобы оказаться под его влиянием.

### **Знаменательные события в жизни**

1. Назовите 5 самых важных событий в вашей жизни.
2. Каковы самые главные положительные события в вашей жизни?
3. Каковы самые трудные или болезненные события в вашей жизни?
4. Как вы можете сейчас превратить некоторые из самых трудных событий в процесс роста и обучения?
5. Какие внутренние ресурсы помогли вам в прошлом справляться со сложными жизненными ситуациями?
6. Каких внутренних ресурсов вам не хватало, чтобы вы могли справляться с теми трудностями более эффективно?
7. Что можно сделать сейчас, чтобы лучше овладеть этими внутренними возможностями?

### **Интуиция, размышления, шестое чувство**

Интуиция считается положительной, если она выражает вашу точку зрения таким образом, который даёт вам возможность совершать конструктивные изменения. Даже безошибочная интуиция контрпродуктивна, если воспринимается как угроза вашей самооценке. И она особенно пагубна, если порождает в вас уныние и отчаяние.

Если вы чувствуете, что отрицательные догадки о вас правдивы, сосредоточьтесь на том, какие положительные изменения вы можете совершить в своих мыслях, мотивах и действиях.

Будьте осторожны, предлагая свои внутренние размышления окружающим. Задумайтесь на мгновение о последствиях того, что вы собираетесь сказать. Выразите свои комментарии так, чтобы они воодушевляли. Постоянно помните, что в основе того, что вы видите в других людях, лежит ваше собственное субъективное ощущение реальности.

Если кто-то высказывает вам своё отрицательное мнение о вас самих, не воспринимайте его сразу же как достоверное. Проанализируйте его сначала. На чём оно основано? Действительно ли этот человек видит цельную картину того, кем вы являетесь или кем вы можете быть, или он комментирует, основываясь на ограниченном представлении о вас? Имеет ли этот человек склонность высказывать негативные комментарии о любом человеке? Имеет ли он склонность выискивать отрицательные мотивы в хороших поступках? Какова его точка

зрения на перемены? Поймите, что если он выразил свои мысли в негативной форме, значит, то, что он сказал, отражает его субъективный взгляд на вещи. А кто-нибудь другой мог бы сделать более положительный комментарий. Даже одна и та же мысль может быть выражена таким образом, что позволит вам чувствовать себя хорошо и приятно и подарит вдохновение, чтобы продолжить работу над собой.

### **Предположения**

Многие предположения неверны. Предполагая что-то, вы должны чётко понимать природу доказательств, на которых основаны ваши рекомендации. Подумайте о тех предположениях, сделанных в ваш адрес, которые оказались неверными. Подумайте о тех допущениях, которые были сделаны вами, и которые, в конечном итоге, оказались ошибочными. Это даст вам большее понимание вероятности ошибки, когда вы делаете предположения.

Потренируйтесь в выражении сомнений относительно своих допущений: “Что может оказаться не так в том, что я предположил первоначально?”.

### **Словесный автопортрет**

Если человек видит себя, обладающим или не обладающим определёнными качествами, всегда следует помнить, что мнение человека о самом себе субъективно. У людей имеются совершенно разные мнения по поводу того, что представляют из себя те или иные свойства характера. К примеру, когда люди говорят о лени или доброте, выясняется, что у каждого свои стандарты того, что означает быть ленивым или добрым.

Кроме того, у людей имеется стремление судить о себе самым благоприятным образом. Говоря, например, о лени, они могут вспомнить случай-другой, когда были активны и заинтересованы в совершении тех или иных поступков, упуская из виду общую тенденцию к откладыванию завершения дел. Говоря о доброте, они могут вспомнить несколько примеров, когда были благожелательны к людям, забывая много других случаев, когда они таковыми не были.

У других наблюдается тенденция судить о себе слишком строго. Они могут быть очень активно нацелены на действия и достичь многого. Но когда их спросят о лени, они тут же могут вспомнить время, когда действовали с прохладцей и посчитают себя лодырями. Когда дело касается благожелательности, они могут вспомнить случаи, когда не были добры к людям, и будут



болезненно ощущать в себе отсутствие этого качества, даже если им довелось совершить множество добрых дел.

Справедливости ради следует отметить, что скромный, держащийся в тени человек, может быть более ориентирован на действия, нежели тот, кто описывает себя как человека, обладающего позитивными качествами. Понимание этих двух тенденций позволит вам посмотреть на себя более объективно. Знайте и понимайте недостатки словесного автопортрета.

### **Видеть в окружающих собственные недостатки**

У людей существует серьёзное стремление видеть в окружающих недостатки, присущие ему самому. Понимание этой тенденции полезно по двум причинам:

1. Это помогает совершенствоваться. Когда вы замечаете в ком-то недостаток, спросите себя: “А как этот недостаток касается меня самого?”.
2. Это может помочь вам удержаться от того, чтобы рассматривать окружающих в негативном свете.

Какие крупные недочёты вы стараетесь разглядеть в окружающих? Каким образом эти недочёты касаются вас самих?

### **Внушаемость**

Все люди в определённой степени внушаемы. Но люди сильно отличаются друг от друга в своей открытости к внушениям. Некоторые очень внушаемы. Их состояние легко изменяется и основано на состоянии людей, в обществе которых они находятся и на том, что эти люди говорят им. Если вы скажете легко внушаемому человеку, что он начнёт чувствовать себя очень спокойно и раскованно, или он начнёт чувствовать себя очень энергично, он очень скоро начнёт ощущать себя именно таким образом, как вы ему внушили. Когда легко внушаемый человек читает что-то, он при этом очень эмоционально реагирует на прочитанное. Тот же, кто не очень расположен ко внушениям, не изменит так легко своего душевного состояния, и на него не особенно повлияет то, что ему будет сказано, или то, что он прочтёт.

Легко внушаемые люди уязвимы. Комментарии и замечания окружающих очень влияют на этих людей, и их чувствами легко манипулировать. Тем не менее, понимание того, что человек легко поддаётся внушению, может превратить это качество в положительное. Если вы легко внушаемы, то, внушая себе уверенность, радость, безмятежность, силу воли, способность восстанавливать душевные силы, вы легко достигнете именно такого положительного настроения.

Если вы легко внушаемы, важно осознавать, насколько по-разному люди влияют на ваше душевное состояние. Насколько это только возможно, постарайтесь ассоциировать себя с людьми, которые видят вас в положительном свете и дают вам советы, которые больше всего соответствуют вашим интересам. Кроме того, постарайтесь превратить негативные рекомендации в позитивные. Когда вы слышите совет, который может иметь для вас пагубные последствия, немедленно внушите себе достижение положительного состояния по своему выбору.

### **Воспоминания**

Каковы ваши самые заветные воспоминания? Ответьте себе на этот вопрос сами и задайте его другим.

### **Тест на завершение предложений**

Один мой приятель как-то сказал мне, что регулярно отвечает на вопросы, где предлагается придумать окончания к предложенным фразам. Он считает, что приобрёл для себя много от таких упражнений, но всё время удивлялся, почему он постоянно чувствовал себя подавленным после завершения таких упражнений. Я взглянул на один из его тестов, а там было: “Что мне не нравится в моих родителях, так это...”, “Наихудшими моментами в моей жизни были...”, “Я ненавижу...”, “Я чувствую себя обиженным, когда...”.

Я обратил внимание приятеля на то, что, поскольку наше нынешнее душевное состояние основано том, что мы в данный момент думаем, концентрировать своё внимание на том, что мы не любим и даже ненавидим, на самых неприятных моментах своей жизни, на том, что обижает или возмущает нас – всё это гарантированно повергнет нас в депрессию. Иногда полезно установить, что именно нам не нравится. Это может указать нам на то, что необходимо изменить в себе или в своём окружении. Но не стоит это делать постоянно.

Я составил тест на завершение предложений, дающий пищу для размышлений и, в то же время, помогающий ощутить свою силу и позитив вокруг себя. Можете сам составить такой тест для того, чтобы лучше познать самого себя, и как средство, чтобы понимать лучше других.

1. Я благодарен за ...
2. Я лучше всего чувствую себя, когда ...
3. Звёздными моментами в моей жизни были ...
4. Что я больше всего ценю в моих родителях, так это ...
5. Я чувствую уверенность, когда ...

6. Моим самым сильным желанием является ...
7. Я бы хотел изучить ...
8. Мне нравится ... и я люблю ...
9. Моими любимыми книгами являются ...
10. Идея, которая здорово помогла мне, заключается в ...
11. Если бы я мог положительно влиять на людей, я бы ...
12. Вот чему бы я сильно хотел научиться, так это ...
13. Я ощущаю внутреннее спокойствие, когда ...
14. Я уважаю людей, которые ...
15. Недавно я усовершенствовался в ...
16. Моими самыми вдохновенными моментами были ...
17. Самый приятный сюрприз в моей жизни случился, когда ...
18. Самыми забавными моментами в моей жизни были ...
19. Мои планы для непрерывного роста включают в себя ...
20. Если бы я был полностью заинтересован в чём-то, я бы ...

### **Маска**

Психологическую маску надевают многие люди. То есть они постоянно делают всё возможное, чтобы скрыть свою реальную суть. Во многих жизненных ситуациях это действительно уместно и даже необходимо. Но стремление человека спрятать свою индивидуальность от самого себя сильно ограничивает его. Если вы создадите для себя маску, вам легче будет сделать выбор – где, с кем и когда пользоваться ею, и когда вы можете предьявить себя-настоящего.

Найдите надёжного человека, с которым, как вы считаете, можно поделиться правдивой картиной – кто же вы есть на самом деле, поделиться особенностями характера, своим внутренним мироощущением, разделить с ним стремления, незащищённость и опасения, рассказать о своих сильных качествах и мечтах. Это может быть близкий друг, наставник или профессиональный консультант. Приоткрыв маску перед кем-то, кому вы можете довериться, вы сможете обрести большую ясность. Кроме того, – это даст вам прекрасное ощущение собственной реальности и поможет развиваться по своему собственному исключительному пути.

### **Смысл в общении**

Существует принцип: смысл вашего общения заключается в конечном результате, который вы получаете. То есть, реальный смысл вашего общения не в том, что вы думаете или подразумеваете, а в том, что извлечёт из ваших слов слушатель.

Вы можете подумать, что выразились достаточно ясно или что ваши слова не были оскорбительны. Слушатель же не понял вас

или счёл грубым. Это в вашей обязанности в качестве участника диалога выразить себя настолько ясно и чётко, чтобы собеседник понял именно то, что вы хотели сказать.

Постарайтесь по реакции своего слушателя понять, насколько тот понимает вас. Если то, что он услышал, отличается от того, что вы хотели до него донести, постарайтесь выразить свою мысль каким-нибудь другим образом.

Когда вы говорите о чём-то, не забывайте, что каждый человек пользуется словом по-своему, и всегда существует вероятность искажения смысла услышанного. Возьмём, к примеру, такие слова, как: много/немного, близко/далеко, большой/маленький, скоро/нескоро. На первый взгляд, кажется, что эти слова легко понять. Но что конкретно означает “скоро”? Почти у каждого есть опыт длительного ожидания после того, как ему сказали “скоро”. Как много это “много” и как немного это “немного”? Что такое “близко” и что такое “далеко”? Что значит “большой”, и что означает “маленький?”.

Мы привели всего несколько из многих слов, несущих в себе субъективные определения. Когда кто-то использует эти или другие общие, неконкретные термины, уточните: “Как скоро?”, “Как много?”, “Как близко?”, “Как далеко?”.

### **Почему ты не ...?**

У людей появляется много нареканий к окружающим по поводу прошлых событий, которые не станут существенными в будущем. Множество вопросов, начинающихся с “Почему ты не ...?” подпадают под эту категорию. Научитесь концентрировать своё внимание на том, что важно в будущем. Что было, то прошло. Никакое количество упрёков и нареканий не изменит того, что уже случилось.

Если у кого-то есть привычка задавать вам раздражающий вопрос: “Почему ты не ...?”, можете ответить ему следующее: “Сказать по правде, я даже не думал об этом”. Если он продолжает настаивать: “Почему ты не ...?”, можно ему сказать: “Потому что мой мозг придумывает такие странные схемы, вот почему”.

## **10. Совершенствуйте свои личные качества**

### **Каким человеком я хотел бы быть?**

Всегда, совершая какие-либо действия или произнося какие-то слова, вы, в конечном итоге, отвечаете на вопрос: “Каким человеком я хотел бы быть?”.

Вот сейчас, в данный момент, вы начинаете воссоздавать самого себя. Действия, которые вы собираетесь выполнить, слова, которые скажете окружающим, создают обновлённого ВАС.

Постоянно задавайтесь вопросом: “Каким человеком я хотел бы быть?”.

### **Баланс**

Стремитесь к равновесию в своей индивидуальности и поведении. Например, некоторые ценят размышления и всегда подчёркивают их важность. Другие ценят чувства – эмоции являются главной темой в их жизни. Баланс в данном случае означает, что вы развиваете в себе оба эти качества – умение размышлять и эмоциональную глубину этих размышлений.

Баланс очень желателен и в таких областях, как:

- а) стремление к независимости и необходимость быть частью общества;
- б) стремление к безопасности и необходимость принимать рискованные решения;
- в) последовательность и необходимость перестраиваться;
- г) быть среди людей и побыть в одиночестве;
- д) вписываться в окружение и раскрыть свою индивидуальность;
- е) проявлять заботу о собственных нуждах и проявлять заботу о других.

А в чём не хватает баланса вам?

### **Умеренность**

Все человеческие качества должны проявляться в подходящее время и в надлежащем месте. И должны выражаться в умеренности. Каждое свойство, если его использовать правильно, является положительным, но если использовано сверх меры, оно становится негативным. Даже самые позитивные качества, такие, как сострадание, терпение и скромность могут быть негативными. Если человек чересчур сострадателен, он может испытывать такую сильную боль от страданий других людей, что не в состоянии будет жить нормальной жизнью. Он может проводить так много времени с людьми, которым не может реально помочь, что у него не останется времени на то, чтобы помочь тем, кому он в состоянии оказать действенную помощь. Терпеливость – это достоинство. Но если вы слишком терпеливы, когда необходимо действовать, вы потеряете кучу времени, а дело так и не будет сделано. Излишняя скромность может заставить вас почувствовать себя некомпетентным и недостаточно заслуживающим того, чтобы заняться серьёзными делами.

Ищите идеал умеренности в каждом свойстве характера. Припомните хотя бы один умеренный пример в сочувствии, терпении и скромности.

## Действия

Фундаментальным принципом самосовершенствования является: “Каждое отдельное действие, которое вы совершаете, формирует ваш характер”. Так же, как ваши мысли контролируют ваши действия, так же и ваши действия влияют на образ вашего мышления. Даже если определённые положительные поступки не присущи вашему характеру, тем не менее, постоянное их повторение становится составной частью вас самих.

Как мы обычно действуем? Отдавая приказы, скажем, нашим ногам или рукам так, чтобы они слушались нас. Попробуйте прямо сейчас протянуть руку вперёд. Затем вернуть её на прежнее место. Поднимите руку вверх. А сейчас встаньте. Или, хотя бы, поднимите ногу. Если вы можете это сделать, значит, вы обладаете способностью действовать тогда, когда желаете сами.

Если бы вы желали в совершенстве владеть своим характером, – каким человеком хотели бы вы стать? Возьмите листок бумаги и опишите в нескольких предложениях ответ на данный вопрос.

Подумайте о конкретной черте характера или о качестве, в котором вы хотели бы преуспеть больше всего. Постоянно совершайте поступки, соответствующие этому качеству. После многих повторений это станет частью вашей натуры. Например, если вы бы хотели стать более щедрым, то, совершение множества мелких добрых дел в конечном итоге сделает вас более щедрым человеком.

Постоянно повторяйте про себя: “Я сделаю это сейчас!”. И эта маленькая привычка в корне изменит вашу жизнь.

### Действуя, как “Если бы ...”

Конечно, здорово, когда положительные качества являются составной частью человеческой натуры. Тем не менее, если вы пока не включили какое-то позитивное свойство в арсенал своей личности, постарайтесь поступать так, как “если бы” вы его уже приобрели. Действие как “если бы” является очень мощным инструментом, дающим возможность идти за горизонты вашего нынешнего уровня.

Рабби Моше Хаим Луцатто (1707 – 1746) писал в книге “Путь Праведных”, что, если вы хотели бы быть полны энтузиазма и энергии в совершении хороших поступков, но сами пока не чувствуете, что сумеете, – действуйте внешне так, как “если бы” вы уже были полны энергии, а это, в свою очередь, поможет вам создать подлинный энтузиазм в глубине своей личности.

Если вам требуется проявить смелость, сострадание или терпение, но вы не чувствуете, что обладаете этими качествами,

действуйте так, как “если бы” вы этими качествами уже овладели. Это даст вам понять, что у вас есть все данные для этих свойств, что, в свою очередь, облегчит их использование в будущем.

Действия как “если бы” – беспроигрышны. Они дают возможность поступать с высокой степенью уверенности в себе и большой внутренней силой. И хоть такие действия не всегда уместны, но, применяя их в подходящей ситуации, вы получите больше шансов для успеха.

Подумайте о ситуации, которая должна произойти в ближайшем будущем, и которая вызывает у вас определённые опасения. В каком состоянии вы хотели бы быть, столкнувшись с этой ситуацией? Это может быть состояние покоя и безмятежности, состоянии динамики и энергичности или состояние заботы и беспокойства, состояние содействия. Действуйте так, как “если бы...” по своему выбору. Повторяя свои действия много раз, вы откроете для себя множество новых возможностей.

### **Индивидуальные характеристики**

Из нижеследующего списка позитивных и негативных характеристик составьте список своих определяющих положительных качеств. Затем составьте список своих главных недостатков и слабостей. В качестве третьего шага – запишите те качества, которые будут полной противоположностью этим недостаткам. То есть, следует сосредоточиться на итоговых свойствах, которыми следует овладеть.

Для каждой характеристики, которую вы хотели бы изменить в себе, распишите детальный план работы. Что вы думаете по поводу этих качеств, и каково ваше отношение к ним? Какое поведение соответствует им? Что необходимо сейчас начать или перестать делать? Работая над определённой особенностью характера, составьте письменную схему своего поведения. Каждый раз, совершая или не совершая определённые поступки, делайте в своей схеме отметки, когда произошли действия, свойственные данной характеристике.

Давайте себе дополнительные поощрения, чтобы стимулировать самосовершенствование. Давайте себе награды или штрафы, которые усилят вашу мотивацию.

Представьте себя действующим и говорящим так, как это представляется вам в ваших мечтах. Если вы постоянно будете мысленно возвращаться к ярким картинкам того, что вам хотелось бы начать или перестать делать, эти образы станут частью вашей памяти, и тогда вам легче будет поступать точно так же и в реальной жизни.

Если вы проявили какое-то положительное качество хотя бы один раз в жизни, вам легче сделать так, чтобы эта



характеристика стала частью вашей личности. Вспомните, что вы делали в прошлом, чтобы проявить это качество, и вам будет легче сделать это и в настоящем.

Попробуйте сыграть роль. Представьте себя актёром на сцене и ведите себя так, будто желаемое качество уже является частью вашей натуры. Повторяйте свою роль до тех пор, пока не почувствуете, что можете поступать соответствующим образом автоматически и непринуждённо.

Вы наблюдали примеры каждой возможной характеристики у различных людей, с которыми вас сталкивала жизнь. Изучайте поступки и взгляды обладателей этих характеристик для самосовершенствования. Расспрашивайте людей, задавайте им вопросы о том, как им удалось овладеть такими положительными свойствами. Спросите, что они говорят себе, какие внутренние образы рисуют перед своими глазами, какие чувства испытывают. Иногда полезно представить себе, что вы – тот конкретный человек, который овладел определённым качеством. Это поможет вам легче начать действовать в манере, соответствующей данной характеристике.

Попробуйте на очень короткий период времени действовать в манере, крайне противоположной той, когда вы обладали недостатком, от которого хотите избавиться.

Вечером, непосредственно перед тем, как лечь спать, или в любое другое время, когда почувствуете себя в спокойном, раскованном состоянии (например, после 20 глубоких и медленных вдохов, повторив про себя слова “я спокоен и расслаблен”), повторите про себя позитивные внушения и подтверждения. В это время самовнушение обладает особенно сильным эффектом.

Рассматривайте процесс совершенствования своих качеств как захватывающее приключение. Развивая в себе положительные установки, вы будете больше заинтересованы в том, чтобы совершить полезные изменения в своей личности.

Развитие личности – процесс длиною в жизнь. Не требуйте от себя абсолютного совершенства, потому что это может обескуражить. Смотрите на нижеследующий список в спокойной и раскованной манере.

Ниже вы найдёте далеко не полный список положительных и отрицательных человеческих характеристик. Имейте в виду, что все характеристики зависят от контекста, в котором они представлены. Каждое свойство, чтобы оно было позитивным, должно быть использовано соответствующим образом. Положительные качества могут превратиться в отрицательные, если их неправильно использовать. А характеристики, которые, как правило, являются отрицательными, могут быть позитивными

при определённых условиях. Характеристики упорядочены согласно их обычному применению, хотя всегда бывают исключения. Кроме того, люди не бывают либо–либо (либо в совершенстве обладают каким-нибудь качеством, либо демонстрируют полное его отсутствие), но находятся в разных точках спектра.

(Для удобства написания характеристик, мы предлагаем не название самих характеристик, а то, как мы называем людей, обладающих соответствующими качествами. Прим. перев.)

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Аккуратный/ Альтруист/
- Безмятежный/ Бережливый/ Бескорыстный/  
Беспристрастный/ Бесстрашный/ Благодарный/  
Благожелательный/ Благонадёжный/ Благоразумный/  
Благородный/ Благотворительный/ Благочестивый/
- Вежливый/ Великодушный/ Весёлый/ В гармонии с  
окружающими/ Владеющий речью/ Внимательный к  
деталям/ Внимательный к другим людям/ Волнующийся о  
других/ Восприимчивый/ Восторженный/  
Воодушевляющий других/ Восприимчивый/  
Выполняющий свои обязательства/ Выразительный/  
Высоконравственный/
- Гостеприимный/
- Демонстрирующий готовность/ Держащий слово слово/  
Динамичный/ Дипломатичный/ Добродушный/  
Добросовестный/ Добрый/ Доверчивый/ Довольный/  
Достоверный/ Доступный/ Дружелюбный/ Душевный/
- Естественный/
- Жизнеспособный/Жизнерадостный/ Жизнеутверждающий/
- Заботливый/ Заправский/ Здравомыслящий/ Знаток своего  
дела/ Зрелый/
- Идеалист/ Изобретательный/ Инициативный/ Искренний/  
Искусный/ Исполнительный/
- Ласковый/ Лидер/ Любезный/ Любимый/
- Мастер своего дела/ Методичный/ Мечтательный/  
Милосердный/ Миротлюбивый/ Мужественный/ Мыслящий  
позитивно/
- Надёжный/ Настойчивый/ Нацеленный внутрь/  
Невзыскательный/ Невозмутимый/ Незаурядный/  
Незлопамятный/ Неподдельный/ Непреклонный/  
Непринуждённый/ Нестеснительный/ Неунывающий/
- Обладающий интуицией/ Обладающий силой воли/  
Обладающий спокойствием духа/ Обладающий чувством  
собственного достоинства/ Обладающий чувством юмора/

- Обнадёживающий/ Обстоятельный/ Общительный/  
 Объективный/ Одарённый воображением/ Одобряющий/  
 Одухотворённый/ Оперативный/ Опрятный/  
 Оптимистичный/ Опытный/ Осведомлённый/  
 Основательный/ Осторожный/ Отважный/ Ответственный/  
 Отзывчивый/ Открытый/
- Плодотворный/ Поддерживающий/ Покладистый/ Полный жизни/ Понимающий/ Последовательный/ Почтительный/ Правдивый/ Прагматичный/ Практичный/ Преданный/ Предприимчивый/ Предупредительный/ Предусмотрительный/ Признательный/ Прилежный/ Приятный/ Проворный/ Проницательный/ Приспособленный/ Прямолинейный/ Пунктуальный/
  - Разносторонний/ Располагающий к себе/ Рассудительный/ Расторопный/ Расчётливый/ Решительный/
  - Самоотверженный/Самоуправляемый/ Сбалансированный/ Сдержанный/ Сердечный/ Склонный к размышлениям/ Скромный/ Смелый/ Снисходительный/ Собранный/ Совестьливый/ Сострадательный/ Сотрудничающий/ Сочувствующий/ Спокойный/ Способный/ Способный к нововведениям/ Справедливый/ Старательный/ Степенный/ Счастливый/
  - Тактичный/ Терпеливый/ Терпимый/ Трудолюбивый/
  - Убедительный/ Уверенный в себе/ Увлечённый/ Умеющий хранить секреты/ Умеющий планировать/ Умеющий проявить себя/ Умеющий сосредоточиться/ Умеющий управлять временем/ Упорный/ Уравновешенный/ Усердный/ Услужливый/ Уступчивый/ Утончённый/
  - Харизматичный/ Хладнокровный/ Хорошо осведомлённый/
  - Целенаправленный/ Целеустремлённый/
  - Честный/ Честный в своих эмоциях/ Чётко формулирующий/ Чуткий/
  - Энергичный/ Эрудированный/ Этичный/ Эффективный/
  - Яркий

#### ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

- Агрессивный/
- Бездарный/ Бездеятельный/ Беззастенчивый/ Безжалостный/ Безнравственный/ Безответственный/ Безрассудный/ Безропотный/ Безудержный/ Безучастный/ Бессердечный/ Беспардонный/ Беспокойный/ Бесполезный/ Беспощадный/ Беспринципный/ Бесстыдный/ Бестактный/ Бестолковый/ Бесхарактерный/ Бесцветный/

- Бесцеремонный/ Бесчестный/ Бесчувственный/ Болтун/  
Боящийся людей/ Брезгливый/ Брюзга/
- Вводящий в заблуждение/ Вероломный/ Взбалмошный/  
Взвинченный/ Вздорный/ Взыскательный/ Властный/  
Вмешивающийся не в свои дела/ Воинственный/  
Ворчливый/ Впавший в отчаяние/ Вспыльчивый/  
Вульгарный/ Вызывающий раздражение/ Высокомерный/  
Выставляющий напоказ свои переживания/ Вялый/
  - Глупый/ Грубый/
  - Дезертир/ Делающий поспешный выводы/ Держащийся  
особняком/ Дерзкий/ Деспотичный/ Деструктивный/  
Докучливый/
  - Ехидный/
  - Жадный/ Жалкий/ Жалобщик/ Жестокий/ Жуликоватый/
  - Забывчивый/ Зависимый/ Завистливый/ Задиристый/  
Закомплексованный/ Замкнутый/ Зануда/ Запуганный/  
Запугивающий/ Злобствующий/ Зловредный/ Злой/  
Злопамятный/ Злорадный/
  - Изворотливый/Импульсивный/ Индивидуалист/ Инертный/  
Инфантильный/ Ироничный/ Исступлённый/ Истеричный/
  - Капризный/ Категоричный/ Коварный/  
Коррупцированный/ Корыстолюбивый/ Критикующий/
  - Лгун/ Легковерный/ Легковозбудимый/ Легкомысленный/  
Ленивый/ Лицемерный/ Лишённый умения  
сосредоточиться/ Лодырь/ Лукавый/ Льстивый/ Любящий  
спорить/
  - Малодушный/ Медлительный/ Мелочный/ Мнительный/  
Мошенник/ Мрачный/ Мстительный/
  - Навязчивый/ Наглый/ Надменный/ Назойливый/ Наивный/  
Наигранный/ Напыщенный/ Насмешливый/ Нахальный/  
Неаккуратный/ Неблагонадёжный/ Неблагоразумный/  
Небрежный/ Невежественный/ Невежливый/  
Невнимательный/ Невоспитанный/ Неврастеник/  
Недальновидный/ Недисциплинированный/  
Недоброжелательный/ Недобросовестный/ Недоверчивый/  
Недосягаемый/ Недружелюбный/ Незрелый/ Неискренний/  
Неистовый/ Некомпетентный/ Некультурный/  
Нелогичный/ Нелояльный/ Нелюдим/ Немилосердный/  
Ненадёжный/ Необщительный/ Необязательный/  
Неосмотрительный/ Не от мира сего/ Неподдающийся/  
Непоколебимый/ Непокорный/ Непонятливый/  
Непорядочный/ Непоследовательный/ Непостоянный/  
Непочтительный/ Непрактичный/ Неприветливый/  
Непристойный/ Неприступный /Неприятный/  
Нерадивый/ Нервный/ Нерешительный/ Неряшливый/  
Несамостоятельный/ Несдержанный/ Несерьёзный/

- Нескромный/ Несносный/ Неспособный/ Несуразный/  
Несговорчивый/ Несообразительный/ Несправедливый/ Не считающийся с остальными/ Нетерпимый/ Не уверенный в себе/ Неуживчивый/ Неуклюжий/ Неумеренный/ Неумолимый/ Неуступчивый/ Нецелеустремлённый/ Неэтичный/ Неэффективный/ Ничтожный/
- Обжорливый/ Обидчивый/ Обладающий большим самомнением/ Обманщик/ Одиозный/ Однообразный/ Опрометчивый/ Оскорбляющий/ Отвратительный/ Отгалкивающий/ Отчаявшийся/
  - Паникёр/ Пассивный/ Перебежчик/ Пессимистичный/ Погружённый в мрачные раздумья/ Подавленный/ Подвластный/ Подлый/ Подобострастный/ Подозрительный/ Позёр/ Показной/ Покорный/ Половинчатый/ Помпезный/ Понурый/ Посредственный/ Похотливый/ Праздный/ Предательский/ Предвзятый/ Приспособленческий/ Презирающий других/ Пренебрежительный/ Привередливый/ Придирчивый/ Прimitивный/ Притворный/ Продажный/ Пронырливый/ Противоречащий/ Пугливый / Пустозвон/
  - Равнодушный/ Развращённый/ Развязный/ Разгильдяй/ Раздражительный/ Разиня/ Разочарованный/ Распущенный/ Рассеянный/ Растерянный/ Расточительный/ Расхлябанный/ Ревнивый/ Резкий/
  - Самовлюблённый/ Самодовольный/ Саркастичный/Сваливающий вину на других/ Сварливый/ Свирепый/ Своевольный/ Своекорыстный/ Себе на уме/ Скверный/ Склонный к конфронтации/ Скользкий/ Скупой/ Скучный/ Слабовольный/ Сонный/ Сплетник/ Страдающий комплексом вины/ Станный/ Стремящийся привлечь к себе внимание/ Суетливый/ Сумасбродный/
  - Трусливый/ Тупой/ Тщеславный/
  - Увёртливый/ Угнетённый/ Угрожающий/ Угрюмый/ Удручённый/ Унылый/ Упрямый/
  - Фальшивый/
  - Хамский/ Ханжеский/ Хвастливый/ Хитрый/ Хмурый/
  - Циничный/
  - Чванливый/ Человек с упадочническими настроениями/ Чопорный/ Чрезмерно чувствительный/ Чудаковатый/
  - Шумный/
  - Эгоистичный/ Эксплуатирующий/ Эксцентричный/
  - Язвительный/

### Самоанализ

Выделяйте ежедневно время для самоанализа. У каждого из нас есть возможность спокойно обдумать свои поступки и жизненные цели. Такой тип размышлений – вершина творческой деятельности: человек может создать из себя совершенно новую личность.

### **Радость в совершенствовании**

Радуйтесь большой радостью, когда делаете что-то, что совершенствует ваш характер. К сожалению, некоторые видят в процессе изменения своего характера нечто болезненное, чего следует опасаться. Смотрите на изменения и улучшения как на источник удовольствия и радости. Если вы усвоите позитивный подход к изменениям, у вас появится мотивация для больших исправлений в своих поступках и характере.

Если поначалу вы не испытываете радость автоматически, используйте воображение и представьте себе радостную картину, которая ассоциируется с нынешним позитивным поступком или реакцией. Некоторым нравится представлять себе большую толпу, аплодирующую их усовершенствованиям. Положительные ощущения, вызванные этими зрительными образами, вдохновляют на дальнейшие исправления и совершенствования.

Когда вы хотите побудить кого-то к исправлениям характера или поступков, делайте упор на то, что процесс совершения в себе изменений может быть приятным и радостным. Это особенно важно для родителей и учителей. Дети чувствуют себя очень счастливыми, когда видят, что совершенствуются в каких-то играх или в умении чего-то, что важно для них. Помогите им почувствовать такую же радость, когда они совершенствуются в развитии своего характера.

А что улучшили вы в недалёком прошлом, за что можете испытать радость?

### **Опыт учёбы**

Рассматривайте каждую жизненную ситуацию как учебный опыт, который поможет вам стать лучше. Не переставайте спрашивать себя: “Чему я могу научиться из данного события?”.

Подумайте о ситуации, которую можно использовать в качестве опыта учёбы, которым вам ещё не приходилось пользоваться. Чему конкретно можно научиться из этой ситуации?

### **На чужих примерах**

Наблюдения показывают, что совершать положительные поступки легче, если вы слышали или увидели, как кто-то уже

преуспел в их совершении. Всегда, когда вы слышите о достижениях или положительных поступках другого человека, используйте это в качестве примера, которому нужно следовать.

Собирайте рассказы о людях, пример которых достоин подражания. Поделитесь этими вдохновляющими рассказами с другими людьми, для которых эти примеры послужат стимулом.

### **Непоследовательность**

Даже у самого большого идеалиста бывают моменты, когда он не живёт согласно своим идеалам. И хоть последовательность и постоянство являются целью, к которой нужно стремиться, непоследовательность, всё же, является нормой. Не позволяйте страху перед непоследовательностью мешать совершению вами положительных поступков. Некоторые настолько боятся быть или казаться непоследовательными, что сознательно отказываются от совершения хороших поступков, потому что чувствуют, что не сумеют подкрепить их.

Знайте о своих несоответствиях и непоследовательностях для того, чтобы избавиться от них. Задайте себе вопрос: “Где и в чём я непоследователен в моих главных ценностях?”. И в то же самое время, даже зная, что будете непоследовательны, постарайтесь всё же вовлечь себя в совершение положительных действий. Если вы часто бываете вовлечены в негативные поступки, действуйте непоследовательно и при каждом удобном случае старайтесь поступать позитивно.

### **Любовь**

Любовь к человечеству – прекрасная идея. Не позволяйте ей оставаться только идеей. Сделайте её частью своей внутренней действительности. Любовь к другим людям – отражение вашей любви к Создателю. Понимание того, что человек, с которым вы разговариваете, создан по образу и подобию Вс-вышнего, обогатит ваши отношения с этим человеком.

Представьте себе красоту мира, в котором любовь к человечеству является доминирующим чувством. Мир стал бы более спокойным местом для жизни. Люди заботились бы друг о друге, и душевная атмосфера в обществе вела бы к более крепкому здоровью и большому счастью. Не засоряйте планету чувством обиды и негодования, враждебности и ненависти. Украсьте мир тем, что увеличите своё искреннее участие и заботу о других людях.

Любовь – это удовольствие видеть добродетель. Увеличьте своё чувство любви к большему количеству людей. Научитесь искусству замечать хорошее в людях. Составьте список

положительных качеств. Каждый раз, общаясь с людьми, задавайте себе вопрос: “Какие положительные качества я вижу в этом человеке?”.

Совершение добрых дел для разных людей увеличит ваше чувство любви к ним. Постоянно держите в мыслях: “Что хорошего я могу сделать для этого человека?”, “Какие добрые слова я могу сказать ему?” “Что я могу сказать или сделать для него, чтобы помочь ему достичь главных целей в жизни?”.

Добрые дела, совершаемые вами для других, усиливают также положительное отношение этих людей к вам. Когда они испытывают положительные чувства по отношению к вам, вы также легче испытываете положительные чувства по отношению к ним.

Если у вас трудности в общении с конкретным человеком, усильте своё чувство любви к нему. Во многих случаях вы заметите позитивные изменения во взаимоотношениях. Искренняя любовь – самое могучее средство, чтобы растопить чью-то враждебность и раздражение. Жизни многих людей были спасены благодаря тому, что они сумели заставить себя возлюбить кого-то, кто в ином случае мог бы им навредить.

Истинная любовь к кому-то безусловна. Это значит, что она не основывается ни на каких условиях, требованиях или ожиданиях. Поскольку любовь – это чувство, доставляющее удовольствие, – вы здорово выигрываете, овладев таким качеством.

Насколько иначе, чем сейчас вы бы действовали и говорили, если бы чувствовали искреннюю любовь к людям? Подумайте вообще о своих действиях по отношению к окружающим. Затем подумайте о человеке, с которым вы обращаетесь не так хорошо, как следовало бы. Каким практически образом вы можете поступать лучше по отношению к нему? Дайте себе слово принять для этого необходимые меры.

### **Скромность**

Скромность, если она уместна, является успокаивающей и исцеляющей чертой характера. Вместо того, чтобы отрицать наличие в себе силы, достоинств и достижений, признайте их, и, в то же время, отдавайте себе отчёт, что всё, чем вы обладаете, это дар. Скромность – это осознание того, что вы – человек, которому тоже свойственно ошибаться, без претензий на совершенство. Это черта характера, которая позволяет вам чувствовать себя раскованно и непринуждённо. Она освобождает от необходимости выглядеть на людях как безупречное человеческое создание, которое никогда не совершает ошибок.



Осознание размеров вселенной, ограниченности человеческого мышления и временного характера физической силы и красоты, – всё это вносит свой вклад в чувство скромности.

Истинная скромность и жизнь в радости всегда идут рука об руку. Поскольку скромность освобождает человека от необходимости выглядеть на людях лучше, чем он есть на самом деле, он сможет получать больше удовольствия от жизни. Он не будет бояться совершать ошибки, так что станет более открытым к приобретению новых знаний и умений.

Скромность даёт возможность уважать людей. Вы никогда не будете ощущать необходимости выглядеть сильнее, умнее, богаче или лучше, чем другие. Скромность освобождает от ненужного беспокойства о том, как люди смотрят на вас, и вы можете сосредоточить больше внимания на собственном развитии и на помощи другим людям.

Человек с надлежащей скромностью будет любим и уважаем окружающими. Достижение этой любви и уважения не будет в центре его внимания, а всего лишь побочным эффектом его достоинств.

Жизнь сведёт вас со многими людьми, которые будут примером скромности. Смотрите на мир широко открытыми глазами, потому что уроки предстанут перед вами в различных формах. Постарайтесь развить в себе привычку говорить: “Вот ещё одна возможность обрести скромность”. Если кто-то не разговаривает с вами с должным уважением, скажите себе: “Вот ещё одна возможность обрести скромность”. Когда ваши дела идут не настолько хорошо, насколько вы ожидали, скажите себе: “Вот ещё одна возможность обрести скромность”. Когда вы осознаёте об ещё одной своей слабости или ошибке, скажите себе: “Вот ещё одна возможность обрести скромность”.

### **Я не знаю**

Осознание того, что вы чего-то не знаете, есть выражение и скромности и мудрости. Даже если вы и очень хорошо осведомлены в какой-то конкретной области, в ней всегда есть аспекты того, чего вы не знаете. Умейте открыто признать, что вы чего-то не знаете. Это избавит вас от попыток казаться знающим тогда, когда вы, на самом деле, не знаете.

Для многих людей три самых трудных слова, это “Я не знаю”. Некоторые даже сознательно готовы дать неверную информацию, потому что боятся произнести эти слова. Будьте готовы признать, что существуют вещи, которых вы не знаете. Ощутите состояние внутреннего мужества каждый раз, когда произносите: “Я не знаю”. И если в настоящее время вам трудно сказать “Я не знаю”,

давайте волю своей радости каждый раз, когда набираетесь смелости и внутренней силы честно сказать эти слова.

Особенно важно честно и смело произнести “Я не знаю”, когда люди спрашивают у вас совета по важным проблемам, а вы не уверены в том, что знаете, какой должна быть наилучшая линия их поведения.

### **Я совершил ошибку**

Вот две очень трудных фразы: “Я совершил ошибку” и “Я был неправ”.

Человек, который делает всё, чтобы избежать признания своих ошибок, обычно вводит в заблуждение лишь себя самого. Если вы в состоянии признать, собственные ошибки, вы обретаете доверие и уважение в глазах умных людей. Тому, кто чувствует внутреннюю защищённость, легко будет признать любые ошибки со своей стороны. Вместо того, чтобы быть признаком слабости, признание в том, что вы совершили ошибку, демонстрирует вашу честность и реальную силу.

Поупражняйтесь в произнесении следующих двух фраз: “Я совершил ошибку” и “Я был неправ”. Некоторые люди находят полезным представить себе толпу людей, которые приветствуют их громкими возгласами каждый раз, когда они повторяют эти слова.

### **Героизм**

Героизм определяется как мужество человека, проявленное при выполнении возвышенных намерений или заслужившего благородную кончину. В драматической форме героизма человек рискует своей жизнью, чтобы спасти жизнь другого. Например, броситься в горящий дом, чтобы спасти ребёнка. Существуют также и ежедневные формы героизма. Героизмом является умение радоваться жизни в условиях боли и страданий. Героизмом является сочувствие и доброжелательность по отношению к людям, которые не отвечают вам взаимностью. Героизмом является сосредоточенность на своих высших устремлениях наперекор насмешкам и противодействию. Героизмом можно назвать наличие самодисциплины, когда ею трудно обладать.

Почувствуйте радость от того, что вы – герой в каждом незначительном деле, совершаемом вами. Мысленно отметьте героические моменты в своей жизни и сохраните их в памяти. Всегда, когда обнаружите, что вам трудно жить на уровне своих наивысших идеалов, цените, что вы – герой, потому что действуете в возвышенной манере.

## Ответственность

Человек отвечает за свои эмоции и поступки. Вы сами выбираете – что чувствовать и как себя вести в любой момент времени. Разумеется, нынешнее окружение и вся прежняя жизнь оказывают на вас большое влияние. Но в конечном итоге именно вы выбираете точку зрения и своё поведение в сложившейся ситуации. Не вините ни людей, ни обстановку за свои чувства и за свои поступки.

Принимать на себя ответственность вовсе не означает чувствовать вину или упрекать себя. Это лишь означает умение почувствовать собственную силу, принимая разумное решение в настоящее время. Спросите себя: “Какое самое разумное решение я могу принять в данный момент?”

Будьте готовы потратить столько времени и усилий, сколько на это потребуется, чтобы научиться владеть своим эмоциональным состоянием и своими поступками.

## Терпимость

Жизнь даёт множество возможностей учиться терпению. У вас есть выбор – использовать потенциально расстраивающие вас события и ситуации в качестве инструмента, чтобы стать ещё более терпимым, или же остановить свой выбор на гневе, стрессе и других отрицательных эмоциях.

Если вы ещё не научились терпимости, запишите себе это в план под номером один. Преимущества этого качества вы будете ощущать во всех аспектах своей жизни.

Вспомните эпизод, когда вы были терпеливым. Каково было выражение вашего лица, ваша поза? Как ощущались ваши мышцы? Какие мысли проносились тогда в вашем сознании? Анализ ощущений во время состояния терпеливости даст вам цель, к которой нужно стремиться.

Чтобы достичь такого состояния в настоящий момент – начните дышать так, как вы дышите, когда абсолютно невозмутимы. Пусть все ваши мышцы ведут себя так, как если бы вы были совершенно спокойны и непоколебимы. Станьте или сядьте так, будто вы совершенно хладнокровны и уравновешены. Старайтесь думать так, как думает апатичный, бесстрастный человек. Вспомните кого-нибудь, кто многого достиг в жизни, однако остался очень терпеливым. Представьте себе на минуту, что вы – тот человек и станьте прямо сейчас таким же терпеливым, как он. Как бы вы разговаривали и что бы сказали, если бы чувствовали себя в состоянии абсолютной хладнокровности? Закройте глаза и повторите про себя медленно и спокойно: “Терпение, терпение,

терпение”. Мысленно представьте себя совершенно невозмутимым и позвольте этому ощущению проникнуть в каждую клеточку вашего тела.

Каковы частые ситуации, в которых проявляется ваша нетерпимость? Какие установки вам следует развить в себе, чтобы проявить в таких случаях больше терпения?

С сегодняшнего дня рассматривайте свою нетерпимость в качестве учителя. Учитесь на уроках, которые она вам преподносит. Пусть для вас станет привычкой говорить: “Это ещё одна возможность, чтобы стать более терпимым”. Радуйтесь каждый раз, когда замечаете, что стали чуточку сдержаннее.

Некоторые обеспокоены тем, что если они проявят слишком большую терпимость, они не достигнут многого. Они боятся, что не будут чувствовать сильного увлечения и упустят время. Решение заключается не в том, чтобы быть или не быть нетерпеливым, а в том, чтобы развить в себе эффективный стиль контроля над временем. Внутреннее ощущение терпеливости позволит вам рассуждать ясно и чётко о том, каким должен быть ваш следующий шаг.

Будьте терпеливы, работая над своим духовным ростом. Повторяйте свои намерения множество раз, пока они не станут частью вас самих. Каждый раз, когда вы анализируете какую-нибудь концепцию, даже если она настолько мала, что поначалу просто незаметна, она оказывает на вас определённое влияние. И в будущем она обязательно проявит себя.

Подумайте о каком-нибудь обычном деле, в котором проявляется ваше нетерпение. Примите решение заставить себя почувствовать состояние терпимости в следующий раз, когда займётесь этим делом.

### **Любите критику**

Проявите положительное отношение к конструктивной критике. Если бы кто-то дал вам практический совет – как заработать больше денег или как предупредить ущерб вам или вашему имуществу, вы были бы благодарны за эту подсказку, не так ли? Точно так же цените любые формы конструктивной критики. Наличие позитивного отношения к критике поможет вам усовершенствоваться во многих аспектах.

Конструктивную критику намного легче принять, если она высказана с любовью, с приятной интонацией в голосе и в положительных формулировках. Попросите тех, кто ещё не говорит с вами в такой манере, постараться и изменить характер своих обращений.

Когда вам делают замечания, хоть вы, на самом деле, не заслуживаете критики, поймите, что это всего лишь ошибка,

причём ошибка не ваша. Спокойно обратите внимание на неё. Если собеседник принял ваши слова – прекрасно! Если же нет, в большинстве случаев, вы ничего, на самом деле, не теряете.

И даже если у вас ещё не появилось положительное отношение к конструктивной критике, всё равно следует поблагодарить за неё того, кто делает вам замечание. Ваша благодарность – шаг в правильном направлении.

Представьте себя человеком, благодарным за критику. Попробуйте увидеть и услышать себя, реагирующим на неё с радостью. Мысленно добавьте к этой сцене музыку. Услышьте громкие возгласы толпы людей, приветствующих ваше мужество.

Каким образом оказывалась для вас полезной конструктивная критика в прошлом? Какую позитивную критику вы слышали в свой адрес, но ещё ничего не сделали для того, чтобы учесть её? Будьте решительны и начните действовать по одной из таких проблем.

### **Дал слово – держи!**

Если вы обещаете сделать что-то – сделайте. Это качество формирует ваш характер и позволяет людям верить вам. Даже если сдержать слово в незначительных вещах кажется для вас простым делом – значительным будет понимание пользы от того, что вы – человек, который держит слово.

Если бы вы решили крепко держать своё слово, что бы вы сделали, чего ещё пока не делаете?

### **Благонадёжность**

Будьте ответственны по отношению к себе и окружающим. Если вы обещаете что-то выполнить, сделайте своей первоочередной задачей доведение дела до конца. Точно так же, будьте ответственны в своих обязательствах по отношению к самому себе. Если вы обещали сделать что-то для своего благополучия, сделайте это наверняка. Каждый шаг в этом направлении, даже маленький шаг, создаёт чувство целостности, которое само по себе является ценным качеством.

Не уставайте повторять себе: “Я буду полностью ответственным. Я сдержу своё слово и доведу дело до конца”.

### **Лидерство**

Умение руководить означает, что руководитель обладает хорошей проницательностью, рассудительностью, позитивными стимулами, искренней заботой о людях, обаянием, пониманием собственных слабостей и сильных качеств, желанием

прислушиваться к советам и предложениям других, готовностью к постоянному самосовершенствованию и чувством ответственности за всё, что он говорит и делает.

Тот же, кто стремится к личной выгоде и удовлетворению собственного эго, кто слишком озабочен тем, как он выглядит в глазах окружающих, кто высокомерен и тщеславен, кто стремится ко всеобщему вниманию ради себя самого, кто эгоцентричен и заботится о собственном престиже, тот не обладает качествами необходимыми лидеру. Даже если такой человек победит на выборах или за его спиной стоит армия, помогающая ему удержать власть, он никогда не станет хорошим лидером, если не изменит свои личные качества.

Уметь определить разницу между хорошим руководителем и бездарной посредственностью, между первоклассным лидером и тем, кто лидер только по названию, важно для каждого из нас. Для того, чтобы научиться понимать за кем следует идти, требуется набраться мудрости. Ошибка в выборе умного, понимающего лидера может стать губительной для организации, народа, и, в конце концов, для всего мира.

### **Власть**

Власть по своей природе ни хороша и ни плоха. Всё зависит от того, как ею пользоваться. Наиболее зловещие люди в истории всегда были властолюбивы. Низкая самооценка приводила их к уничтожению других, чтобы почувствовать свою значительность. Их жестокость – трагедия как для них самих так и для их жертв.

Власть прекрасна в сочетании с мудростью и состраданием. Человек, облечённый властью, может многое совершить. Если это сходится с искренней заботой и беспокойством за благополучие других, выигрывает каждый. Внутренне уверенному в себе, но обладающему властью человеку, нет нужды проявлять могущество, чтобы ощутить свою значимость. Он, скорее, использует власть для того, чтобы принести людям добро. Если обладание властью важно для вас, используйте её для добрых дел, сочувствия и содействия благополучию других. Почувствуйте власть в преодолении всех ненужных ограничений, которые вы сами себе устанавливаете. Почувствуйте, как вы властвуете над всеми своими мышцами, над своей осанкой над тем, как сидите, стоите, ходите. Почувствуйте власть над своим голосом.

Ощутите вкус власти в возможности помогать, в возможности прощать людям. В возможности совершать добрые дела и избавляться от недостатков.

Вспомните момент, когда вы ощущали в себе вкус власти. Вернитесь мысленно в то место действия и прочувствуйте его снова.

Представьте себе положительные примеры власти. Вообразите, как ведут себя те её представители. Прислушайтесь к тому, как они разговаривают. Измените это, приспособив к своей индивидуальности, и сделайте частью себя.

Настоящая власть идёт рука об руку с чувством скромности. Осознайте ничтожность человека по сравнению с размерами вселенной и величие человека, созданного по образу Творца.

### **Престиж**

У некоторых людей имеется повышенная потребность в общественном признании и престиже. Человек с такими склонностями оценивает всё, происходящее вокруг него, в соответствии со статусом, который это даёт ему в глазах окружающих. Его дом, автомобиль, имущество, одежда, друзья, его деятельность и то, как он разговаривает, – всё тщательно просчитано с целью обрести больше признания. Он оценивает самого себя только через призму того, – насколько уважительно или неуважительно люди смотрят на него. Если такая тенденция очень сильна в человеке, он может находиться в постоянном страхе оказаться униженным.

Люди, добивающиеся престижа и общественного положения, совершают ошибку. Они путают искусственный блеск с тем, к чему они действительно стремятся. Чего они на самом деле желают, так это внутреннего ощущения своей полезности и значимости. А это должно исходить из серьёзного признания их истинной ценности. Поверхностные, внешние признаки общественного статуса не являются источником внутреннего покоя и длительного ощущения своей значимости. Положительное отношение к себе самому зависит от того, что происходит в ваших мыслях, а не в мыслях окружающих вас людей. Если у вас появится ощущение своей истинной ценности как человека, ваше отношение к мнению окружающих как основного источника оценки собственной значимости намного уменьшится.

### **Бескорыстный эгоизм**

Постарайтесь развить в себе умение помогать людям от щедрости своего сердца. Проявите в себе такое отношение к добродетели, чтоб испытывать сильную радость каждый раз, когда сумеете помочь кому-нибудь, не ожидая при этом ничего взамен. Есть ли в этом какой-то элемент эгоизма? Да, есть. Но это, наверное, самый бескорыстный эгоизм, какой только возможен.

### **Неблагодарность**

Время от времени изменяйте своим привычкам, чтобы помочь человеку, который будет совершенно неблагодарен вам за помощь. Если вы не извлекаете никакой личной выгоды из совершённого вами доброго дела, вы ведь всё равно помогаете кому-то, а это уже является знаком того, что вы развиваете в себе способность отдавать, без того, чтобы удовлетвориться благодарностью за сделанное добро.

### **Безопасность**

Вера в то, что возможность получить душевный комфорт означает обезопасить себя от любого риска, является большой ошибкой. Такую жизнь можно, скорее, сравнить с жизнью за решёткой, нежели с безмятежной спокойной жизнью, которую каждый себе желает. В не очень далёкие времена жил-был очень богатый человек, который решил полностью застраховать себя от потенциальной опасности и риска. Он изолировался от посторонних, от микробов, от любых вредных факторов. Единственная возможность осуществить такое – не доверять никому и оставаться в потайном месте, не рискуя высываться. Его жизнь была настолько жалкой и несчастной, что ни один здравомыслящий человек не хотел завидовать его баснословному богатству.

Абсолютная внешняя защищённость невозможна. Но возможно развить в себе подход, который ведёт к ощущению внутренней защищённости. Создайте осязаемый баланс между разумным риском и реальной предосторожностью.

### **Проигрывайте со снисходительностью**

Проигрыш всегда огорчает. И нереально требовать от себя испытывать радость, когда проигрываешь в очень важных для себя соревнованиях. Тем не менее, снисходительная реакция на проигрыш демонстрирует вашу духовную силу. Будьте особенно осторожны в том, что говорите в такие моменты. Подумайте, прежде, чем сказать, и не говорите ничего, о чём можете впоследствии пожалеть. Подумайте об уроках, извлечённых вами из проигрыша, и о приобретённой при этом пользе. Иногда это может превратить временное поражение в постоянную победу.

### **Уступчивость**

Такое качество, как уступчивость, даёт больше вариантов выбора. Уступчивость помогает лучше взаимодействовать с



другими людьми. Это качество предотвращает ненужные споры и ссоры.

Некоторые рассматривают уступчивость как слабость. Но разумный человек концентрирует своё внимание на целях, которых он стремится достичь и старается увидеть те средства, которые к этим целям приведут. Гибкость – это достоинство, которое приходит с ясностью мышления, смелостью признать правду и желанием испробовать новые подходы.

Подумайте о примере, когда гибкость и уступчивость могут принести вам пользу.

### **Любопытство**

Есть люди, которые теряют покой из-за своего любопытства. Любой обрывок новостей, который, как им кажется, они прозевали, заставляет их расстраиваться и чувствовать себя беспокойно до тех пор, пока они точно не узнают, что же произошло. У некоторых это чувство настолько сильно, что, когда бы они ни завидели двух знакомых, разговаривающих друг с другом, у них появляется сильнейшее желание выяснить о чём те двое говорят. В большинстве случаев добытая информация абсолютно не существенна и к делу не относится. Но поскольку такое любопытство может привести человека к подслушиванию и получению информации, не предназначенной для его ушей, очень важно постараться избавиться от такого отрицательного качества.

Расстраиваясь из-за того, что вы не узнали какие-то новости, вы, фактически, говорите себе: “Как это ужасно, что я не узнал о том-то и о том-то!”. Возразите такому своему подходу: “А что такого страшного случится, если я никогда не узнаю, что было сказано или сделано? Какие реальные изменения эта информация привнесла бы в мою жизнь? Будет ли меня волновать необходимость узнать это завтра или на следующей неделе?”. Постарайтесь ощутить удовольствие от преодоления в себе побуждения заполучить ненужную вам информацию.

Любознательность – положительная черта, когда речь заходит о полезных знаниях, о духовности и развитии личности, о мудрости и о том, как прожить хорошо жизнь. Такая любознательность облагораживает человека. То, в чём вы сегодня любознательны, даст вам больше понимания принципов, которые в настоящее время действительно важны для вас. Выберите для себя – любопытствовать о знаниях, которые необходимы вам для самосовершенствования.

### **Зависть**

Для некоторых людей зависть является причиной мучительных огорчений. Иногда она переживается как страдание или даже как пытка. Если вы кому-то завидуете, вы заполняете свои мысли страданием и муками. Зависть – это огорчения, испытываемые из-за удач, положительных качеств или достижений других людей. Эта зависть мешает вам получать наслаждение от того, чем владеете вы сами. В своих лёгких формах зависть скорее норма, нежели исключение.

Если вы понимаете, что ваши внутренние взгляды и мысли лежат в основе завистливых страданий, то можете оказать на них влияние, чтобы изменить их. Поскольку вы сами создаёте себе эти огорчения, то сами можете прекратить их. Не обвиняйте себя за то, что, в общем-то, является нормальным качеством. Почти каждый из нас в определённой степени испытывает время от времени чувство зависти. И вполне естественно для ребёнка чувствовать, что если кто-то другой привлекает внимание его родителей, играет с его любимыми игрушками или получил большую конфету, это как-будто их отобрали у него самого. Процесс избавления от этого пагубного качества может занять много времени и усилий. Но, поскольку зависть очень разрушительное качество, будьте терпеливы и настойчивы в преодолении в себе этого чувства. Высоко цените каждый признак в своём совершенствовании.

Во-первых, признайте в себе наличие зависти. Люди здорово отличаются в том, что является в них возбудителем этого чувства. Потенциальной причиной может служить то, что кто-то умнее, красивее, богаче, более популярен, успешен, более уважаем, более любим. Но только ни один из этих факторов сам по себе автоматически не причиняет завистливых огорчений. Ваша душевная боль исходит из того, что вы говорите себе насколько ужасно то, что кто-то другой в чём-то опережает вас или, в определённом смысле, богаче вас. Измените свои взгляды, и огорчения из-за зависти исчезнут сами по себе.

Подвергните сомнению мысли, вскармливающие зависть: “Я что – действительно хочу разрушить своё собственное счастье и радость в жизни только потому, что кто-то счастлив и весел?”. “Как я могу быть уверен в том, что ему действительно лучше, чем мне, если рассматривать его жизнь в общем и целом? Много зависти основано на неправильном понимании сути происходящего. Возможно, есть факторы, о которых я не знаю, и, на самом деле, мне гораздо лучше, чем ему”. “Даже если кто-то лучше меня в какой-то области, я могу превзойти его в другой области”. Составьте список своих собственных ценностей и взглядов, которые позволят вам преодолеть в себе страдания из-за зависти.

Почувствуйте такую сильную радость от того, чем вы обладаете, чтобы то, чем обладают другие, совершенно не волновало вас. Убеждая себя – насколько ужасен факт того, что у вас нет чего-то, что есть у других, вы не только причиняете себе страдания, но и не позволяете себе радоваться тому, чем обладаете сами. Даже если у вас нет столько всего, сколько есть у другого, вы не так умны, как он, или у вас нет тех качеств, что имеются у этого человека, вы всё равно можете быть счастливы, как любой другой и даже более, чем он, если обретёте способность радоваться тому, что имеете. Если вы пришли на концерт, и концерт вам нравится, вы, скорее всего, не станете завидовать кому-то в зале, кто понимает в музыке больше вас. Поскольку музыка вводит вас в приятное состояние, весь концерт доставляет вам удовольствие. Самое большое, что может кто-то приобрести от владения предметами, от владения каким-то мастерством, от опыта, от достижений, от славы – это счастье. Но если вы уже счастливы тем, что делаете и тем, что у вас есть, никто не может достичь больше того, чего вы уже достигли.

Наилучший вариант решения проблемы зависти, это почувствовать радость от чужих удач. Попробуйте испытать положительные чувства, когда слышите или видите, как кто-то достиг определённых успехов. отождествите себя с успехами других людей. Многие радуются чужим спортивным победам. Они рассматривают эти победы как свои собственные. Научитесь такому подходу и в других областях жизни.

Вспомните, когда вы испытывали положительные чувства от чужих удач. Даже если вы можете вспомнить только один случай за всю свою жизнь, когда вы испытывали радость за успехи других, это уже означает, что у вас есть внутренние ресурсы, на которых можно выстроить принцип радоваться чужим удачам. Если вы сумели однажды порадоваться за другого, не сомневайтесь – вы сможете сделать это снова.

Представьте себя радующимся, когда видите, слышите или вспоминаете о чьих-то удачах или достижениях. Даже если поначалу маловероятно, что вы действительно будете счастливы за кого-то, продолжайте мысленно видеть себя, реагирующим с радостью. Если вы будете продолжать такую тренировку достаточно долго, то постепенно заметите положительные изменения в своих чувствах по отношению к другим.

### **Животные**

Когда вы помогаете какому-нибудь животному, подумайте о том, что вы становитесь при этом более сочувствующим человеком. Я никогда не забуду, как мой учитель Рабби Мордехай Гифтер, руководитель иешивы Телз, остановил автомашину,

которая, чуть было не переехала маленького лягушонка. Затем он наклонился и осторожно подтолкнул его в безопасное место.

Время от времени, увидев животное, спросите себя: “Чему я могу у него научиться?”.

### **Родители**

А сейчас задумайтесь о том, насколько вы благодарны своим родителям. Они подарили вам жизнь, поэтому всё хорошее в вашей жизни – от них.

Если это возможно, подойдите к каждому из них по отдельности и скажите: “Я хочу выразить благодарность за всё, что ты сделал (сделала) для меня”. Если нельзя сделать это лично, напишите им письмо или позвоните и скажите эти слова.

Каждый раз, встречаясь с родителями, приветствуйте их с искренним воодушевлением.

Если они живут далеко от вас, дайте себе слово писать и звонить им почаще.

Если родители обращаются с вами так, как по вашему мнению обращаются с маленькими детьми, вы можете подумать про себя, что, конечно, ужасно, что к тебе относятся как к младенцу. Но вы можете также смотреть на это как на демонстрацию родительской любви и заботы о вас.

Подумайте о том, как можно увеличить уважение и почёт по отношению к родителям. Что конкретно вы сами можете сделать?

Если у кого-то были особенно трудные взаимоотношения со своими родителями, важно суметь заставить себя простить им их ошибки. Продолжать обижаться, даже если обиды имеют под собой основание, значит наносить вред своему эмоциональному и духовному благополучию. Прощая давние ошибки, вы демонстрируете благородство души. Ощущение свободы от чувства обиды стоит усилий, затрачиваемых на прощение.

### **Дети**

Двумя главными принципами взаимодействия со своими детьми являются:

а) Знайте и следуйте ценностям, которые хотите передать своим детям;

б) Старайтесь понять детей с их точки зрения;

Перечислите главные принципы и жизненные ценности, которые вы хотели бы привить своим детям. Сделайте это вне зависимости от того – есть у вас сейчас дети или ещё нет, потому что это подскажет вам – какие ценности являются в жизни главными.

Какие конкретные положительные черты характера вы бы желали увидеть у своих детей? Можно составить отдельный список для каждого ребёнка.

Родитель, уверенный в себе и своих жизненных ценностях, умеющий создать нежные, сердечные отношения со своими детьми, сможет убедиться, что дети прислушиваются к нему. Когда вы объясняете им, что следует или чего не следует делать, ваш голос должен демонстрировать уверенность в том, что вы ожидаете от своих детей, что они прислушаются к вашим словам. Если в вашем голосе слышится, что вы, на самом деле, не ожидаете, что ваши слова будут приняты к исполнению, дети почувствуют это, и, скорее всего, не послушают вас.

Будьте чётки и конкретны, говоря детям, что следует делать или не делать. Говорить детям, что “надо вести себя хорошо” настолько расплывчато и неконкретно, что, вряд ли, будет эффективно.

Рабби Исраэль Салантер (1810-1883) однажды заметил, что если ребёнок играет с коробкой, как будто это лодка, и кто-то ломает ему эту коробку, такое разрушение будет равноценно тому, как если бы кто-то сломал реальную лодку взрослого человека. Стараясь увидеть мир глазами своего ребёнка, вы станете осторожнее в своём уважении к его чувствам и мыслям. А это, в свою очередь, придаст вашим детям чувство уважения к себе и уважения к окружающим.

Подумайте о том, какого отношения к себе вы хотели, когда были ребёнком. Принимая во внимания различия в индивидуальностях, относитесь к детям таким же образом. Помните, что ни один ребёнок не хочет быть оскорблён или высмеян своими родителями; вы, будучи ребёнком, не хотели, и сегодня ваши дети тоже не хотят.

Не угрожайте детям. Угрожая ребёнку, вы создаёте ненужную нервозность и страхи. Если вы произносите угрозу в адрес ребёнка, но оба знаете, что не осуществите её, вы учите его не воспринимать то, что вы говорите, всерьёз. Кроме того, угрозы автоматически подразумевают, что существует вероятность того, что ребёнок не послушается вас.

Никогда не навешивайте на детей негативных ярлыков. Негативный ярлык создаёт у ребёнка неблагоприятное представление о самом себе и крайне деструктивен.

Какие трудности вы испытываете в общении со своими детьми? Подумайте, что практически можно сделать, чтобы преодолеть эти трудности. Может следует говорить с ними более приятным голосом или проводить больше времени с каждым из них? Если сами не можете придумать план действий, к кому бы вы обратились за советом?

Тесная взаимосвязь с детьми даёт вам больше возможностей для развития собственной личности. Вот некоторые из существенных параметров, на которые следует обратить внимание: терпение, скромность, сочувствие, жалость, упорство, податливость.

Выявляйте самое лучшее в каждом ребёнке. Что ещё вы можете сделать, из того, что не было сделано до сих пор?

Не ожидайте совершенства, общаясь с детьми. Каждый совершает ошибки. Если вы поняли, что совершали ошибки в прошлом, – начните сначала прямо сейчас. Полностью посвятите себя идее создания сердечных отношений с каждым из своих детей.

### **Диагноз**

В медицине существует два главных аспекта. Это диагноз, или описание того, что неблагополучно в организме, и лечение, т.е., то, что смягчает или снимает конкретную проблему.

До тех пор, пока человек не осознаёт, в чём заключаются его ошибки, промахи или недостатки, он будет концентрировать внимание на тех аспектах, в которых ему нет большой нужды совершенствоваться и не обратит внимания на свои самые слабые места. Высокомерному, заносчивому человеку нужно учиться скромности. Злому, раздражительному человеку необходимо выяснить для себя, как преодолеть гнев. Но если надменный человек фиксирует своё внимание на лени, а гневливый человек концентрируется на своей скупости, их основные недостатки никогда не будут исправлены.

Посмотрите на себя объективным взглядом и составьте список того, что необходимо “починить”. Что конкретно из вашего поведения, речи и мыслей нуждается в “ремонте”? Настолько ли высок уровень вашего желания усовершенствовать себя, насколько это возможно? Повысьте свои обязательства, чтобы сделать необходимые исправления и насладитесь самим процессом переустройства.

Примите решение преодолеть в себе хотя бы один серьёзный недостаток. Что конкретно вы для этого сделаете?

### **Уединение**

Тот, кто не знает, как плодотворно использовать свой разум, будет стараться избегать уединения. Но если человек научился размышлять, он будет очень ценить моменты своего одиночества, потому что сможет тогда использовать это время для духовного и интеллектуального роста. Минуты уединения служат человеку лакмусовой бумажкой для определения – насколько он действительно расположен к размышлениям.

Время от времени старайтесь побыть одни. Найдите тихое, спокойное место. Пусть ваше напряжение и стресс уйдут. Дышите глубоко и медленно. Успокойте свои мысли. Почувствуйте единение с Творцом и Его миром. Если ваши мысли разбегаются, осторожно сведите их воедино.

Это внутреннее уединение и безмолвие восстанавливает душу. Оно позволяет вам ощутить безмятежность и внутреннее спокойствие. Это целительный процесс, который нельзя описать словами. Берегите эти мгновения, потому что они дают вам ощущение вечности. Весь мир будет выглядеть иначе, и вы сможете вернуться к повседневным делам обновлённым и возрождённым, а это позволит вам в любой момент начать процесс самосовершенствования.

## **11. Перемены**

### **Перемены**

Вы сами выбираете своё отношение к переменам. Выберите отношение, которое создаёт положительные изменения. Смотрите на такие изменения как на весёлое приключение.

Принятие решения совершить положительные перемены в своей жизни делается в одно мгновение. Приобретение навыков займёт потом много времени. Но начало движения в направлении,

которое ведёт к оправданным целям, зависит во многом от вашего нынешнего выбора. В данный момент, когда вы читаете эти строки, примите решение совершить положительные перемены в своей жизни.

Если вы хотите изменить что-то, что представляет трудность для вас, составьте список того, что вы потеряете, если откажетесь от перемен. Потом составьте список того, в чём выигрываете, если согласитесь на преобразования в своей жизни. Сила вашей мотивации является ключевым фактором в совершении изменений на длительную перспективу.

Какое самое хорошее изменение для себя вы можете придумать в данный момент? Стремитесь к нему!

### **Причины, по которым люди не меняются**

Понимание главных причин, по которым люди не совершают положительных изменений в своих взглядах, привычках, поведении, помогут вам преодолеть такие причины. Ниже приводится перечень основных факторов.

#### **(1) Люди не задумываются о переменах.**

Если вы не будете думать об изменениях, вы их, вероятнее всего, и не сделаете.

Факт, что вы всё же читаете эту книгу, говорит о том, что вы раздумываете о позитивных переменах. Каждый день задавайтесь вопросом: “Какие положительные перемены в себе я могу совершить сегодня?”.

#### **(2) Совершение позитивных перемен для тех, кто не хочет ничего менять в себе, не является существенным в их жизни.**

Когда что-то для человека маловажно, он не заинтересован в том, чтобы приложить усилия и сделать то, что для него трудно.

Пусть для вас станет первоочередной задачей усовершенствование в мыслях, словах, действиях. Создайте в себе сильное стремление к переменам. Чем сильнее будет ваше стремление, тем больше вы сумеете изменить в себе. Попробуйте увидеть и почувствовать – как много вы выиграете от перемен. Постарайтесь увидеть и почувствовать – как много вы потеряете из-за своей пассивности.

#### **(3) Люди не верят в возможность изменений.**

Если человек уверен в том, что ему невозможно измениться, он и не изменится.

Вера в возможность перемен является предварительным условием для их осуществления. Перемены – это суть того, как вы предпочтёте говорить, ходить, думать, действовать. Поскольку



вы можете сделать свой выбор в этих сферах, вы можете и преодолеть в себе ошибки и недостатки.

**(4) Нетерпение.**

Некоторые могут попытаться изменить в себе что-нибудь, но сталкиваются со своей нетерпеливостью.

Вы терпеливы, когда делаете дело, которое действительно важно для вас. Например, вы можете чувствовать нетерпение, находясь в медленно двигающейся очереди. Но если бы в этой очереди раздавали бесплатные дома или подарки в миллион долларов, вам было бы необременительно прождать в такой очереди даже семь или восемь часов, не так ли? Понимание важности осуществления положительных перемен в мыслях и действиях позволит вам стать более терпеливым.

**(5) Боязнь огорчений.**

Некоторые боятся, что это тяжело и мучительно – менять в себе что-то. Но если вы разовьёте в себе лёгкое отношение к осуществлению перемен, ваши переживания станут приятными. Не смотрите на изменения как на источник потрясений и страдания, и они станут причиной для наслаждения.

**(6) Незнание того, что нужно сделать для перемен.**

Если вы не знаете, как нужно сделать что-то, вы и не сможете сделать этого. Проведите исследования по изменениям. Эта книга подскажет вам массу идей и средств. Ищите книги, кассеты, лекции, семинары в областях, в которых вы хотите совершить перемены. Найдите учителей и инструкторов. Более того, когда вы искренне станете захвачены идеей совершить позитивные перемены, то заметите, что уже знаете гораздо больше того, что применяете на деле.

**(7) Другие смотрят на вас в негативном свете и считают, что вы не можете измениться.**

Найдите тех, кто верит в ваши возможности измениться. Каждый, кто когда-либо написал книгу о переменах, или читал об этом лекцию, или преподавал такой предмет, верит в то, что люди могут меняться в положительную сторону. Мудрейшие люди из тех, кто когда-либо жил на земле, верили, что любой может совершить в себе позитивные перемены. В том числе и вы.

**(8) Страх неодобрения.**

Вы можете бояться, что кто-то посмеётся над вами, видя ваши попытки изменить себя.

После того, как люди увидят ваши успехи в осуществлении позитивных перемен, поверьте, они перестанут смеяться.

Неодобрение посторонних должно быть для вас несущественным. Наиболее важным из того, что действительно имеет значение, является то, о чём вы думаете. А это уже зависит от вас. Уважайте себя за смелость осуществить положительные перемены в себе, несмотря на все преграды.

(9) Многие считают, что у них нет недостатков, следовательно, они не нуждаются в изменениях.

Как сказал один мудрец: “Нет большего недостатка, чем считать, что у вас нет недостатков”. У каждого человека есть свои изъяны. Радуйтесь, находя их в себе, потому что это первый шаг в направлении к позитивным переменам.

### **Рычаги**

Если вы хотите убедить человека совершить положительные изменения в своей жизни, вам для этого нужен своего рода рычаг. То есть, очень важно убедиться в том, что человек действительно заинтересован в изменениях. Если у человека нет стимулов, вы можете дать ему ценный совет, но он не будет заинтересован следовать этому совету.

Если же он ясно видит и чувствует, как много теряет, привязываясь к пагубным привычкам, он прекратит их. Точно так же, если человек видит и чувствует, что выигрывает приобретая полезный навык, он, несомненно, предпримет для этого определённые действия. Помогите человеку увидеть, что он теряет, если не сделает позитивных изменений в своих поступках, и что он выигрывает, сделав такие изменения. Будьте конкретны и тщательно обдумайте свой подход.

Вспомните кого-нибудь, на кого вы пытались оказать положительное влияние, но не преуспели в этом. Какого рода рычаги вы могли бы использовать сейчас, чтобы помочь ему?

Что бы вы хотели изменить в себе самом? Какие виды рычагов, которые заинтересуют вас в изменениях, приходят вам на ум? Если вам самим ничего не приходит в голову, обратитесь к друзьям за советом.

### **Вера в возможность изменений**

Одним из самых больших препятствий в осуществлении изменений в себе является неверие в возможность этих самых изменений. Если человек не верит в возможность измениться, он и не изменится. На самом же деле, каждый из нас способен совершить позитивные перемены в своей жизни. Если вы страстно желаете усовершенствоваться, стать лучше, вы сумеете сделать серьёзные исправления в своих делах и словах.

Если человек считает, что перемены в жизни мучительны и трудны – это его собственные ощущения. Если он рассматривает процесс перемен как источник радости, удовольствия и азарта – это тоже будут его личные ощущения. Поскольку выбор того, как смотреть на проблему жизненных перемен станет подлинной сущностью того, кто этот выбор делает, следует выбирать взгляд, который заряжает человека энергией и надеждой стать таким, каким он мечтает стать. Торжествуйте каждый раз, когда успешно совершаете перемены в своей жизни.

### **Изменить окружающий мир**

Первый шаг к изменению мира, это совершение позитивных перемен в самом себе. И поскольку вы являетесь частью мира, все позитивные изменения в вас самих оказывают влияние на мир в целом.

Следующим шагом станет обдумывание путей – как можно положительно повлиять на людей, которые вас окружают. Каждый раз, помогая другому человеку в его развитии, вы делаете ещё один шаг навстречу изменениям в окружающем мире.

И если каждый человек, оказавшийся под вашим позитивным влиянием, в свою очередь тоже окажет подобное влияние на других – каждое изменение, в котором есть частичка вашего участия, окажет влияние на жизни многих людей.

### **Как я могу использовать это?**

Когда говорят о проблемах самосовершенствования, духовного роста, некоторые немедленно примеряют это на себя: “А как это относится ко мне? Как *я* могу использовать эту идею?”. Такой образ мышления помогает им постоянно расти, основываясь на прочитанном. Некоторые из примеряющих всё на себя, однако, реагируют тем, что начинают осуждать и порицать себя: “Погляди, что я делаю неверно!”. Или: “Я должен был бы делать это, но я не делаю. Я ужасный человек!”. Вместо того, чтобы стимулировать людей, идеи самосовершенствования причиняют им одни лишь страдания.

А другие сразу же реагируют так: “А как эта идея относится к другим людям?”. В лучшем случае, такой подход даст им возможность помочь окружающим их людям расти над собой. В худшем – это может стать способом, чтобы смотреть на людей негативно. Это называется синдромом “Джо-должен-прочитать-это” Человек может прочесть книгу о самосовершенствовании и сказать: “Это самая прекрасная книга. Джо должен прочитать её!”.

Объединение всего самого лучшего из каждого подхода достойно цели, которую человек преследует. Если вы встречаете мысли, которые вам нравятся, задайте себе два вопроса: “Как я могу использовать эту идею для самосовершенствования?” и “С кем я могу поделиться своей находкой, чтобы и ему эта идея принесла пользу?”.

### **Штрафы**

Сильнодействующим приёмом для избавления от вредных привычек является наложение на самого себя штрафов за нарушение своих обязательств. В качестве штрафа нужно выбрать что-то, что вы в состоянии осуществить, и, в то же время, оно должно быть достаточно неприятным, чтобы послужило стимулом для соблюдения взятого на себя обязательства. Например, вы можете решить для себя, что если будете сплетничать о ком-то, вы воздержитесь от своей любимой пищи на неделю. Или другие штрафы: сделать внеочередной взнос в благотворительную организацию, спать в неудобной кровати, рассказать кому-то, кого вы очень уважаете и тому, кто критически настроен по отношению к вам о том, что вы нарушили данное себе обещание.

От какой дурной привычки вы хотели бы избавиться? Создайте для себя систему штрафов, которая побудит вас отказаться от этой вредной привычки.

### **Окружающая обстановка**

Если вы задумали переменить что-то в своём поведении или режиме работы, измените окружающую обстановку таким образом, чтобы эта перемена заставила вас изменить и режим работы. Старайтесь находиться поближе к людям, которые оказывают на вас положительное влияние. Удалите из своего окружения все соблазны. Создайте вокруг себя такую обстановку, которая заставит вас быть настолько занятым положительными хлопотами, что у вас не останется времени заниматься пустыми делами.

### **Что окажет влияние?**

Что вы можете совершить, что окажет серьезнейшее влияние на вашу жизнь?

Что вы можете прекратить делать, что окажет серьезнейшее влияние на вашу жизнь?

Прежде, чем пойти дальше, подумайте об одном деянии в каждой категории.

## Части

Одним из способов взглянуть на себя по-иному является способ “разделения на части”. Вам, наверное, приходилось слышать: “Часть меня хочет сделать это, а часть – не хочет”.

Можно использовать концепцию частей для создания в себе части, которая может сделать то, что вы, в ином случае, находите для себя трудновыполнимым. Например, если боитесь или нерешительны в осуществлении положительных действий, вы можете создать в себе отважную часть, способную сделать это. Вы можете казаться себе робким, застенчивым человеком, но в вас есть уверенная в себе, отзывчивая, дружелюбная часть, способная откровенно и без обиняков высказаться, когда возникнет необходимость. Если у вас есть склонность к нетерпеливости, ваша терпеливая часть поможет вам остаться спокойным и невозмутимым человеком.

Создайте в себе активные, плодотворные части, к которым вы можете обратиться в случае необходимости, например, динамичную, энергичную часть, дружескую и радостную часть, спокойную и терпеливую часть, мудрую часть, честлюбивую часть, сочувствующую часть, смелую, непреклонную часть.

Если в вас имеются части, находящиеся в конфликте друг с другом, создайте воображаемый диалог между ними и заставьте их выработать взаимоприемлемое соглашение. Некоторые предпочитают, чтобы их части представляли собой и работали как единое целое. Они видят свои части, соединяющимися друг с другом и, таким образом, получающими свободный доступ к эффективности и пользе каждой части. Если же некоторые из частей постоянно конфликтуют между собой и не желают интегрироваться в единое с другими частями, профессиональный консультант, знакомый с идеей интегрирования частей, может прийти на помощь.

Если бы у вас была возможность выбрать любую часть, которая помогла бы вам в данный период жизни – что за часть вы бы выбрали? Позвольте же этой части продемонстрировать себя в полном объеме прямо сейчас.

## Безупречность

Сосредоточьтесь на улучшении себя, а не на безупречности. Абсолютное совершенство – невыполнимая задача. Ожидать совершенства неразумно и непродуктивно. Если человек считает, что должен быть безупречен, значит, всё, что менее, чем совершенство, легко расценивается им как неудача и провал. Находите удовольствие в стремлении к непрерывному

совершенствованию в самых важных областях своей жизни. Принимайте любые промахи как норму и спокойно продолжайте совершенствоваться.

Подумайте о сфере, в которой требование идеальности проблематично для вас. Примите решение усовершенствоваться в этой сфере, отказавшись от требования абсолютной безупречности. Имейте мужество быть несовершенным.

### **Самокритика**

У самокритики две основные формы. Одна из них – это лучшее, что вы можете сделать для себя. Вторая форма – это чистейшее огорчение и даже самоистязание. Неэффективная самокритика, это когда собственные мысли подавляют вас, не давая надежды на улучшение, когда вы осуждаете себя и думаете о том, насколько вы ужасны. Если подобное происходит с вами, будьте полны решимости прекратить такой образ мышления. Либо измените содержание своих мыслей, либо измените манеру их выражения. Например, можно мысленно ускорить свой осуждающий внутренний голос, чтобы он звучал смешно, или ощутимо замедлить его, чтобы вы не воспринимали его всерьёз.

Полезная самокритика, это когда вы думаете о путях к самоусовершенствованию. Обратитесь к самому себе в манере, которая даст вам мотивацию к позитивным изменениям. Говорите с собой мягко и спокойно. Создайте практические и конкретные планы о том, что необходимо для самосовершенствования сделать.

### **Нездоровый самоанализ**

Самоанализ разумен, если вы честно и объективно смотрите на себя со стороны с целью исправления недостатков. Он разумен, когда самопознание ведёт к конструктивным переменам в вашем поведении, мыслях, чувствах. Самоанализ вреден, когда он ведёт либо к нарциссизму, либо к жалости к самому себе без мотивации к самосовершенствованию. Если у вас имеется склонность к нездоровому самоанализу, заставьте себя изменить образ мышления. Сосредоточьтесь на вопросе: “Что я *практически* могу сделать, чтобы исправить свои недостатки?”.

### **Упрёки**

*“Когда ошибается умный, он упрекает себя. Когда глупец ошибается, он упрекает других”.*

У многих людей есть такая склонность – обвинять других в своих ошибках, но они, тем не менее, не отказываются от

похвалы за свои достоинства. Однако, гораздо полезнее похвалить другого за его достоинства, (чтобы не стать заносчивым), и принять на себя ответственность за собственные ошибки (чтобы постараться их исправить).

Откажитесь от возложения вины за свои ошибки на кого-то другого. Некоторые могут сказать: “Мои родители такие и сякие, и это их вина...”, или: “Во всём виноваты мои учителя”, или: “В моих недостатках виновато окружение”. Но только от вас зависит как вы решите вести себя в каждой конкретной ситуации, и нечестно оправдывать свои поступки, обвиняя других.

Если кто-то предлагает вам совершить неблагоприятный поступок, и вы слушаетесь – вина за этот проступок целиком лежит на вас. Вам следует сопротивляться давлению, чтобы избежать неблагоприятного поступка. Не обвиняйте других. Отвечайте сами за свои дела.

У многих людей наблюдается склонность упрекать других, когда что-то идёт не так. Иногда виноватых в случившемся нет, а иногда винить следует только самого себя. Осуждая другого, человек снимает своё внутреннее напряжение, но делает это за счёт ненужных обид, наносимых другим людям.

Даже если кто-то поступил плохо, подумайте об извиняющих обстоятельствах и будьте осторожны в том, как вы выражаете свои упрёки. Грубое осуждение и обращение к оскорблениям только добавит огорчений и не достигнет положительных результатов. Особенно, если человек и так чувствует себя виноватым за ошибочное поведение. Так что в длинной нравоучительной тираде нет никакой пользы. Отнеситесь с сочувствием. Не забудьте: следует выдерживать свою речь в самых мягких тонах и концентрировать внимание на поисках решения.

### **Запишите для себя речь на плёнку**

Создайте вдохновляющую и ободряющую запись для себя самого. Произнесите для себя зажигательную речь и часто прослушивайте её в записи. Обновляйте запись через регулярные промежутки времени и добавляйте мысли, которые нуждаются в анализе.

Попросите людей, которых считаете интересными и вдохновляющими вас, записать для вас стимулирующее послание. Оно вовсе не должно быть длинным. Пять человек, записавших для вас каждый по три минуты, дадут вам пятнадцатиминутную запись, которую вы сможете прокручивать множество раз.

Какие вдохновляющие идеи вы хотели бы услышать в таких записях?

### **Час за часом**

Если вы хотите, чтобы какая-то идея стала частью вас самих или хотите научиться достигать какого-то конкретного состояния души, час за часом повторяйте свою идею или укрепляйте в себе нужное душевное состояние. Повторяйте попытки, пока идея не станет частью вас самих или пока вы не научитесь достигать желаемого душевного настроя. Подумайте об идее, которая могла бы совершить большие изменения в вашей жизни, если бы вы постоянно о ней думали. В течение следующих трёх дней вспоминайте о ней час за часом.

Каким состоянием души вы хотели бы научиться владеть больше всего? Час за часом старайтесь достичь такого душевного состояния.

## **12. Избавляйтесь от дурных привычек**

### **Привычки**

Человек легко может превратиться в раба своих привычек. Если вы неоднократно повторяете одно и то же действие, оно закрепляется в привычке. А некоторые из них доводятся до такого автоматизма, что вы даже и не замечаете их. Возьмите на себя обязательство избавиться от вредных привычек. Если вы



действительно заинтересованы в этом, то сумеете избавиться от них. Радуйтесь, достигая успеха, и наслаждайтесь самим процессом.

Составьте список своих вредных привычек. Включите сюда все те, что являются вредными для вас, все те, что мешают вам достичь того, о чём мечтаете, те, что раздражают окружающих, те, что являются неэффективными и приводят к обратным результатам.

Для некоторых вредных привычек – одно лишь знание об их наличии, является большим шагом в их преодолении. Каждый раз отмечайте факт своего вовлечения в нежелательное поведение, ставя галочки на бумаге или складывая для наглядности в кучку фасольки или пуговички. Находите удовольствие, наблюдая, как количество отметок о случаях применения вредных привычек становится всё меньше и меньше.

Составьте план по преодолению вредных привычек в вашем списке. Каждой привычки в отдельности. Припомните каждую вредную привычку, от которой вы сумели успешно избавиться в прошлом. Какие побуждения помогли вам? Что вы говорили себе тогда? Какие внутренние ресурсы использовали?

Свяжите болезненные ощущения с продолжающимися вредными привычками. Например, свяжите ощущение тошноты с употреблением нездоровой пищи или теми привычками, что вызывают зависимость. И каждый раз, когда вы чувствуете себя больным или испытываете тошноту или боль, вспоминайте о вредных привычках. Это поможет вам избавиться от них.

Свяжите наслаждение и радость с избавлением от вредных привычек и переходом к хорошим навыкам. Снова и снова старайтесь увидеть себя, обладающим силой воли, чтобы отказаться от вредных привычек, помня в то же время свои самые счастливые и ободряющие моменты в жизни. Когда вы чувствуете себя особенно прекрасно, подумайте о тех положительных привычках, которыми хотели бы обладать и об энергии, которую вы чувствуете, когда избавляетесь от вредных привычек.

Упражняйтесь в приобретении навыков, которые противоречат вредным привычкам. Например, если вы хотите отучиться от привычки постоянно касаться своего лица или потягивать свои волосы, начните движение рукой как будто вы хотите поднести её к лицу, а затем посередине этого движения отведите руку в сторону.

Вы можете поощрить себя за отказ от вредной привычки или наказать себя штрафом за каждый возврат к нежелательной привычке. Подойдите творчески к системе штрафов, которые послужат стимулом для окончательного отказа от вредных привычек. Если негативные последствия от вредной привычки

достаточно неприятны, вероятность того, что вы от неё избавитесь, гораздо выше.

Расскажите нескольким друзьям о том, что вы работаете над избавлением от вредной привычки и попросите их напоминать вам об этом. Большой поддержкой для вас будет наличие друзей, которые ободрят вас в ваших стараниях и будут вместе с вами радоваться вашим победам.

Расспросите людей – как они избавлялись от своих вредных привычек? Это подскажет новые идеи, которыми вы сможете воспользоваться.

Будьте терпеливы и настойчивы. Если вы решительны в преодолении вредной привычки, то в конечном итоге добьётесь успеха.

Прямо сейчас – подумайте о вредной привычке, от которой хотели бы отказаться. С воодушевлением и силой своей воли вы одолеете её. Торжественно отмечайте каждый шаг к сдержанности и умению владеть собой.

### **Побочное приобретение**

Некоторые заявляют, что хотят избавиться от вредной привычки или перестать совершать негативные поступки, но, тем не менее, не могут заставить себя остановиться. Если вы обнаружили себя среди таких людей, ищите побочное приобретение, получаемое от своей привычки или укоренившейся схемы поведения: даже если вы теряете в главном, что вы выигрываете?

Некоторыми побочными приобретениями вследствие плохой привычки или негативного поведения могут быть: завоевание внимания или сочувствия, свобода от ответственности, получение лучшего обслуживания, удовольствие, оправдание отсутствия каких-либо достоинств, ощущение удобства, когда имеешь дело с тем, что тебе уже известно, желание спокойно оставаться в том же окружении, нежели попытаться изменить что-либо.

Порой вам легче будет признать, что ваше побочное приобретение – это депрессия, гнев, тревога или нервное напряжение, если вы попробуете закончить предложение: “Я, должно быть, (в депрессии, озлоблен, встревожен, взволнован), потому что, в противном случае...”.

Каким бы ни было ваше побочное приобретение, ищите позитивные и здоровые способы достичь тех же или похожих выигрышей. Если человек обращает на себя внимание из-за своей слабости и беспомощности, он может сосредоточиться на тех позитивных взаимоотношениях с людьми, которые приобретёт, если будет сильным, дельным и будет помогать другим. Если человек боится ответственности, он может развить в себе чувство удовольствия от того, что столкнётся с этой ответственностью.

## **Саморазрушающее поведение**

Какие ваши поступки можно расценить как саморазрушающие? Если вы не в силах сами ответить на этот вопрос, попросите друга помочь вам обнаружить привычки, схемы поведения или поступки, являющиеся для вас саморазрушающими. Понимание склонности к саморазрушению – первый шаг к преодолению этой склонности.

Задайте себе вопрос – почему вы чувствуете необходимость совершать такие поступки? Составьте список причин, по которым вам следует прекратить наносить ущерб самому себе. Вы должны быть полностью заинтересованы сделать всё возможное, чтобы прекратить совершать саморазрушающие поступки. Замените контрпродуктивное поведение конструктивной деятельностью.

### **Ведите записи**

Когда вы решите сделать что-то или прекратить делать что-то, – ведите записи. Для того, чтобы усилить эффект, делайте отметку в записях каждый раз, когда вам удаётся совершить задуманное. Для того, чтобы уменьшить или устранить вредную привычку или поступок, делайте отметку в записях каждый раз, когда нарушаете своё решение.

### **Оповестить о своём решении**

Мощным стимулятором, который поможет вам выполнить задуманное, является оповещение о нём своих друзей и родных. Например, вы можете рассказать всем, кого знаете, что в настоящее время работаете над преодолением своей склонности к гневу. Рассказывая другим о своих попытках превозмочь какую-то плохую привычку, вы добровольно взваливаете на себя общественное давление, помогающее вас придерживаться принятого решения.

Подумайте о конкретном решении, о котором вы теперь расскажете людям, чтобы усилить собственную мотивацию и довести дело до конца.

### **13. Привычки, обогащающие жизнь**

#### **Дневник**

Заведите дневник и записывайте в него все положительные события, происходящие с вами. Включите сюда опыт, приобретённый в результате невзгод и других переживаний, случившихся с вами во время путешествия по жизни. Подумайте обо всех своих жизненных испытаниях, которые хотели бы

записать как напоминание самому себе и как часть истории своей семьи. Будьте полны решимости вести дневник и начните его сегодня же. Если вы уже ведёте дневник, но давно не писали в него, начните снова делать записи.

Ведение дневника позволяет отметить многое из того, что иным образом осталось бы незамеченным. Вы сумеете заметить намного больше, чем вам удавалось заметить ранее. И это послужит для вас импульсом, чтобы сделать свою жизнь более осмысленной и интересной. Инструктор, обучающий искусству ведения дневника, как-то говорил мне, что люди не представляют себе наперёд – насколько драгоценной может для них стать та или иная конкретная запись.

Какие события произошли с вами в недавнем прошлом, которые вы хотели бы запомнить? Если вам кажется трудным вести дневник, взвесьте – есть ли выигрыш от запоминания по сравнению с усилием, необходимым, чтобы записать событие в дневник.

### **С каких вопросов начинать день?**

Задавайте себе по утрам вопросы, которые помогут вам прийти в прекрасное расположение духа, стать лучше и достичь хороших результатов. Создайте список, отражающий ваши собственные нужды и постоянно обновляйте его.

Вот некоторые вопросы, которые помогли многим:

1. Каковы некоторые главные способности, которыми я наделён, которые обязан ценить и за которые должен быть благодарен?
2. Если бы у меня был абсолютный выбор душевного состояния – в каком состоянии я хотел бы пребывать сейчас? Что мне сделать, чтобы достичь такого состояния?
3. В чём заключаются мои главные задачи? Что мне следует сделать сегодня, что поможет мне решить их?
4. Каковы основных три (или пять, или десять) главных дела, которые мне нужно выполнить сегодня и в каком порядке по значимости нужно их совершить?
5. Что я могу сегодня сделать для самосовершенствования?
6. Что мне нужно сделать сегодня, чтобы улучшить, облегчить жизнь другого человека?
7. В каком из своих качеств я хотел бы отличиться сегодня?
8. О каких потенциальных трудностях мне следует знать, и какие решения следует принять в случае возникновения этих трудностей?

### **Какими вопросами заканчивать день?**

В конце дня задавайте себе вопросы, которые помогут вам стать лучше и достичь больших результатов. Составьте список, которые отражал бы ваши потребности и постоянно уточняйте и обновляйте его.

Ниже вы найдёте некоторые из вопросов, которые оказались полезными для многих, кто ими воспользовался:

1. Что я проделал сегодня, что способствовало осуществлению моих целей?
2. Каковы были наиболее значительные моменты сегодняшнего дня?
3. Чему я научился сегодня?
4. Какие ошибки я сегодня допустил? Какие выводы следует извлечь из этих ошибок? Что следует сделать, чтобы избежать подобных ошибок в дальнейшем?
5. Какие возможности для собственного роста и развития были замечены мною сегодня, которыми я смогу воспользоваться завтра?
6. Какие мысли, могущие улучшить мою жизнь, и какие предложения мне хотелось бы повторить самому себе перед тем, как я усну?

### **Обязательства**

Принимая на себя обязательства, считайте своим долгом добиваться их выполнения. Доводя до конца задуманное, вы создаёте в памяти информацию о том, что вы человек, способный осуществить намеченное. Потому так важно быть твёрдым в своих решениях, ибо это поможет вам во всех ваших дальнейших планах.

Найдите возможность сделать так, чтобы ваше окружение заставляло вас доводить дело до конца. Например, платите кому-то, чтобы он ежедневно напоминал о необходимости завершить дело; договоритесь с другом, чтобы совместно совершить доброе дело; скажите уважаемому человеку, что вы приняли некое решение и будете отчитываться перед ним через определённые промежутки времени о том, как продвигаются ваши успехи; расскажите о своём плане человеку, острому на язык, который посмеётся над вами, если вы не доведёте дело до конца.

Составляя план для самосовершенствования, постарайтесь “не откусить больше, чем сможете проглотить”. Решаясь на дело, превышающее ваши возможности, вы, скорее всего, придёте к разочарованию. Беря на себя обязательство, вы должны быть уверены, что в ваших силах его выполнить.

А сейчас примите на себя небольшое обязательство, в выполнении которого вы будете очень заинтересованы.

## **Умение владеть собой**

Умение владеть собой означает, что ваши ценности ориентируют вас на дела и поступки. Сдержанность и самообладание приобретаются взвешиванием последствий от сказанного или сделанного вами и тем, насколько это соответствует вашим идеалам.

Нет коротких путей для того, чтобы научиться владеть собой. Это не то качество, которое можно приобрести один раз и навсегда. Требуется много времени и усилий, чтобы научиться управлять своими поступками, словами, и, в конечном итоге, мыслями. Самообладание как комплексное качество идёт в сопровождении радости и внутреннего покоя.

Научитесь сдержанности и самообладанию, принимая сознательное решение о том, что вы скажете или сделаете и от чего вы воздержитесь, куда пойдёте и куда не пойдёте. Примите решение о чём будете думать и когда заставите себя прервать ход своих мыслей. Почувствуйте успех с каждым незначительным делом, которое вам удалось поставить под свой контроль. И, если будете упорны, вы постепенно научитесь лучше владеть собой.

В качестве тренировки: потратьте две минуты в день, осознанно давая своим рукам и ногам приказы. Например: “Рука, вытянись вперёд. Рука, поднимись вверх. Опустись. Нога, вытянись вперёд. нога, согнись в колене”.

## **Как лучше сделать это?**

Постоянно задавайтесь вопросом: “Как лучше сделать это?”. Подумайте об имеющихся возможностях. Понаблюдайте за другими людьми. Не бойтесь спрашивать советов и рекомендаций.

## **Удовольствие**

Свяжите удовольствие с позитивными поступками и с отказом от вредных привычек. Ассоциируйте наслаждение с приобретением новых знаний и обучению методам самосовершенствования. Соедините развлечение с совершением добрых дел и с утешением и воодушевлением людей.

А сейчас вспомните несколько радостных моментов из прошлого и свяжите те приятные ощущения с конкретным положительным поступком, частоту и эффект от которого, вы хотели бы увеличить.

**Еда**

Будьте благодарны за еду на вашем столе. Легко принять наличие еды как нечто, само собой разумеющееся, поэтому сделайте особое усилие, чтобы выразить за неё свою признательность. Перед употреблением пищи и после него благодарите с сильным внутренним чувством благодарности Создателя за то, что он даёт нам пищу.

Перед едой задайте себе вопрос о типе еды, лежащей перед вами, и о её количестве: “Как эта пища сможет насытить меня на долгое время?” и “Зарядит ли меня эта еда положительной энергией?”. Эти два вопроса заставят вас полностью изменить свой подход к еде. Многие, чересчур полные люди, выяснили для себя, что кроме всех диет, которыми они пользовались, это понимание эффекта, оказываемого едой на организм, позволило им уменьшить лишний вес.

Радуйтесь каждому случаю, когда вам удаётся воздержаться от переедания или от употребления нездоровой пищи. Прислушайтесь к своему внутреннему ликованию при каждом случае победы над самим собой.

### **Здоровье**

Вопрос о том, как заботиться о своём здоровье, находится за пределами задач, рассматриваемых в данной книге. Здравый смысл диктует нам необходимость предпринимать разумные профилактические меры и не делать ничего, что может без нужды подвергнуть опасности наше здоровье. Знайте о своих нездоровых привычках и будьте полны решимости избавиться от них.

Правильно ли вы едите? Правильно ли дышите? Достаточно ли спите? Занимаетесь ли спортом? Что вы делаете, что может нанести вред вашему здоровью?

Положительные эмоции оказывают позитивный эффект на вашу иммунную систему. Отрицательные эмоции и чрезмерный стресс могут создать здоровью много проблем. По этой причине овладение способностью испытывать положительные эмоции на постоянной основе создаёт в организме биохимическую среду, способствующую хорошему здоровью.

### **Только разок**

Время от времени вам хочется совершить что-то полезное, но вы не в состоянии пересилить себя. “Как можно делать это дело так долго?”, – можете вы спросить себя. “Я не возражаю против того, чтобы сделать это разок или делать, но не очень долго, и я не готов брать на себя долгосрочные обязательства”.



Решение заключается в том, что необходимо сказать себе: “На этот раз я сделаю это!” или “Только на короткое время” или “Ещё только десять минут”. Позже вы можете передумать и решите продолжить свои действия. Но, по крайней мере, вначале вы не почувствуете невыносимого бремени. На самом деле, обычно происходит то, что вы находите совершаемое дело гораздо более лёгким, чем оно казалось поначалу, и у вас хватает энергии и самолюбия продолжить свои действия.

Если вы обретёте способность продолжать с мыслью “только разок”, это здорово поможет вам. Вы сможете совершить многое из того, что прежде казалось непреодолимым. Сейчас вы уже знаете, что можете одолеть дистанцию шаг за шагом. С таким подходом многие вещи, казавшиеся невозможными раньше, теперь окажутся на расстоянии вытянутой руки.

Подумайте о конкретном деле, которое не начали, потому что вам казалось, что его трудно будет продолжить. Сделайте его разок.

## 14. Управление временем

### Управление временем

Самый ценный товар, имеющийся в нашем распоряжении, это время. Пользуйтесь им разумно. Первым шагом в управлении временем является знание того, как вы в настоящее время его используете. Ведите ежедневно в течение одной недели записи о том, как вы распоряжаетесь каждым часом своего времени.

Проясните для себя – как вы на самом деле хотели бы потратить своё время. Задайте себе вопрос: “Что по-настоящему существенно для меня?”.

Знайте свои приоритеты и позаботьтесь в первую очередь о них. Ежедневно спрашивайте себя: “Что самое главное нужно успеть выполнить сегодня? В каком порядке я должен расположить задачи?”.

Устраните пустую трату времени. Спросите себя: “На чём я больше всего теряю время?” и “Что можно сделать, чтобы исключить или хотя бы уменьшить то, что заставляет меня терять время понапрасну?”.

Примите в расчёт работу, которая отнимает много времени, но не является очень производительной. Обратите внимание на то, что делается вами неэффективно и постарайтесь найти способы сделать работу с более высоким коэффициентом полезного действия. Постоянно задавайте себе классический вопрос: “Как лучше всего сейчас использовать время?”. Для того, чтобы возвести это в привычку, задавайте себе этот вопрос в начале каждого часа хотя бы в течение месяца. И сейчас, читая эти строки, остановитесь и повторите вопрос несколько раз до того, как продолжите чтение: “Как лучше всего сейчас использовать время?”.

Постоянно сверяйтесь со своим расписанием, чтобы выяснить, насколько эффективно оно выполняется. Постоянно старайтесь найти возможности для дальнейшего его совершенствования. И даже если сейчас вы прекрасно используете всё своё время, всегда можно улучшить управление им. Не переставайте задавать себе

вопрос: “Что ещё можно сделать, чтобы улучшить использование времени?”.

Перепоручайте дела. Просто попросите или даже заплатите кому-нибудь, чтобы для вас сделали дело, являющееся не очень приоритетным, а вы в освободившееся время смогли бы заняться более срочной для вас работой.

Используйте время, которое, в противном случае, будет просто потеряно. Во время путешествия читайте стоящие книги или слушайте аудиозаписи. Стоя в очереди или ожидая чего-нибудь, делайте записи в своём блокноте.

Учитесь у тех, кто уже умеет эффективно распоряжаться временем. Обратите внимание на разницу между тем, как используют своё время они и тем, как теряют время те, кто ещё не научился использовать его эффективно.

### **Приоритеты**

Человеку следует помнить о своих приоритетах. Все мы ограничены имеющимся в наличии временем, энергией и средствами. Понимая свои первоочередные задачи, вы сумеете использовать все ресурсы наиболее эффективным образом.

Если вы запланировали сделать много дел, обратите внимание на то, какие из них вы стремитесь сделать в первую очередь, а какие откладываете на потом. Это покажет вам, каковы ваши истинные приоритеты на данный момент. Затем решите для себя – каковы, на ваш взгляд, ваши первоочередные задачи. Начните действовать последовательно, согласно выбранным приоритетам. Это позволит вам умножить свои достижения и улучшить качество жизни.

Люди, легко раздражающиеся по пустякам, поступают так оттого, что забывают о своих истинных приоритетах. Очень важно установить хорошие взаимоотношения с людьми. Очень важно быть довольным и счастливым. Очень важно обладать внутренним покоем. Всего этого недостаёт человеку, который легко раздражается и злится. Сделайте радость, внутреннее спокойствие и добрые взаимоотношения с окружающими своими главными приоритетами, и вы увидите, как пустяки перестанут быть для вас источником раздражения.

Каковы ваши три основных приоритета на данный момент? Что конкретно можете вы сделать в каждой из этих областей?

### **Промедление**

Одним из самых больших препятствий для самосовершенствования является промедление. У многих людей отмечается склонность к отодвиганию работы над собой.

Единственное время, когда вы можете сделать это – сейчас. Если вы продолжаете откладывать на потом новую линию поведения, появляется опасность того, что “потом” становится “сейчас”, и вы снова отодвинете перемены на неопределённое будущее. Поэтому, всякий раз, решив заняться исправлением собственных недостатков, начинайте действовать немедленно.

Почему люди откладывают дела со дня на день? Потому что они связывают принятие мер с отрицательными ощущениями и соединяют непринятие мер с комфортом или удовольствием. Лучший способ действовать и добиться желаемого, это соединить удовольствие с принятием мер и огорчения с неспособностью осуществить необходимые действия. Будьте полны решимости получать удовольствие каждый раз, когда сделаете что-то, что трудно было выполнить. Мысленно попробуйте услышать, как толпа людей приветствует вас каждый раз, когда вы предпринимаете активные действия и делайте это до тех пор, пока автоматически не станете чувствовать себя прекрасно.

Если бы вы никогда не откладывали, что бы вы сделали, чего пока не делаете, чтобы улучшить свою жизнь? Выберите одно из этих дел и решитесь сделать его. Или перестаньте читать сейчас книгу и немедленно примитесь за дело, либо установите для себя конкретное время, когда вы приступите к выполнению своего плана. Запишите это в список того, что необходимо сделать, или в свой календарь. Если вы почувствовали, что обладаете достаточной мотивацией, чтобы действовать – здорово! Если же нет – проясните для себя главную причину или причины того, почему вы не действуете. Причина, обычно, кроется в разных формах опасений и страхов. Смелость и уверенность в себе – состояния, которые пересиливают чувство страха. Постарайтесь проникнуться самым эффективным душевным состоянием, которое вы когда-либо испытывали, и начинайте действовать. Это может полностью изменить ваш взгляд и на самого себя и на свои возможности.

Если вы склоняетесь к тому, чтобы отложить что-то на потом, повторите себе: “Я сделаю это немедленно!”. Услышьте внутри себя возглас: “СЕЙЧАС!”.

Подумайте о чём-то, что вы медлили исполнить. Решитесь сделать это сейчас. “Я исполню это немедленно!”.

### **Закон Паркинсона**

Существует несколько очень тонких наблюдений, известных как Законы Паркинсона. Самый известный гласит: “Работа растягивается на такой срок, который необходим, чтобы заполнить имеющееся в наличии время для её выполнения”. Этот закон может работать как на вас, так и против вас. Если у вас нет

особенных дел, кроме незначительного задания, пятнадцатиминутное дело может занять у вас несколько часов. Устанавливая себе сроки, вы сможете выполнить намного больше за меньшее количество времени. Например, скорость вашего чтения можно увеличить только лишь одним определением конкретного времени на прочтение определённого количества страниц.

Подумайте о какой-нибудь деятельности, на которую вы тратите больше времени, чем это необходимо. Поставьте себе разумную временную цель и проследите – как вы сможете сделать больше за меньшее время.

### **Отменить начатую работу**

Даже если вы отдали много времени и усилий какому-то проекту, но в определённый момент обнаружили, что лучше оставить эту работу, не бойтесь сделать это. Тот факт, что вы вложили много труда и энергии не обязывает вас продолжить дело. Рассматривайте вопрос только с одной позиции: “Является ли это именно той работой, которую необходимо сделать сейчас?”.

Не продолжайте дела только потому, что вы его уже начали, разве что оно действительно стоит того.

Всё, что было затрачено в прошлом, ушло прочь и не должно связывать вас с бесполезной деятельностью.

### **Когда делаешь несколько дел одновременно**

Никогда не хватает времени, чтобы сделать всё, что хочется сделать. Тем не менее, часто удаётся сделать несколько дел одновременно.

Многие умеют говорить по телефону и в то же самое время печатать на компьютере. Можно, слушая аудиокассеты, заниматься самообразованием в то же самое время, когда убираете своё жильё, занимаетесь ремонтом или путешествуете. У вас, возможно, нет времени нанести визит близкому другу, но вы можете попросить его составить вам компанию, когда разъезжаете по городу, решая свои повседневные проблемы.

Всякий раз, встречая человека, делающего несколько дел одновременно, подумайте, чему можно у него научиться.

Заметьте: некоторые люди никогда мысленно не полностью с вами, потому что они делают несколько дел одновременно. Им, возможно, необходимо потренироваться, чтобы присутствовать рядом с вами не только физически, но и в своих мыслях. Для этого некоторое время им нужно стараться делать только одно дело за раз и не более.

### **Ожидание**

Какова вероятность того, что вам придётся провести какое-то время в ожидании? Сто процентов. Поэтому имеет смысл использовать время ожидания с умом. Это время можно использовать для чтения, учёбы, в это время можно писать, обдумывать, планировать и т.д. Спланируйте, как лучше всего использовать время, которое вы проводите в ожидании.

## **15. Приобрести больше знаний**

### **Прислушайтесь к умным людям**

Прислушиваясь к тому, что говорят мудрые, понимающие, опытные люди, вы увеличиваете собственные знания и учёность. Вы сможете извлечь выгоду из их суммарного богатого опыта. Поиск и нахождение людей, к которым стоит прислушаться, является первым шагом в приобретении мудрости. Если у вас нет возможности услышать человека лично, существует много записей, которые можно приобрести и послушать.

Встречая мудрого человека, можете спросить его: “Что вы считаете наиболее важным в жизни?”.

### **Учиться у каждого**

Рассматривайте каждого человека, встречаемого вами в жизни, как новый источник знаний. Используйте любую полезную для вас информацию. Каждый раз, встречаясь с кем-то, задавайте себе вопрос: “Чему я могу научиться у этого человека?”.

Знайτε, что большинство людей будут рады поделиться с вами своими знаниями, если попросить их об этом по-дружески.

Спросите их: “Какие идеи вы находите полезными для... (жизни, учёбы, продажи, покупки, лучшей организованности, устройства на работу, правильного распределения времени, дружбы, женитьбы/замужества, стимулирования кого-то, воспитания детей)”.

Всегда, встречая человека, преуспевшего в той или иной области, расспросите его. Скажите ему о том, как вы восхищаетесь его достижениями и что хотели бы узнать – как он достиг таких успехов.

Каждый, кого вы встречаете на своём жизненном пути, является частью вашего учебного процесса в стремлении стать лучше. Весь мир для вас – открытый университет. Учитесь тактичности у людей, которые тактичны. Учитесь добродетели и состраданию у людей добрых и сочувствующих. Учитесь, как вести переговоры с теми, кто старается вести их с вами. Учитесь настойчивости у

каждого, кто настойчив с вами. Учитесь мужеству у каждого, кто им обладает.

Какие знания и умения хотелось бы вам приобрести? Кого из знакомых вы можете попросить поделиться своими знаниями и опытом в перечисленных областях? Кто были самые значительные люди, когда-либо встреченные вами? Чему вы смогли научиться у них?

Назовите трёх человек, у которых хотели бы поучиться. Чему именно вы можете научиться у каждого из них?

### **Расспрашивайте людей, добившихся успеха**

Каждый раз, встречая человека удачливого в определённой области, расспросите его. Спросите, каким образом он добился успеха. Спросите его, чему он должен был прежде всего научиться и как он учился. Расспросите его о книгах, которые он прочёл, аудиокассетах, которые прослушал, курсах, которые прошёл. Узнайте у него, что он считает главным элементом своего успеха. Даже если ваша деятельность лежит в другой плоскости, вы всё равно сумеете получить многое, что будет откровением для вас.

Вспомните трёх успешных человек. Будьте полны решимости расспросить их в ближайшее время.

### **Постоянная учёба**

Постоянно изучайте концепции, которые помогут вам совершенствоваться день ото дня. Читайте книги известных авторов. Слушайте образовательные аудиокассеты. Изучайте образ мышления других людей.

Составьте список интересных вам тем, о которых вы хотели бы узнать побольше. Составьте план, как изучить эти предметы глубже.

Пред сном спросите себя: “Что нового узнал я сегодня?”. Если вы не удовлетворены ответом, обещайте себе узнать побольше завтра.

### **Чтение**

Чтение – прекрасная тренировка для интеллекта. Чтение позволяет вам извлечь выгоду из мудрости и опыта тех, кто был до вас. То, чему научился кто-то, занимаясь много лет, может стать вашим за считанные часы. Читая труды великих людей, постарайтесь проникнуться личным чувством сопричастности к автору. Он написал свою книгу, чтобы поделиться с вами своими мыслями.



Тому, кто любит читать, никогда не будет скучно, и он никогда не почувствует себя одиоко. Он всегда сумеет оказаться в одной компании с великими людьми.

Расспрашивайте людей: “Каковы ваши любимые книги? Что конкретно вы извлекли из этих книг?”.

Будьте разборчивы в том, что читаете. Это очень ценный предмет потребления. И, что ещё более важно, той информацией, что вы позволяете проникнуть в ваше сознание, вы создаёте самого себя. Поэтому выбирайте с умом то, что читаете.

Применяйте знания, почерпнутые в книгах. “Осёл, несущий на себе книги, всё равно остаётся ослом”, – сказал один мудрец. Только пропустив через себя и используя полученную мудрость, можно стать мудрее и разумнее.

### **Книги по саморазвитию**

Старайтесь ежедневно, хотя бы двадцать-тридцать минут читать книги по саморазвитию. В любой области знаний, в которой человек хочет преуспеть, ему необходимо много читать, чтобы увеличить в данной конкретной области свои познания и опыт. Так что, когда дело касается вашего саморазвития, старайтесь пополнять знания ежедневно. Постоянный просмотр уже известных вам концепций освежает их в вашей памяти и даёт возможность взглянуть на них под новым углом.

Представьте себе, что автор обращается лично к вам и даёт персональные советы, как усовершенствовать себя.

Читая книгу, постоянно задавайте себе вопрос: “Как мне лучше всего применить ту или иную идею?”.

Расспросите как минимум трёх человек – какие книги по саморазвитию помогли им больше всего?

### **Ключевые моменты**

Когда вы читаете или слушаете что-то, обращайтесь внимание на ключевые моменты. Если вы подчёркиваете отдельные места в прочитанном или в своих конспектах, поиск ключевых моментов даст вам лучшее понимание и позволит скорее запомнить то, что действительно представляется важным.

### **Конспектируйте**

Присутствуя на лекции, читая книгу, слушая аудиокассеты, конспектируйте основные мысли. Записывайте ключевые понятия, соображения, рекомендации, приёмы, методы, которые могут помочь вам в духовном развитии. Услышав во время беседы интересную мысль, запишите её.

Если вы не записываете, подумайте о том, сколько теряете оттого, что забываете значительную часть услышанного. Представьте себе, насколько полезно для вас составление конспекта. У вас всегда будет возможность снова и снова просматривать свои записи. У вас также будет возможность поделиться этой информацией и с другими людьми.

### **Подчёркивание**

Во время чтения книги или статьи большую пользу может принести подчёркивание ключевых моментов. Если какая-то идея или принцип являются очень важными, сделайте отметку на полях. Возможно, вы разработаете систему одной, двух, трёх галочек (или звёздочек) в зависимости от важности идеи. Некоторые используют для этой цели цветные фломастеры. Использование различных цветов может быть полезным, если вы разработаете свою собственную систему значимости рассматриваемого материала.

Подчеркните в этой книге те мысли, которые сочтёте наиболее важными для себя. Тогда вам легче будет быстро сделать обзор наиболее важных для вас моментов.

### **Умейте найти нужную информацию**

Для того, чтобы много знать, необходимо уметь найти необходимую вам информацию. Следует быть осведомлённым об имеющейся справочной литературе. Знайте людей, хорошо информированных в определённых областях. Расспросите своих знакомых: “Где, по-вашему, я могу найти информацию о ...?”.

Какую конкретную информацию вы используете сейчас? Кто помог вам найти её?

### **Что мне следует знать об этом?**

Обращаясь к людям за информацией, кроме вопросов о конкретных сведениях, спросите: “Что мне следует знать об этом?”. Этот, казалось бы, общий вопрос может высветить важные детали. Особенно это относится к сбору информации для принятия больших и серьёзных решений, как, например, при покупке жилья, устройстве на работу, подготовке к длительному путешествию и т.п.

Маленькое предостережение: различная информация важна для каждого человека. Даже если вы консультируетесь с честным и порядочным человеком, который действительно хочет помочь, вам могут понадобиться дополнительные конкретные детали, о которых этот человек не задумывался. Знайте, что именно важно

вам выяснить и спрашивайте конкретно об этих деталях. Для получения более полной картины проконсультируйтесь с самыми разными людьми.

### **Очарование**

Повезло тому, кто умеет очаровываться жизнью во всей её сложности и удивительности. Если вы очарованы миром, вы никогда не будете тяготиться скукой. Вы всегда найдёте явления, которыми будете восхищаться. Выработайте в себе качество восхищаться чудесам мироздания – это здорово обогатит вашу жизнь. Находите очарование в понимании других людей. Рассматривайте любые взаимоотношения с людьми как урок по человековедению. Старайтесь заметить сходство и различия в поведении разных известных вам людей и обращайтесь внимание на то, в чём каждый из них уникален по отношению к остальным.

Найдите людей, которые очарованы позитивными аспектами жизни и личным духовным ростом. Учитесь на их очаровании. Спросите их: “Что очаровательного вы находите в ...?”.

А в чём находите очарование вы? В чём вы пока не нашли очарования, хотя могли бы? Составьте себе план – как испытать больше очарования в жизни.

### **Сложность и красота мира**

Цените чудо мироздания. Если изучать его надлежащим образом, восприятие поразительной сложности человеческого тела и бесконечная мудрость физического мира заставляют нас испытывать чувства благоговения и трепета. Подумайте над интереснейшими чудесами анатомии и физиологии.

В качестве маленького примера, возьмите наши чувства вкуса и обоняния. Эти чувства представляют собой удивительные химические лаборатории. За какую-то долю секунды они способны идентифицировать химические соединения. Эти органы чувств необходимы для сохранения нашего здоровья, поскольку предупреждают нас об опасных токсинах. Кроме того, они инициируют пищеварительный процесс: вкусно пахнущая еда немедленно отражается на обмене веществ. Слюна и желудочный сок начинают выделяться ещё до начала процесса еды. Понимание того, что происходит внутри и вокруг нас, помогает оценить – за что мы должны быть благодарны Творению.

Человеческой жизни недостаточно, чтобы изучить всё, что известно о чудесах мироздания. Но даже и малая толика знаний в этой области откроет наши глаза на многое. Всегда, когда вы слышите интересную информацию о мироздании, остановитесь

на минуту, чтобы поразмышлять. Это поможет вам жить с постоянным чувством изумления и благоговения.

### **Нельзя научить мудрости**

Иногда можно услышать: “Нельзя научить мудрости!”. Но поскольку мудрыми не рождаются, должен существовать какой-то процесс, в ходе которого можно обрести эту самую мудрость. Мудрость – это умение поступить умнейшим образом в данный момент. Чем бóльшим количеством разумных идей человек располагает, тем больше шансов, что он применит их должным образом.

Но правдой является и то, что даже если кто-то слышал умнейшие изречения величайших мудрецов, когда-либо живших на Земле, он всё равно может поступать глупо и “по-идиотски”. Но если учиться мудрости, то шансы сделать разумный выбор и правильное решение намного увеличиваются.

Факт, что много умных людей делились своими знаниями и мудростью, свидетельствует о том, что ей можно научить. Вопрос состоит в следующем: “Готов ли я учиться мудрости?”.

Только вы можете ответить себе на этот вопрос.

## 16. Улучшить навыки

### Разузнайте, как это получается у других

Когда вы видите, как кто-то делает то, чего вы ещё не умеете делать, выясните, как это у него получается. Общее правило заключается в том, что если кто-то умеет делать что-то, а вы в точности повторяете всё, что он делает, то и вы сумеете исполнить это. И хотя существуют ограничения к этому принципу, вы сумеете обойти их, если будете строго придерживаться данного правила.

Спросите тех, кто умеет делать то, чего не умеете делать вы, – каков их настрой перед тем, как они приступают к работе? Что они говорят себе? Какие конкретные действия совершают? Какая предварительная подготовка помогла им? Чему вы можете научиться из их подготовки? Есть вещи, которым люди учатся в течение многих лет методом проб и ошибок, а вы можете научиться этому в кратчайший срок.

Составьте список полезных вещей, которые другие умеют делать, а вы не умеете. Всегда, встречаясь с кем-то, кто может показать, как сделать одно из дел из вашего списка, расспросите его. И если будете применять этот принцип на регулярной основе, то обнаружите, насколько более компетентны вы стали во многих аспектах жизни.

Подумайте о каком-то конкретном человеке, который умеет делать что-то, чего не умеете делать вы. Попросите его показать вам, как он это делает.

### Пример для подражания

Естественным способом изучения чего-то нового является метод наблюдения за тем, как это делают другие и учиться на их примерах. Когда вы были ребёнком, всё в мире было для вас вновь; вы наблюдали, как другие дети и взрослые действуют, и автоматически следовали их примеру. К сожалению, многие затем перестают делать это так же эффективно, как они делали, когда были детьми. Никогда не переставайте учиться на чужих примерах. В течение своей жизни вы можете наблюдать разные

характеристики людей, их поступки, образцы взаимоотношений, различные умения и навыки. Постоянная учёба на каждом примере позволит вам осуществить намного больше, чем если бы вам пришлось постичь всё это на собственном опыте.

Наличие образцов для подражания позволяет вам легче составить себе картину того, каким вы хотите быть. Принцип выбора в качестве примера для подражания говорит, как правило, о том, что является важным для вас самих. Если бы кто-нибудь из исторических личностей мог служить для вас образцом, кто бы это был?

Вспомните различных людей, встреченных вами в жизни, которые послужили для вас примером. Чему вы научились у каждого из них? Чему вы можете и сегодня научиться у них?

Увидев, как кто-то делает то, что вы, как вам кажется, делать не умеете, представьте себе картину, где вы тоже в состоянии осуществить это. Во многих областях, если будете делать то, что делают другие, вы получите такие же или сходные результаты. Хотя и существуют исключения из этого правила. Для иллюстрации: я однажды слышал историю-притчу о том, как одна милая собачка играя, прыгнула на колени к своему хозяину. Увидев, как хозяин выражает к своей собачке большую любовь, ослик захотел сделать то же самое. В общем, когда он прыгнул на колени к своему хозяину...

Даже если принцип подражания имеет исключения, вы всё равно много приобретёте, если будете применять его там, где это уместно.

Подумайте о том, что бы вам хотелось усовершенствовать в своей жизни, чтобы стать лучше, чем вы есть. Попробуйте найти людей, которые могут послужить для вас примером. Совсем не обязательно быть лично знакомым с этими людьми. Когда вы читаете или слышите о ком-то, кто смог улучшить, обогатить свою жизнь, один только этот факт уже может послужить примером для вас. Такой подход открывает вам целый мир новых возможностей.

Даже если кажется, что вам не удастся осуществить этого, подумайте – кто мог бы послужить для вас в качестве примера хотя бы на сегодняшний день?

Если вы попали в сложную ситуацию, спросите себя: “Кто тот человек, который смог бы хорошо справиться с этой ситуацией? Что бы он сказал или сделал?”.

А в чём вы сами являетесь примером для окружающих? Каждый раз, когда вы совершаете что-то хорошее, люди учатся на вашем примере. Что вы можете сделать, чтобы увеличить позитивное влияние на жизнь окружающих и быть для них положительным примером для подражания?

Когда вы хотите сделать что-нибудь новое или улучшить то, что уже делаете, найдите человека, уже получившего результаты, которых вы желаете, и поучитесь у него. Используя других в качестве примера для подражания, вы сэкономите массу времени и сил. Если кто-то потратил много лет, чтобы методом проб и ошибок достичь совершенства, вы, копируя его, получите гораздо более короткий путь для достижения аналогичной цели.

Вопросы, на которых следует сосредоточить своё внимание, заключаются в следующем:

- Кто уже получил результаты, которые нужны мне?
- Что конкретно делал это человек в прошлом и чем занимается сейчас?
- Каков его настрой и каковы убеждения?
- Что он говорит себе?
- Какие картины рисуются в его воображении? Каковы конкретные детали в этих картинах?
- Какие чувства он испытывает?

Всегда, встретив человека с положительным настроем и позитивными качествами, возьмите его в качестве примера для подражания и сделайте его настрой своим настроем.

Если бы вам нужно было выбрать в качестве примера для подражания трёх человек, кто бы они были? Чему вы можете научиться у этих людей сегодня?

### **Вспомните наилучшие результаты**

Делая что-то, что требует умения и опыта, припомните свои лучшие результаты в этой области. Воспоминания о тех моментах напомнят вам душевное состояние, в котором вы тогда находились. Тогда ваши мысли и ваше тело опять станут максимально подготовлены к такому делу в настоящем.

Выступая перед публикой, вспомните свою самую удачную речь. Во время учёбы вспомните, когда вы могли хорошо сосредоточиться и чётко мыслить. Работая со сложной группой людей, вспомните свои наилучшие результаты при общении со схожей группой. Стараясь оказать положительное влияние на человека, оживите в памяти свои наилучшие результаты в этой области. Сочиняя что-нибудь, припомните свои наиболее творческие мгновения.

Когда вы достигали лучших результатов в важных для вас областях жизни?

### **Приобретение новой информации и навыков**

Необходимо понимать схемы, давшие вам возможность получить новую информацию и навыки. Некоторые нуждаются в

том, чтобы получить общий обзор до того, как понять детали. Другие предпочитают услышать прежде о деталях, и только затем они могут понять общую картину. Вспомните о временах, когда вы приобретали новые знания. Что помогло вам учиться?

Если вы находите трудным научиться конкретному делу, попросите кого-нибудь разделить его для вас на несколько частей. Если каждая часть достаточно мала, вам, возможно, будет гораздо легче научиться.

## Творчество

В каждом человеке есть творческое начало независимо от того, догадывается он об этом или нет. Творчество каждого из нас проявляется по-разному. Многие рассматривают творческие способности как дар, который одним посчастливилось получить, а другим – нет. В действительности, же, творческие способности – это умение, которое каждый может в себе усовершенствовать. Уточните для себя – в каком направлении вы хотели бы развить свои творческие потенциалы.

В каких сферах вы проявляли своё творческое начало прежде? Что конкретно вы сделали? В каком состоянии духа находились тогда? Что говорили себе? Какие картины виделись вам в вашем воображении? Используйте стратегию и методы, которые позволили вам проявить свой творческий потенциал в прошлом и примените их в тех областях, где вы хотели бы развить свою изобретательность сейчас.

Задайте себе вопросы типа: “Как я могу сделать это по-другому?”; “Что нужно сделать, чтобы усовершенствовать это каким-то образом?”; “Могу ли я это улучшить?”.

Поговорите с людьми, успешно применяющими творческие способности. Каковы их взгляды? Какими методами пользуются они?

Обратите внимание, насколько изобретательны маленькие дети, когда они играют. А вы ведь тоже были когда-то ребёнком. Учтите у себя самого.

Каждый по ночам видит сны (хотя некоторые запоминают свои сны лучше, чем другие). Сны – креативны. Поэтому каждый человек способен проявить творческие способности.

Многие не обращают внимания на проявления своей изобретательности. Например, если кто-то постоянно терзается сомнениями, он, обычно, создаёт в воображении негативные мысли о своём будущем. Ещё даже до того, как случается какая-то неприятность, он заранее строит в своих мыслях всякого рода предположения, о том, что может случиться не в его пользу. А теперь, когда такой, мучимый сомнениями человек, понимает свои, пусть негативные, но реально творческие способности, он



может использовать их для нахождения потенциальных позитивных решений и переключиться на них с тех проблем, которые его прежде волновали.

Осознавайте свои творческие идеи и намерения. Записывайте их. Такое осознание поможет вам развивать и дальше свои творческие способности.

### **Умение слушать**

Умение слушать – это искусство. Оно состоит в способности ясно понимать услышанное, в умении проанализировать его, запомнить и творчески осмыслить. Умение слушать является также ключом к дружбе, доброте и сочувствию. Умение быть хорошим слушателем позволит вам помочь и другим людям, встретившимся на вашем жизненном пути.

Слушая человека, старайтесь не отвлекаться ни на что. Сосредоточьтесь на том, что говорит ваш собеседник. Иногда бывает легче сконцентрироваться, если вы наблюдаете за движением губ говорящего.

Если человек нуждается в том, чтобы его выслушали, слушайте его в открытой позе, наклонившись вперёд, в сторону говорящего и глядя ему в глаза. Весь ваш вид должен показывать, что вы слушаете с большим вниманием. Кивайте головой, подтверждая этим, что слышите каждый довод. Комментируйте, стараясь при этом не прерывать говорящего. Вы можете сказать что-нибудь, вроде: “Я слышу”, “Да”, “Хорошо”, “Верно”. Будьте осторожны, чтобы не повторить одни и те же слова несколько раз подряд, так как это может выглядеть как нетерпение с вашей стороны: “Верно, верно, верно”.

Часто бывает уместным подытожить, что вы поняли из сказанного собеседником. Это покажет ему, что вы уловили его мысль и что он понят вами. Но если вы заметили, что это раздражает его, подводить итог не следует.

Каждый раз, беседуя с хорошим слушателем, обращайтесь внимание на то, как он стоит, сидит, на выражение лица, на его комментарии. Потом используйте то, чему научились у него, для улучшения своего собственного мастерства в искусстве слушать.

Вспомните, когда вы слушали кого-то с большим вниманием или повышенной сосредоточенностью. Вспомните позу, в которой слушали, выражение своего лица, умонастроение. Используйте их в качестве модели на будущее.

### **Публичные выступления**

Когда учёные исследовали основные страхи, испытываемые людьми, выяснилось, что страх выступлений на публике был

первым в списке. В чём заключается сущность этого страха? Боязнь неодобрения, боязнь того, что слушателям не понравится то, что вы говорите. Люди с такими опасениями обычно говорят себе: “Я не понравлюсь слушателям. Им будет скучно и неинтересно то, что я скажу”. Оратор также представляет себе аудиторию, неодобрительно уставившуюся на него. Некоторые помнят прошлый отрицательный опыт, когда они выступали на публике и не были хорошо приняты ею. А это создаёт неприятные ощущения.

Скажите себе что-нибудь такое, что приведёт вас в позитивно душевное состояние: “Я получу удовольствие от того, что поделюсь своими мыслями с аудиторией”; “Я буду смотреть на людей в зале как на друзей, желающих мне добра”. Одна из лучших фраз для повторения самому себе это: “Я люблю своих слушателей, а они любят меня”. Повторяйте до тех пор, пока не почувствуете это как нечто реальное. Мысленно представьте себя говорящим таким образом, чтобы быть довольным собой. Представьте, что аудитория любит вас и наслаждается, слушая ваши речи. Представьте себе, как люди благодарны вам за полезную информацию, которой вы делитесь с ними или за то, что развлекаете их.

Улыбнитесь слушателям до того, как начнёте говорить. По крайней мере, пара человек улыбнётся вам в ответ. Кивните головой нескольким дружелюбно глядящим на вас лицам, и кто-нибудь из них кивнёт вам в ответ. Это облегчит вам задачу увидеть в людях, к которым вы обращаетесь, своих друзей. Начните с дружелюбного обращения к аудитории, например: “Добрый вечер. Для меня удовольствие выступать перед вами сегодня”.

Не рассматривайте публику как большую людскую массу. Отдавайте себе отчёт в том, что каждый человек сам по себе. И то, что вы делаете, – это обращаетесь к группе индивидуумов.

Держа речь, имейте перед собой конкретную цель. Будьте подготовлены. Предложите аудитории что-то, что будет ценно для них. Ощутите удовольствие от того, что делитесь со слушателями своими знаниями и душевным подъёмом. И даже если аудитория обладает базовой информацией, у вас, вероятно, есть чему научить их. Для одних это будет стоящее повторение известного материала. Другим напомнит то, что они, возможно давно не вспоминали или забыли.

Вспомните известного вам человека, который любит выступать на публике. Представьте себе на несколько минут, что вы – тот человек и ощутите то, что испытывает он, обращаясь к слушателям. Тем не менее, оставайтесь самим собой, когда говорите. Не имитируйте других. Просто учитесь у них тем приёмам, которые могут улучшить ваш собственный стиль.

Каждый раз, слушая чье-нибудь публичное выступление, учитесь у него. Иногда вы узнаете что и как нужно делать, а иногда – чего и как следует избегать.

Говорите с искренним подъемом. Подумайте о том, что вам нравится в ваших словах и произнесите их живо и бодро. Ваша осанка и ваше лицо должны быть открыты слушателям, голос излучать дружелюбие и участие, а руки – выражать такое же дружеское участие. И главное – радуйтесь возможности общения со многими людьми одновременно. Если вы пока этого не прочувствовали, рассматривайте каждый случай выступления на публике как очередной шаг по направлению к тому, чтобы испытать наслаждение от выступления перед группой друзей.

А сейчас представьте себя, наслаждающимся беседой с несколькими людьми, затем с чуть большей группой слушателей, затем с громадной аудиторией. Усиливайте радостные ощущения по мере того, как представляете себе эти картины, и это окажет на вас положительный эффект к тому моменту, когда вы по-настоящему будете выступать на публике.

### **Память и системы запоминания**

Наш мозг, обладая весом всего в 3-4 фунта и имея в наличии около 100 миллиардов нейронов, обладает изумительной способностью хранить и извлекать информацию. Когда мы ссылаемся на память, мы имеем ввиду именно способность доступа к информации. Существует много факторов, позволяющих увеличить такую способность. Повторение и периодическое пересматривание информации помогает дольше помнить её. В нейронах и в нейропроводящих путях происходят реальные физические изменения, когда вы повторяете много раз одну и ту же мысль.

Память возрастает с увеличением заинтересованности. Когда вы захвачены какой-то идеей, вы помните её дольше. Вспомните увлекательные моменты своей жизни и сравните их с воспоминаниями об обычных или скучных событиях и сведениях. Создание интереса к предмету помогает вам запомнить его. Объясните себе причины, по которым вы хотите запомнить что-то, и вы запомните это лучше.

Вера в свою память улучшает её. Если человек твердит себе, что у него плохая память, один только этот факт уменьшает способность вспоминать события и факты. Но сказав себе, что будете помнить что-то длительное время, вы, таким образом, способствуете запоминанию на более длительный срок.

Многие люди были воодушевлены и поверили в способность своего мозга запоминать, прослышав об опытах нейрохирургов. Во время опытов на мозг нейрохирурги стимулировали клетки

мозга электродами, заставляя пациентов очень ярко и образно вызывать в памяти давно забытые моменты собственной жизни. Некоторые слышали песни, которые они разучивали в детском саду. Один пациент пел арию из итальянской оперы во время описываемой процедуры. Путём опроса выяснилось, что пациент не знал итальянского и не имел понятия о своих способностях петь оперные арии. Но в его памяти сохранилась услышанная им в детстве опера. И хоть его сознание не прикасалось к этим воспоминаниям много лет, всё это отложилось и сохранилось в его памяти на протяжении всех этих десятилетий.

Многие считают, что лишь нестандартные личности обладают фотографической памятью. Но на самом деле любой человек обладает такой памятью. Подумайте обо всех людях, которых вы узнаете в лицо. Это означает, что вы сохранили образ этих людей в своём мозгу. Всё, что вы распознаёте, вы распознаёте благодаря тому, что данный образ всегда с вами. Понимание этого поможет вам обрести больше веры в свою память, что автоматически улучшит её.

Повторение запоминаемого материала вслух позволит вам запомнить его лучше. Когда читаете что-то, подводите итоги вслух. Повторяйте про себя имена людей, чтобы крепче запомнить их.

Если вы хотите лучше запомнить изучаемый материал, мысленно “сфотографируйте” место, где вы учили. Исследования показали, что, когда вы читаете что-то в каком-нибудь конкретном месте, вам легче вспомнить прочитанное, когда вы находитесь в этом самом месте. Мысленно воспроизведя в памяти картину этого места, вы применяете данный принцип. Всегда, когда вам трудно вспомнить что-то, спокойно попытайтесь воспроизвести место, где учили.

Установка будильника на определённое время – хороший приём для запоминания. Если вы часто забываете сделать что-нибудь, и у вас нет будильника – приобретите его. Некоторые одевают свои часы на другую руку, когда хотят не забыть сделать что-то, что они, вероятно, могут упустить из памяти.

Существует много систем для запоминания, могущих улучшить вашу способность извлекать из памяти нужную информацию. Независимо от того, какой системой вы пользуетесь, основной пользой любой из них является то, что она учит вас: вы можете запоминать гораздо больше, чем полагаете. Но у систем запоминания есть и свои ограничения. Существует рассказ о человеке, который выступал на публике, поражая всех своими удивительными способностями вызывать в памяти невероятное количество информации, используя для этого определённую систему запоминания. Но когда он покинул аудиторию, обнаружилось, что он... забыл там свой зонт.

Мы запоминаем лучше, если создаём при этом интересные мысленные картины. Если в этих картинах наличествуют забавные или даже смешные действия, тогда события и факты запоминаются легче и на более длительный срок. Ниже перечислены некоторые системы, основанные на этом принципе.

Создайте мысленную картину для следующих слов. Запомните, что каждое слово рифмуется с числом, с которым оно ассоциируется. Один – мандарин; два – голова; три – внутри; четыре – на Памире; пять – рисовать... и так далее. Предположим, вам нужно запомнить: 1) сделать копию ключа; 2) купить книгу; 3) купить батарейки для фонарика; 4) позвонить другу; 5) ответить на письмо родственнику.

Способ запомнить все эти задания заключается в следующем: (1 – мандарин) представьте себе громадный мандарин с руками, размахивающий гигантским ключом или сотней ключей; (2 – голова) представьте себе большую голову, читающую книгу, огромных размеров; (3 – внутри) представьте себе дюжину батареек внутри громадного фонаря; (4 – на Памире) представьте себе, что вы находитесь на Памире и оттуда звоните своему другу, сообщая о своих альпинистских успехах; (5 – рисовать) представьте себе, что у вас в руках кисть и краски, и вы рисуете письмо своему другу.

Ещё одна система заключается в том, чтобы создавать образы, используя буквы алфавита и создавая ассоциативные связи между буквами. Если вам необходимо запомнить перечень разных вещей, создайте зрительный образ каждого предмета в вашем списке совместно с предметами, предварительно маркированными в оригинальном перечне. Для того, чтобы воспроизвести в памяти список, обратитесь к алфавиту и просмотрите пункты совместно с их маркировкой.

Например: А – представьте себе Арбуз; Б – Барабан; В – Виноград; Д – Дверь; Е – Ель; Ж – Женщину; З – Звезду; И – Ипподром; К – Карусель и так далее.

Сейчас, если вы хотите не забыть отправить письмо, можете представить себе арбуз, несущий письмо и бросающий его в почтовый ящик. Затем вы хотите не забыть оплатить счёт. Представьте себе целую пачку счетов, бьющих в барабан. Создавайте простые и даже глупые образы, ассоциируемые с тем, что вы хотите запомнить с Виноградом, Дверью и т.д., до конца алфавита.

Третья система – связать один с другим все пункты в вашем списке. Предположим, вы хотите не забыть купить авторучку, написать письмо, купить хлеб и молоко, и заказать копию нового ключа. Вообразите огромных размеров авторучку, затем вообразите авторучку, строчащую письмо к человеку, которому вы хотели написать, представьте себе письмо, съедающее целую

булку хлеба, представьте себе хлеб, несущий пакет молока и вообразите пакет молока, жонглирующий разноцветными ключами.

Четвёртая система – представить себе десять или больше мест в вашем доме или другом хорошо знакомом вам здании. Затем представьте себе предметы, о которых вы должны помнить, помещённые в эти десять мест. И всегда, “собирая” расставленные ранее предметы, двигайтесь в одной и той же последовательности.

Встречая человека с особенно хорошей памятью, спросите о его установках относительно памяти, и что он делает для лучшего запоминания. Часто люди с хорошей памятью делают это настолько подспудно, что даже не осознают, что запоминают как-то по-особенному. Заставив их задуматься над тем, что они делают для запоминания, вы и многие другие могут извлечь из этого громадную пользу.

### **Переговоры**

Переговоры – общий термин, включающий в себя все ситуации, когда вам необходимо выработать взаимоприемлемое соглашение с другим человеком или группой людей. Каждый раз, когда появляется конфликт интересов с кем-нибудь, пусть даже незначительный, с близким товарищем и в дружеской атмосфере, вы оказываетесь в ситуации ведения переговоров. Договариваться необходимо всем. Стать специалистом в ведении переговоров – это необходимое условие для того, чтобы вас не обманули, чтобы вы могли положительно влиять на жизни других людей и могли помочь достичь мирного соглашения в конфликтных ситуациях.

Сосредоточьтесь на беспроблемных развязках. То есть, ищите решения, которые выгодны обеим сторонам, вовлечённым в конфликт. Нужно постоянно помнить во время переговорного процесса следующее: “Как нам наилучшим образом достичь соглашения, удовлетворяющего запросам каждой из сторон?”.

Старайтесь во время переговоров оставаться спокойным и мыслить ясно и чётко. Используйте некоторые методы из своего арсенала, которые помогут вам достичь непринуждённого, раскованного состояния. Это поможет вам лучше проанализировать создавшуюся ситуацию. Минуту-другую старайтесь дышать медленно и представьте себе картину, позволяющую чувствовать себя как можно более невозмутимо. Расслабьтесь. Говорите спокойным и приятным голосом.

Внесите ясность в то, каких результатов вы ожидаете от переговоров. Не дайте ничему из того, что говорит ваш оппонент, увести вас от цели, которой вы хотите добиться. Вы можете внести поправки в свою позицию или пойти на компромисс. Но

делайте это только по необходимости, а не из-за давления со стороны оппонента.

Будьте терпеливы. Будьте терпеливы. Будьте терпеливы. Любое количество повторений этой фразы – недостаточно. Не действуйте поспешно. Чем терпеливее будете, тем больше у вас шансов достичь приемлемого решения. Если же вы поспешите закончить переговоры, то, скорее всего, наделаете кучу ошибок и ненужных уступок.

Старайтесь распознать тактические приёмы, используемые оппонентом. Он может постараться заставить вас быть поспешным. Он может вспылить и раскричаться. Он может действовать так, будто не собирается уступить и дюйма. Некоторые могут даже пытаться обмануть вас, ввести в заблуждение. Оставаясь невозмутимым, вы сохраните более объективный взгляд на то, к чему стремится оппонент, и как он старается заставить вас уступить его точке зрения. Задайте себе вопрос: “Что он делает и говорит, чтобы заставить меня поддаться ему?”. Хорошие переговорщики способны мысленно отделить себя от ситуации и посмотреть на неё со стороны.

Для начала, приступая к переговорам, говорите так, чтобы ваш оппонент настроился на спокойную дружелюбную беседу. Спросите себя: “Что я могу сейчас сказать такое, что настроит моего оппонента на честные, справедливые переговоры?”. Это может быть шутка, интересная история, разговор на тему, представляющую для него интерес, выражение сопереживания.

Во время переговоров сделайте так, чтобы вашему партнёру было легко соглашаться с вашими предложениями, и чтобы ему трудно было сказать нет. При этом, старайтесь оставаться справедливым к нему и к себе, разумеется, тоже. Считайтесь с его нуждами. Сюда включаются потребность в сохранении чувства собственного достоинства и сохранение положительного представления о самом себе, а также необходимость объяснить результаты переговоров тем, кому он должен об этом отчитаться. Никому не хочется чувствовать, что он сделал что-то глупое или выглядеть дураком или слабаком в чужих глазах.

Наблюдайте за действиями опытных переговорщиков. У вас для этого будет много возможностей, если не будете зевать. Каждый раз, когда кто-нибудь ведёт с вами переговоры, учитесь у него.

У знатоков переговорного дела есть девиз: “Почти всё на свете открыто для обсуждения!”. Даже если человек говорит: “Я отказываюсь обсуждать что бы то ни было!”, но если его запросы могут быть лучше удовлетворены в результате переговоров, он, скорее всего, пойдёт на взаимодействие.

Одни любят вести переговоры, другие стараются избежать их любой ценой. Порой, цена отказа от обсуждения очень велика как для вас, так и для вашего оппонента. Понимание всеобъемлющего

характера переговоров может стать интереснейшим исследованием человеческой природы. Принесение относительного мира в малом или в большом масштабе требует умения и обсуждения. Человек с высокими моральными ценностями в долгу перед всеми, кому он может помочь стать наиболее эффективным в этом искусстве – искусстве вести переговоры.

### **Продажа**

Любой, кто общается с другими людьми, по сути, занимается продажей. В широком смысле это включает каждого, кто предлагает какую-нибудь форму обслуживания людей и любого, кому необходимо оказать влияние на других. Каждый учитель, каждый родитель, каждый работник, каждый, собирающий пожертвования, любой медицинский работник – всем нужно продать что-то, независимо от того – осязаемо это или неосязуемо. Стараясь повлиять на другого, чтобы он учился, питался здоровой пищей, отказался от вредных привычек или поставил перед собой цели – всё это является продажей. Многим людям, которые сумеют научиться оказывать влияние на людей, удастся существенно изменить к лучшему жизнь окружающих. И если вы не окажете на человека положительного воздействия, найдутся другие, которые окажут на него отрицательное влияние.

Ниже мы рассмотрим несколько основных принципов результативного умения продавать. Каждый человек одновременно является и продавцом и покупателем. Знание этих принципов поможет вам в обеих этих ипостасях. Как покупатель вы станете лучше понимать, что именно лучше в ваших собственных интересах.

Как уже было сказано, вы сможете получить многое из того, что желаете в жизни, если будете помогать другим получить то, что желают они. Искренне заботьтесь о других и желайте помочь им. И в качестве побочного эффекта люди ответят вам взаимностью. Так что выигрывают все.

Продавая что-нибудь, будьте предельно честными. Доверие является ключевым фактором для оказания влияния на людей. Сделайте так, чтобы потенциальный покупатель или клиент мог вам полностью доверять, когда вы предлагаете ему товары, услуги или идеи, которые исключительно в его интересах.

Люди предпочитают покупать у друзей. Искренне рассматривайте каждого покупателя как своего друга. Даже если вы будете общаться с ним всего пять минут, в течение этого времени он ваш друг. Наслаждайтесь его обществом, и позвольте ему насладиться вашим. Выражение вашего лица и голосовые интонации должны показывать, что вы разговариваете с другом.



И этот подход универсален для всех людей. Смотрите на каждого ещё незнакомого вам человека как на потенциального друга.

Сосредоточьтесь на благожелательности, которую вы проявляете по отношению к покупателю, продавая ему что-то для него полезное. Рассматривайте каждую продажу как акт любезности, которую вы оказываете этому человеку.

Продавайте только те товары и услуги, в которые сами искренне верите. Хотели бы вы, чтобы товарами и услугами, предлагаемыми вами, владели ваши родители, братья и сёстры, дети и близкие друзья, если бы эти товары и услуги нужны были им?

Будьте полны искреннего энтузиазма относительно того, что продаёте. Если вас действительно волнует что-то, и вы выражаете кому-то свой восторг, это заразительно. Если вы увлечены своим делом и полны энергии, вы будете получать удовольствие от процесса купли-продажи. И ваш потенциальный покупатель будет испытывать аналогичные чувства.

Люди покупают тогда, когда им нужен продукт или сервис больше, чем им нужны деньги, которые они за это платят. Полностью сосредоточьтесь на выгоде, которую получит покупатель от вашего продукта или услуги. Даже если вы в какой-то мере зарабатываете на этом, сделайте так, чтобы выигрыш был обоюдным. Всегда следует не упускать из виду ту пользу, которую принесёт покупателю сделка, и сконцентрировать своё внимание на этой пользе. Таким преимуществом для него может быть благополучие, финансовая выгода, здоровье, комфорт, приятное расположение духа, самоутверждение или определённое улучшение качества жизни. То есть, человек покупает что-то, чтобы стать более обеспеченным, чем он был раньше.

Рассматривайте акт продажи как учёбу. Вы учите покупателя тому, как полезен ему будет продукт, сервис или идея, которые вы предлагаете. Если вы поднимаете ценность предлагаемого продукта в глазах потенциального покупателя, он будет больше склонен к тому, чтобы приобрести этот товар.

Не забывайте об огорчениях того, кому продаёте. Покажите ему, как то, что вы ему предлагаете, является средством для избавления или уменьшения его огорчений. Ощутите, как покупатель проигрывает от того, что не владеет товаром или не пользуется сервисом, которые вы предлагаете. Какие из проблем покупателя вы решаете тем продуктом, который предлагаете или сервисом, который оказываете? Насколько он проиграл, если не воспользуется вашим предложением?

Расспросите тех, кто покупал у вас раньше и был удовлетворён своим приобретением. Спросите: “Какова главная цель вашей покупки?”. Они назовут вам главное преимущество или

показатель, который вы сможете использовать в дальнейшем в работе с новыми покупателями.

Следует хорошо разбираться в душевном состоянии потенциального покупателя или клиента. Сосредоточьтесь на том состоянии, которое ему требуется, чтобы он мог быть наиболее откровенным и максимально доступно объяснить, что ему нужно. Помогите человеку прийти в хорошее расположение духа, разговаривая с ним в искренней, дружелюбной манере. Задавайте вопросы, настраивающие на радостное и спокойное душевное состояние. “Мне интересно: какой был самый счастливый день в вашей жизни?”, “Какая ваша самая любимая вещь?”, “Что вам больше всего нравится делать?”, “Что вы делаете, чтобы снять напряжение и расслабиться?”. Когда человек начинает рассказывать о счастливых моментах своей жизни и своих любимых занятиях, он приходит в прекрасное состояние. Небольшое предостережение: задавайте эти вопросы только в том случае, если у вас есть взаимопонимание с покупателем, и вы искренне считаете, что то, что вы ему предлагаете, хорошо для него. В противном случае, человек почувствует, что вы без необходимости суете нос в его личную жизнь, и задаваемые вами вопросы приведут к обратным результатам.

Выясните у него, когда она покупал нечто схожее с тем, что предлагаете вы, и насколько понравился ему тот продукт. Спросите: “Что конкретно понравилось вам в том товаре (услуге)?”, “Какова была основная причина той покупки?”.

Ключевым вопросом во время сделки купли-продажи может быть: “Что вы надеетесь получить, купив данный продукт, сервис или курс обучения?”. Ответ на этот вопрос покажет вам, что человек ищет и на что надеется.

Эксперты в вопросах продажи выяснили, что люди продают лучше, когда задают вопросы, чем когда на них отвечают. Используйте специфические заключительные слова в фразах. Они являются мощным инструментом, помогающим покупателям увидеть свои преимущества в данной покупке, и это подтолкнёт их к тому, чтобы сказать “да”. Есть вопросы, которые добавляют к концу предложения, как, например, “правильно?”, “не так ли?”, “верно ведь?”. Например: “Если бы вы знали, что этот товар поможет вам в решении важных для вас проблем, вы бы купили его, не так ли?”.

Нарисуйте словесную картину того, как покупатель выиграет от нового приобретения. Используйте зрительный, словесный, чувственный языки. Скажите покупателю: “Представьте себя пользующимся и наслаждающимся этой вещью”, “Почувствуйте ощущение безмятежности, когда...”, “Представьте себе реакцию людей, которые вам безразличны, если...”.

Каждый раз, когда вам предлагают купить что-то, учётесь у этого продавца. Учитесь, что нужно делать и чего делать не нужно. Например, неискренняя улыбка или слащавая, приторная лесть раздражают.

Поговорите с профессиональными продавцами, даже если они работают в иных сферах. Спросите: “Какие идеи вы считаете наиболее важными для эффективной торговли?”. Поговорите с покупателями о том, что им нравится и что не нравится в том, как им продали товар или как не сумели продать его.

Не забудьте правильно закончить продажу. Всегда просите покупателя принять окончательное решение по покупке. Один из лучших способов сделать это – задавать вопросы, дающие возможность выбора: “Вы желаете купить один или два (предмета)?”, “Вы хотите, чтобы вам доставили покупку сегодня или через неделю?”, “Вы хотите начать учебный курс на этой неделе или в следующем месяце?”.

Многие продавцы забывают правильно завершить сделку. Без завершения акта купли-продажи оба – и покупатель и продавец терпят неудачу, не так ли? Неудача в продаже чего-то, что могло бы значительно улучшить жизнь покупателя, – несправедливость по отношению к покупателю и демонстрирует отсутствие заботы о его благополучии.

Установите для себя цели при продаже: ежедневные цели, еженедельные цели, месячные, годовые цели. Запишите одну из таких целей сейчас. Даже простое написание цели улучшит результативность.

Выясните – сколько зарабатывают лучшие продавцы, работающие в той же сфере, что и вы. Если вы зарабатываете меньше, чем они, это происходит потому, что они делают что-то, чего не делаете вы. Выясните, что именно.

Если люди спорят с вами и не соглашаются, – радуйтесь этому – значит, они заинтересованы. Задавайте им свои вопросы, чтобы выяснить истинные причины их возражений: “Могу я узнать на каких условиях вы согласитесь сделать покупку?”. Или: “Что останавливает вас от приобретения этой вещи (или от извлечения пользы от нашего сервиса)?”.

Попросите тех, кто был удовлетворён вашим обслуживанием, чтобы они написали рекомендации и характеристики для будущих потенциальных покупателей и клиентов. Попросите также, чтобы они рассказали о вас своим друзьям.

Независимо от того, купят у вас люди или не купят, попросите их дать вам рекомендации. Люди, обычно, дают рекомендации, когда они доверяют вам и тому товару или услуге, которые вы предлагаете. Когда они видят пользу от товара или услуги, даже если на данный момент они не готовы купить их у вас, они

захотят назвать вам имена людей, которые, по их мнению, извлекут пользу из ваших предложений.

Преодолейте в себе страх услышать, как люди говорят вам “нет”. Поймите, что “нет” означает лишь, что человек не хочет в данный момент тратить деньги на то, что вы продаёте. Если бы вы отдавали это бесплатно, они согласились бы взять его у вас.

Если вы расспросите достаточно много людей, (а то, что вы продаёте, действительно нужно людям), вы всегда найдёте тех, кто скажут вам “да”.

Твёрдо верьте в свои возможности продать товар. Если бы кто-нибудь заверил вас, что какой-то конкретный человек купил бы ваш продукт или сервис, будь вы настойчивы, но дружелюбны, вы бы упорно добивались своего, пока он не купит ваш товар. Веря в свой продукт или сервис и веря в свою способность продемонстрировать клиенту пользу от покупки, вы очень часто сумеете добиться успеха.

Каждая презентация товара заканчивается продажей. Либо вы продаёте товар или услугу, либо несостоявшийся покупатель продаёт вам свой отказ купить ваш продукт.

Помните, что теоретические приёмы и техника продажи могут быть полезны, но обязательным фактором остаётся то, каким человеком являетесь вы. Честность и искренняя забота о людях – качества, которые возвышают вас как личность, а в качестве дополнительного преимущества – вы будете более успешны и в продажах.

## 17. Вспомогательные средства

### Ассоциации

Разве не было бы чудесно, если бы у нас была возможность мысленно достичь любого желаемого душевного состояния, просто щёлкнув пальцами, или издав определённый звук, или прикоснувшись к кому-нибудь предмету? Зная, как создавать и использовать ассоциации, можно ввести себя и окружающих в любое состояние по вашему выбору.

В данном контексте ассоциация, – это, своего рода, нейро-лингвистическое программирование. И относится к любому раздражителю, вызывающему ответную реакцию. Она, эта реакция, основана на классических принципах выработки условного рефлекса. Например, если вы по привычке хлопаете в ладоши, когда чувствуете себя полным энергии, вы будете чувствовать приток энергии всегда, когда будете хлопать в ладоши, даже если в тот момент энергии у вас было недостаточно. В данном примере хлопанье в ладоши – это позитивное ассоциирование. А если вы постоянно ассоциируете нездоровую пищу с отвращением каждый раз, когда видите такого рода пищу, вы будете чувствовать тошнотворную слабость. Это негативное ассоциирование.

Мы все обладаем множеством визуальных, аудио и осязательных ассоциаций. Часть из них мы осознаём, часть – нет. Некоторые из них созданы подсознательно, некоторые – осознанно.

Позитивные ассоциации придают нам силу, делают изобретательными и находчивыми. Несколько примеров: слова, придающие энергию; картины, звуки, музыка, напоминающие нам о приятных моментах жизни; милый голос, успокаивающий и помогающий расслабиться; прикосновение, ассоциирующееся с поддержкой.

Негативные ассоциации создают тревогу, раздражение, уныние, гнев и состояние безысходности. Несколько примеров: слова, заставляющие нас чувствовать себя некомфортно, голос, возбуждающий страх, шумы, которые раздражают, картины, вызывающие неприятные ощущения, знаки и символы, напоминающие о чём-то огорчительном.

Для того, чтобы жить счастливой жизнью, необходимо увеличить количество позитивных ассоциаций и уменьшить число отрицательных. Например, хорошие взаимоотношения, когда два человека являются источником положительных ассоциаций друг для друга и постоянно делают всё возможное, чтобы уменьшить и исключить отрицательные.

Создавайте сами для себя ассоциации, чтобы вызвать в своём воображении то состояние, которое желаете сами. Например, ассоциации для смелости и уверенности в себе помогут вам во многих ситуациях. Но как создать такую ассоциацию? Когда вы ощущаете бесстрашие и прочную уверенность в себе, сделайте себе знак, который вам легко будет повторить. Или же подождите, пока сами спонтанно окажетесь в таком состоянии, или войдите в такое состояние, запомнив время, когда вы в похожем положении находились. Условным знаком, с которым вы ассоциируете своё состояние может стать сжатие пальцев в кулак или энергичный взмах рукой, этим знаком может быть повторение слов “уверенность и смелость!” с особой интонацией в голосе, или все три действия вместе взяты. Представить себе человека, напоминающего вам о положительном настрое или прикосновение к кольцу или цепочке может также быть полезным, но в этом случае вы зависите от предметов, которые не всегда могут быть при вас.

Используя ассоциации, вы сумеете помочь себе и окружающим справиться с различными невротами и страхами.

Человек не может одновременно находиться в двух разных состояниях. Поэтому, достигнув состояния большой смелости и уверенности в себе в ситуации, когда вас прежде одолевали страх, тревога или неуверенность, вы начнёте испытывать больше доверия к самому себе.

Используйте ассоциации, чтобы помочь окружающим достичь состояния, которое будет им приятно и доставит удовольствие. Например, в то время, когда человек начинает заразительно смеяться, вы можете скорчить уморительную рожицу, издать какой-то особый звук или прикоснуться к его плечу. В следующий раз, когда вы повторите этот условный знак, он может вызвать в его памяти состояние веселья, улыбки, смеха.

Нельзя предугадать заранее, как долго продержится в памяти та или иная ассоциация. Некоторые длятся несколько мгновений, а некоторые живут годами. Но вы можете укреплять ассоциацию тем, что будете повторять ассоциативный процесс много раз.

Составьте список негативных ассоциаций, связанных с вашей жизнью. Замените их на позитивные путём привязывания их к словам, звукам, воспоминаниям и образам, которые приводили вас в положительный статус. Подумайте о каких-нибудь звуках, или сценах, вызывающих у вас негативные ощущения.

Трансформируйте их в позитивную ассоциацию или же нейтрализуйте их, связав со звуками или сценами, вызывающими у вас положительные чувства.

Существует множество полезных областей применения ассоциаций, и мы настоятельно рекомендуем читателю поэкспериментировать, чтобы увидеть, чего можно достичь. Прежде, чем двигаться дальше, создайте ассоциацию, которая даст вам возможность достигать состояния уверенности тогда, когда вы сами того пожелаете.

### Самовнушение

Если часто повторять про себя одну и ту же мысль, она, в конце концов, становится частью нас самих. Составьте список идей, с которыми вы хотели бы прожить. Кратко сформулируйте их и изложите в позитивном ключе. Будьте готовы снова и снова мысленно повторять позитивные идеи – сотни и даже тысячи раз. И с каждым повторением эти идеи всё больше и больше будут реально становиться частью вас самих. Во время их повторения старайтесь дышать медленно и глубоко.

Будьте осторожны, чтобы, выражая свои мысли таким образом, не войти в противоречие. Например, если человек говорит себе: “Я являюсь крупным специалистом в том-то и том-то”, он сразу же вступает в конфликт с самим собой. Самовнушения срабатывают, когда вы используете их для достижения внутреннего настроя и когда уверены, что можете достичь чего-то, но просто немного нервничаете. Это не замена приобретению навыков и мастерства. Если кто-то не готовится к экзаменам, то повторение фразы, что он знает материал, не заменит того, что он не учил. Если же вы, на самом деле, готовились и учили, самовнушение может помочь вам подойти к экзамену спокойней, а это, в свою очередь, поможет лучше усвоить материал.

Самовнушения часто более эффективны, когда их применяют совместно со зрительными представлениями. Повторяя про себя ободряющие фразы, старайтесь увидеть себя действующим в соответствии с ними.

Несколько полезных фраз для самовнушения:

“Я становлюсь всё спокойнее и раскованнее”.

“С каждым днём я радуюсь жизни всё больше и больше”.

“Я становлюсь всё более доброжелательным и всё более сострадательным”.

“Я чувствую себя уверенно. Я продолжаю совершенствоваться каждый день”.

“Я значительный, полезный человек”.

“Я сосредоточусь как луч лазера, когда буду готовиться к экзамену, и запомню всё, что прочитаю”

“С каждым вздохом я ощущаю прилив энергии всё сильнее и сильнее”.

“Я испытываю удовольствие от самодисциплины, и мне всё легче использовать свою внутреннюю энергию”.

Некоторые из самых успешных учителей и лекторов наверняка часто говорят себе перед началом урока или лекции: “Я люблю своих студентов”, “Я люблю свою аудиторию”.

Если вы слишком подавлены сложившейся ситуацией, можно сказать себе: “Создатель настолько могуществен, что Он поможет мне успешно справиться с создавшимся положением”.

Перед тем, как пройти интервью, повторяйте про себя: “Я собираюсь получить удовольствие от предстоящего интервью”. Это поможет вам предстать перед интервьюером в наилучшем свете.

Перед тем, как уснуть, скажите себе: “Я буду спать глубоко и спокойно и проснусь полным жизни и энергии”.

### **Мозговая атака**

Мозговая атака – это способ, когда индивидуум или группа людей генерируют творческие идеи и решения. Основным правилом при мозговой атаке является то, что во время творческого процесса идеи не подвергаются критике. Зато все идеи записываются, независимо от того, кажутся они выполнимыми или нет. Одна догадка ведёт к другой. Первая идея может быть неосуществимой, но она может зародить другую, которая приведёт к решению проблемы, к новому ценному плану, к новому источнику прибыли, к новому способу помощи другим людям или увлекательным образовательным возможностям.

Многие используют мозговые атаки в своей профессиональной деятельности, но забывают обращаться к ним в личной жизни. Подумайте о сферах, в которых мозговые атаки могут быть полезны вам. Каких целей вы хотели бы достичь, но натываетесь на препятствия на своём пути? Какова самая заветная мечта, которую вы не знаете как достичь? Какие проблемы вы хотели бы разрешить?

Проведите мозговую атаку в группе. Пусть каждый участник поставит перед собой задачу, и пусть каждый по очереди внесёт свои предложения, справочные материалы, ссылки и потенциальные решения. Начните как можно скорее. Если вы сами не можете организовать группу, попросите кого-то помочь вас сделать это.

### **Дыхание**



Медленное и глубокое дыхание помогает успокоиться и расслабиться. Глубокое дыхание увеличивает приток кислорода, давая вам больше энергии, и может в целом улучшить состояние вашего здоровья.

Несколько раз в день упражняйтесь в медленном и глубоком дыхании. Почувствуйте во время медленного выдоха – как напряжение и стресс покидают вас. Некоторым достаточно всего несколько вдохов-выдохов, некоторые предпочитают двадцать и больше. Полезным может быть повторение слов: “спокоен и расслаблен” между вдохами или выдохами.

Если вы находитесь в напряжённом, стрессовом состоянии, – начните дышать медленно и глубоко, и вы тут же почувствуете себя спокойней. А сейчас представьте себя в возбуждённом состоянии. Начните дышать медленно и глубоко и почувствуйте, как исчезает напряжение.

Если вы разгневаны, начинайте дышать глубоко и медленно и вы сами увидите, как ваш гнев идёт на убыль.

Существует прекрасное упражнение на медленное и глубокое дыхание, когда вы одновременно с этим мысленно выражаете признательность за каждый вдох.

### **Мысленное одобрение толпы**

Мысленно представьте себе множество народу, аплодирующего вам, когда вы совершаете хорошие поступки. Это особенно важно тогда, когда вы делаете что-то, преодолевая трудности. Представьте в своём воображении огромное скопище людей, награждающих вас одобрительными возгласами. Услышьте рёв толпы и аплодисменты, дайте им послужить для вас стимулом, поддержкой и поощрением всегда, когда будете в этом нуждаться. Что бы вы захотели выполнить сейчас из того, что откладывали ранее? Представьте себе, как громадное скопление в миллионы людей приветствует и награждает вас одобрительными аплодисментами за то, что вы выполняете отложенные ранее дела.

Если вы оказались в обстановке душевного дискомфорта, представьте себе миллионы людей, приветствующих вас и расппевающих в вашу честь любимые вами песни. Если вы увидите это мысленно, то почувствуете себя намного легче.

Всегда, когда вы слышите приветственный гул толпы, мысленно представьте себе её и отнесите на свой счёт, если совершили что-то со знаком плюс или отказались совершить что-то со знаком минус.

### **Сосредоточенность**

Классический приём для сосредоточенности заключается в том, чтобы во время учёбы представить себе, что осталось выучить всего лишь одну страницу, и на это отведено очень мало времени. Если вы не надеетесь на чудеса, обратитесь к этой методике.

Представьте себе, что ваша память, как луч лазера, полностью сконцентрирована на том, что вы читаете и изучаете в данный момент.

Подумайте о временах, когда вам легко было сосредоточиться. Вспомните свою осанку, свою позу в тот момент, вспомните, что вы тогда чувствовали, и то, как ваше внимание было сконцентрировано. Представьте себе, как вы можете повторить те ощущения и сосредоточиться таким же образом в данный момент.

Одно из двух происходит сейчас. Возможно, вы сосредоточены, читая эти строки. Если так, то этот момент может послужить вам в качестве модели в будущем, когда у вас будут проблемы с концентрацией. Или, возможно, вы стараетесь сейчас сконцентрироваться, но ваши мысли витают где-то далеко. Если второе предположение верно, вообразите себе, что вы действительно заинтересованы и даже восхищены, читая эти строки. Посмотрите – может ли этот приём изменить что-нибудь в уровне вашей концентрации? Как только вы дойдёте до нужной степени сосредоточенности, он станет для вас образцом для будущего.

Когда вам необходимо сконцентрироваться, повторите про себя несколько раз: “Мне всё легче и легче сосредоточиться на том, что я читаю или слушаю. Я весь – внимание”.

### **Диалог с самим собой**

Вкусите наслаждение от диалога с самим собой. Если вы зашли в тупик в решении проблемы, погружены в заботы и мучительные тревоги, пребываете в нерешительности или просто томитесь от скуки, – вы очень часто можете найти решение, организовав внутренний диалог с самим собой. Поговорите с собой, как если бы поговорили с кем-то другим. Вы можете найти решение своих проблем, подсказку к тому, какой выбор сделать, или просто провести интересную беседу.

### **Источники энергии**

Нижеприведенные методы повышения энергетического уровня творят для некоторых людей чудеса. Представьте себе источник громадной энергии, который окружает, обволакивает вас. Представьте себе, как эта удивительная энергия проникает во всё ваше существо. Закройте глаза и ощутите, как каждая клетка, каждый нейрон в вашем теле заряжаются колоссальной энергией.

Дышите глубоко и медленно, пока энергетическое заряжающее устройство заполняет энергией ваши “аккумуляторы”. Помните, как здорово было обладать высокой энергетической активностью в прошлом, и как это будет прекрасно – обладать ещё большей энергетической активностью в будущем. Подумайте обо всех тех преимуществах, которые у вас будут, когда ваши энергетические мощности перезарядятся. С каждым вдохом уровень вашей энергии увеличивается.

### **Упражнения для приумножения счастья и уверенности в себе**

Использование этих упражнений обогатит вашу жизнь. Если у вас имеются проблемы с положительными воспоминаниями, вы можете поправить дело, упражняясь в мысленном воспроизведении зрительных образов, которые послужат вспомогательным средством в будущем. Посвятите достаточно времени для каждого приведенного ниже упражнения, чтобы получить хотя бы одно маленькое эмоциональное ощущение. Повторение таких попыток позволит вам впоследствии легче вызвать у себя положительный эмоциональный отклик. Приспосабливайте упражнения к своим индивидуальным потребностям.

1) Припомните случай, когда вы чувствовали себя безмятежным и отдохнувшим (например, во время путешествия или отпуска). Постарайтесь вновь пережить это ощущение, стараясь вспомнить как можно больше подробностей.

2) Постарайтесь воспроизвести в памяти три самых приятных воспоминания из своей жизни. Припомните как можно больше деталей. В общем, постарайтесь перечувствовать сейчас заново то, что чувствовали тогда.

3) Вспомните хотя бы один случай, когда преуспели в чём-то. Представьте себя сейчас в той ситуации и испытайте немного из того удовольствия.

4) Вспомните какое-нибудь доброе дело, совершённое вами. Насладитесь от того, что сделали его.

5) Вспомните случай, когда вам удалось сдержать свои импульсы, например, преодолели в себе какую-нибудь страсть или дурную привычку, или удержались от того, чтобы сказать что-то, унижающее другого человека. Ощутите радость от умения владеть собой.

6) Припомните какое-нибудь положительное качество, которым вы, по вашему мнению или по мнению уважаемых вами людей, обладаете.

7) Вспомните случай, когда вы ощущали внутреннюю силу и уверенность в себе. Испытайте заново эти ощущения, представляя себе как можно ярче те мгновения. Придумайте условный знак, который поможет вам воспроизводить в памяти то событие.

8) Подумайте о чём-нибудь хорошем, что вы хотели бы сделать. Вообразите, что вы действительно выполняете это дело.

9) Подумайте о чём-то добром и сочувствующем, что могли бы сказать или сделать для кого-то. Представьте себя говорящим или делающим это.

10) Подумайте о чём-то, что можете сделать для собственного самосовершенствования. Представьте себе сценарий, по которому вы это делаете.

### **Заглядывая в будущее**

Попытка заглянуть в будущее – этот приём для наглядного представления – как вы поведёте себя в будущем в какой-нибудь конкретной ситуации. Всегда, когда вы хотите приобрести какое-то положительное качество или убедиться, что совершите положительный поступок, загляните в будущее, то есть, ярко и образно представьте себя, поступающим так, как вы бы желали поступить. Возвращайтесь к этим образам много раз, пока они не станут частью вас самих.

Прямо сейчас, прочитав эти строки, загляните в будущее. Представьте себя, делающим что-то, что улучшит вашу жизнь.

### **Сделай это!**

Если вы не решаетесь делать что-то, что, несомненно, полезно для вас или для кого-нибудь другого, вслушайтесь во внутренний голос, который приветствует и ободряет вас: “Сделай это! Сделай это!”.

Увеличьте чистоту и силу звучания внутреннего голоса: “Сделай это!”. Ещё мощнее и убедительнее: “Сделай же, сделай это!”.

Представьте себе толпу людей, скандирующих вам: “Сделай это! Сделай это!”.

Мысленно добавьте к своему воображению музыку, которая будет подстёгивать ваше желание сдвинуться с мёртвой точки. Вместе со своим внутренним голосом и толпой доброжелателей послушайте, как они призывают вас: “Сделай это!”.

### **Жестикуляция**

Когда люди говорят о каком-то конкретном эмоциональном статусе, они часто жестикулируют руками, что символизирует для

них определённое состояние. Часто это делается без осознания такой жестикуляции. Причём, разные люди жестикулируют по-разному. Обратите внимание на жесты, проводимые вами и другими людьми, когда рассуждаете о предусмотрительности, о сосредоточении, об ощущении чувства личной власти, об ощущении приподнятости. Эти же жесты вы сейчас можете использовать в качестве средства для того, чтобы сознательно достичь определённого психологического статуса.

Например, когда вы говорите о сосредоточении на читаемом материале, – какой жест вы используете, чтобы поддержать им свою мысль? Повторите сейчас этот жест.

Или когда вы говорите: “Сейчас я начну всё с начала!” – какой жест отражает это ваше решение? Опять-таки – сделайте этот жест сейчас.

Вы можете установить какой-нибудь жест, чтобы он служил сигналом для любого конкретного душевного состояния. Войдите в любое состояние, которого можете достичь по своему желанию. Например, дыша медленно и глубоко, представьте себе сцену расслабления. Продолжайте представлять себе эту сцену до тех пор, пока не почувствуете себя совершенно спокойным и раскованным. Затем сделайте какое-то определённое движение рукой и повторите его несколько раз, чтобы ассоциировать его с состоянием спокойствия и релаксации. Чтобы проверить, как работает эта ассоциация, войдите в тревожное, беспокойное состояние, начав думать о сцене, вызывающей в душе тревогу. Затем начните экспериментировать с движениями руки, чтобы заставить почувствовать себя спокойнее. Если не получится, – потратьте больше времени на ассоциацию успокаивающего жеста рукой с пребыванием в состоянии покоя и безмятежности.

Разработайте жесты, которые приведут вас в энергичное состояние. Когда вы произвольно находитесь в динамичном, активном состоянии, сделайте придуманное вами движение рукой несколько раз. Пребывая в интенсивно динамичном и активном состоянии и совершая при этом определённую жестикуляцию, вы заставляете себя ассоциировать одно с другим. Многим даже не нужно ждать пока они произвольно окажутся в активном расположении духа. Используя свои воспоминания о прошлых состояниях повышенной энергии, или представляя себя в таком состоянии в будущем, заставьте себя войти в такое динамичное, активное, энергичное состояние. Когда вы глубоко ощутите в себе этот настрой, совершите своеобразное движение рукой. Повторяйте это движение до тех пор, пока не почувствуете, что это движение само по себе может привести вас в это или подобное ему состояние. А добавка специального звука или слова к вашему жесту намного облегчит для вас достижение цели.

Придумайте жесты, которые вы впоследствии станете ассоциировать с душевными состояниями: уверенности, радости, безмятежности, напряжения воли, способности быстро восстанавливать свои душевные силы.

В каком состоянии вы хотели бы пребывать в данный момент? Придумайте жест, который будет у вас ассоциироваться с этим состоянием.

### **Воображаемый защитный экран**

Создав в своём воображении защитный экран, полностью окружающий вас, вы сможете отвести любые обиды и оскорбления, которые кто-либо может высказать в ваш адрес.

А сейчас представьте себе непроницаемый, защищающий вас со всех сторон экран. Представьте его прозрачным и почувствуйте себя надёжно и уверенно против любых попыток обидеть вас словом. Наблюдайте за тем, как словесные стрелы и пули отскакивают от этого экрана, в то время, как вы спокойно наблюдаете изнутри за этой атакой.

### **Образы внутри нас**

Образы, создаваемые нашей фантазией, могут стать источником радости, движущей силой, источником мужества. Эмоциональные состояния, что мы испытываем, соответствуют тем внутренним образам, которые создаёт наша фантазия. Осознанно вызывая в своём воображении возвышающие и вдохновляющие образы, мы обретаем больше контроля над своим душевным состоянием и над своими поступками.

Есть люди, которые постоянно прокручивают в собственном воображении горестные картины. Некоторые всё время вызывают в своей памяти неприятные воспоминания. Другие пытаются представить себе картины того, какие ошибки могут быть совершены в будущем. Это аналогично тому, как человек, посмотревший кинофильм, который он возненавидел после первого же просмотра, тем не менее, продолжает его смотреть снова и снова.

Внутренние образы одних людей очень чётки и ясны, в то время, как образы других – смутны и расплывчаты. Но эти образы есть у каждого из нас. Многим, чтобы легче воскресить в памяти образы прошлого, нужно поднять свой взгляд вверх и налево, другим это легче сделать, взглянув вверх и направо, третьим – когда они устремляют свой рассеянный взгляд вперёд. Чтобы вызвать в сознании образ чего-то, что не было испытано раньше, большинству следует устремить свой взгляд наверх и направо. А тем, кому легче, вызывая в памяти картины прошлого взглядом

вверх и направо, следует, создавая в воображении картины будущего, устремить свой взгляд вверх и налево.

Если вы желаете улучшить свою способность вызывать в своём сознании образы, постоянно упражняйтесь в этом. Взгляните на что-то. Затем, закройте глаза и мысленно представьте себе то, на что только недавно смотрели. Поупражняйтесь, устремив свой взгляд кверху и направо или кверху и налево, или прямо перед собой, но рассеянным взором. Взгляните на объект снова, затем закройте глаза. Повторите это упражнение раз сорок-пятьдесят и ваша способность вызывать в своём воображении те или иные картины заметно улучшится.

Если внутренние образы вызывают в вас волнение и тревогу, вы в состоянии изменить качество этих образов. Ослабьте неприятные ощущение тем, что сделаете в своём воображении саму картину меньше размером, более отдалённой, более затемнённой, более расплывчатой. Вы можете заключить картину-образ в неподвижную раму. Можете даже мысленно прокрутить всю картину задом наперёд. Быстро прокручивая мысленно всю картину задом наперёд, вы часто исключаете из неё те негативные эмоции, которые были у вас связаны с ней. Вы можете даже захотеть перекрасить эти картины в чёрный цвет или вообще стереть их.

В качестве эксперимента обратитесь к конкретному, не очень приятному воспоминанию. Мысленно уменьшите эту картину в размерах, удалите её от себя и сделайте её приглушённой и размытой. Многие, проделывая такой эксперимент, испытывают во время своих воспоминаний намного меньше неприятных ощущений. Вы можете изменить образы в своей памяти, представив их себе обрамлёнными в ваши любимые цвета и в сопровождении радостной и весёлой музыки.

Если же то, что предстаёт в вашем воображении, действует на вас благотворно, можете усилить интенсивность восприятия путём увеличения размера картины, приблизив её и сделав ярче и более расцвеченной.

А сейчас подумайте о конкретном радостном событии в вашей жизни. Увеличьте позитивные ощущения от этой картины, представив её в больших размерах, очень близко и чрезвычайно яркой и колоритной.

Обретение контроля над образами внутри себя поможет вам во многих жизненных аспектах. Расспросите других о том, что полезного нашли они для себя, научившись менять свои внутренние образы. Поделитесь с ними своим опытом.

## **Внутренние голоса**

У каждого из нас есть внутренние голоса. Некоторые ощущают их, некоторые – нет. Осознавая наличие таких голосов, вы сумеете обрести больше контроля над ними.

Если внутренние голоса несут вам положительный сигнал – прекрасно! Вы даже можете усилить эффект от этих позитивных голосов, заставив их звучать громче и с бóльшим воодушевлением. Такой эффект будет для вас даже более ободряющим и стимулирующим.

Если же внутренние голоса посылают вам противоречивые и негативные сигналы, измените их на положительные.

Вы можете также уменьшить действие негативных внутренних голосов, заставив их перейти на шёпот или говорить в юмористическом тоне. Например, заставьте своих внутренних подсказчиков говорить с утроенной скоростью или скрипучим голосом.

Отодвиньте негативные внутренние голоса куда-нибудь подальше. Вы даже можете бросить такой голос на землю и растоптать его! Развлекитесь!

Создайте радостный внутренний голос, который скажет вам: “Помни, ты должен радоваться! Помни, ты должен радоваться!”. Создайте внутренний голос для мужества, для внутреннего покоя, для любви. Сделайте так, чтобы он звучал совсем близко от вас, громко и чётко. И пусть тембр звучания будет богатым и насыщенным.

О чём бы вы хотели, чтобы этот голос постоянно напоминал вам?

### **Мудрец внутри нас**

Приём, помогающий людям соображать наилучшим образом, заключается в том, чтобы представить себя, советующимся с мудрецом, который находится внутри нас самих. Некоторые видят себя консультирующимся с конкретным умным человеком, которого они знают или о котором слышали. Если у вас появились сомнения относительно определённого поступка или линии поведения, или если вы столкнулись с трудностями, – посоветуйтесь с мудрецом внутри вас. Спросите его: “Какой должна быть самая разумная на данный момент линия поведения?”. Наберитесь терпения и ждите ответа.

Другой подход – проконсультироваться с группой мудрецов внутри вас. Составьте список из нескольких известных вам умных людей. Представьте себе, что все они сидят за большим столом. Спросите у них совета по важным проблемам вашей жизни. Это позволит вам мыслить в соответствии с тем, как, по вашим понятиям, думали бы эти люди. Поскольку вы всё же ограничены



в собственных знаниях и интуиции, такой приём поможет вам обрести больше ясности в мышлении.

### **Учиться на удачных примерах**

Всегда, когда вы добивались успеха в чём-то, у вас, наверняка, имелся стратегический план. Учтите на примерах предыдущих удач, чтобы добиться успеха в настоящем.

Чтобы научиться пользоваться своими внутренними ресурсами, спросите себя о деле, которое собираетесь предпринять: “Чему я могу научиться при этом?”.

Помогите другим видеть ситуацию как учебный процесс, задавая людям вопрос: “Чему вы научились из этого?”.

Подумайте о ситуации, которую можете использовать в качестве опыта познания, который был вам прежде неведом. Чему конкретно вы можете из этого научиться?

### **Да будет свет!**

Упражнение “Да будет свет” обладает прекрасным лечебным и восстанавливающим эффектом. Закройте глаза, дышите медленно и глубоко. Обращаясь к себе тихо и спокойно, повторяйте слова: “Да будет свет...”. Представьте себе успокаивающий мягкий белый свет, окутывающий вас с головы до кончиков пальцев ног. Представьте себе, как этот белый свет заполняет каждую мышцу и каждую клеточку вашего тела, обновляя и восстанавливая их. Продолжайте повторять “Да будет свет...”. Двадцать минут подобных ежедневных упражнений освежат вас и зарядят новыми силами и энергией. Будьте полны решимости попробовать это упражнение хотя бы раза три, чтобы самому испытать эффект.

### **Письма к себе**

Написание писем самому себе может служить многим полезным целям. Если вы чувствуете себя подавленным, напишите письмо в поддержку самого себя. Если вам недостаёт мужества, напишите себе ободряющее письмо. Если вы рассержены или обижены, напишите себе письмо, которое поможет вам избавиться от этих чувств.

Разновидностью этого приёма может служить представление о том, что кто-то другой пишет вам такие письма. Чьи письма принесли бы вам значительную пользу, если бы этот человек написал их вам? Подумайте – кто мог бы послужить стимулом чтобы придать вам силы? Напишите себе письмо, основываясь на его системе взглядов и посмотрите, какие идеи этот человек передал вам.

Некоторые даже посылают себе такие письма по почте, а когда получают их, приобретают совершенно новую точку зрения на проблему.

В каком послании вы нуждаетесь в данный момент? Напишите себе письмо с этим посланием.

### **Оглянитесь назад и посмейтесь. Прямо сейчас**

В вашей жизни было немало ситуаций, которые поначалу раздражали и беспокоили, но позже заставили вас посмеяться над ними. Зачем ждать? Посреди разочаровывающей или раздражающей ситуации спросите себя: “Что забавного и смешного имеется в нынешнем положении?”. Смеясь, вы тем самым снимаете напряжение и начинаете чувствовать себя лучше. Научитесь находить смешное в каждой создавшейся трудной ситуации. Это позволит вам увидеть банальности как банальности и освободит мысли для поиска решения, когда оно необходимо.

### **Воображаемая доска объявлений**

Создайте в своих мыслях доску объявлений. Представьте себе большую доску. Используйте её для написания важных сообщений себе самому. Иногда это может быть одно короткое слово, например, “РАДУЙСЯ!”. В другой раз это может быть целое предложение или фраза. Какое сообщение вы хотели бы написать на доске сегодня?

Если у вас есть какие-то лимитирующие взгляды и убеждения относительно себя самого, используйте воображаемую доску, чтобы изменить их. Представьте себе такое свое убеждение, записанным на этой доске. Затем мысленно сотрите его. Вместо него напишите новый, мобилизующий и энергичный подход или утверждение.

### **Воображаемая библиотека**

Создайте в своём воображении библиотеку. Представьте себе громадную библиотеку, наполненную книгами по любой, какую только можно себе представить, теме. Расставьте книги в алфавитном или каком-либо другом удобном для себя порядке. Если вам необходимо добыть нужную информацию, представьте мысленно, как вы снимаете с полки книгу по интересующей вас теме и читаете соответствующий материал. Всегда, читая или слушая о новых идеях и концепциях, рассматривайте их как дополнение к своей воображаемой библиотеке.

### **Воображаемые репетиции**

Представьте себя, мысленно репетирующего собственное поведение в сложной ситуации. Каждый из нас сталкивается в жизни со многими трудностями. Будьте подготовлены к этому. Мысленно вообразите, как бы вы справились с такими ситуациями. Представьте себя успешно преодолевающим сложности. Прокрутите в своём воображении эту картину снова и снова. Это поможет вам легче справиться с трудностями, когда они возникнут.

У меня есть родственник – врач, глазной хирург. Перед серьёзной операцией он садится и мысленно представляет себе весь предстоящий процесс. Он создаёт в своём воображении картины того, какие сложности могут возникнуть, и что ему придётся сделать, чтобы справиться с ними. Такая подготовка позволяет ему с лёгкостью справиться со всем процессом.

Подумайте о конкретной сложной ситуации, которую предстоит преодолеть. А затем мысленно прорепетируйте – что бы вы хотели сказать или сделать. Повторите это несколько раз, пока не почувствуете, что на самом деле способны в реальной ситуации действовать так, как представляли себе мысленно.

### **Воображаемый отпуск**

У вас есть возможность мысленно отправиться в отпуск в любое место на планете (или даже за её пределами). Вне зависимости от того, где вы находитесь физически, ваша внутренняя психология зависит от того, где в данный момент находятся ваши мысли.

Потратьте несколько минут, представляя себе прекрасный сад, гору, покрытую снегом, тихий, спокойный остров, приятную прогулку на яхте или город, представляющий для вас особый интерес. Это поможет вам достичь более спокойного и расслабленного состояния. Систематическое повторение этого упражнения позволит вам отправляться в мини-отпуск на регулярной основе.

### **А сейчас я знаю...**

Очень действенным методом возвращения к реальности является упражнение “А сейчас я знаю...”. Очень медленно и спокойно повторяйте слова: “Сейчас я знаю...”, обращая внимание на различные предметы в вашем непосредственном окружении. Например, “А сейчас я знаю на какой я странице в этой книге”. “Сейчас я знаю об этом стуле”. “Сейчас я знаю об этой синей ручке”. “Сейчас я знаю о...”. Произнося слова медленно и спокойно, отметьте хотя бы шесть предметов каждый раз.

Это отличное упражнение, когда вам трудно сосредоточиться. И это очень лёгкий путь тренировать свои мысли, чтобы концентрироваться на настоящем. Некоторые пользуются этим приёмом, чтобы чувствовать себя более комфортно, когда они входят в комнату, полную незнакомых людей.

### **Через сто лет**

Такая точка зрения позволит легче справиться с ситуацией, которая раздражает или злит вас: “Через сто лет – какое это будет иметь значение?”. Такой подход позволит вам обрести более сбалансированный взгляд на нынешнюю ситуацию. Если оглянуться назад из столетнего будущего – будет ли выглядеть то, что происходит сейчас, крупным событием или незначительным эпизодом?

Когда человек испытывает душевную боль, он, скорее всего, не оценит по достоинству такую фразу, сказанную в его адрес. Зато можно сказать эти слова себе, чтобы уменьшить напряжение, когда кто-то “достаёт” вас.

Подумайте о незначительной проблеме, беспокоящей вас сегодня. Оглянитесь на эту проблему с дистанции в сто лет. Насколько иначе она бы выглядела в ваших глазах с такого расстояния?

### **Парадокс**

Парадоксальные упражнения часто могут быть очень эффективными. Например, если кто-нибудь день за днём смотрит на других людей критическим взглядом, ему было бы полезно потратить полчаса в день, записывая всевозможные критические замечания. В последующие две недели ему следует потратить по полчаса ежедневно на это дело. Те, для кого этот приём сработал, говорили мне, что он помог им понять – насколько неэффективно быть таким привередливым.

Аналогично, вечно беспокоящийся человек мог бы потратить полчаса в день в течение месяца, чтобы записать все свои мыслимые озабоченности и беспокойства.

Парадоксальный подход эффективен также для страхов и фобий. Человек, у которого наблюдается навязчивый страх, может преувеличить для себя самого силу испытываемого страха. “Я буду обливаться потом. Меня будет трясти так, как никого до этого не трясло”. Многие признаются, что после многократного повторения себе самому такой фразы, они начинают чувствовать себя гораздо спокойнее.

Разговаривая с завзятым пессимистом, вы можете иногда заставить его перестать смотреть на мир сквозь чёрные очки, если

сделаете при нём несколько очень пессимистичных заявлений. Он может ответить вам: “Ну, не всё так уж плохо”.

Иногда можно обрести доверие человека, у которого наблюдается дефицит веры в людей, если сказать ему: “Пожалуйста, не верь мне. Проверь всё сам”. Если вы честны и имеете дело с очень недоверчивой личностью, такой подход будет более плодотворным, чем если бы вы стали просто уверять его, что абсолютно искренни с ним.

### **Прерывание линии поведения**

Прерывание линии поведения – это термин, описывающий нечто сказанное или сделанное с целью помешать, остановить негативные слова или действия другого человека. Например, если человек становится без серьезных причин сердитым, печальным или встревоженным, вы можете прервать такое состояние следующими приёмами:

**(а)** Задав ему вопрос на другую тему: “Каким был один из счастливейших моментов в твоей жизни?”; “Извини меня, хотелось бы узнать – какая твоя любимая книга?”; “Какая музыка вдохновляет тебя больше всего?”.

**(б)** Сделав что-нибудь необычное: например, напеть какую-нибудь мелодию и спросить: “Угадай, что это за мелодия?”, или уронить какой-нибудь предмет, или хлопнуть в ладоши и спросить: “Когда тебе приходилось слышать самые громкие аплодисменты?”.

**(в)** Привлекая внимание к чему-нибудь другому: “Что там за шум?”; “Что там за объект в небе?”; “Погляди-ка вон туда. Что ты там видишь?”.

Прерывая чью-то линию поведения, вы, тем самым, показываете человеку, что он способен прервать то состояние, которое удерживает его в гневе, печали или тревоге. Впоследствии, он сможет сам применять этот приём.

Не пользуйтесь методом прерывания состояния тогда, когда у собеседника есть реальная необходимость выразить свои чувства, или он может очень разозлиться от этого приёма. Метод прерванного состояния хорошо срабатывает, когда те, кто им пользуются, выглядят естественно. Если вы нервничаете, применяя данный приём, вам, скорее всего, нужно воздержаться от него.

Применяйте метод прерывания состояния и для себя самого, если обнаружили, что вовлечены в неподобающее поведение. Один человек, решивший бросить курить, использовал следующую схему. Когда он чувствовал острое желание закурить, он доставал из холодильника бутылку холодной воды и выливал её себе на голову. В следующий раз, когда у него опять

появлялось желание закурить, воспоминание о “ледяной головомойке” остужало его позыв.

В следующий раз, когда ваш собеседник попробует отозваться негативно о ком-нибудь, используйте приём прерывания линии поведения, чтобы сменить тему разговора. Один мой приятель приводил совершенно неуместную, но захватывающе интересную информацию из телепередачи “Невероятно, но факт”. Дискуссия мгновенно переходила в новое русло.

### **Передать информацию третьему лицу**

Порой вы можете захотеть, чтобы человек узнал о вас что-то, но вам неудобно сказать ему об этом напрямую. Передайте информацию третьему лицу и попросите его рассказать о ней тому человеку.

Например, вам известно, что некто хочет сделать вам подарок. Есть одна конкретная вещь, которую вы хотели бы получить. Попросите друга сказать об этом дарителю.

Или вы, возможно, не хотите, чтобы кто-то называл вас определённым прозвищем. Поговорите с глазу на глаз с другом, который слышал, как тот человек называл вас таким прозвищем и попросите его передать, что вы сказали другу, что предпочитаете, чтобы вас так больше не называли.

Существует много возможностей применить эту идею. Подумайте, как конкретно можно её использовать.

### **Напоминания**

Делайте для себя записи, которые послужат напоминанием о важных мыслях, которые вы хотели бы сохранять на переднем плане своей памяти.

Разложите записи, которые заставят вас вспомнить о своих собственных приоритетах, целях, ценностях, предпочитаемых душевных состояниях.

Создайте для себя оригинальные напоминания. Пусть часто происходящие явления служат памятками. Например: “Каждый раз, услышав телефонный звонок, я вспомню самые радостные моменты в своей жизни”. Или: “Каждый раз, когда зазвенит телефон, я вспомню интересный материал из книги, которую читаю”.

“Каждый раз, услышав гудок автомобиля, я почувствую мотивацию для достижения своих целей”.

“Каждый раз, увидев цифру (1,2,3,...) я вспомню о...”.

А сейчас подумайте о чём-то, о чём хотели бы вспоминать по нескольку раз в день. Какой часто повторяющийся звук или сцену

из жизни вы используете в качестве напоминания? Потратьте несколько секунд, чтобы придумать себе такую памятку.

### **Переписывая собственную биографию**

У вас есть возможность придумывать различные сцены и представлять себе, будто они происходили когда-то в прошлом. С помощью управляемого воображения вы можете переписать собственную биографию таким образом, чтобы новое жизнеописание стало для вас источником энергии и увеличило ваши внутренние ресурсы.

Подумайте о каком-нибудь положительном качестве, которое хотели бы приобрести. Затем попробуйте достичь состояния покоя с помощью медленного и глубокого дыхания и представляя себе спокойные, безмятежные сцены. Когда почувствуете полное расслабление, мысленно вернитесь к разным этапам своей жизни и постарайтесь увидеть себя в соответствии с теми качествами, которые вам хотелось бы обрести. Например, попробуйте увидеть себя во время занятий, с полной концентрацией и наслаждением от процесса учёбы. Мысленно представьте себя действующим уверенно и ответственно в новой для вас ситуации. Нарисуйте в своём воображении картину, будто вы поступали в прошлом благожелательно и с сочувствием к окружающим вас людям. Существует множество различных вариаций, с помощью которых можно переписать собственную биографию. Можно мысленно вернуться в своё раннее детство. Зная то, что вы знаете сегодня, воспитайте и научите того ребёнка так, чтобы он или она почувствовали себя в безопасности и надёжно защищёнными. И когда этому ребёнку внутри вас понадобится уход и забота, вы почувствуете явно ощутимый сигнал. И, дав ему такое заверение, вы почувствуете внутреннюю силу уже в настоящем времени. Силу, которая поможет вам во всём, что вы делаете. Этот приём оказал большое влияние на многих, кто им пользовался. Как сказал один человек: “Это упражнение позволило мне прикоснуться к сокровенным тайнам моей сущности. Я осознал о себе многое из того, что давно забыл. И это придало мне смелость, чтобы смотреть в будущее с такой решительностью, которую я раньше даже не мог себе представить”.

Всегда, вспоминая о какой-нибудь ошибке, совершённой в прошлом, постарайтесь мысленно представить себе – как бы вы хотели действовать в той ситуации. Повторите в своём воображении обновлённую сцену несколько раз. Отныне это воспоминание станет частью вашей биографии.

### **Разыграть роль**

Если вы хотите, чтобы новая линия поведения стала неотъемлемой частью вас самих, – разыграйте роль. То есть, разыгрывайте такую линию поведения столько раз, пока она не станет для вас естественной схемой. Если вы разыгрываете новую модель разговора или действий достаточно часто, она становится вашей автоматической реакцией.

Если вы хотите разговаривать более тактично, более уверенно, более сочувственно, более спокойно, более мужественно – разыграйте роль. Возможно, вам легче будет сделать это перед зеркалом. Хорошо, когда у вас есть друг, который смог бы прокомментировать ваши репетиции. Без репетиций, хоть вы и знаете, что определённое поведение или способ общения были бы полезны для вас, может показаться, что вы неспособны говорить или вести себя таким образом. Разыгранная роль продемонстрирует вам собственные возможности. Она поможет вам прорваться сквозь догмы и ограничения.

Перед трудной беседой, встречей или стычкой – прорепетируйте предварительно то, что планируете сказать. Продолжайте репетиции, пока вас не удовлетворит то, как звучат ваши аргументы.

Подумайте о каком-нибудь конкретном поступке, который хотели бы совершить, но вас что-то сдерживает. Репетируйте то, как вы совершаете этот поступок до тех пор, пока не почувствуете, что действительно можете совершить его.

### **Поменяться ролями**

Обмен ролями – это приём, который позволяет вам лучше понять точку зрения другого человека. Двое, испытывающие трудности в общении друг с другом, меняются ролями. Каждый из них представляет себе, что он – его оппонент, и между ними происходит диалог. Такой приём часто порождает понимание того, что ощущает противная сторона и помогает улучшить взаимоотношения. Некоторые пользуются этим методом, когда они наедине с собой. Они представляют себя другим конкретным человеком, с которым у них есть проблемы во взаимопонимании, или с кем часто спорят.

Существует ли кто-то, с кем ваши взаимоотношения затруднены? Воспользуйтесь приёмом обмена ролями и посмотрите – сможете ли извлечь из него пользу.

### **По десятибалльной шкале**

Средством для оценки успехов является опрос: “Как по десятибалльной шкале вы оцените свой уровень... (гнева, раздражения, нервозности, беспокойства и т.д.)?”. После того, как



вы испробуете различные способы и методы для уменьшения собственной раздражительности или страхов, задайте себе снова тот же вопрос, чтобы получить субъективную оценку изменений к лучшему.

Точно так же и с уверенностью в себе, безмятежностью, радостью и любыми другими положительными состояниями: “По десятибалльной шкале – как вы расцениваете свой нынешний уровень?”.

### **Почувствуйте себя гигантом**

Если вы начинаете нервничать во время общения с кем-то, кто угрожает вам или пытается запугать, почувствуйте себя громадным великаном, а на своего оппонента смотрите как на карлика или на муравья. Воспроизводите эту картину в своём воображении снова и снова до тех пор, пока не почувствуете себя спокойно, когда будете разговаривать с этим человеком.

### **Перед сном**

Непосредственно перед тем, как заснуть, приведите себя в спокойное, расслабленное состояние, при котором ваше сознание больше расположено ко внушению. Давайте себе положительные советы и рекомендации каждый вечер перед тем, как заснуть. Вместе с управляемыми мысленными образами этот приём очень эффективен. Представьте себя живущим и действующим по тем принципам, по которым желали бы. Какую идею вы хотели бы использовать для себя? В течение нескольких следующих вечеров повторяйте эту мысль много раз непосредственно перед тем, как погрузиться в сон.

Для того, чтобы заснуть, обратитесь к себе медленно и уставшим голосом. Повторяйте: “Я становлюсь всё более и более усталым и сонным”. Зевайте, вспоминая другие случаи, когда были очень сонными и засыпали на ходу. Представьте себе успокаивающие и расслабляющие сцены, продолжая, при этом, обращаться к себе о-о-ч-е-е-н-ь м-е-е-д-л-е-н-н-о.

Если у вас проблемы с засыпанием, отнеситесь к добавочному времени как к особому дару.

Какие полезные мысли вы можете обдумать в дополнительное время?

### **Альбом для улыбок**

Сделайте себе альбом для улыбок. Поищите в журналах, газетах фотографии улыбающихся или смеющихся людей. Перенесите эти фотографии на чистые листы вашего альбома. Не

переставайте составлять альбом, пока не соберёте хотя бы сто улыбающихся и смеющихся лиц. Лично я считаю, что невозможно удержаться от улыбки, когда я перелистываю свой альбом. Когда я показывал этот альбом другим людям, у них у всех была та же реакция, что и у меня.

Если вы хотите поднять настроение себе или своим друзьям – доставайте свой альбом для улыбок.

### **Когда вы встаёте**

Когда встаёте на ноги после сидячего положения, рассматривайте это действие как символ того, что вы обладаете контролем над своими действиями. Почувствуйте прилив энергии каждый раз, когда встаёте.

Способность вставать поразительна. Знаете ли вы как мозг отдаёт приказы вашим мышцам и как мышцы исполняют эти приказы? Независимо от того, что вам известно об этих процессах, тайна, лежащая за этим, чрезвычайно увлекательна. Тем не менее, факт остаётся фактом: ваша внутренняя воля исполняется. И эта же самая внутренняя воля сотворит для вас прекрасную жизнь. Каким образом? С помощью той же самой энергии, которая даёт вам возможность сделать выбор и заставляет встать, вы сделаете выбор и сосредоточитесь на позитивном, на том, чтобы оценивать происходящее в положительном свете и чтобы выбрать действия, которые повысят качество вашей жизни.

### **Во время экзамена**

Если вы спокойны и раскованы во время экзамена, память, вместившая изученный материал, работает гораздо эффективнее. Перед тем, как начать отвечать на вопросы, вдохните медленно и глубоко двадцать раз. Это может оказаться полезным, чтобы представить себе спокойные, безмятежные сцены.

Во время экзамена направьте свой взгляд в ту сторону, которая поможет вам представить себе прочитанный ранее материал. Для большинства людей: глаза – вверх и налево. Для некоторых – глаза – вверх и направо. И ещё возможен вариант: глаза устремлены вперёд и взгляд рассеян.

Представьте себе как можно более детально комнату, в которой вы готовились к экзамену и аудиторию, в которой впервые услышали информацию.

Я знаю одного директора, который взял в своей школе за правило, чтобы учителя перед экзаменами рассказывали ученикам разного рода шутки и создавали лёгкую атмосферу,

дабы привести учащихся в такое настроение, которое будет способствовать хорошим результатам.

### **Чем больше..., тем больше...**

Существует одна полезная ассоциативная схема, основанная на произвольной ассоциации. Схема такова: “Чем больше..., тем больше...”. Чем больше человек открыт к рекомендациям, тем эффективнее такая схема.

“Чем больше шумят вокруг меня, тем спокойнее я становлюсь”. Вы можете предложить такую формулу человеку, которому трудно заснуть, когда поблизости шумят.

“Чем больше нервничаю, тем увереннее в себе становлюсь”.

“Чем больше внешний беспорядок, тем больше внутренний покой”.

Будьте осторожны, предлагая эту схему другим людям. Не каждый оценит её по достоинству. Особенно, если человек разгневан или расстроен – для него это может стать дополнительным раздражением.

### **Брызгать водой**

Эффективным методом для того, чтобы отказаться от вредной привычки, является просьба к товарищу побрызгать водой вам в лицо, когда вы эту привычку используете. Например, если у вас есть склонность к самоуничижению и вы хотите избавиться от неё, попросите близкого вам человека брызнуть на вас водой, когда вы начинаете принижать себя. Или если у вас привычка обкусывать ногти, и вам трудно от неё отказаться, попросите кого-нибудь брызнуть на вас водой, когда вы забываетесь и начинаете кусать ногти.

### **Наглядное представление**

Представьте себе, что вы стали таким, каким мечтаете стать. Мысленно осуществите то, что пока считаете трудным для себя. Повторяйте это упражнение до тех пор, пока оно не станет частью вас самих. Если вы мысленно упражняетесь в чём-то, активно используя своё воображение, это почти тоже самое, что испытать подобное наяву, и может оказать глубокое влияние на ваши поступки.

Люди сильно отличаются друг от друга в том, как они представляют себе то, что ещё пока не произошло. Некоторые умеют представить себе такие картины настолько ярко и образно, как будто видят их наяву. Другой крайностью являются люди, заявляющие, что никогда не могли мысленно представить себе

что-нибудь подобное. Скорее всего, на подсознательном уровне они, всё же могут зрительно представлять себе многое, просто не отдают себе в этом отчёта.

Тренировка может помочь улучшить эту способность. Начните смотреть в упор на отдельно стоящий предмет и мысленно сфотографируйте его. Закройте глаза и постарайтесь представить себе этот предмет. Сделайте это несколько раз, пока картина не станет более чёткой. Поднимите глаза вверх и вправо, затем вверх и влево, затем устремите взгляд вперёд и сделайте его рассеянным. Определите для себя – в каком положении вы представляете себе предмет лучше всего. Со временем, научившись лучше представлять себе предметы, вы сумеете рисовать в своём воображении и более крупные картины. Затем потренируйтесь в мысленном представлении и более оригинальных образов. Вы можете обнаружить, что вам легче даётся мысленное представление таких образов, когда ваши глаза устремлены вверх и в сторону, противоположную от места, где расположен воображаемый вами объект.

Накануне трудной ситуации представьте себе, что вы уверенно справляетесь с ней. Представьте себя, производящим впечатление знающего своё дело человека, говорящего и чувствующего себя уверенно и компетентно.

Если вы вдруг обнаружили, что стараетесь отложить на потом то, что должно быть сделано сейчас, представьте себя, испытывающим огромную радость и удовлетворение от выполнения этой работы.

Существует громадное количество вариантов, когда вы можете использовать своё воображение. Вот несколько примеров: если вас беспокоит какая-то проблема, представьте её себе в качестве птички, в чьей-то руке. Затем мысленно представьте себе, как этот человек раскрывает ладонь и выпускает птичку на свободу. Ощутите чувство освобождения. Этот образ поможет вам почувствовать себя гораздо спокойней. После этого вам легче будет обрести ясность мышления.

Наглядно представьте себя источником светящейся энергии, и ощутите, как это влияет положительно на ваше душевное состояние.

Вообразите себе огромные часы. Представьте себе, как стрелки этих часов передвигаются от 12 к 1, от 1 к 2, затем от 2 к 3 и т.д. И во время этого медленного передвижения стрелок, почувствуйте себя как можно спокойней и безмятежней. Такой образ поможет вам расслабиться, если вы ощущаете некоторое давление извне.

Представьте себя на гигантском листе гигантского дерева. Представьте, как этот лист плавно падает в тихий и прекрасный весенний день. Почувствуйте, как медленно раскачивается ваш лист, и, вместе с этим, вы становитесь спокойнее и раскованнее.

Когда лист, наконец, опустится, почувствуйте внутреннюю безмятежность и умиротворение.

Отчётливо представьте себе художественную галерею с десятью залами. И в каждом зале висит большая прекрасная картина, дающая вам информацию к размышлению о самом себе. Каждый зал посвящён какой-нибудь стороне вашей жизни. Прикройте глаза и идите из зала в зал, чтобы из каждой картины узнать что-то новое о самом себе.

Нарисуйте в своём воображении большой экран. Каждый раз, когда неоправданный страх удерживает вас от конкретных действий, попробуйте увидеть себя на этом экране, делающим то, что боялись сделать. Ощутите своё мужество и уверенность, видя, как вы успешно справляетесь со всеми начинаниями. Представляйте себе эти картины снова и снова, пока не почувствуете, что можете действительно совершить то, что боялись совершить.

А сейчас подумайте о каком-нибудь конкретном действии, которого раньше избегали и представьте себе, что совершаете его сейчас.

### **Что же вас беспокоит на самом деле?**

Порой человек выражает конкретную жалобу или протест, но у вас появляется ощущение, что реальная проблема не в этом. Можно спросить его: “Что же вас беспокоит на самом деле?”. Очень часто такой вопрос позволяет собеседнику поделиться с вами своими проблемами, и, поскольку проблемы выразятся в открытой форме, с ними можно будет справиться более эффективным образом.

Возможно, иногда полезно задать такой вопрос самому себе, когда у вас появляется ощущение, что что-то идёт не так, как вам хотелось бы. Тогда спросите себя: “А что же на самом деле беспокоит меня?”.

### **Напишите письмо самому себе-ребёнку**

Напишите себе такое письмо. Зная уже то, что вы знаете сейчас, напишите ободряющее и поддерживающее письмо тому ребёнку, которым вы были когда-то. Это поможет вам лучше понять самого себя. Когда вы увидите, насколько повзрослели с тех пор, когда были ребёнком, вы лучше осознаете, что и дальше будете продолжать накапливать знания и способность понимать окружающий мир.

Разновидностью этой идеи может быть письмо самому себе в каждый день своего рождения или в конце каждого года, давая

себе ободрение и сосредоточив внимание на том, чему вы научились за прошедший год.

Аналогично, напишите письмо самому себе, представив, что вы пишете его в последний день своей жизни. Какое послание вы хотели бы самому себе передать?

## **18. Предотвратить возникновение проблем**

### **Письменное соглашение**

После достижения договорённости, запишите всё, в чём обе стороны согласились друг с другом, и подпишите это соглашение. Даже самые честные люди могут забыть детали договора. И хоть невозможно продумать каждую случайность, предусмотрите наперёд возможные точки конфликта и придите к соглашению по ним. Для некоторых это может показаться чересчур формальным, но, в конечном счёте, оно предохранит вас от споров.

Во время выработки соглашения создайте дружескую атмосферу. Используйте юмор. Постарайтесь рассмотреть ситуацию не только со своей точки зрения, но и с точки зрения оппонента. Постоянно помните о необходимости быть справедливым. Выработайте соглашение таким образом, чтобы оно было выгодно всем.

### **Одобрение**

Хоть желание получить одобрение окружающих есть нормальное явление, это становится проблематичным, когда кто-то делает центральной проблемой своей жизни мнение о себе других людей. Это происходит, когда человек испытывает необходимость любыми средствами угодить окружающим, и он делает всё возможное, чтобы понравиться им. Его поведением руководит ожидание положительной реакции людей. Человек, обладающий такими склонностями, страшится осуждения и не будет громко бороться за свои права. Как только кто-нибудь не соглашается с ним, он тут же начинает ощущать угрозу.

Человек, ищущий одобрения окружающих, делает своё благополучие зависящим от других. Таким человеком легко манипулировать, выказывая ему поддержку или, наоборот, неодобрение. В конце концов, он может стать невольником тех, кто расхваливает его. Глупо добровольно ставить себя в зависимость от произвола других людей.

Поскольку люди настолько непохожи друг на друга, практически невозможно завоевать одобрение всех и каждого.

Смотрите объективно на неблагоприятное мнение о себе. Если кто-то осуждает сказанное или сделанное вами, признайте на минуту, что либо он, возможно, прав, и вам следует исправить ошибку, либо сказанное им является его личным мнением или его склонностью к критиканству.

Человек, сумевший подавить в себе потребность в одобрении, избавит себя от огорчений, от которых страдают те, кто ещё не сумел избавиться от этой нужды. Если вы не слишком озабочены тем, что другие люди думают о вас, вы не страдаете от того, что кто-то может считать вас непоследовательным, неряшливым, некомпетентным, глупым или неудачником. Всё, что в ваших силах исправить в себе, исправляйте. Но только потому, что это следует сделать. Чьё-то чужое мнение может вас только расстроить, если вы, конечно, позволите ему это. Не позволяйте.

К чему следует стремиться, так это к поиску одобрения до той степени, когда оно необходимо из практических соображений. Рассматривайте отсутствие одобрения ваших действий просто как техническую трудность, нежели как главную причину душевных страданий. Старайтесь оценить ситуацию объективно. Возможно тот, кто не выразил вам поддержку, прав, и вам действительно нужно исправить что-то. Может, действительно стоит завоёвывать его одобрение. Опять же, возможно, тот человек ошибается в вашей оценке или же вы чувствуете, что получить его поддержку вам в данный момент пока не удастся. В такой ситуации выработайте в себе уверенность в том, что неодобрение ваших слов или действий это всего лишь незначительный раздражитель или нечто, что можно полностью проигнорировать.

Выработайте иммунитет против неодобрения. Представьте себе, что кто-то думает о вас плохо. А сейчас согласитесь с таким мнением. На первых порах такая мысль вызывает неприятные чувства. Пospорьте с ней: “А что, на самом деле, такого ужасного в этом?”. И хоть приятного в этом мало, достаточно понимать, что вы всё же способны справиться с ситуацией. Поскольку одобрение со стороны окружающих – для вас событие внешнего порядка, у вас всегда есть выбор: сосредоточить свои мысли на радостных вещах и достичь плодотворного состояния. Тот, кто умеет перегруппироваться, может мысленно даже ликовать и радоваться тогда, когда окружающие пытаются манипулировать им путём неодобрения. А вообще говоря, если вы относитесь к окружающим с уважением и сердечностью, большинство из них ответят вам взаимностью.

### **Не подписывайте документов под давлением**

Когда вы подвержены стрессу, гораздо легче совершать ошибки. Никогда, если это только возможно, не подписывайте

документов, находясь в стрессовом положении. Если только ситуация позволяет, попросите того, кому вы подписываете документ, подождать, пока вы не сможете всё продумать.

Если же тот человек не хочет дать вам время на обдумывание, задайте себе вопрос: “Чего он так торопится? Может ли случится так, что если я подпишу документ сейчас, это не послужит наилучшим образом моим собственным интересам?”.

### **Избегать действий**

Существует множество вещей, которые человеку не следовало бы делать, однако он всё равно совершает их, как бы спасаясь в этом от серьёзных дел. Такое ускользание от действительности мешает человеку совершенствоваться, достичь определённых целей, препятствует принятию на себя ответственности и нормальных отношений с людьми.

Знайте главные виды таких “убежищ”. Не бойтесь трудностей, решая проблемы, кажущиеся сложными. Почувствуйте радость и собственную силу каждый раз, когда совершаете действия, которых вам прежде хотелось избежать.

### **Найдите посредника**

Если вы заходите в тупик в каких-либо переговорах, постарайтесь найти объективного человека, который сумеет быть посредником. Опытный посредник сможет установить реальные нужды и интересы обеих сторон и навести мосты между спорящими. Успешный переговорщик сумеет обнаружить помехи, затрудняющие переговорный процесс, и сможет предложить альтернативный подход. Посредник даёт каждому возможность выразить свою точку зрения в спокойной и ясной форме. Это препятствует возникновению ненужных споров и обид.

Термин “переговоры” относится к любой ситуации, когда двоим необходимо придти к соглашению по каком-то вопросу. Такое общее определение переговоров относится ко многим видам межличностных отношений. Подумайте, каким образом посредник может помочь вам поладить с другим человеком.

### **У меня насморк**

Порой люди спрашивают вашего мнения по разным вопросам, и самое умное, что вы можете сделать, это постараться избежать каких-либо обязательств.

Существует известная притча о голодном льве, который искал оправданий для съедения других зверей. Он спросил первого



встретившегося на его пути зверя: “Скажи-ка мне, верно ли, что у меня неприятный запах из пасти?”. “Нет”, – соврало испуганное животное. “Ты солгал мне!” – прорычал лев и сожрал свою первую жертву.

Затем ему встретилась лошадь, и лев опять спросил: “Верно ли, что у меня неприятный запах из пасти?”. Зная, что случилось с её предшественником, лошадь решила сказать правду и проржала: “Да”. “Какая дерзость!” – прорычал лев и съел свою вторую жертву.

Хитрый лис оказался третьим зверем, которому лев задал тот же вопрос. Зная о неминуемой опасности, если он скажет либо “Да”, либо “Нет”, лис тактично ответил: “У меня насморк, сударь. Прошу прощения, но я не чувствую запахов и не могу ответить на ваш вопрос”.

Вы сумеете избежать многих проблем, если сошлётесь на отсутствие возможности дать надлежащий ответ. Варианты “насморка” защитят вас от возможных ловушек.

## Манипулирование

Наблюдающие за манипуляционным поведением замечают две основных схемы манипулирования: одна активная, а другая – пассивная.

Активная форма манипулирования – это когда человек активно пытается контролировать других людей. Существует много методов господства и власти над людьми. Все виды уловок и хитросплетений подпадают под эту категорию.

Пассивное манипулирование – это когда человек ведёт себя слабее и нерешительнее, чем он есть на самом деле. Он забывает, жалуется, что неспособен, хранит молчание. Это крайняя форма полного ухода человека в себя.

Манипулятор может использовать гнев, страх, комплекс вины, слабость, дружелюбие, критичность и массу других средств из своего арсенала, чтобы контролировать или вводить в заблуждение людей. Старайтесь, если это случается, разглядеть манипулятивное поведение в своих собственных словах и поступках.

Понятие, противоположное по смыслу манипулированию, это прямолинейность, открытость, простота и честность. Ваша цель – общаться с людьми так, чтобы это было взаимовыгодно и с уважением друг к другу.

Наблюдайте спокойно за манипулятивным поведением других для того, чтобы защитить самого себя. Если вы замечаете чьи-то попытки манипулировать вами, подумайте о наилучших вариантах поведения в данной конкретной ситуации. Иногда стоит прокомментировать: “Ах, вот какой трюк ты

используешь!”, а иногда стоит смолчать и проигнорировать эту уловку.

### **Анкета для решившего вступить в брак**

Перед тем, как решиться на брак с кем-нибудь, задайте себе следующие вопросы:

1. Каковы главные причины, по которым я хочу вступить в брак с этим человеком?

2. Почему я считаю, что мой брак будет удачным, если я заключу его с этим человеком?

3. Каковы мои основные ожидания, связанные с этим человеком после нашей женитьбы? Знает ли он/она об этих ожиданиях?

4. Какой видит мою роль в браке мой потенциальный супруг?

5. Известны ли мне: а) цели и стремления; б) главные сильные стороны; в) главные слабости этого человека?

6. Что мне нравится в этом человеке?

7. Что мне не нравится в этом человеке?

8. В чём мы схожи?

9. В чём мы отличаемся друг от друга? Какие проблемы могут появиться из-за этих различий? Каким образом наши различия теоретически могут быть полезны?

10. Каким является идеальный образ человека, с которым мне хотелось бы связать свою жизнь?

11. В чём этот человек похож на мой идеал и чем отличается?

12. Теоретически – какие положительные качества я считаю наиболее важными в человеке, с которым вступаю в брак? (Например, ответственность, отзывчивость, уступчивость, доброта).

13. (вместе с п.12) В какой степени этот человек обладает вышеназванными положительными качествами? Как я могу проверить обладает ли он/она этими качествами, или я так думаю потому, что хочу принять желаемое за действительное и из-за слепого увлечения?

14. (вместе с п.12) В какой степени в этом человеке недостаёт вышеназванных качеств?

15. Какие отрицательные качества мне бы не хотелось видеть в человеке, с которым я собираюсь вступить в брак? (Например, раздражительность, равнодушие, критичность, неприветливость, бесчувственность, эгоизм, лень).

16. (вместе с п.15) В какой степени этот человек обладает вышеназванными отрицательными качествами?

17. О каких моих отрицательных качествах и поступках мой избранник не осведомлён? Какой может быть его/её реакция, когда он/она узнает о них?

18. Принимает ли это человек меня таким/такой как я есть?

19. Желая ли я попросить этого человека написать для меня резюме на пару страниц, где будет отмечено каким/какой она/он находит меня, чтобы убедиться в том, что она/он даёт мне верную оценку?

20. Надеюсь ли я, что этот человек изменится в своих важных качествах после того, как мы поженимся? На чём основаны мои надежды на изменения? Если он/она не изменится (что часто случается), пожалею ли я о своём решении?

21. С кем из надёжных и объективных людей я советовался (советовалась) об этом человеке? С кем ещё стоило бы проконсультироваться?

22. В какой степени мы мыслим одинаково?

23. В какой степени мы мыслим по-разному?

24. В какой степени наше семейное окружение сходно?

25. В какой степени наше семейное окружение различно? Какие трудности могут возникнуть вследствие этого? Как мы собираемся разрешить их?

26. Какие мои собственные недостатки и слабости лежат в основе моего желания вступить в брак с этим человеком?

27. Есть ли у меня подспудное ощущение, что я, возможно, совершаю ошибку, вступая в брак с этим человеком?

28. Существует ли какое-нибудь внешнее давление, влияющее на моё решение заключить брак с этим человеком? Вступил/вступила ли бы я в брак без этого внешнего давления?

29. Какой конфликт интересов может произойти, после того, как мы поженимся?

30. В какой степени этот человек выявляет мои сильные стороны и достоинства?

31. В какой степени этот человек выявляет мои недостатки и слабости?

32. Какая важная информация, как мне кажется, мне ещё неизвестна об этом человеке? Что я могу сделать, чтобы раздобыть её?

### **Одержимость**

Одержимость обычно расценивается как недостаток. Во многих случаях она представляет собой проблему со многими негативными последствиями. Но наличие некоторой одержимости может быть и положительным свойством. Человек, одержимый в разумных пределах желанием помогать людям, будет более действенным, нежели человек, не обладающим такими же побуждениями. Многие, достигшие больших высот в своих профессиях, были одержимы в постоянном развитии и совершенствовании. Если вы замечаете за собой тенденции к одержимости, выберите позитивные области для её выражения.

(Заметьте: даже в положительных областях – если одержимость слишком сильна, профессиональная помощь психолога может быть полезной).

### **Преодолевающая зависимость**

Много уже было сказано и написано о пагубных привычках и зависимости, ибо они очень сильно разрушают человеческое душевное, эмоциональное и физическое здоровье.

Первым шагом в преодолении зависимости станет осознание того, что вы – зависимы. Зависимость проявляется в разных формах: алкоголь, курение, еда, азартные игры, гнев. Возьмите на себя серьёзное обязательство преодолеть то, к чему у вас есть неудержимое пристрастие.

Вам необходимо понимать то зло, которое вам наносят пагубные привычки.

Составьте полный список вреда, от которого вы страдали в прошлом и ещё будете страдать в будущем.

Постарайтесь увидеть ясную картину того, что вы выиграете, избавившись от своих пагубных привычек.

Помните все действия, принесшие вам успех. Не считайте неудачи провалом. Пусть они служат вам напоминанием того, что нужно больше стараться или изменить подход к решению проблемы.

Если это возможно, найдите людей, верящих в вас и способных поддержать ваше решение избавиться от пагубной привязанности.

Может, вам полезно будет присоединиться к группе людей, старающихся совместными усилиями преодолеть свои пагубные наклонности.

Радуйтесь любому маленькому успеху. Гордитесь своими победами. Празднуйте любые улучшения.

### **Уязвимость**

Позволяя себе быть уязвимым, вы, в действительности, становитесь менее уязвимы. То есть, если вы признаёте себе и окружающим, что не совершенны, подвержены ошибкам, можете быть неправы, вы меньше находитесь в позиции защищающегося. А это позволит вам учиться на своих ошибках. У окружающих вас людей не будет нужды нападать на вас, потому что вы первый признаёте, что могли быть неправы или совершили ошибку.

Тот, кто сильно старается выглядеть безупречным в глазах окружающих, постоянно находится в напряжении. Энергия и бдительность, необходимые для того, чтобы произвести хорошее впечатление, истощаются. Но признание того, что вы можете ошибиться, освобождает вас от ненужного напряжения.

Парадоксально, но будучи более искренним по поводу своей уязвимости, вы становитесь менее уязвимы.

## 19. Учиться на собственных ошибках

### Причины ваших ошибок

Если вы хотите устранить свои ошибки, потратьте какое-то время на обдумывание следующих моментов:

1. Каковы главные ошибки, которые я совершаю?
2. Каковы главные причины этих ошибок?
3. Что можно сделать, чтобы устранить причины этих ошибок?

Подумайте о тех сферах своей жизни, где вы можете применить данную формулу. Это может быть область эмоций, здоровья, взаимоотношений с другими людьми, воспитания детей, это может быть учёба, умение распоряжаться своим временем, доходы и расходы или любая другая сфера вашей жизни. Ощутите удовольствие от того, что обнаруживаете свои ошибки, потому что это первый шаг к их исправлению и недопущению.

Какие три ошибки вы совершили недавно? Постарайтесь понять причины этих своих промахов. Составьте план того, как избежать их совершения в будущем.

### Ошибки

Рассматривайте каждую совершённую вами ошибку как учебный процесс. Как только вы поняли, что совершили ошибку, задайте себе вопрос:

- (1) “Как я могу исправить ситуацию и извлечь из неё пользу?”.
- (2) “Что я могу сделать, чтобы не допустить подобной ошибки снова?”.

Нужна смелость и уверенность в себе, чтобы суметь признать свои заблуждения. Поскольку никто не безгрешен, рано или поздно вы совершите оплошность. Признание ошибок является необходимым условием для того, чтобы избежать их в будущем. Ежедневно задавайте себе вопрос: “Какие ошибки я совершил/а сегодня?”. Рассматривайте весь процесс извлечения уроков из просчётов как учебный курс по приобретению большей мудрости.

Говорят же, что мудрый человек учится на чужих ошибках. Когда вы видите человека, совершившего ошибку, спросите себя: “Чему я могу научиться из этого?”.

Сочувствуйте людям, совершившим промах. Не осуждайте никого без необходимости и уж конечно не высмеивайте. Лучше подумайте: “Что я могу сказать или сделать, чтобы помочь этому человеку почувствовать себя лучше и извлечь урок из своей ошибки?”.

### **Оправдания**

Вместо того, чтобы искать оправдания, когда вы совершаете ошибку, спросите себя: “Что я могу сейчас сделать, чтобы улучшить ситуацию и не допустить похожих ошибок в будущем?”.

Причина, по которой мы ищем оправдания, часто заключается в боязни осуждения или неодобрения наших действий. Если вы совершили промах, имейте смелость сказать: “Никаких оправданий. Я ошибся”. Вспомните ситуацию, когда вы пытались найти оправдание, а тот, перед кем вы хотели найти отговорку, либо не желал слышать её, либо вы сами понимали, что доводы ваши были несостоятельны. Несколько раз мысленно представьте себе ту ситуацию, повторяя при этом: “Никаких оправданий. Я ошибся”. Будьте готовы сказать эту фразу в следующий раз, когда она будет уместна.

### **Необоронительное поведение**

Очень легко стать жертвой отрицания собственной ответственности, когда кто-то обвиняет вас в совершении ошибки, в забывчивости, в медлительности или в том или ином оскорблении. Начав защищаться или контратаковать, вы ещё сильнее разозлите своего оппонента. Если уж он посчитал вас неправым, ваше отрицание не изменит его мнения. Имеете доказательства своей невиновности? Приведите их! Если нет – скажите об этом один раз спокойно и вежливо.

Если кто-то упрекает вас за сделанную ошибку, когда вы, определённо, были неправы, – выработайте в себе привычку отвечать, не принимая упрёк в штыки. В конце концов, вы можете сказать: “Никаких оправданий. Я был/а неправ/а”. Поначалу вам трудно будет произнести эти слова. Со временем делать это станет гораздо легче. Повторите пять раз: “Никаких оправданий. Я был/а неправ/а”. Упражняйтесь в произношении этих слов, выговаривайте их бодро и с энтузиазмом. Это облегчит вам задачу в будущем, когда сказать такие слова будет необходимо.

Соглашение со своим обвинителем часто останавливает его. Например, если кто-то говорит вам: “У тебя нет возвышенных мотивов, когда ты помогаешь людям!” – согласитесь с ним: “Да, моя мотивация могла бы быть лучше”. Если вы соглашаетесь с

обвинителем, ему трудно продолжить свои словесные атаки на вас.

“Ты прав, мне следовало бы помнить”.

“Это было очень глупо с моей стороны”.

“Да, мне необходимо исправиться во многих отношениях”.

Вы можете предпочесть короткое: “Я сожалею”. Если же вас продолжают упрекать, можно сказать: “Мне очень жаль, что я причинил вам неудобства и расстроил вас. Что мне сейчас делать?” Если сумеете развить в себе способность не принимать замечание в штыки, вы уберёжете себя от многих ненужных ссор. Поскольку требуется смелость, чтобы отвечать, не стараясь оправдать себя, многие станут уважать вас за это. Но даже если никто не выразит вам своего почтения, вы всё равно обретёте уважение в собственных глазах.

### Неудача

После вашей первоначальной реакции, те слова, что вы использовали для описания какого-то события, создают для вас реальность. Одно, несущее сильную эмоциональную окраску слово, это слово “неудача”. Боязнь неудачи останавливает людей от того, чтобы предпринять действия и стремиться достичь чего-то. Это может также заставить человека отрицать реальность ситуации, потому что он находит её слишком огорчительной, ибо дела не пошли так, как он себе представлял. Ощущение себя неудачником может обескуражить человека и лишить его надежды. Но точно такая же ситуация, которую какой-то человек считает неудачей, может выглядеть как ответная внешняя реакция на факт, что всё, что он сделал до сих пор, по-видимому, не сработало. Это можно рассматривать как сигнал, что ему недостаёт определённых знаний или нужен новый подход, уже известный ему, но пока не испробованный.

Вместо того, чтобы называть полученный результат неудачей, постарайтесь посмотреть на события с максимальной объективностью. Подумайте о том, что вы могли или должны были сделать иначе. Подумайте над тем, чему вы научились на этих ошибках. В мире было много ценных проектов, изобретений и достижений, которые требовали гораздо больше экспериментов, проб и ошибок, пока достигался успешный результат. И даже если вы не достигли результатов, которых ожидали, вы всё равно выигрываете, приобретая в процессе работы положительные качества. В некоторых ситуациях вы узнаете, чего не следует делать в следующий раз, а это приведёт вас к желаемым результатам. Можете передать свой негативный опыт, предупреждая других от совершения тех же ошибок, что сделали

сами. А в других ситуациях вы сможете найти пути, чтобы превратить задолженность в статью дохода.

Если вы не достигли желаемого результата, задайте себе вопрос: “Что я могу извлечь из случившегося?” и “Как я могу изменить ситуацию, чтобы извлечь из неё пользу?”. Задайте себе эти вопросы прямо сейчас о какой-нибудь конкретной ситуации, которую вы рассматривали как неудачу.

### **Вина**

Ошибки и оплошности нуждаются в исправлении. Ощущение вины – это чувство, которое заставляет вас совершенствоваться. Оно является сигналом того, что вы нарушили что-то важное.

Тем не менее, вина, которая создаёт только лишь отчаяние и жалость к самому себе, контрпродуктивна. И таково же чувство вины, которое останавливает вас от совершения добрых дел в настоящем. Иногда люди испытывают незаслуженное чувство вины. Может, это вовсе и не ваш грех. Вы несовершенны в определённых областях точно также, как любой человек на планете. И вы всё ещё хотите работать над собой, но хотите делать это с радостью.

Позитивное чувство вины – это когда вы отдаёте себе отчёт, что, как любой, подверженный ошибкам человек, совершили ошибку и в настоящее время считаете своим долгом внести поправки и наладить ситуацию. Можете даже позволить себе испытать некоторые позитивные чувства от того, что обладаете высокими моральными ценностями и поэтому испытываете чувство вины.

Иногда вы причиняете кому-то боль и уже не можете исправить положение. В таком случае подумайте – какие добрые дела вы могли бы сейчас совершить, чтобы помочь другим людям? Конечно, лучше всего попытаться наладить отношения с человеком, которого вы обидели. Но если это невозможно, можете, по крайней мере, совершить добрые дела в его честь.

### **Моральная обеспокоенность**

Моральное беспокойство проявляется тогда, когда человек озабочен возможностью сделать что-то морально предосудительное. Идеальным в данном случае может быть здоровый баланс. Умеренная степень обеспокоенности позволит человеку быть более осторожным, чтобы не преступить важные духовные и этические ценности. Тот, у кого отсутствует чувство морального беспокойства, может быть бесчувственным и равнодушным в вопросах нанесения обиды другим людям или в нарушении важных ценностей. Противоположной крайностью



является человек с чрезмерной моральной обеспокоенностью. Такой человек будет постоянно в напряжении и волнении. Он не в состоянии будет расслабиться и насладиться даром, которым Творец наградил его.

Люди с чрезмерной моральной озабоченностью постоянно обеспокоены тем, что они не живут в соответствии с этическими и духовными нормами. Они слишком сосредоточены на своём, как им кажется, избыточном эгоизме. Они постоянно чувствуют вину за то, что сделали что-то не так в прошлом и обеспокоены тем, что могут совершить ошибки в будущем. Им кажется, что они не вполне ответственны и не совершают достаточно добрых дел. Они думают, что даже если и делают добро, они делают его в недостаточном объёме или не так, как следует, или их намерения не совсем искренни.

Короче говоря, жизнь человека с чрезмерной моральной озабоченностью – это постоянная пытка. Ему следует сделать своей первоочередной задачей необходимость испытывать радость за совершение добрых дел. Он должен судить о себе более благосклонно. Ему очень важно уяснить, что в его ожиданиях о себе разумно, а что является результатом навязчивой боязливости. Тому, кто обладает такими навязчивыми тенденциями следует проконсультироваться с мудрым и объективным человеком, чтобы развить в себе разумный баланс.

### **Чужие ошибки**

Баал Шем Тов (1700-1760) говорил, что так же, как зеркало отражает ваше изображение, точно так же, подмечая чужие недостатки, отдайте себе отчёт в том, что, скорее всего, вы сами обладаете подобием этих же недостатков.

Учитесь на чужих ошибках. Всегда, когда замечаете недостатки в других, используйте это в качестве урока, чтобы преодолеть подобные дефекты в себе самом. Таким образом, у вас будет постоянные уведомители, чтобы совершенствовать себя в различных областях. Став экспертом в исправлении собственных недостатков, вы сможете поделиться опытом с теми, кто захочет им воспользоваться.

Замечая в ком-то изъян, задайте себе вопрос: “А каким образом проявляется этот недостаток во мне?” и “Что я могу сделать, чтобы искоренить его?”.

## **20. Совершенствуйте взаимное расположение и развивайте дружеские связи**

### **Замечайте в людях хорошее**

Концентрируйте внимание на достоинствах тех, кого встречаете на своём жизненном пути, и воздавайте им за эти достоинства. Возьмите себе за привычку отзываться положительно обо всех и обо всём, о чём только можно. Научитесь замечать малейшие положительные качества и достоинства. Не переставайте спрашивать себя: “Какие положительные качества я вижу в этом человеке?”.

Как только вы начнёте думать о чьих-то недостатках, немедленно сделайте над собой усилие и начинайте думать о его/её достоинствах. Постарайтесь мысленно представить себе положительные качества и всё хорошее, что человек сделал. Это особенно важно, если вы злитесь на кого-то, или вас втягивают в ссору.

Классическая работа “Заповеди Сердца” приводит в пример историю об одном мудром преподавателе, который шёл как-то по дороге со своими учениками. Они проходили мимо дохлой собаки, труп которой распространял неприятный запах. Один из учеников прокомментировал: “Это животное ужасно смердит!”. А его мудрый учитель тут же заметил: “Зато у него такие белые зубы!”. Когда ученик услышал эту ремарку, он пожалел о том, что отреагировал отрицательно на то, что увидел. Учитель хотел научить своих учеников, что концентрировать своё внимание на положительном и не отзываться отрицательно должно стать одной из черт их характера.

А сейчас вспомните пятерых знакомых. Каковы некоторые из положительных качеств каждого из них?

Если вы подумаете о ком-нибудь отрицательно, постарайтесь услышать свой внутренний голос, говорящий вам: “Замечай хорошее!”.

### **Разглядеть в человеке его потенциальные возможности**

Встречая человека, постарайтесь увидеть его не таким, каков он в данный момент, а таким, каким он был бы, если бы использовал все свои потенциальные возможности. Вместо того, чтобы фиксировать внимание на чьих-то недостатках, представьте себе, каким человек стал бы, сумеет вы или кто-либо другой заинтересовать его сделать больше и стать лучше, чем он сейчас. Когда человека видят в положительном свете, он сам старается жить согласно этому представлению.

Спросите себя: “Какими положительными качествами обладал бы этот человек, если бы я смог достучаться до него?”. Какие значительные поступки он мог бы совершить, если бы я сумел его заинтересовать?

А сейчас подумайте о каком-нибудь своём знакомом. Какие потенциальные возможности вы видите в нём?

### **Понять чужую точку зрения**

Каждый раз, сталкиваясь с трудностями во время общения с кем-то, постарайтесь лучше понять его, глядя на ситуацию с его позиций. Вся злость, ненависть, все ссоры возникают из-за того, что человек смотрит на ситуацию только со своих собственных позиций и не в состоянии посмотреть на неё глазами оппонента. Если вы посмотрите на создавшее положение с его точки зрения, вы, возможно, всё равно не согласитесь с ним, но станете спокойней и объективней смотреть на проблему.

Общаясь с людьми, всегда старайтесь увидеть ситуацию с их позиций, а это даст вам лучшее понимание того, что следует и чего не следует говорить. Спросите себя: “А как на ситуацию смотрят они?”.

Всегда, когда вам нужно убедить кого-то сделать что-нибудь конкретное, посмотрите на ситуацию его глазами, и вы сможете представить ему аргументы в наиболее убедительной манере.

Если вы научитесь смотреть на людей так, как они сами смотрят на себя, и постараетесь удовлетворить их нужды, это принесёт вам больше счастья и успехов в жизни, ибо многие будут испытывать к вам такие же положительные чувства.

### **Взаимопонимание**

Взаимопонимание – это такое отношение к другому человеку, когда вы ощущаете органичную связь друг с другом. Вы устанавливаете взаимопонимание с кем-то, когда и он воспринимает вас так же, как вы воспринимаете его. Это случается из-за общих взглядов на определённые темы, из-за общих мировоззрений, из-за сходных интересов или личных качеств. Чем больше сходства у вас с другим человеком, тем

легче ощутить общее притяжение. Чувство взаимной связи с другими поможет вам во многих сферах жизни: в дружбе, в разного рода беседах, в бизнесе, когда вы нуждаетесь в чьём-то одолжении.

Существует приём, именуемый “зеркальное отображение”, который может помочь установить взаимопонимание. “Зеркальное отображение” здесь – это копирование действий другого человека и его манеры разговаривать. Если ваша осанка, выражение лица, дыхание, жестикуляция, голосовые интонации, быстрота речи, ключевые слова и слог ваших формулировок похожи на чьи-то, ваши ощущения станут сходны с теми чувствами, которые испытывает копируемый вами человек, и между вами возникнет взаимопонимание. Многие, умеющие легко устанавливать контакты с совершенно разными людьми, “зеркалят” их подсознательно, даже не сознавая этого.

Для того, чтобы такое копирование было успешным, необходимо быть гибким и тонко подмечать нюансы. Без гибкости в мыслях, эмоциях и действиях с вашей стороны, копирование будет затруднительным и неуклюжим. Неаккуратная попытка копирования будет малоэффективной и, скорее всего, отдалит вас друг от друга. Она будет выглядеть искусственной и фальшивой. Само собой разумеется, что человеку не следует имитировать любые привычки или манеры другого человека, которые будут восприниматься как попытка высмеять его.

Небольшое предостережение по поводу копирования: чтобы быть расположенным к человеку, необходимо испытывать к нему искренний интерес. Вы должны захотеть понять его и увидеть мир его глазами. Вы должны испытывать уважение к нему и к его особенностям. Если кто-то попросту желает манипулировать людьми и хочет воспользоваться их доверием, то, либо люди немедленно почувствуют это, либо отсутствие добросовестности всё равно проявит себя рано или поздно.

Итак, многие находят метод зеркального отображения (копирование) мощным средством для установления взаимопонимания, когда люди хотят помочь кому-то, либо осуществить честный взаимовыгодный обмен. Тем не менее, не каждый сочтёт этот метод успешным, и если его неверно использовать, он вызовет неприятную обратную реакцию. Для того, чтобы проверить, как срабатывает метод зеркального отображения, попробуйте его в надёжной, гарантированной обстановке, когда вашей единственной целью будет увидеть – сможете ли вы обрести взаимопонимание с незнакомым человеком. Результат может изумить вас.

**Пользуйтесь языком своего собеседника**

У каждого из нас имеются свои собственные ключевые слова. Разговаривая с человеком, с которым вы ищете взаимопонимания или на которого хотите оказать определённое влияние, прислушайтесь к словам, которые он использует в качестве ключевых. Включите их в свой активный словарь, когда разговариваете с этим человеком. Он не только лучше поймёт вас, но и будет более открыт к вашему мнению.

Некоторые пользуются терминами, относящимися к зрению. “Я вижу, что ты имеешь ввиду”. “Я не могу себе это представить”. “Картина для меня ещё не очень ясна”.

Другие пользуются терминами, относящимися к слуху. “Я выслушал твою точку зрения”. “Для меня это не звучит справедливо”. “Это просто какой-то шум и гам”.

А есть люди, которые пользуются терминами, описывающими чувства: “Я чувствую, что я прав”. “Я чувствую себя при этом очень неловко”. “Это заставляет меня испытывать колебание”.

Если вы разговариваете в том же тоне, что и ваш собеседник, ему легче уловить вашу мысль, он лучше может услышать вас и лучше почувствует то, что вы хотите ему сказать.

### **Свобода**

Человек только тогда по-настоящему свободен, когда обладает душевной свободой: свободой от гнева, зависти, тревог, уныния, обид и потребности в одобрении. Если человеку недостаёт свободы, то первоочередной задачей для него является именно её обретение. Сделайте для себя первоочередной задачей – освободиться от раздражительности, зависти, тревожности, уныния, негодования и потребности в одобрении. Возможно, вам будет нелегко, но усилия, которые вы потратите, стоят того.

Какие эмоции мешают вам почувствовать свою свободу? Что вы можете сделать, чтобы раскрепостить себя?

### **Прощать**

Позвольте себе прощать людей. Поймите, что таить на кого-то обиду и зло – вредно для вашего здоровья, для ваших чувств и для вашей духовности. Существует определённое удовольствие в чувстве негодования, поэтому многие не хотят отказаться от него и простить.

Постарайтесь взглянуть на ситуацию с точки зрения человека, которого вы хотели бы простить. Как вы думаете, почему он повёл себя именно так, как повёл? Если будет возможно, поговорите с тем, на кого обижены. Это поможет вам лучше понять его, что, в свою очередь, облегчит вам возможность простить его.

Прямо сейчас скажите: “Я простил”. Повторяйте фразу до тех пор, пока не проникнитесь её смыслом и не осознаете, что действительно простили. Постарайтесь почувствовать спокойные, миролюбивые и исцеляющие ощущения, которые будут прямым следствием вашего прощения.

### **Партнёры**

На людей, с которыми вам приходится общаться, смотрите как на партнёров, помогающих вам, а вы – им – прожить жизнь наилучшим образом. Постоянно спрашивайте себя: “Какие потребности своих партнёров я могу удовлетворить?” и “Каким образом мой партнёр может помочь мне достичь моих целей?”.

Это правило во многом поможет вам: “Дайте своим партнёрам больше, чем вы надеетесь получить от них”.

Подумайте о конкретном человеке, которого рассматриваете как партнёра. Что вы можете для него сделать? Что вы попросите у него для себя?

### **Супружество**

Опишите, каким вам представляется ваше идеальное поведение в качестве супруга. Затем сравните – насколько ваша супружеская жизнь соответствует этим идеалам, и что необходимо усовершенствовать.

Ниже предлагается двадцать правил счастливого брака, основанных на моём опыте брачного консультирования.

1. Постоянно помните о том, что, скорее, нужно отдавать, нежели получать. Говорите и делайте как можно больше, чтобы удовлетворить нужды и потребности супруга. Если вашей целью станет желание доставить своему партнёру радость и поднять ему настроение, вы всегда найдёте возможности добиться своей цели. И, кроме того, вы сами выиграете, поскольку люди стремятся ответить взаимностью на добрые поступки. Вопрос, который вы постоянно должны задавать себе: “Что я могу сказать или сделать, чтобы поднять настроение моему мужу/жене?”.

2. Внесите ясность в свои цели и ожидаемые результаты. Поймите, что результатом общения является ответная реакция на ваши слова или действия. Если ваши методы общения не достигают цели, значит, следует изменить подход. Если вы постараетесь не упускать из виду свою главную цель, а именно – счастливый брак, вас ничто не сможет сбить с пути.

3. Постоянно говорите и делайте то, что позволит вашему супругу/супруге чувствовать свою значимость и ценность.

4. Выражайте свою благодарность любыми возможными способами. Помните всё то, что принимали в прошлом как само собой разумеющееся и выражайте свою признательность. Каждый день говорите благодарные слова.

5. Будьте внимательны к чувствам и нуждам своего супруга. Вспомните случаи из прошлого, когда вы не уделили внимания мужу/жене и будьте полны решимости повысить уровень своего уважения.

6. Подумайте, – как можно заинтересовать супруга, чтобы он/а сделал/а то, что вы хотели бы, чтоб он/а сделал/а. Если ваш первоначальный план оказался неэффективным, попытайтесь применить другие методы.

7. Откажитесь от нереальных ожиданий. Люди вступают в брак с огромными ожиданиями, которые они осознанно не выражают. Отказавшись от нереалистичных ожиданий, вы избежите нервотрёпок и раздражения. Не ожидайте от супруга совершенства и не делайте сравнений.

8. Избегайте навешивания ярлыков на то, что вам не нравится. Установите различие между незначительными, банальными проблемами и серьёзными ситуациями, как, например, словесное или физическое оскорбление. В неоскорбительной ситуации постарайтесь найти положительное решение.

9. Не огорчайте своего супруга словами. Откажитесь от оскорблений и унижений. Даже если вы считаете, что некоторые выражения или фразы не должны расстроить кого-то, но если вашего супруга/супругу эти слова огорчают, не произносите их.

Если ваш/а супруг/а когда-либо оскорбляет вас, иногда лучше спокойно и миролюбиво заметить ему/ей, что вы были бы очень благодарны, если бы он/а не делали таких заявлений. А иногда молчание является лучшей линией поведения. Игнорируя обиду и небрежное отношение к себе, можно предотвратить много ненужных ссор. Кратковременные неприятные чувства скоро пройдут.

10. Будьте готовы к компромиссу. Согласитесь сделать что-нибудь, чего вам не хотелось бы делать, в обмен на аналогичное поведение вашего супруга.

11. Не обвиняйте и не осуждайте супруга за ошибки. Лучше составьте план, как лучше избежать повторения ошибок, без того, чтобы вызвать чувство негодования и обиды и без того, чтобы задеть чувства вашего супруга.

12. Составьте список того, какую пользу принёс вам брак с вашим супругом. Постоянно добавляйте в список новые пункты и почаще перечитывайте его.

13. Составьте список положительных качеств супруга/супруги. Всё время добавляйте в него новые качества и постоянно перечитывайте этот список.

14. Постоянно думайте о том, что можно сказать и сделать, чтобы выявить все самые лучшие качества вашего мужа/жены.

15. Сосредоточьтесь на поисках решения любых возникающих трудностей. Ориентируйтесь не на проблемы, а на их решение. Научитесь миролюбиво решать разногласия. Критикуйте проблему, а не друг друга. И не думайте о том, кто виноват.

16. Осознавайте любые пагубные тенденции в своём поведении и устраняйте их.

17. Вспоминайте самые прекрасные моменты своего супружества. Что вы говорили и делали, когда испытывали наилучшие чувства друг к другу? Попробуйте сейчас усилить эти чувства.

18. Найдите интересные дела, которыми вы могли бы заняться вместе.

19. Живите настоящим. Всё, что было не так в прошлом, – ушло. Сосредоточьтесь на том, чтобы улучшить ситуацию в настоящем. Будьте готовы начать с чистого листа.

20. Постоянно спрашивайте себя: “Что я могу сделать, чтобы создать счастливую и дружелюбную атмосферу в доме?”. Будьте решительны и примите позитивные меры в одностороннем порядке.

### **Духовная атмосфера в доме**

Для того, чтобы дети развивались надлежащим образом, очень важно, чтобы духовная атмосфера в доме содержала в себе уважение к каждому члену семьи, учитывала нужды и потребности каждого и обладала душевной теплотой. Если вы выросли в такой семье, вы счастливый человек. Если же духовная атмосфера в вашей семье не совсем была такой, как вышеописанная, вспомните для примера о домах, где взаимоотношения были тёплыми и дружелюбными. Каждый, кто не был воспитан в таких условиях, должен сделать определённые усилия, чтобы общаться с каждым членом своей семьи с уважением, предупредительностью и теплотой.

### **Сосредоточиться на общих целях**

Для того, чтобы обрести с кем-то хорошие отношения, нужно сосредоточить своё внимание на общих с ним целях. Это очень важный принцип для того, чтобы ладить с членами своей семьи, коллегами по работе, друзьями. Составьте список своих целей и ожидаемых результатов. Мнение людей всегда различно по многим аспектам, но если не упускать из виду общие цели, можно создать благоприятные условия для согласия и сотрудничества.



Если вы стараетесь быть посредником между членами семьи или другой группы людей, попросите их сконцентрировать своё внимание на общих задачах. Это побудит их к работе над устранением разногласий.

С кем у вас трудности во взаимоотношениях? Есть ли у вас общие цели? Каковы они?

### **Основа согласия**

Возражая заявлению своего оппонента, начните с того, чтобы сконцентрировать внимание на точках соприкосновения, т.е., на моментах, в которых вы друг с другом согласны. В этом случае ваш оппонент будет более открыт к тому, чтобы принять во внимание то, что вы ему говорите.

Даже если вы совершенно не согласны с доводами оппонента, сосредоточьтесь на том, что вы цените или уважаете в его позиции.

“Я уважаю ваши твёрдые убеждения насчёт...”.

“Я ценю твоё мнение о...”.

“Я восхищаюсь вашей преданностью своим идеалам...”.

Перед тем, как начать с кем-то спорить, подумайте о ваших общих интересах. Спросите себя: “Чего мы оба добиваемся?”. Например, вы оба можете желать истины, мира, справедливости, благодарности, понимания или дружбы. Помня об этом, вы получите возможность провести диалог в более миролюбивом тоне.

Выступая в качестве посредника, старающегося примирить двух человек, спросите себя: “В чём эти оба человека согласны друг с другом?”. Когда двое могут сформировать общую цель, гораздо легче для них самих разрешить свои разногласия. В партнёрстве в бизнесе оба человека, вероятно, согласятся, что они хотят получить прибыль, даже если у них имеются разногласия в путях достижения цели. В браке оба супруга согласятся с тем, что они желают приятной атмосферы в доме, даже если они расходятся в деталях. Двое друзей согласятся, что оба хотят получить удовольствие в то время, которое они проводят вместе, даже если у них имеются разногласия по различным темам.

Задумайтесь о человеке, с которым вы часто спорите. Используйте основу согласия и посмотрите, насколько улучшится ваше общение.

Общаясь с другими людьми, необходимо обладать ощущением присутствия. Слушайте и смотрите на собеседника с максимально возможным вниманием. Прислушайтесь к его словам и интонациям. Постарайтесь заметить как можно больше нюансов.

Для того, чтобы сделать это правильным образом, сравните свой опыт беседы с человеком, который слушал вас внимательнейшим

образом, и с человеком, который лишь частично прислушивался к вашим словам. Если вы целиком поглощены разговором, выигрывают оба собеседника. Вы сумеете понять всё, что он хотел сказать и сумеете проникнуть в суть его рассуждений. А тот, с кем вы общаетесь, выиграет от того, что его выслушали и на него смотрят как на личность. Такое уважительное к нему отношение поднимает его в собственных глазах и даёт новую мотивацию.

### **Безоговорочная любовь**

Истинная любовь безусловна. Это любовь без каких-либо дополнительных предпосылок. Вы ощущаете любовь даже если тот, кого вы любите, не делает ничего в ответ на вашу глубокую привязанность.

Любовь безусловна тогда, когда вас искренне беспокоит благополучие тех, кого вы любите. Ваше сильнейшее желание – чтобы те, кого вы любите, были счастливы.

В качестве предпосылки для безоговорочной любви вам необходимо обладать сильным чувством здорового эгоизма. Ваша внутренняя уверенность позволит вам не беспокоиться о том, будет ли ваша любовь взаимной. Если она будет ответной, как происходит в большинстве случаев, когда люди ощущают ваше безусловное положительное отношение к ним, – замечательно! Если же вы ничего не получите в ответ на свою любовь и заботу, – всё равно желайте людям добра от всего сердца.

Как можно вырастить в себе безоговорочную любовь? Она появляется, когда начинаешь замечать искру божественности в каждом человеке. Это процесс, который занимает много времени и усилий. Он требует внутреннего спокойствия и преобразования самого себя.

### **Удовлетворяя нужды других людей**

Чтоб удовлетворить в настоящем надобности людей, спросите их, что конкретно удовлетворяло их нужды в прошлом? Это позволит вам совершить намного больше добрых дел, поможет лучше взаимодействовать с родными и друзьями и будет способствовать оказанию более положительного влияния на окружающих.

Какие добрые слова, которые вы высоко оценили, были высказаны в прошлом в ваш адрес?

Из каких книг вы почерпнули многое для себя? Что именно вам понравилось в этих книгах?

Подумайте о взаимоотношениях, которые принесли вам наибольшее удовлетворение. Что конкретно вам нравится в этих взаимоотношениях?

### Уважение

В любом из нас всегда должно присутствовать внутреннее уважение к каждому человеку. Уважение к людям отражает наше собственное великодушие и благородство. Чем лучше мы понимаем, что человек создан по образу Творца, тем глубже и сильнее станет наше уважение к другим. Постарайтесь найти в каждом человеке, которого встречаете, что-нибудь, за что его можно было бы уважать.

Уважайте людей даже тогда, когда они демонстрируют свои слабости и недостатки. Уважайте того, кто делится с вами своими страхами, заботами и противоречиями. Каждый человек бесценен и уже только поэтому заслуживает уважения.

Когда вы чувствуете и проявляете искреннее уважение к кому-либо, его уважение к самому себе растёт. Доктор Берни Сигель рассказывал историю, которую поведал ему Алан Коэн: человек, внешне представлявший собой что-то невообразимое, пришёл к врачу, который всегда старался найти что-нибудь, за что можно выказать уважение пациенту. Единственная положительная вещь, которую сумел найти доктор, были новые, аккуратно завязанные шнурки на ботинках пациента. И на этом основании доктор сумел почувствовать уважение к пациенту в целом. Через несколько дней тот же самый пациент снова пришёл к врачу, но на этот раз он был чист и одет с иголочки. Он рассказал доктору, что собирался покончить с собой. Проходя мимо приёмной врача, ему захотелось испробовать последний шанс. Любовь и уважение, которые он почувствовал со стороны врача, придали ему уважения к себе, и он решил начать жизнь с начала.

Для того, чтобы усилить уважение к людям, к которым вы не испытываете уважения автоматически, представьте себе кого-нибудь, кого вы уважаете всей душой. Представьте себе – как бы вы говорили и поступали рядом с тем человеком? А затем поступайте точно так же и с остальными людьми.

Кто те люди, которых вы уважаете больше всего? За какие качества вы уважаете их? Постарайтесь найти такие же качества и в других людях.

За какие отрицательные качества вы не уважаете человека? Что может способствовать тому, чтобы вы стали его уважать?

Вспомните кого-то, кто может служить для вас примером для подражания в демонстрации уважения к людям. А теперь подумайте о ком-то, к кому вы хотели бы усилить своё положительное отношение. Представьте себе, когда встретитесь с

тем, кого хотите начать уважать, что вы – тот образцовый человек.

### **Обращайтесь с каждым человеком так, как будто он подарил вам миллион**

Если бы кто-то подарил вам миллион или купил у вас что-то, за что вы получили бы миллион комиссионных, вы бы, несомненно, отнесли к нему с громадным уважением, верно? Этот пример может служить для вас образцом того, как следует обращаться с каждым, встреченным вами человеком.

В реальной жизни, правда, несколько сложно вести себя таким образом с каждым. Но хотя бы время от времени поступайте так по отношению к другим людям, и вы обнаружите значительное улучшение во всём спектре ваших межличностных отношений.

### **Улыбка**

Научитесь искусству улыбаться искренней улыбкой. Улыбаясь, вы приводите себя в более позитивное состояние. Вспомните случаи, когда вы искренне улыбались. Постарайтесь оживить те сцены в своём воображении, стоя перед зеркалом. Улыбка заставляет вас думать о себе лучше, и вы, благодаря этому, достигаете лучшего душевного состояния.

Улыбка – сильнодействующее средство. Я вспоминаю, как мой первый внук впервые улыбнулся мне.

Представьте себе день, когда многие люди будут улыбаться вам.

Я как-то попросил группу людей проделать эксперимент: улыбаться как можно большему количеству людей в течение целой недели. Члены этой группы впоследствии отчитались мне, что были поражены той положительной реакцией, которую получили в ответ. Посмотрите, что получится, если вы проделаете этот же эксперимент.

### **Внешняя реакция ваших собеседников**

Во время разговора обратите внимание на выражение лица своего собеседника. Одни люди очень экспрессивны, и вы легко можете заметить – согласны они с вами или не согласны, доставляет им удовольствие сказанное вами или создаёт дискомфорт. Реакция же других людей более неуловима. Они только слегка кивают или покачивают головой, выражая своё согласие или несогласие с тем, что вы сказали. Мышцы их лиц более расслаблены или всего лишь слегка напряжены, когда они довольны или недовольны услышанным.

Научитесь наблюдать и замечать самые незначительные нюансы во время беседы. По мере того, как вы научитесь замечать эти изменения, ваше общение с людьми станет более эффективным.

Некоторые любят повторять свою мысль снова и снова, что, порой, раздражает собеседника, который давно понял, что ему хотели сказать. Наблюдая за его лицом, вы заметите, когда он поймёт вашу мысль и, таким образом, предупредите причинение ненужного дискомфорта.

С кем вы общаетесь регулярно? Потренируйтесь замечать различные нюансы в их внешней реакции на ваши слова.

### **Критикуйте проблему, но не человека**

Если кто-то говорит или делает что-то, с чем вы не согласны или что вам не нравится, – критикуйте спорный вопрос или рассматриваемую проблему, но не человека, с которым у вас разногласия. Критикуя человека, вы расписываетесь в своей беспомощности разумно донести до него свою точку зрения.

Совершая критические нападки на человека, вы добьётесь лишь того, что он, скорее всего, вряд ли нормально выслушает вас или изменит свою точку зрения. Если же вы сосредоточите внимание на решении самой проблемы, у вас будет гораздо больше шансов преуспеть в этом деле.

Спросите себя: “В чём конкретно заключается сейчас проблема? Что я могу сказать или сделать, чтобы разрешить сложность самым наилучшим образом?”.

Когда вы расстроены из-за кого-то, повторяйте про себя: “Я буду говорить только о том, что поможет решить проблему”.

Если кто-то начинает критиковать вас вместо того, чтобы взяться за решение спорного вопроса, скажите ему: “Мы ведь оба выиграем, если придём ко взаимоприемлемому соглашению. Давай-ка посмотрим, – как можно решить вопрос таким образом, чтобы это было хорошо для нас обоих”.

### **Коммуникационные барьеры**

Коммуникационные барьеры являются отметинами, которые, зачастую, являются причиной раздражения и беспокойства для слушателя. Эти барьеры также известны как “дорожные заторы”, препятствующие открытому общению. Иногда, тем не менее, каждый из них может быть уместен. Существует двенадцать основных моделей, которые можно условно разделить на три главные категории:

А. Осуждающие комментарии. (1-4)

Б. Предложенные решения проблем, которые были либо непрошены, либо неправильно сформулированы. (5-9)

## В) Уклонение от чужих проблем (10-12)

Вот эти двенадцать моделей:

1. Критика: Составление отрицательных оценок другого человека, его действий, взглядов. “Это ты во всём виноват!”.
2. Охаивание: “Ты – тупой идиот!”, “Ты чокнутый!”, “Ты самый, что ни на есть...! (отрицательная характеристика)”.
3. Постановка диагноза: Анализировать, почему человек ведёт себя так, а не иначе. “Это потому, что у тебя было испорченное детство!”, “У тебя комплекс неполноценности и ненависть к себе самому!”, “Ты, несомненно, невротичка!”.
4. Хвалить, давая при этом оценку: “У тебя уже получается лучше, но тебе ещё учиться и учиться!”.
5. Приказы. Давать указания другим: “Нравится тебе или нет – делай то, что я сказал!”, “Если я велю тебе прыгать, единственное, что ты можешь спросить: – А как высоко?”.
6. Угрозы: “Не задавай вопросов, делай то, что я тебе велю, или пожалеешь!”, “Не ожидай, что я стану твоим другом, если ты не поделишься со мной всеми своими секретами”.
7. Поучения: Несоответствующим образом поучать кого-то, что ему следует делать.
8. Чрезмерное или неуместное расспрашивание. Задавать кому-то слишком много вопросов или задавать вопросы, на которые собеседник предпочёл бы не отвечать.
9. Неуместные советы. Давать советы человеку, который вас об этом не просил, или советовать кому-то, не будучи специалистом в данном вопросе.
10. Говорить о чём-то одном, в то время, как собеседник желает или имеет необходимость говорить о чём-то ином.
11. Логические аргументы. В объективной интеллектуальной дискуссии применение логики уместно. Если же ваш собеседник чем-то расстроен, чисто логическое утверждение, обычно, не очень полезно: “Твои терзания всё равно не помогут, так что, прекрати ныть!”.

Если нужно высказать кому-то свои чувства, логика не самый лучший выбор для этого.

12. Утешение. Это относится к утверждениям, которые призваны успокоить собеседника, но заставляют его чувствовать себя опекаемым или дают ему понять, что к нему не относятся серьезно. “Не расстраивайся – ты всегда сможешь достать ещё одно...”.

13. Тринадцатый коммуникационный барьер напрашивается сам: Постоянно говорить другим, что они создают коммуникационные барьеры.

Что же тогда есть правильное общение? Это когда вы смотрите на то, о чём говорит ваш собеседник, с его точки зрения и даёте комментарии, уместные в данный момент времени и для данного человека. Если кто-то ожидает от вас сочувствия, выразите ему понимание его переживаний. Если кто-то хочет, чтобы вы открыто выразили своё мнение, сформулируйте это мнение, не стремясь контролировать человека. Если собеседник хочет поговорить о чём-то, что крайне для него важно, твёрдо придерживайтесь его темы и выскажитесь таким образом, чтобы это было для него полезно.

Конечно, несравненно легче указывать на то, что препятствует общению, нежели дать всеобъемлющую формулу для конструктивного обмена информацией. Прислушивайтесь к тем, кто умеет общаться с людьми и учитесь у них.

## Споры

Большинство споров абсолютно несущественны. Они не играют в вашей жизни никакой серьёзной роли. Перед началом спора с кем-то спросите себя: “А какова будет практическая польза мне или моему оппоненту от этого спора?”.

Даже если вы уверены в своей правоте, всё равно нет смысла спорить с кем-то, кто, в любом случае, не согласится с вами, независимо от того, что вы скажете. Если вы чувствуете необходимость высказать своё мнение, сделайте это в спокойной, убедительной манере. Но воздержитесь от пылких аргументов, создающих неприязнь и чувство обиды.

Когда двое спорят, существует сильная тенденция для каждой из сторон считать, что он абсолютно прав, а оппонент абсолютно неправ. На самом деле, у каждой стороны могут быть обоснованные взгляды на проблему. Старайтесь быть максимально объективны.

Если кто-то спорит с вами, постарайтесь понять его точку зрения. “Почему он/а думает именно так?”. Вполне может быть, что его, отличное от вашего, мнение базируется на его, отличных от ваших, особенностях характера, жизненном опыте, взглядах на факты, или потому, что он пристрастен. Кроме того, может быть он таки прав. Понимая своего оппонента, вы сможете учиться у него или поможете ему обрести больше ясности и определённости в мышлении.

### **Ссоры**

Если вы втянуты в ссору, то необходимо помнить один важный принцип: смотреть на вещи с точки зрения оппонента. Очень легко предположить, что, поскольку очевидно (для вас), что вы правы, а оппонент неправ, следовательно, не только вина лежит полностью на нём, но и его расчёты злонамеренны.

Прежде всего, поймите, что вы не всеведущи и не можете знать всего истинного положения вещей. Возможно, вашему оппоненту известны факты, которые не известны вам. Или, наоборот, вам известно нечто, чего не знает он, а это объясняет его необоснованное в данном случае поведение. Его приоритеты и ценности, возможно, иные, чем у вас. Его интеллектуальные фильтры, несомненно, отличаются от ваших. Попытка увидеть ситуацию с его точки зрения, поможет вам вести спор более объективно и спокойно.

Сосредоточьтесь на создании дружелюбной атмосферы. Внимательно и объективно слушайте то, что говорит ваш оппонент. Это поможет вам понять его лучше, и, скорее всего, он ответит вам взаимностью и внимательнее отнесётся к вашей точке зрения.

Что вы можете сказать или сделать, чтобы привести своего оппонента в доброе расположение духа? Если вы сразу не можете дать ответ на этот вопрос, остановитесь на мгновение и подумайте. Создав дружелюбную атмосферу, вы сможете легче решить ваши разногласия.

Если же вы будете разговаривать сердитым, раздражённым голосом, или скажете то, чего говорить не следовало бы, – извинитесь: “Я сожалею, что разговаривал с вами таким тоном”.

Проясните для себя свои интересы и интересы оппонента. Ищите решение, которое удовлетворило бы обе стороны.

### **Что же такого я делаю?**

Если кто-то не обходится с вами должным образом, задайте себе вопрос: “Что же я такого делаю, что заставляет или позволяет этому человеку поступать так по отношению ко мне?” или “Чего



я не делаю, что могло бы изменить его поступки или слова, относящиеся ко мне?”.

Такие вопросы очень часто позволяют задуматься о том, что можно изменить в собственных поступках, словах и стиле речи, что позволит изменить поведение и речь другого человека. Будьте гибким. Если один метод не срабатывает, подумайте о других.

### **Разговаривайте тихо**

Порой заканчивать предложение очень тихим голосом, почти шёпотом очень эффективно. Это придаст большую выразительность сказанному, и слушатель внимательнее прислушается к вашим словам.

Если вы склонны повышать голос, чтобы донести до слушателя свою мысль, попробуйте говорить тихо и найти способы объяснить чётко, в первую очередь, самому себе, и так, чтобы содержание ваших замечаний убедило собеседника в ценности ваших слов. Если то, о чём вы говорите, ошибочно, крики не сделают ваши слова более верными. Кроме того, когда диалог заканчивается на высоких тонах, оппоненты редко готовы объективно выслушать друг друга.

Если человек зол на вас, ваша тихая речь очень часто может привести его в более спокойное состояние.

### **Начинайте свой ответ с “да”**

Когда кто-то просит вас сделать для него что-нибудь, а вы не можете выполнить его просьбу сразу, начните с “да” вместо “нет”. Скажите человеку, что сможете сделать это.

“Да, я смогу помочь вам сделать... через пять часов (завтра, через два дня)”. Примите меры к тому, чтобы действительно сделать это, коль скоро вы обещали.

“Да, я сделаю это, как только закончу начатый ранее проект”.

### **Записки**

Пишите коротенькие записки с позитивными и заботливыми мыслями в них для членов вашей семьи, друзей, сотрудников, учеников или любого, кто мог бы дорожить ими. Маленькие листочки, которые легко приклеиваются к любой поверхности и легко отклеиваются, не оставляя следов, очень подходят для этого. Хотя можно использовать любые листочки.

Вот несколько примеров:

“Ты так много значишь для меня. Пусть у тебя будет прекрасный день!”.

“Желаю тебе превосходного дня!”.

“Я очень ценю всё, что ты делаешь”.

Кто оценит короткую записку от вас? Представьте себе ту пользу, которую она принесёт и напишите записку тому человеку.

### **Подарки**

Когда вы встречаете просветительские статьи, разъясняющие книги или вдохновляющие аудиозаписи, которые будут особенно полезны кому-нибудь из ваших знакомых, подарите их этому человеку. Такой подарок способен, порой, изменить всю его жизнь.

Помните об удивительных подарках жизни. Некоторые дары очевидны. Умение ценить скрытые дары позволит вам жить радостной и счастливой жизнью. Постоянно задавайте себе вопрос: “Каковы хоть некоторые из даров, данных мне в жизни, которые я могу ценить по достоинству и за которые могу быть признателен?”.

### **Вы видите человека в последний раз**

Разговаривая с человеком и зная, что видите его в последний раз, вам, вероятно, легче говорить с ним уважительно и сердечно. Используйте эту идею, когда общаетесь с людьми. Представьте себе, что это последняя в жизни беседа с данным человеком. Тогда вам будет гораздо легче разговаривать так, как это соответствует вашим наивысшим идеалам.

Существует многое, что мы хотели бы выразить людям, которые нам близки и которым мы благодарны. Мы откладываем такие разговоры потому что думаем, что сможем сделать это когда-нибудь позже. Подумайте только о той благодарности и признательности, которые вы выразите разным знакомым вам людям, если поговорите с ними только один лишний раз. Найдите как можно раньше возможность выразить им свои симпатии.

Мы многое хотели бы узнать о людях, которые близки нам, но не задумываемся о том, чтобы расспросить их. Многие хотели бы расспросить своих дедушек, бабушек, своих родителей о подробностях их жизни, об их соображениях по тем или иным проблемам, пока те были живы. Но до расспросов так и не дошли руки. Подумайте о тех вопросах, на которые хотели бы получить ответы от разных, знакомых вам людей, как если бы у вас была последняя возможность видеть их.

Время от времени задавайте себе вопрос: “Если бы я видел этого человека в последний раз, о чём бы я спросил его?”. Кто приходит вам на ум в данный момент, когда вы задаёте себе этот вопрос? Расспросите его поскорее.

Когда вы стараетесь оказать положительное влияние на кого-нибудь, спросите себя: “Что бы я сказал ему, если бы это был последний раз, когда я его вижу?”

### Раскрыть душу

Если вы раскрываете перед кем-то душу, необходимо при этом соблюдать некий баланс. Откровение может быть необходимым при близких взаимоотношениях и ощущении близости с человеком. Одна лишь констатация фактов и комментарии общего характера о проблемах, не имеющих отношения к делу, не создают близости между людьми. Когда вы выражаете свои предпочтения или неприязнь во время обсуждения собственных чувств по какому-либо поводу, то, говоря кому-то, что у вас есть слабость или вы совершили ошибку, вы обрываете чувство близости к человеку. Более того, одно откровение побуждает другое откровение. Если вы раскрываете кому-то душу, то человек, с которым вы беседуете, будет, скорее всего, более открыт и по отношению к вам. Ваше признание собственной ошибки или какого-то своего недостатка, может дать мотивацию кому-то ещё стать откровеннее по поводу себя самого.

Будьте, однако, осторожны, чтобы не раскрыть информацию личного характера кому-нибудь, кто сможет использовать её против вас. Если вы владеете каким-то секретом, имейте силу воли не делиться им с теми, кто может разболтать ваши тайны. Когда люди делятся с вами информацией личного характера, будьте осторожны, чтобы не рассказать о ней другим без недвусмысленного разрешения того, кто доверил вам свой секрет. Не подводите тех, кто доверился вам.

В общем, не бойтесь признаться людям, что вы обычный человек с мыслями, чувствами и побуждениями, которые не всегда согласуются с тем, каким вы хотели бы быть. Я помню случай, когда одного большого учёного-талмудиста попросили сделать замечание ученику за неуместные слова, которые тот произнёс в порыве гнева. Вместо того, чтобы упрекнуть молодого человека, учёный вдруг вспомнил три случая из своей собственной жизни, когда он не смог удержаться и терял самообладание, а потом многие годы сожалел об этом. Это оказало гораздо большее влияние на молодого человека, чем могла подействовать на него любая самая строгая лекция.

Признание человеку в неопасной ситуации, что вы побаиваетесь его, может, зачастую, помочь вам избавиться от такого страха. А сказанное человеку: “Я боюсь, что ты можешь разозлиться на меня”, может действительно помочь тому удержать свой гнев.

Если человек откровенен с вами по поводу своих недостатков и слабостей, не используйте это против него ни при каких

обстоятельствах. Будьте чутки к тому, что он говорит вам. Тем, что он откровенен с вами, он делает себя уязвимым. Даже если вы рассердитесь на него когда-нибудь в будущем, вы обязаны воспротивиться искушению метать в него словесные копьё, напоминая о том, что он вам о себе рассказывал.

### **Разделить успех**

Разделить свой успех с тем, кто будет рад, услышав об этом успехе, – громадное, ни с чем не сравнимое удовольствие. Чужая радость в вашей радости обогащает вас самих. Когда мы искренне радуемся, естественной нашей реакцией является стремление поделиться этой радостью с другими. Но проблема заключается в том, что некоторые могут рассматривать наши слова как хвастовство, как зазнайство, высокомерие либо как душевную слабость. Поэтому тщательно выбирайте тех, с кем хотите поделиться своими успехами.

Когда вы рассказываете кому-нибудь о своих удачах, делайте это с чувством благодарности и высокой оценки за тот дар, которым вы были награждены. Искренняя благодарность даёт вам возможность поделиться своими успехами с чувством смирения и скромности.

### **Брать на себя ответственность за недопонимание**

Если человек неправильно понял вас, возьмите на себя ответственность за это. Не обвиняйте другого за то, что он не так вас понял. Признайте отсутствие ясности в своей информации, даже если считаете, что большинство людей отнеслись бы к вам с пониманием. (“Прошу прощения, я был недостаточно ясен...”) Затем объясните свою мысль таким образом, чтобы слушателю было легче понять её.

### **Когда окружающие раздражают**

Если вы обнаружили, что люди раздражают вас, подумайте о том, как это здорово! Трудно себе представить, насколько сложнее была бы ваша жизнь без посторонних людей. Неудобства, которые они вам создают, это цена, которую вы платите за ту пользу, которую эти люди приносят. Составьте список, да подлиннее, тех людей, которые приносят вам пользу, тех, благодаря кому вы приобретаете что-то в этой жизни. Включите в этот список издателей, работников пищевой промышленности, строительства, транспортного обслуживания, здравоохранения, работников коммунальных услуг, санитарно-очистительных сооружений...

Постарайтесь поменять свой взгляд на раздражающие привычки окружающих вас людей. Например, если кто-то слишком громко чавкает во время еды, и это раздражает вас, подумайте о чём-то приятном, с чем можно ассоциировать эти звуки. Было бы здорово, если бы вы могли даже испытывать удовольствие от того, что у человека есть пища на столе, и он получает наслаждение от еды.

Если окружающие раздражают вас, подумайте о своих внутренних ресурсах, которые необходимо будет мобилизовать, чтобы справиться с ситуацией самым наилучшим образом. Возможно, это будет терпение, настойчивость, такт или творческие способности. Используйте каждый раздражающий вас случай как средство для развития в себе соответствующих качеств.

Подумайте о чём-то конкретном, чем кто-то часто раздражает вас. Найдите способ сделать так, чтобы этот раздражающий фактор забавлял и развлекал вас вместо того, чтобы заставлять вас нервничать.

### **Люди меняются**

Люди меняются. В следующем году они уже не такие как в прошлом. Люди меняются от недели к неделе. Даже завтра человек уже не будет похож на себя-вчерашнего. Чтобы продемонстрировать это, кто-то предложил однажды, чтобы мы ставили даты рядом с именем человека. Иосиф(2010) не тот же, что и Иосиф(2009). Более того, Иосиф(понедельник) не совсем тот же, что Иосиф(воскресенье). И даже ещё более того, Иосиф(10 ч. вечера) чуть-чуть другой, нежели Иосиф(9 ч. вечера)

Смотрите на людей по-новому каждый раз, когда встречаете их. Возможно, у вас были проблемы с Иосифом вчера, но сегодня вы прекрасно поладите с ним. Сегодня утром Иосиф был не в настроении и было бы недостаточным сказать, что вы с ним не пообщались так, как вам хотелось. Но позже в этот же день он уже слегка другой, как, впрочем, и вы сами. Вот эта небольшая разница и позволит вам легче общаться друг с другом.

Если кто-то поступал с вами несправедливо или ссорился с вами в прошлом, постарайтесь обращаться с ним, основываясь на том, каков он сейчас. Можете ли вы сделать для него доброе дело? Можете ли вы выиграть или получить пользу от его знаний и опыта? Можете ли вы построить с ним нормальные отношения сейчас? Если ответом будет ДА к любому из поставленных вопросов, проигнорируйте ваши старые конфликты и общайтесь с ним в настоящем.

### **Внешнее проявление**

Необходимо обладать достаточной мудростью, чтобы уметь отличить внешнее проявление от реальной сути. Эту концепцию часто используют в качестве утверждения, что кто-то “стоит” меньше, чем то, насколько он выглядит на самом деле. Но это применительно и к обратному утверждению. Многие люди “стоят” гораздо большего, чем то, насколько они выглядят. Требуется большой житейской опыт, чтобы распознать возможности и величие человека, который, на первый взгляд, не представляет из себя ничего особенного. В большинстве случаев, пытаясь принизить человека, вы ничего не приобретаете, но многое теряете. Приобретаете же вы (и те, кто вас окружают) только тогда, когда видите красоту и уникальность, заложенные в людях.

### **Отчуждённость**

Чувство отчуждённости – это чувство одиночества и отрыва от людей. Можно быть окружённым толпой и всё равно чувствовать боль от отсутствия связи с людьми. Чтобы избавиться от чувства изоляции, необходимо развить в себе ощущение взаимосвязи и контакта с другими людьми.

В конце концов, можно смотреть на каждого человека в мире как на своего родственника. Ведь у нас всех много общего. У нас общие предки. Мы все жители одной планеты. Мы все нуждаемся в кислороде, еде и сне. Даже те, кто внешне отличаются от вас, в основном сходны наличием глаз, ушей, рук, ног, сердца, лёгких, пищеварительной и кровеносной системы. Общими являются многие схожие психологические нужды и заботы. И чем лучше вы будете понимать – как много общего у вас с другими людьми, тем больше связи с ними вы почувствуете.

Людям с общими интересами легче устанавливать связь друг с другом. Рассматривайте себя как человека, ищущего мудрости и предположите, что и другие тоже хотели бы обрести больше мудрости. Общий интерес даст вам чувство нахождения в одной с ними связке.

Лучшим лекарством от отчуждённости является желание отдавать людям исключительно для того, чтобы помочь им. Делясь с людьми ради их пользы, вы начинаете отождествлять себя с ними.

### **Замкнутость**

Есть люди, производящие впечатление равнодушных. Они стараются подчеркнуть свою замкнутость, чтобы оградить себя от потенциальных огорчений. Проблема, тем не менее, заключается

в том, что эта изоляция себя от людей препятствует получению ими многих жизненных радостей. Присоединение к другим людям настолько благотворно, что усилия стоят того.

Те, кто изолируют себя от общества, могут выглядеть сильными личностями. На самом же деле, многие замкнутые люди ведут себя так из-за страха. Отнеситесь к таким людям с сочувствием и помогите им почувствовать свою безопасность с тем, чтобы они стали более открыты к общению.

## **21. Помогите всем, кому можете**

### **Выявлять сильные стороны в людях**

Существует очень ценная и благородная формула, которая позволит вам совершить множество добрых дел на протяжении жизни: “При каждом взаимодействии с другим человеком ищите возможность выявить его положительные свойства и положительные поступки. А затем обратите его внимание на эти качества”.

Эта формула изменит ваш взгляд на людей и изменит их собственный взгляд на самих себя. Формула основана на двух главных принципах:

(1) Представление о самом себе является ключевым фактором в любых поступках. То, во что вы верите относительно самого себя, сильно влияет на всё, что вы делаете или не делаете.

(2) Если вы доказали себе, что можете сделать что-то хотя бы один раз, вы уже можете использовать этот положительный опыт в будущем в качестве фундамента, на котором можно построить очередные достижения.

То, на чём вы концентрируетесь, разговаривая с кем-то, то вы и закрепляете в его душе. Обращая внимание человека на его положительные качества и комментируя ему их, – кроме того, что вы надолго приводите его в благоприятное расположение духа, вы ещё и усиливаете эти положительные качества.

Рабби Эльханан Герцман рассказывал, как он однажды встретил очень умного и развитого человека, который оказался частично парализованным. И хоть тот едва мог передвигаться в инвалидной коляске, он был крайне спокойным и терпеливым человеком, а, кроме того, руководил крупным бизнесом. Рабби Герцман постоянно удивлялся тому, как здорово тот человек справлялся со своими делами. Он достиг так многого, что это было бы удивительно даже если бы он не был инвалидом. Как-то раз Рабби Герцман услышал историю об этом бизнесмене-инвалиде от соседа его родителей. Этот полупарализованный человек

происходил из очень богатой семьи, и его родители в состоянии были сделать всё возможное, чтобы помочь своему чаду. Тем не менее, они решили не позволить физическим недостаткам их сына стать для него препятствием в жизни. Они заставляли его готовить себе самому, убирать за собой и делать всё для себя необходимое. Поначалу сосед считал этих родителей очень жестокими по отношению к сыну. Но позже он понял, что, внушая своему сыну установку, что он может сделать всё, с чем, он уверен, он справится, родители дали ему самый дорогой подарок, какой только возможно.

Делайте всё возможное, чтобы внушить людям уверенность в себе. Жизнь с сознанием своей внутренней силы и способностей помогает сделать возможными многие мечты. Постоянно задавайте себе вопрос о ближних: “Как я могу помочь данному человеку лучше выявить свои сильные качества?”

Подумайте конкретно о ком-нибудь, кому вы могли бы помочь, выявив сильные стороны его характера.

### **Вы нужны всем**

Общим жизненным принципом, который значительно улучшит ваше бытие, является: “Вы нужны всем”. Каждый человек, которого вы когда-либо встречали, будет, определённым образом, нуждаться в вас. Невозможно перечислить все случаи, но вот некоторые из них: взять в долг что-то, помочь нести, ободрить, проинформировать, улыбнуться, выказать уважение, выразить признательность, сказать доброе слово, выразить сочувствие, посоветовать, привести в лучшее душевное состояние, установить связь, разделить радость/печаль...

Жизнь человека, живущего с таким сознанием, будет полна радостей, друзей и доброжелателей. Когда вы встречаете кого-то, спросите себя: “Каким образом этот человек может нуждаться во мне?”

Подумайте о человеке, который в настоящее время запуган чем-то. Каким образом он сможет получить пользу от общения с вами?

### **Дайте людям почувствовать свою значительность**

Одно из самых больших благодеяний – дать людям почувствовать, как их ценят. Каждый человек на свете обладает большой ценностью. Научитесь ощущать ценность окружающих вас людей. Если вам удастся, вы сумеете тогда передать это чувство другим людям.



Особенно важно дать подросткам почувствовать, что ими и их мнением дорожат. Такое отношение может на всю жизнь оказать положительное влияние на человека.

Вспомните случаи, когда кто-то говорил с вами, дав почувствовать вам вашу значительность и используйте эти случаи в качестве образца, разговаривая с другими людьми.

Будьте крайне осторожны, чтобы не сказать чего-нибудь, обесценивающее собеседника. Даже если вы с кем-то не согласны, выражайте своё мнение, демонстрируя уважение к оппоненту.

Подумайте о том, кто выиграл бы, почувствовав, что ценен в ваших глазах. При первой же возможности сделайте или скажите что-нибудь, что позволит ему почувствовать собственную значительность.

### **Мотивация для помощи людям**

Оказывая кому-то помощь, осознавайте мотивы, по которым вы это делаете. Чёткое понимание – почему вы помогаете, позволит вам прикоснуться к своим благородным мотивам и ослабит тенденцию к манипулированию и контролю. Вот некоторые из возможных мотивов: искренняя забота о благополучии другого, чувство сострадания, чувство вины, желание стать добрым человеком, самоуважение, тяга к личной власти, стремление к авторитетности или популярности, желание переплюнуть кого-то, потребность контролировать других. Часто можно наблюдать смешение многих самых различных мотивов одновременно.

Человек, отрицающий свои неблагородные мотивы, может быть слишком напористым или подавляющим и отказываться признать истинные причины своих поступков. Имейте смелость признаться хотя бы самому себе, что у вас имеется много разных причин. Это позволит вам увеличить свою позитивную мотивацию. Человек, искренне беспокоящийся о благополучии других, не будет слишком обижен, если кто-то скажет, будто он делал это для собственной выгоды. Если вам кажется, что у вас пока нет возвышенных интересов для помощи другим людям, пусть вас это не останавливает от совершения добрых дел. Сойдите с проторённой дорожки, чтобы совершать добрые дела исключительно для чужой пользы, а не личной выгоды. Таким образом, доброта и благожелательность станут частью вашей личности.

### **Отношение к пожертвованиям**

Ваше отношение к пожертвованиям является основной составляющей в характеристике вашего благотворительного

поведения. Постарайтесь развить в себе щедрость как черту характера, которая будет идти рука об руку с вашими поступками. Задумайтесь, – как это прекрасно иметь возможность внести свой вклад в благополучие других людей. Вы обнаружите множество возможностей для хорошего настроения, если разовьёте в себе ощущение радости, помогая кому-то своими деньгами, временем, энергией или творческим мышлением.

Способом, помогающим вызвать у вас радость от благотворительности, может быть попытка мысленно представить себе поощрителей, которые поддержат и воодушевят вас. Мысленно почувствуйте удовольствие от звучащего в ваш адрес поощрительного гула толпы, демонстрирующей вам свою благодарность, когда вы жертвуете в пользу других. Повторив этом приём несколько раз, вы автоматически почувствуете радость в тот момент, когда будете делать пожертвования людям.

### **Помогать людям**

Существует много различных уровней помощи другим. Самый высокий уровень – это когда помогаешь безоговорочно, с чувством сострадания и заботы о благополучии другого. Такая форма помощи бескорыстна, к получателю помощи никакие требования не предъявляются. Тот, кто помогает – щедрый и обнадеживающий человек, безо всяких условий. И каждый может развить в себе эти качества.

Есть и другая форма помощи, заключающая в себе элементы контроля. Это когда оказывающий помощь полон добрых намерений, но он также проявляет настырность и властность. Некоторые из таких людей преувеличивают размеры своей щедрости, и им кажется, что без них люди совершенно не справятся. Люди, относящиеся к этой категории, настаивают на том, чтобы человек, которому они хотят помочь, принял помощь, несмотря на то, что тот повторяет своему благодетелю, что ни в чём не нуждается. Это как в известной шутке, когда один ученик опоздал на классное собрание и объяснил причину своего опоздания тем, что помогал старушке перейти улицу. На вопрос: – Почему это заняло у него так много времени, – он ответил: – Потому что она не хотела переходить.

Существует ещё одна форма помощи, которая крайне сомнительна. Это когда помогающий печётся только о своих интересах и манипулирует другими людьми. Он делает доброе дело людям для того, чтобы люди чувствовали себя в долгу перед ним. Он может и не осознавать, что им двигают скрытые мотивы. Он может утверждать и даже действительно думать, что руководствуется одним лишь искренним желанием помочь. С такой формой помощи ассоциируется много агрессии и

раздражения. Помогающий чувствует обиду за то, что люди не благодарны за содействие и наверняка станет жаловаться, что окружающие используют его щедрость. “Я столько сделал для тебя. Теперь ты мой должник”, – наверное скажут они. Будьте осторожны, принимая помощь от такого человека, поскольку вам придётся дорого заплатить за неё.

## Потребности

Некоторыми из основных человеческих потребностей являются:

1. Физиологические потребности. Потребность в воздухе, воде, пище, сне.

2. Потребность в безопасности. Потребность в защите, покровительстве, свободе от страхов и тревог, потребность в опоре.

3. Потребность в смысле и целях в жизни.

4. Потребность в сопричастности и в любви. Потребность иметь свою территорию, свою семью, близких друзей, необходимость принадлежать к определённой группе людей.

5. Потребность в уважении. Потребность чувствовать свою значимость. Это включает в себя: желание достичь успехов, желание соответствовать определённым требованиям, желание мастерства и компетентности, уверенности в себе, стремление иметь хорошую репутацию, определённый статус, необходимость получить хорошую оценку своей деятельности и желание обрести славу, признание, внимание, достоинство.

6. Стремление преуспеть в выбранной человеком области.

Когда потребности удовлетворяются, мы часто принимаем это как само собой разумеющийся факт. Этого делать не следует. Цените те нужды, которые уже удовлетворены. Даже если вы стремитесь удовлетворить другие ваши потребности, будьте благодарны за то, что уже у вас есть.

Постоянно спрашивайте себя по поводу других людей: “Какие потребности я могу помочь удовлетворить этому человеку?”. А иногда можно даже напрямую спросить кого-нибудь: “Какие ваши нужды я могу помочь удовлетворить?”.

Если у человека имеется потребность в одобрении, любви, восхищении – осознайте – такая потребность может быть настолько же сильной, как потребность в еде и воде. Если человек – молодой или пожилой, проявляет потребность во внимании, окажите ему такое внимание.

Каждый человек заинтересован в удовлетворении собственных нужд, а не нужд кого-то другого. Поэтому, стараясь убедить или

повлиять на кого-то, покажите ему – каким образом могут быть удовлетворены его потребности.

### **Приветствовать людей с радостью**

Приветствуйте каждого человека и встречайте его дружелюбно. Вы можете наполнить его день радостью, если искренне и по-дружески поприветствуете его. Рассматривайте любого человека как важную персону и выразите это ему в своём приветствии. Поступайте так с незнакомыми людьми и с теми, кого хорошо знаете, при встрече или по телефону.

Пусть всегда, когда кто-то приветствует вас в дружеской манере, это послужит вам напоминанием о необходимости поступать так же.

### **Благожелательные письма и телефонные звонки**

Постоянно задавайте себе вопрос (каждый день, через день или каждую неделю):

“Кому я могу написать сегодня благожелательное письмо?”;

“Кто будет рад услышать весточку от меня?”;

“Кого я могу вдохновить или утешить сегодня своим письмом, звонком?”.

### **Отвечать на вопросы**

Отвечать на вопросы, значит проявлять благожелательность и любезность к тем, кто вас о чём-то спрашивает. Будьте терпеливы, давая человеку информацию. Получите удовольствие, помогая человеку, задавшему вопрос. Перед тем, как начать отвечать, задумайтесь на секунду: а как бы вы сами хотели получить ответ на интересующий вас вопрос? Особенно, если обратившийся к вам человек испытывает неловкость из-за своего обращения. Проявите чуткость к его смущению и облегчите ему задачу. Если вы богаты знаниями в каких-то областях, цените это. Делитесь своими знаниями с чувством благодарности за возможность помочь другим.

Примите твёрдое решение быть очень терпеливым с любому, кто в следующий раз обратится к вам с вопросом.

### **Хвалите людей**

Хвалить людей – благое дело. Кроме того, что похвала является формой поддержки и стимулирования человека, она даёт людям приятные ощущения и приводит их в хорошее душевное состояние. Более того, искренняя похвала улучшает

представление человека о самом себе и увеличивает самоуважение. Неискренняя, лицемерная похвала прозвучит фальшиво и, скорее всего, не принесёт пользы. Научитесь искусству тонкой искренней похвалы. Постарайтесь увидеть в людях положительное и выскажите им это.

Пересмотрите список положительных качеств в главе “Индивидуальные характеристики”. Найдите эти качества в людях и не постесняйтесь сказать им об этом.

Если вам покажется затруднительным хвалить людей, – приложите особые усилия для этого. Продолжайте упражняться, пока такое умение не станет вашей второй натурой. Несколько примеров: “Хорошая работа!”, “Прекрасно!”, “Великолепно!”, “Изумительно!”, “Вы очень внимательны и чутки”, “Это было очень разумно!”, “Я ценю вашу заботу”, “Это очень любезно с вашей стороны”, “Это очень продуктивная идея”, “Мне нравится то, как вы сделали это”, “Я получил громадное удовольствие, слушая вас!”, “Вы даже не можете представить, как много это значит для меня!”, “Я хвалю тебя за старание”.

Прислушивайтесь к тому, как хвалят людей другие. Каждый раз, когда услышите или прочитаете о похвале, добавьте её в свою коллекцию.

Если ваша похвала раздражает кого-то, возможно, она была настолько чрезмерной, что тот, кого вы хвалили, посчитал, будто вы не совсем искренни, или же он обычно смущается, когда его хвалят. В следующий раз попробуйте похвалить его более тонко. Будьте внимательны, чтобы отметить – какой тип похвалы ценит каждый человек из вашего окружения.

Вспомните случаи, когда чья-то похвала оказала положительное влияние на вас. Что сказал вам тот человек? Каким образом это улучшило вашу самооценку?

Подумайте о ком-нибудь, кто был бы вам благодарен за похвалу, сказанную в его адрес. Что именно вы скажете ему во время следующей встречи?

### **Подбодрить человека**

Почти каждый человек нуждается в поддержке. Некоторые попросят вас об этом тонким намёком и не напрямую, например, принижая себя, и при этом подспудно желая, чтобы вы сказали им что-нибудь хорошее о них самих. Им трудно открыто попросить вас о словесной поддержке. Приободрить человека, когда он в этом нуждается – это очень доброе дело.

Люди ищут поддержки, когда дело касается их интеллекта, человеческого достоинства, доброты, внешнего вида, здоровья. Ищите возможность искренне подбодрить человека в любой из этих областей.

Будьте тактичны и уважительны приободряя кого-нибудь. Если человек чувствует, что вы относитесь к нему покровительственно, свысока, он, скорее всего, будет оскорблён этим. Понимание собственной потребности в поддержке позволит вам быть более открытым и к чужим нуждам. И даже если сегодня вы не нуждаетесь в приободрении, наступит время, когда оно вам будет необходимо. Искренняя поддержка может преобразить человеческую жизнь.

### **Положительный отклик**

Увидев, что человек сделал что-то хорошо, продемонстрируйте своё положительное отношение к его действиям. Неподдельная и искренняя положительная реакция помогает человеку повысить чувство собственного достоинства и приводит его в доброе расположение духа. Вам совершенно не нужно быть близко знакомым с ним. Даже если вы увидели, как совершенно незнакомый человек делает что-то хорошее, скажите ему об этом. Тем более отзовитесь положительно по отношению к членам своей семьи, подчинённым на работе, ученикам. Если вы довольны работой тех, кто вас обслуживает, скажите им об этом: водителю такси, телефонному оператору, продавцу, официанту, сантехнику – любому, кто помогает вам тем или иным образом.

Назовите трёх человек, которые оценят вашу положительную реакцию на их старания. Что вы скажете им и при каких обстоятельствах сделаете это?

### **Когда сделано хорошее дело**

Если вы обнаружили, что кто-то совершил хороший поступок, выразите своё положительное отношение к этому поступку. “Мне понравилось то, как вы...”. “Я уважаю ваше...”.

Особенно важно высказать это родителям, учителям, подчинённым на работе. Скажите это своим детям, когда они поступают хорошо. Скажите ученикам, когда они правы. Скажите подчинённым, если они успешно справились с заданием.

Есть ли в вашей жизни человек, которого вы постоянно осуждаете? Перестаньте критиковать и обратите его внимание на то, что он делает хорошо и правильно.

### **Благословляйте людей**

Благословляйте каждого встреченного вами человека искренними пожеланиями благополучия. Несколько примеров: “Я желаю вам прекрасного дня!”, “Я желаю вам больших успехов в вашем бизнесе/учёбе/начинаниях”.

И чем более дружески расположен тот человек, тем больше энтузиазма проявите вы сами. Если человек стеснителен и замкнут, будьте сдержаны в своих пожеланиях: “Я желаю вам всего наилучшего”.

Мысленно благословляйте людей. Наедине со своими мыслями желайте людям добра во всех сферах человеческой жизни. Постоянно спрашивайте себя: “В чём именно этот человек нуждается моего благословения?”. Вы будете изумлены мощностью этого упражнения.

Подумайте о человеке, к которому вы хотели бы усилить своё положительное отношение. Мысленно или вслух благословите его.

### **Гостеприимство**

Проявляйте гостеприимство. При каждом удобном случае спрашивайте посетивших вас людей: “Могу я предложить вам что-нибудь поесть или попить?”. Разговаривайте с гостями так, чтобы они чувствовали себя комфортно в вашем обществе.

Очень часто люди говорят “нет”, когда, на самом деле, хотят сказать “да”. Без того, чтобы быть назойливым, переспросите вежливо несколько раз: “Вы меня совершенно не утруждаете. Пожалуйста, не стесняйтесь, возьмите что-нибудь”.

Некоторые хозяева нарочно проливают что-нибудь в начале трапезы, чтобы гость не расстроился, если сам прольёт что-то.

Запомните гостеприимство, которое вы встречали в других домах и используйте те примеры в своём доме. В будущем, всегда, когда видите примеры проявления гостеприимства, учитесь на этих примерах.

### **Чувствовать себя нужным**

Дайте людям почувствовать себя нужными. Ощущение ненужности, неуютности – очень болезненное ощущение. Сказав или сделав что-то, что даст людям возможность почувствовать себя нужными другим, мы увеличиваем их самоуважение и даём возможность ощутить радость жизни. Когда кто-нибудь говорит или делаете что-то, что даёт вам чувство нужности другим людям, намотайте это себе на ус.

“Я так счастлив, что ты заглянул ко мне. Своим приходом ты доставил мне огромное удовольствие!”.

“Присоединяйся к нам. Мы всегда любим слушать твои рассказы”.

“Твоё присутствие всегда является для нас источником вдохновения.”

“Твои комментарии всегда многое дают нашим мозговым атакам”.

Звоните людям, чтобы только сказать, как вы цените их.

Подумайте о человеке, который извлечёт пользу из того, что вы дадите ему возможность почувствовать себя нужным. Что бы вы сказали ему?

### **Чужие муки**

Пусть для вас станет первоочередной задачей сделать всё возможное, чтобы ослабить мучения и страдания других людей. Люди отличаются друг от друга, и всё, что вы делаете и говорите человеку, должно быть основано на его индивидуальных желаниях и потребностях.

Задайте себе вопрос: “Каким образом этот человек страдает? Что можно сделать, чтобы избавить его от страданий или хотя бы уменьшить их?”.

Очень часто человек не может чётко выразить – что же беспокоит его, но если вы искренне озабочены его благополучием, то сумеете сами догадаться, что можно сделать, чтобы помочь ему.

Будьте осторожны, чтобы не сказать что-нибудь не то человеку в тот момент, когда он испытывает мучения. Самое худшее, что можно сделать, это упрекнуть его в том, что он сам во всём виноват. Избегайте штампов. В чём больше всего нуждается страдающий человек, так это в искреннем внимании и заботе. И даже если у вас нет для него практического совета, искреннее сочувствие очень важно и может помочь ему облегчить страдания.

Выясните у людей – что говорили им другие, что помогло им лучше справиться со страданиями. Запомните это, чтобы использовать в будущем.

### **Целебные особенности общения**

Слова мудрецов целебны. Разговаривать в исцеляющей манере означает, что и содержание сказанного вами и интонации, с которыми вы говорите, поддерживают человека и придают ему силы. Целебное общение обнадеживает его и показывает – что практически должно быть сделано для улучшения ситуации. С помощью добрых и сочувствующих слов вы можете утешить и поддержать, вы можете помочь исцелиться от стресса, связанного с проблемами здоровья, вы можете уменьшить или устранить душевные страдания, вы можете помочь кому-то превозмочь чувство поражения, можете помочь человеку начать всё сначала, когда человек отчаивается исправить ситуацию. Существует



неограниченное количество добрых дел, которые вы можете совершить, создав свой собственный стиль исцеления словом.

### Сочувствие

Сочувствие – это восприятие и переживание ощущений другого человека. Если кто-то страдает, а вы выражаете ему своё сочувствие, он знает, что больше не одинок, что рядом с ним есть вы. Это очень успокаивающее чувство.

Для того, чтобы ваше сопереживание было искренним, необходимо проникнуться миром человека, с которым вы общаетесь. Постарайтесь увидеть его жизненную ситуацию с его точки зрения. Осознайте его боль и тоску и постарайтесь в какой-то степени сами ощутить их. Когда вы искренне переживаете за другого человека, конкретные слова для выражения сочувствия не имеют такого большого значения. Что действительно важно тому человеку, так это ощущение, что его понимают и о его благополучии беспокоятся.

Отсутствие сопереживания может быть выражено различными способами. Апатия, равнодушие – один из них. Это когда кто-то совершенно безразличен к тому, что испытывает другой. Это заставляет того, кто и так страдает, чувствовать себя ещё более одиноко.

Критика человека, который страдает и жалуется, – другой способ: “Тебе не стоит так убиваться из-за этого”. “Ты ведёшь себя как ребёнок!”. “Ты слишком эмоционален и взволнован”. Никто не преодолеет душевную боль, когда критикуют его природную сущность. Критика человека за его страдания только добавляет ему страданий.

Существуют банальности. Есть короткие афоризмы и клише, которые могут звучать красиво, однако, чаще всего, отнюдь не помогают, когда человек испытывает душевные страдания. “Всё проходит. Пройдёт и это”. (Разумеется, оно пройдёт, но сейчас пока что болит... И, кроме того, далеко не всё проходит). “Овладение искусством принятия событий решает все проблемы”. (Принятие событий, происходящих с человеком приносит ему умиротворение. Но если человек не готов принять события таковыми, какие они есть, ему, возможно, понадобится для этого какое-то время). “Тебе всего лишь нужно изменить отношение к происходящему. Всё, что тебе нужно – это изменить своё отношение!”. (Разумеется, изменение своего взгляда на события изменит и вашу реакцию. Но далеко не каждый в состоянии изменить по своему усмотрению взгляды и приоритеты). До тех пор, пока человек не овладел такими способностями, ему, возможно, понадобится более конкретное представление о том,

каким должно быть его отношение к событиям и понимание того, что он не может измениться в одно мгновение.

Вспомните время, когда люди сопереживали вам, и вы были им за это благодарны. Вспомните чуткие комментарии, которые слышали от них. Спросите людей о тех, кто, на их взгляд, умеет сопереживать чужим проблемам и что эти люди говорят о них?

Если кто-то делится с вами тем, как он страдает или страдал в прошлом, вспомните времена, когда вы сами испытывали трудные минуты. Постарайтесь представить себе, через что пришлось пройти этому человеку. Даже если кто-то страдает из-за проблемы, которая совсем не беспокоит вас лично, вы всё равно можете проникнуться его болью, поскольку умеете прочувствовать душевную боль из-за других, более близких вам вопросов.

Примерами сочувственных комментариев могут быть: “Я вижу как больно это задело вас”. “Это, должно быть, причиняет вам большие страдания”. “Я очень сожалею, что это произошло”. Имейте в виду, что одного лишь произнесения этих слов далеко не достаточно. Ваше сердце должно быть подключено и к тому человеку, сочувствие которому вы выражаете, и к тем словам, которые вы ему говорите.

### **Помочь человеку чувствовать себя счастливым**

Если кто-то несчастен или каким-то образом страдает, не говорите ему, что он должен улучшить свой настрой и думать позитивно. Сказав человеку: “Тебе следует быть весёлым” или: “Только от тебя самого зависит восприятие событий и отношение к ним”, вы вряд ли поможете ему. Если перед вами кто-то, кто выглядит подавленным, первое, что следует сделать, это выразить сочувствие его боли и страданиям. Постарайтесь понять причину его переживаний. Иногда это трудно сделать, поскольку он сам не всегда отдаёт себе отчёт в том, что именно беспокоит его, или, возможно, стесняется сказать вам. Тактично и незаметно постарайтесь повлиять на него, чтобы у него появился более оптимистичный взгляд на жизнь. Научите его больше фиксировать своё внимание на позитивных мыслях и воспоминаниях. Покажите ему также – как оценивать события и обстановку в положительном свете. Сделав это с толком, вы совершите очень доброе дело. Часто полезно напомнить опечаленному человеку о тех временах, когда он пребывал в бодром, весёлом состоянии. Если он открыт к такого рода воспоминаниям, предложите ему мысленно представить себе какой-нибудь из таких моментов живо и ярко. Если человеку тяжело будет сделать это, предложите ему представить себе, как он ощутил бы радость или другое позитивное состояние в

будущем. Как только вы заметили, что выражение лица вашего собеседника выражает более положительные эмоции, обратите его внимание на способность самостоятельно достичь лучшего душевного состояния. И хоть вы и были в данном случае инструктором или наставником, – образ мыслей, изменивших его душевное состояние, был его собственным.

Помогите человеку, не чувствующему себя ещё достаточно счастливым, найти в себе силы и способности, которые он сможет применить с пользой для себя. Воодушевите его на достижение большего, чем он пока достиг. Предложите ему возможность совершать добрые дела на благо других людей. Если человек осмысленно помогает другим, он сам начинает чувствовать себя гораздо лучше и испытывает больше радости.

Помогите человеку, не чувствующему себя ещё достаточно счастливым, составить список того, что необходимо сделать или узнать из опыта, что, в конечном итоге, приведёт его в лучшее душевное состояние. Побудите его сделать что-нибудь из этого списка.

Эмоции заразительны. Ваше радостное состояние окажет положительное влияние на эмоции собеседников.

### **Научите людей менять свой душевный настрой**

Уча других людей, как менять своё душевное состояние, вы сами становитесь специалистом в этом вопросе. В этой книге вы найдёте много приёмов и методов для изменения неблагоприятного душевного состояния на благое и радужное. При малейшей возможности делитесь своими знаниями в этом вопросе с окружающими. Вы сослужите им прекрасную пожизненную службу. Более того, это сможет поддерживать в рабочем состоянии ваше умение владеть своим собственным душевным настроением.

### **Влияние собеседника**

Ваши поступки и взгляды всегда оказывают влияние на людей, с которыми вы общаетесь. Если вы уверены в том, что с X. трудно поладить, вы постараетесь разговаривать с ним так, чтобы усилить эти трудности. Если вы считаете, что у Y. взрывной характер, вы, скорее всего, спровоцируете его и, таким образом, докажете, что у него дурной нрав. Если вы верите, что Z. – недобрый человек, то, когда попросите его об одолжении, ваш голос передаст неверие в возможность того, что он согласится оказать вам услугу.

Если же вы верите в способности и интеллект N., ваша вера в него увеличит такие его способности в вашем присутствии. Если

вы испытываете искреннюю любовь к человеку, он, как правило, ответит вам взаимностью, и вам его поступки покажутся намного добрее, чем другим людям из вашего окружения.

Есть люди, которые стараются выявить наилучшие качества в окружающих. А есть такие, кто пытаются выявить в людях наихудшие черты. Каждый раз, когда вы с кем-то общаетесь, содержание ваших слов, интонации в голосе, ваша мимика и жесты окажут влияние на состояние собеседника и на его реакцию. Чтобы убедиться в этом, подумайте, как выявляли разные аспекты вашей личности многие люди, встречавшиеся на вашем жизненном пути. С одними из них ваши помыслы ясны и созидательны. А в присутствии других вы чувствуете себя неуверенно и не соображаете так же чётко и остро. Одни вызывают в вас чувства сопереживания и озабоченности, а другие – нет.

Всегда, встречая людей, умеющих выявлять в людях лучшие качества, учитесь у них.

### **Примирение**

Есть ли у вас кто-то, с кем вы в настоящее время не в самых хороших отношениях? Если есть, задайтесь целью обязательно помириться с ним. Постоянно помните об этой цели и говорите и делайте только то, что ведёт к достижению желаемого результата.

Возьмите инициативу о примирении в свои руки, даже если ваш оппонент поначалу не заинтересован пойти вам навстречу. Будьте готовы извиниться за всё, в чём были неправы. Выбирайте выражения, чтобы не сказать чего-нибудь, что могло бы послужить причиной напрасной обиды или раздражения. Не начинайте снова спорить по не относящимся к делу вопросам. Если ссора произошла из-за ерунды, а это происходит в подавляющем большинстве случаев, научитесь выбрасывать эти мелочи из головы. Позвольте собеседнику “выпустить пар” – пусть он выразит вслух свою обиду и раздражение. Польза от установления дружеских взаимоотношений стоит тех трудностей, которые затрачиваются на достижение мира.

Стараясь помирить двух человек, не упускайте из виду желаемый результат. Не следует понапрасну акцентировать внимание на том, кого следует винить и кто из двоих виноват больше. Задайте враждующим сторонам вопрос: “Какими вы хотите видеть ваши взаимоотношения сейчас?”.

Даже когда у людей имеются принципиальные разногласия, они могут поддерживать дружеские отношения, если только будут вести диалог с уважением друг к другу. И слова, и интонации, с которыми они эти слова произносят, должны звучать почтительно. Предложите обеим сторонам разговаривать друг с

другом в выражениях, ведущих к положительному результату. Вместо того, чтобы фиксировать своё внимание на том, чего они не хотят, им следует поинтересоваться друг у друга чего они на самом деле желают. Например, сказав: “Слушай, не смей разговаривать со мной в таком тоне!”, вы вызовете негативную реакцию у оппонента. Намного предпочтительнее сказать: “Я был бы очень благодарен, если бы вы разговаривали со мной так же, как разговариваете с другими своими клиентами (посетителями, покупателями). Мне тогда будет гораздо легче общаться с вами”.

Людям нравятся те, которым нравятся они сами. Используйте этот принцип, когда стараетесь примирить товарищей, которые сердиты друг на друга. В частном порядке выпытайте у каждого из них добрые слова в адрес другого, а затем поделитесь с каждым из них тем хорошим, что сказал о нём оппонент.

Вы можете задать вопрос каждому из них: “Разве не лучше было бы для вас обоих, если бы вы жили дружно? Разве вы не сожалеете, что ссоритесь?”. Если каждый из них скажет “да”, вы можете ответить: “Он тоже предпочёл бы помириться с тобой” или “Он тоже сожалеет о недоразумении между вами”.

### **Вслушиваясь в то, что не было сказано**

Слушая человека, старайтесь услышать не только то, что он говорит, но так же и то, что он не сказал. Всё время задавайте себе вопрос: “Что пропущено в словах собеседника?” и “Что не было сказано?”. Такой подход особенно хорош, когда вы стараетесь помочь кому-то. Стараясь понять то, чего он не сказал, вы найдёте дополнительные области, в которых сможете помочь человеку.

Услышав то, что пропущено в словах собеседника, вы можете догадаться, что человеку нужна денежная ссуда, еда, место, где он может провести несколько дней. Вы можете догадаться, что у человека случились трудности личного плана, в которых вы можете ему помочь.

Такой подход может защитить и вас от потерь в случаях, когда кто-то пытается уговорить или убедить вас в чём-то. Чего не хватает в его доводах? Что он не договаривает? Есть ли у него документы, обосновывающие его претензии? Каковы лимиты у его поручителей? Во что это, в конечном итоге, обойдётся вам самим? Согласен ли собеседник предоставить вам реквизиты и рекомендации, которые вы сами можете проверить?

### **Снимайте напряжение**

Всегда, когда это только возможно, снимайте у людей напряжение. Если кому-то трудно понять то, что вы ему

объясняете, следует сказать: “Ничего, не торопись. Я объясню снова, пока тебе не станет ясно”.

Вспомните случаи, когда люди уменьшали давление, лежащее на вас. Используйте те случаи в качестве примеров для подражания.

### **Различия между людьми**

Сосредоточив своё внимание на том, как помочь другим людям, вы заметите, как различия между вами и ими дополняют друг друга. Ваши различия предоставляют больше возможностей для того, чтобы быть полезными друг другу.

Взаимодействуя с кем-то, кто разительно отличается от вас, спросите себя: “Какую пользу мы можем извлечь из наших различий?”. Когда вы определитесь с преимуществами, вам легче будет справиться и с более трудными случаями.

Даже если люди и отличаются друг от друга, у них всё равно есть много общего. И хоть не существует двух абсолютно одинаковых людей, у каждого из нас есть громадное количество общих со всеми остальными людьми элементов. Ищите общее между собой и теми, кто, на ваш взгляд, отличаются от вас.

### **Трудности, возникающие во время помощи другим**

Помогая другим людям и сталкиваясь с различного рода трудностями, рассматривайте их как возможность для собственного духовного развития. Любой может помочь кому-то, когда это сделать легко. Настоящим испытанием это становится тогда, когда необходимо упорство для преодоления трудностей. Для альпиниста чувство достижения цели пропорционально высоте горы и опасностям во время подъёма. Так и здесь – когда вы совершаете добрые дела – чем больше трудностей необходимо при этом преодолеть, тем больше потенциальная радость от сделанного.

### **Одалживать книги**

Одалживайте книги тем, кто может получить от них пользу. Обычно, люди неохотно одалживают свои книги, потому что их часто не возвращают. Заведите себе картотеку или отмечайте в записной книжке – кому и какую книгу вы одалижили, и, таким образом, вы всегда будете знать у кого и какая книга из вашей библиотеки находится. Это поможет получить её назад, что, в свою очередь, позволит вам чувствовать себя свободнее, одалживая, так как вы станете более уверенными в том, что вам её вернут.

Назначайте сроки для возврата книг. Это может стимулировать того, кому вы одалживаете, прочитать книгу до срока её возврата. Некоторые находят полезным попросить того, кто одалживает у вас книгу, сделать запись о том, что он обязуется возвратить книгу к означенному сроку.

Подумайте о ком-то, кому крайне полезно было бы прочитать какую-то из книг вашей библиотеки. Предложите ему эту книгу.

### **Красота**

Самая совершенная красота – это доброта. Существует ли более прекрасная вещь, чем искренне доброе лицо, которое обращено к вам, когда вы в нужде? Существует ли голос, более прекрасный, чем искреннее доброе слово, когда вы крайне нуждаетесь в нём?

Вспомните особенный добрый поступок, совершённый кем-то ради вас. Оцените его красоту.

Прелесть добрых поступков достижима каждым из нас. Сделайте всё возможное, чтобы развить в себе это качество.

### **Истинное добро**

Истинная добродетель, это когда вы делаете кому-то доброе дело и совершенно не ожидаете от того человека взаимности. Классическим примером является посещение похорон. Тот, кому вы оказываете дань уважения, никогда не сможет сделать для вас что-нибудь в ответ.

Участвуя в похоронах, вы не испытываете досады от того, что покойный не оплатит вам взаимностью. Ваше уважение и сердечность безусловны. Такова наша модель – как делать добро людям. Откажитесь от требований взаимности. Если кто-то сделает вам одолжение в ответ на вашу любезность – прекрасно. Радуйтесь, совершая для людей добрые дела, независимо от того, оценят они ваши поступки или нет.

### **Плата за добродетель**

Некоторые ошибочно полагают, что если человеку заплатили за то, что он сделал, это уже не может считаться актом добродетели. Однако, совсем необязательно, что финансовая выгода сводит на нет то, что связано с помощью другим людям. Например, если вы продаёте нужные людям вещи, даже если берёте за это деньги, чтобы заработать на жизнь, сам факт снабжения необходимым для людей товаром есть акт добродетели. Пусть у вас всегда будет намерение помогать окружающим, равно как и желание заработать деньги. Такой подход отразится и на том, как вы общаетесь с людьми.

Постарайтесь увидеть добродетель, присущую любой выполняемой вами работе. Сосредоточьтесь на том, как вы помогаете людям. Что вы можете сказать или сделать, чтобы поднять уровень услуг, оказываемых тем, кто в них нуждается?

### **Что мы выигрываем оба?**

Мы должны быть заинтересованы помогать тем, кто просит нас об одолжении, имея при этом искреннее желание совершить доброе дело. Тем не менее, если кто-то просит вас об одолжении, а вы не горите желанием сделать его, спросите себя: “Что бы мы оба выиграли?”.

Я знаю человека, которого попросили одолжить редкую книгу. Он хотел бы одолжить её, но колебался в нерешительности, потому что эту книгу трудно было заменить в случае утери. Затем он спросил себя: “Как мне побудить себя, чтобы я захотел одолжить эту книгу?”. Случилось так, что он хотел заказать что-то по почте, но постоянно откладывал этот заказ. Он сказал своему товарищу: “Я одолжу тебе эту книгу, но, взамен, пожалуйста, сделай мне одолжение – напоминай мне ежедневно в течение недели, что я должен сделать заказ по почте”.

### **“Нет”**

Некоторые любят начинать фразу со слова “Нет”. Даже в крайних случаях, когда эти люди, в основном, согласны с тем, что вы говорите, они начинают со слова “Нет”. Люди делают это настолько машинально, что даже не подозревают об этом.

Всегда, если это уместно, начинайте фразу со слова “Да”.

“Да, ваша точка зрения справедлива в некоторых случаях. А то, что сказал я относится к другой категории случаев”.

Если у вас есть серьёзная причина ответить “нет” на чью-то просьбу, – у вас есть право сказать это “нет”. У всех у нас ресурсы ограничены: время, энергия, деньги. Мы никогда не будем в состоянии оказать содействие всем, кто мог бы воспользоваться нашей помощью. Мы далеко не всегда сможем принять предложения других людей. Иногда люди могут попросить нас сделать что-то, что доставит такие большие неудобства нам и тем, кто от нас зависит, что мы, несомненно, должны сказать “нет”. А иногда чья-нибудь просьба находится явно за пределами разумного. Представив себе, что у вас есть право сказать “нет”, вам легче будет сделать это. Будьте предельно вежливы, когда отказываете кому-то в его просьбе. Если вы находите, что тяжело сказать “нет”, – сыграйте роль. Мысленно потренируйтесь говорить “нет” в вежливой, уважительной манере.



Если вас не покидает чувство вины за сказанное “нет”, вам следует знать, что такое чувство часто бывает следствием доброго характера. Вы симпатизируете людям и не хотите никого подвести. Вы внимательны к нуждам других и хотите сохранить с ними дружеские отношения. Вы опасаетесь обид или гнева того, кому отказываете, потому что цените ощущение внутреннего спокойствия и душевного равновесия. Несмотря на это, вам всё равно время от времени придётся говорить “нет”. Осознав право говорить нет, вы отнесётесь спокойнее к своим отказам и сможете обдумать наиболее тактичный способ высказать возражение. Каждый раз, услышав чей-нибудь отказ, выраженный в дипломатичной форме, добавьте его в свою коллекцию.

Многим следует научиться почаще говорить “да”. Если же, тем не менее, вам нужно научиться говорить “нет”, – тренируйтесь, говоря “Я бы хотел оказать вам эту услугу, и очень сожалею, что мне приходится говорить вам нет”. Только тогда, когда вы способны сказать “нет”, ваше “да” становится реальной альтернативой.

Если кто-то говорит “нет” в ответ на вашу просьбу, а то, о чём вы просите, очень важно для вас, – рассматривайте “нет” как “пока нет”. Потом подумайте – как заинтересовать того человека, чтобы он ответил “да”.

### **Чего ты хочешь?**

Если кто-то говорит вам, что не хочет чувствовать себя каким-то определённым образом, спросите его: “А как ты хочешь себя чувствовать?”.

Например, если человек говорит, что не хотел бы чувствовать печаль, нервозность, огорчение, страх или быть в каком-нибудь другом негативном и неплодотворном состоянии, задайте ему вопрос: “А какие чувства ты бы хотел испытывать?”. Затем уже можно сосредоточить внимание на том, как привести его в состояние радости, уверенности в себе, мужества, внутреннего спокойствия. Одни только мысли о об этих приятных душевных состояниях заставляют человека почувствовать себя лучше.

Если кто-то говорит вам: “Я не хочу чтобы ты говорил или действовал таким-то образом”, спросите его: “А как бы тебе хотелось, чтобы я говорил или поступал?”. Если человек даёт вам ответ общего характера, который подразумевает множество вариантов, уточните у него: “А как конкретно?”.

Некоторые могут ответить на этот вопрос: “Тебе лучше знать!”. Поскольку каждому человеку хочется чего-то иного, вовсе не очевидно, чего же именно хочется каждому. Вы можете ответить: “Возможно, мне и следовало бы знать, но я не знаю. И я был бы рад услышать от тебя, чего же конкретно ты хочешь”.

## **22. Будьте осторожны, чтобы не обидеть окружающих**

### **Негативные оценки**

Воздержитесь от негативных оценок в адрес кого бы то ни было, за исключением случаев, когда это необходимо в практических или конструктивных целях. Не разносите сплетен о чьих-то поступках, чертах характера или недостатках.

Воздержание от негативных отзывов даст вам мотивацию возвысить и облагородить уровень беседы. Постарайтесь также проявить свою любовь и заботу о других людях, чтобы негативные оценки кого бы то ни было не создавали для вас душевного дискомфорта.

Возьмите на себя обязательство говорить о людях только хорошее. Постарайтесь видеть в каждом человеке лишь позитив, и пусть, говоря о ком-то, такое отношение к окружающим будет всегда в центре вашего внимания.

Не позволяйте никому в вашем присутствии отзываться о других людях плохо. Очень эффективен такой подход: “У меня достаточно своих ошибок и недостатков, и мне вовсе не нужно слушать ещё и о чужих”. Или: “У меня аллергия на плохие отзывы о ком-либо”. Или: “Для моих ушей гораздо более приятной музыкой прозвучали бы положительные оценки о людях”.

### **Высказываться против кого-то**

Люди высказываются негативно о ком-то или оскорбляют людей только потому, что не чувствуют чужую боль. Если бы вы прислушались внимательно, то услышали бы, как человек, о котором вы хотите высказаться негативно, говорит: “Пожалей меня, не унижай, не позорь меня!”. Если вы поймёте это, вы не сможете говорить плохо о людях.

Один человек как-то сказал мне, что он не понимал глубины огорчения, причиняемого теми, кто высказывается негативно о людях, пока сам не стал жертвой таких высказываний. После этого он преисполнился решимости быть осторожным и не высказываться против кого бы то ни было, если только это не было необходимо в практических и конструктивных целях.

### **Унизить человека**

Если вам когда-либо приходилось унижать человека, задайте себе вопрос: “Какую свою потребность я удовлетворяю, унижая этого человека?”. Вам следует понять, что когда вы унижаете другого, вы умаляете, принижаете свои собственные достоинства. Спокойный, уверенный в себе человек с высокой самооценкой не нуждается в умалении достоинств других людей, чтобы быть довольным собой.

Оскорбительное отношение к людям есть признак высокомерия и тщеславия. Многих оскорбило бы, если бы кто-нибудь сказал, что они чванливы. Так для чего же вам самому нужно объявлять во всеуслышание о том, что у вас есть такой серьёзный недостаток? Кроме того, человек, любящий людей, никогда не унижит другого. Если вы унижаете человека, вы, тем самым, объявляете об отсутствии в вас такого серьёзного положительного качества.

Осознайте, что каждый человек обладает некоторыми особыми достоинствами, которые вы можете приобрести, глядя на него. Даже если поначалу вам хочется унижить человека, найдите в нём что-нибудь хорошее, что вы можете ценить и уважать.

### **Придиры**

Существуют люди, обладающие такой сильной склонностью к выискиванию чужих недостатков, что почти все их разговоры наполнены перечислением ошибок, сделанных кем-то. Именно это находится в центре их внимания. Все их воспоминания – о проступках, ошибках, заблуждениях и неправоте других.

Даже если они и признают, что кто-то поступил правильно, у них всё равно есть к ним претензии: “А почему они не сделали это доброе дело раньше?”. “А почему они не совершают ещё больше добрых дел?”. “Возможно, они и делают хорошее дело, но их побуждения порочны”. Придирчивого человека вы не сможете переубедить.

Распознайте в себе качества критикана.

### **Критики**

Критиковать чье-то поведение или недостатки легко. В зависимости от того, как вы смотрите на человека, ему следовало бы выполнить больше, или он должен был бы сделать меньше. Он делает слишком много этого или недостаточно того.

Гораздо легче подвергнуть критике то, что сделали другие, нежели выполнить что-то самому. Когда человек что-то делает, он всегда ограничен временем, энергией, ресурсами. Часто ему не хватает знаний об общей ситуации, а иногда он сталкивается с сопротивлением тех, с кем ему приходится работать. После того, как кто-то сделал нечто, легко откинуться в кресле и покритиковать то, что было совершено, поскольку существует множество способов сделать дело иначе, чем оно было сделано. Кроме того, у критика есть преимущество – он уже видит результат проделанной работы, и, так как трудно предугадать заранее результаты того, что нужно выполнить, критику легко оценивать окончательный итог. Некоторые видят в критиканстве признак интеллекта, но нужен и интеллект и сочувствие, чтобы смотреть на вещи добрым взглядом. Старайтесь увидеть положительные аспекты в человеческом поведении и в достижениях. Иногда вас могут попросить дать практический совет. Когда это случается, высказитесь в уважительной и услужливой форме.

### **Человеческая глупость**

Столкновение с человеческой глупостью является главным источником разочарования для некоторых людей. Помните, что всегда найдутся люди умнее и сообразительнее вас и люди менее понятливые и менее проницательные. (И только один человек на всей планете может быть самым разумным и самым сообразительным). И точно также, как вы можете видеть кого-то как глупого, недалёкого человека, найдутся другие, кто будут воспринимать вас в таком же плане. Даже самые умные люди могут совершать глупые ошибки. Даже самые сообразительные могут демонстрировать замедленную реакцию в некоторых областях. Поэтому отнеситесь с сочувствием к тому, что вы называете человеческой глупостью. Сосредоточьтесь на том, чтобы общаться с этим человеком таким образом, чтобы укрепить и просветить его.

Рассматривайте чужую глупость как напоминание о том, что необходимо ценить свои умственные способности и образование.

### **Литературные критики**

Любой, кто читает книгу – литературный критик. Вас кто-то может спросить, либо вы сами выскажете мнение о книге,

которую прочитали. Но сначала подумайте о том, что может человек, с которым вы общаетесь, узнать полезного для себя из книги, о которой идёт речь. Даже если в книге содержится всего несколько интересных мыслей, всё равно полезно знать их. Иногда одна-две интересные идеи могут быть дороже стоимости всей книги.

Не забывайте, что отношение к прочитанному – субъективно. Разные читатели предпочитают разные литературные стили. Вы можете не найти искомого в какой-то конкретной книге. Порой, то, что вы прочли, уже давно вам известно. Но некоторым людям, незнакомым с предметом, будет интересно прочитать данную книгу. Каждый, рождённый на этой планете, должен начать с нуля и должен учиться всему с самого начала. Возможно, вы лично эту тему уже прошли. А потенциальный читатель пока не прошёл. Даже тот, кто уже знаком с базовой информацией по какому-то вопросу, может увидеть в авторской точке зрения толчок к соединению воедино и применению в жизни того, что раньше не приходило ему в голову.

Некоторые предпочитают книги цветистого, вычурного стиля, некоторые любят стиль попроще. Некоторые предпочитают подробно разработанную точку зрения автора, некоторые – сжатую, конспективную. Каждая книга ограничена в своём содержимом. Всегда можно придаться к тому, что что-то, что по вашему мнению должно было быть в неё включено, было упущено.

Будьте тактичны к чувствам автора книги. Во множестве случаев ему пришлось проделать серьёзные исследования по описываемому предмету. Он потратил много усилий и времени на написание книги. Язвительные, колкие утверждения ощущаются им как бессердечные и жестокие. Критиком может руководить чувство превосходства, возможность получить поддержку смехом в том или ином случае, чувство зависти. Разумеется, уместно обсудить предмет, опираясь на доказательства в вопросах, в которых критик не согласен с автором. Но делать это следует с чувством такта. Даже если вы находите, что отрицательные качества книги должны быть рассмотрены и обсуждены, делать это следует с уважением к автору.

Если вы собираетесь прочесть книгу, и кто-то раскритиковал вам её, – воздержитесь от высказываний, пока сами не прочтёте. Никогда заранее не знаешь, как много полезного можно вынести из книги, о ценности которой другие даже не догадываются.

## 23. Как заинтересовать людей и повлиять на них

### Заинтересовать людей

Основным принципом в том, чтобы заинтересовать людей, является наша уверенность в том, что всё, что мы пытаемся убедить людей сделать или не сделать, – всё это только для их пользы. Создание доверия является ключевым фактором в стимулировании людей. Когда люди доверяют нам, они становятся более открытыми к уступкам. Продемонстрировав свою надёжность, мы справедливо заслуживаем доверие.

В основном, люди становятся заинтересованными, когда:

- а) Получают удовольствие или выгадывают от того, что делают или не делают;
- б) Теряют что-то или огорчаются от того, что делают или не делают. (Страх потерять, обычно, сильнее надежды выгадать);
- в) Поступить таким образом было бы правильно, что они и делают;
- г) Поступить таким образом было бы неправильно, поэтому они так не поступают.

Поэтому, чтобы заинтересовать человека на определённые дела и поступки:

- а) Объясните ему, что он выиграет или какое удовольствие получит от этого;
- б) Объясните ему, что он потеряет или как пострадает, если не сделает этого;
- в) Объясните ему – как ценно и важно сделать это;
- г) Объясните ему – как ошибочно не сделать этого.

Иногда выигрыш напрямую связан с тем, что вы просите человека сделать. А иногда вам захочется добавить дополнительные источники выгоды.

Например, если вы хотите уговорить кого-то позаниматься:

а) Обратите его внимание на удовольствие от учёбы, пользу от обретения новых знаний, насколько лучше станет его будущее, насколько увеличится его уважение к самому себе и к другим людям.

б) Обратите его внимание на огорчения от потери такой прекрасной возможности, на то, как он будет страдать из-за своего невежества, как потеряет самоуважение и уважение к другим.

в) Укажите ему, насколько это здорово – использовать дар, данный свыше, как он сможет помочь другим людям, опираясь на свои знания, какую ответственность и обязательства он имеет в учёбе, как его учёба принесёт радость тем, кого заботит его благополучие.

г) Подскажите ему, как плохо зря терять время, как он огорчает других, как это неправильно – не сделать максимум возможного в своей жизни.

Для того, чтобы отговорить от чего-то:

а) Покажите ему, как он выиграет, если не сделает этого;

б) Подчеркните, что он потеряет или как пострадает, если сделает это;

в) Объясните ему, как это идёт вразрез с его ценностями;

К примеру, если вы хотите дать человеку мотивацию бросить курить:

а) Покажите ему, что он приобретёт, сохраняя своё здоровье и увеличив шансы прожить дольше, насколько лучше и здоровее будет его дыхание, как в целом улучшится его чувство сдержанности и самоконтроля, что, в свою очередь, приведёт к дальнейшим положительным изменениям в его жизни.

б) Отметьте медицинскую опасность от курения и страдания и боль, сопряжённые с этим. Если вас действительно беспокоит чьё-то благополучие, вы найдёте удачные примеры ущерба, на которых сосредоточите своё внимание с тем, чтобы уговорить его бросить курить.

в) Покажите ему, как это ошибочно – наносить вред самому себе, объясните ему боль и страдания, которые он причиняет своей семье.

Чем изобретательнее вы будете в объяснении человеку его выигрышей и потерь, тем эффективнее будете в мотивациях.

Спросите человека напрямую: “Что может послужить для тебя стимулом ...?”. Узнайте также у людей, чем их заинтересовывали в прошлом и каковы были для них ключевые стимулирующие моменты?

Вот некоторые основные факты, стимулирующие людей: быть признанными, достичь определённых успехов, быть уважаемыми, иметь возможность испытать чувство риска, быть оценённым по достоинству, получить подтверждение своим действиям, избавиться от страхов и опасений, привлечь внимание окружающих, быть частью группы, избежать скуки, веселиться, принять вызов, сочувствовать, избежать конфликтов, быть последовательным, заняться творчеством, избежать критики, защитить себя, избежать риска казаться не таким, как все, избежать осуждения, избежать дискомфорта, открыть для себя новое, отличить себя, выполнить свой долг, сберечь усилие, избежать смущения, позаботиться об эмоциональных потребностях, приобрести больше энергии, получить информацию, прикоснуться к извечному, испытать душевное волнение, приобрести опыт, выразить себя, получить известность, позаботиться о семье, избежать неприятных ощущений, испытать приятные ощущения, быть первым, завоевать друзей, не выглядеть глупым, испытать ощущение свободы, развлечься, выразить благодарность, быть счастливым, избежать ругани, получить больше, получить то, чем обладают другие, быть здоровым, помогать другим, быть честным, честовать кого-то, оказать влияние на других, почувствовать свою значительность, произвести впечатление на окружающих, возвысить себя или других, быть личностью, избежать чувства неполноценности, преодолеть чувство незащищённости, произвести впечатление умного человека, избежать раздражения, оправдать чью-то точку зрения, сделать доброе дело, приобрести знания, посмеяться, понравиться, быть любимым, избежать чужого влияния, избежать потери денег, заработать денег, чувствовать себя нужным, избежать проигрыша, опередить кого-то в чём-то, избежать огорчений, склонить кого-то на свою сторону, сохранить мир, удовлетворить физические запросы, получить удовольствие, обрести силу воли, приобрести власть над людьми, сохранить вещи в первоначальном виде, сохранить чувство собственного достоинства, сделать то, что уместно, защитить себя, защитить других, избежать наказания, избежать ссоры, протестовать, завоевать уважение, быть ответственным, быть справедливым, делать то, что следует делать, чувствовать свою безопасность, проявить свои способности, быть уверенным в себе, обрести самоуважение, служить Творцу, обрести кров, получить квалификацию, не казаться бестолковым, почувствовать



превосходство, избежать неловкости, сэкономить время, искать правду, понять самого себя, понять других, обрести мудрость, понять мир, объединиться с другими людьми, жить в соответствии со своими ценностями, склонить на свою сторону других людей, поступать мудро, избежать посторонних окриков.

Присмотритесь к тому, как действуют преуспевшие в стимулировании людей, и поучитесь у них мастерству. Прислушайтесь к тому, что они говорят и как они это говорят. Если возможно, расспросите об их мыслях и отношении к данному предмету.

Вам следует хорошо понимать собственные мотивы. Составьте список выполняемых вами дел. Затем составьте другой список дел, которые вы хотели бы сделать, но не делаете. Поразмыслите – что стимулирует вас? Постарайтесь разобраться – что же стимулирует других, но не стимулирует вас? Чем лучше вы поймете причины для собственной мотивации, тем лучше вам удастся заинтересовать других.

### **Польза**

Всякое решение, чтобы сделать или не сделать что-то, основано на том, какую пользу оно принесёт. Точно так же, каждое решение, принимаемое любым человеком, основано на той пользе, которую он извлечёт из сделанного или несделанного. Всегда, когда вы хотите убедить кого-то совершить то или иное действие, покажите ему выгоду, которую он получит. Таким искусством обладают высококлассные учителя, тренеры, торговцы, лица, ведущие переговоры и любой, кто по долгу службы должен влиять на принятие другими людьми решений.

Оказывая влияние на человека, спросите себя: “Какая польза будет человеку, если он прислушается к моим доводам?”. Укажите ему на преимущества, которые ему будут близки и понятны. Задавайте ему иногда вопрос: “Что может стимулировать тебя сделать то-то и то-то?”.

Подумайте о конкретном человеке, которого вы хотели бы убедить сделать что-то, что могло бы улучшить, обогатить его жизнь. На какие полезные результаты вы можете указать, которые он мог упустить из виду?

### **Одобрение положительных поступков**

Если поступки поддерживаются одобрением, их продолжают совершать. Что считать одобрением зависит от того, что именно человек, которого вы стараетесь заинтересовать, рассматривает как позитив. Это могут быть деньги, улыбка, дружеский кивок

головой, словесное поощрение, особые льготы, дипломы, медали, еда.

Прерывающиеся одобрения работают более эффективно, чем постоянные. То есть, если вы одобряете чьи-то поступки далеко не каждый раз, когда их совершают, они будут дольше по продолжительности в сравнении с теми, что вы поддерживаете всегда, когда они происходят.

Словесное одобрение – одна из самых лёгких форм поддержки. Например: “Это было здорово!”, “Прекрасно!”, “Великолепно!”, “Чудесно!”, “Замечательно!”.

Если человек прилагает усилия, чтобы сделать что-то, но то, как он это делает, вам пока не совсем нравится, моральная поддержка даст ему мотивацию продолжать стараться. Не отнимайте у человека стимулов, критикуя его. Предпочтительнее сказать: “Это неплохо. Ты на правильном пути” или “Я ценю то, что ты постоянно совершенствуешься”.

Пусть у вас войдёт в привычку поддерживать хорошие поступки окружающих.

Каких трёх человек вы можете всегда поддержать?

### **Доверие**

Лучший способ завоевать доверие окружающих, это быть абсолютно честным и стараться искренне помогать людям в их нуждах. Честность и искренность являются ключом к заслуженному и устойчивому доверию.

Будьте осторожны с человеком, который чересчур энергично повторяет: “Верь мне!”. Почему он ощущает необходимость повторять эту фразу?

Если вы искренни, а кто-то не доверяет вам полностью, лучший способ обрести доверие, это сказать: “Ты не обязан слепо доверять мне. Со временем факты сами скажут за себя. Проверь, и ты убедишься в этом”.

### **Искренность**

В искренности заключается большая сила. Искренность не может быть поддельной или притворной. Она должна быть настоящей по определению.

Если вам необходимо донести свою мысль до человека или до группы слушателей, абсолютная искренность и немного энтузиазма – самый эффективный путь для этого. Если вы абсолютно правдивы, люди интуитивно чувствуют, что могут доверять вам. А это делает вас более действенным, когда вы воодушевляете и заинтересовываете людей.

## Влияние

Специальное исследование Роберта Сиалдини о способах повлиять на людей, чтобы они совершали те или иные поступки, отмечает шесть основных схем. Если кто-то пытается оказать на вас влияние по какой-либо иной схеме, задайте себе вопрос – будет ли это сделано в ваших собственных интересах? Если же вы сами стараетесь повлиять на кого-то, убедитесь в том, что ваши цели чисты по отношению к человеку, на которого вы хотите повлиять.

(1) ВЗАИМНОСТЬ. Если вы делаете что-то для человека или даёте ему что-либо, он, скорее всего, ответит вам взаимностью и исполнит то, что вы ожидаете от него. Если вы оказываете одолжения людям, они более охотно делают одолжение вам.

(2) ОБЯЗАТЕЛЬСТВО И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ. Люди стремятся действовать в манере, которая согласуется с тем, в чём они заинтересованы. Например, если кто-то подписал петицию в пользу безопасного вождения на дорогах, он, скорее всего, сделает максимум возможного, чтобы способствовать безопасности вождения, по сравнению с тем, как если бы он такую петицию не подписал. Если вы хотите, чтобы кто-то выручил вас в стоящем деле, в первую очередь сделайте так, чтобы этот человек заявил о своей приверженности целям данного дела.

(3) СИМПАТИЯ. Когда человек расположен к вам, это увеличивает вероятность того, что он купит у вас или уступит вашей просьбе. Следовательно, чем больше ваша способность быть в согласии с людьми, тем более успешным будет ваше влияние на них. А поскольку людям нравятся те, кто похож на них самих, то, чем больше вы идентифицируете кого-то с самим собой, тем больше ваше влияние на этого человека.

(4) АВТОРИТЕТ. Если люди видят в вас авторитетную личность, они, скорее всего, будут следовать вашим наставлениям.

(5) СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР. Люди оказываются под влиянием поведения тех, кто похож на них самих. Существует тенденция следовать примеру ровни.

(6) ДЕФИЦИТ. Существует серьёзная тенденция для человека постараться приобрести что-то, если оно является или кажется, что является, дефицитом. Поэтому, если влиятельное лицо может убедить другого человека, что то, что он предлагает, можно

обрести только в ограниченный период времени, или кто-нибудь другой может опередить его, этот человек, скорее всего, сам постарается приобрести это.

### **По направлению к... и прочь от...**

Одни люди обладают мотивацией для продвижения вперёд, по направлению к цели, к достижениям, позитивным ощущениям. Другие же больше заинтересованы в уходе от огорчений, потерь или от страха упустить что-нибудь важное. Время от времени каждый из нас имеет ту или иную мотивацию, но чаще всего одна из них сильнее, нежели другие для каждого конкретного человека. Например, некоторые будут заинтересованы посетить семинар или лекцию, потому что считают, что могут выиграть от этого. Другие же посетят семинар только потому, что боятся, что проиграют, если не пойдут. Отдавайте себе отчёт – какую схему используете вы сами, а также – какую модель применяете, когда стараетесь заинтересовать других.

Если вам необходимо заинтересовать кого-то, начните свою мотивацию, показав человеку, что он выиграет, если прислушается к вашему совету. Такой подход приведёт его к положительному душевному настрою, если он будет думать о том, насколько может выиграть. Если же такой приём не сработает, – чего он мог бы избежать, если прислушается к вашим советам. Например, если вы хотите, чтобы кто-то взялся за учёбу, покажите ему, насколько это выгодно для него. Если же это не поможет, объясните ему, какими страданиями это может для него закончиться, если он не возьмётся за ум и не приступит к учёбе.

### **Упорство**

Чтобы добиться чего-нибудь в жизни нужна твёрдость воли в принятии решений. Продолжайте предпринимать всё возможное, пока не добьётесь успеха. Без наличия упорства вы можете отказаться от борьбы раньше времени или отвлечься от неё.

Аналогично, если вы хотите убедить кого-то или повлиять на него каким-либо образом, упорство при этом является ключом к успеху. Твёрдость воли обладает большей силой, нежели громкий голос или крик. Повторяйте свою просьбу спокойно и терпеливо до тех пор, пока не достигнете своей цели, причём, делать это нужно так, чтобы у вас и у собеседника сохранилось уважение друг к другу.

### **Подтверждающие вопросы**

Подтверждающим вопросом является фраза, добавляемая к предложению, превращая его в вопросительное, что увеличивает его стимулирующие возможности. Это выглядит как метод, который вы хотели бы иметь в своём арсенале, не так ли? Другие примеры подтверждающих вопросов: не правда ли?, верно?, разве не так?

Начните с общей фразы и получите согласие. Затем задайте ещё несколько вопросов и получите согласие по каждому из них. Если человек ответит словом “да” несколько раз подряд, он скорее будет расположен к положительному ответу и на будущие вопросы. Поскольку это очень сильный приём, вы ответственны за то, чтобы использовать его честно и добросовестно.

Пример. Предположим, вы хотите убедить кого-то прочитать какую-то книгу, а он пока не очень заинтересован в том, чтобы сделать это. Вы можете сказать: “Было бы прекрасно ощутить больше счастья в жизни, разве нет? Если прочтение этой книги значительно улучшило бы твою жизнь, стоило бы её прочесть, не так ли? Если ты собираешься извлечь пользу от прочтения этой книги, то стоит начать читать её как можно скорее, верно ведь? Если ты видишь, какую пользу получаешь от чтения данной книги, то ведь стоит время от времени перечитывать её, правда? И даже если тебя лично не интересуют мысли, высказанные в ней, ты хотел бы помочь своим близким, не так ли?”

Если подтверждающие вопросы не основаны на искренних утверждениях, если они сказаны с агрессивной интонацией в голосе или использовать их слишком часто, они не дадут нужного эффекта. Знание о подтверждающих вопросах позволит вам стать более авторитетным и влиятельным человеком. Это поможет вам также избежать различных возможных ловушек, которые недобросовестный человек может расставить с их помощью.

### **Что я могу сделать, чтобы заинтересовать тебя?**

Если вы хотите выяснить, что может заинтересовать человека сделать что-то, спросите его напрямую: “Что мне сделать, чтобы побудить тебя выполнить ...?”

Если вы выясните, в чём человек нуждается, и можете его нужды удовлетворить – вы оба оказываетесь в выигрыше.

### **Если бы я показал тебе ...?**

Если вы хотите повлиять на кого-то или убедить его сделать что-то, начните с вопроса: “Если я покажу тебе, как ты можешь преуспеть если (сделаешь, прочитаешь, купишь, посетишь, и т.д.), ты бы (сделал, прочитал, купил, посетил, и т.д.)?”. Скорее всего, ответ был бы – “да”. После этого вы можете показать человеку –

каким образом он может преуспеть и получить пользу от того, что сделает, прочитает, купит или посетит.

### **Делать замечания**

Если необходимо сделать кому-то замечание, начните с формулы “одноминутного менеджера”. Начните с похвалы в течение, как минимум, двадцати секунд. Обратите внимание собеседника с помощью позитивных фраз что необходимо исправить. Затем завершите замечание ещё двадцатью секундами похвалы.

Например: “Я ценю прекрасную работу, которую вы постоянно делаете. Пожалуйста, будьте более внимательны, когда делаете то-то и то-то. Вы – способный человек, и ваши способности очень выручают нас”.

Такая схема полезна для всякого рода менеджеров: родителей, работодателей, учителей, тренеров.

### **Какими мыслями вы хотели бы поделиться с окружающими?**

Подумайте, что бы вы хотели сказать окружающим? Если у вас есть какая-то идея, которая исходит из глубины вашей души, – что это за идея? “Люди, я хочу сказать вам...”.

Сейчас, когда вы соприкоснулись с этой мыслью, – что практически можно сделать, чтобы разделить эту мысль с другими людьми и что бы они выиграли от того, что узнали от вас?

Если у вас пока нет ясного послания к людям, думайте над ним время от времени. Идея может дойти до вас медленно, а может возникнуть в вашем сознании мгновенно. Но когда она придёт к вам, у вас появится сильное ощущение, что сейчас у вас есть концепция или идеал, который вы хотели бы разделить со всеми людьми.

## 24. Трудности межличностного общения

### Трудности межличностного общения

Многих сложностей, возникающих при общении, можно было бы избежать, если бы с самого начала прояснить для себя, – какого результата вы ожидаете от диалога, и сказать только то, что, скорее всего, могло бы привести к ожидаемому результату. Постоянно задавайте себе вопрос: “Что я могу сейчас сказать или сделать, чтобы исправить ситуацию?”.

Воздержитесь от оскорблений и замечаний, которые заставят собеседника напрасно раздражаться и злиться. Интонации вашего голоса могут либо ухудшить ситуацию либо, наоборот, улучшить её. Разговаривайте тоном, который звучит спокойно и дружески.

Конфликты между людьми возникают тогда, когда отсутствует понимание точки зрения оппонента. Попробуйте взглянуть на ситуацию его глазами. А как он воспринимает обе точки зрения – свою и вашу? Учитывая это, задайте себе вопрос: “А что полезнее всего сказать в данный момент?”.

Запомните – люди всегда жаждут понимания, сочувствия и уважения. Тот, кто действительно овладел этими качествами, поладит почти с каждым человеком.

Отдавайте себе полный отчёт о собственном состоянии, когда сталкиваетесь с трудным случаем общения. И хоть прежние взаимоотношения, несомненно, окажут на вас определённое влияние, у вас всё ещё есть возможность удержать себя в миролюбивом состоянии.

Аналогично, старайтесь понять, в каком душевном состоянии находится собеседник, с которым у вас обнаружили сложности в общении. В каком состоянии вы хотели бы его видеть? Что бы

вы могли сказать ему, чтобы побудить его к позитивному диалогу?

Вспомните кого-нибудь, кто особенно умело справляется с проблемами, возникающими в общении с людьми. Представьте, что вы – тот самый человек, и представьте себя говорящим и действующим в манере, которая наилучшим образом подходит для конкретной беседы.

Есть ли у вас кто-то, с кем возникают проблемы при общении? Что бы вы могли сказать или сделать, чтобы улучшить свои отношения с ним?

### **Трудные люди**

Если вы, общаясь с человеком, испытываете трудности, избегайте навешивания на него ярлыков. Вместо этого сосредоточьтесь на том, что можно сделать, чтобы взаимодействовать с ним наилучшим образом.

Успешного японского бейсболиста спросили однажды – каким он видит своего соперника во время игры? Он ответил: “Я вижу в нём своего партнёра, который помогает мне одержать победу над ним”.

Это хороший пример того, как следует рассматривать столкновения с людьми, которых мы находим трудными. Рассматривайте такого человека как партнёра в вашем духовном росте. Спросите себя: “Как я могу усовершенствовать себя в результате нашей дуэли?”. К примеру, вы можете развить в себе терпение, сострадание, благодушие, любовь, изобретательность, эмоциональную независимость, смелость, внутреннюю силу, чувство юмора.

Найдите последствия, которые вас ожидают. Например, вы желаете, чтобы собеседник разговаривал с вами в откровенной и уважительной манере. Покажите ему – как для него легче достичь своих целей, если он будет действовать прямо и уважительно.

Постарайтесь увидеть ситуацию с его точки зрения. Что может послужить для него стимулом, чтобы улучшить своё отношение к вам?

Позвольте человеку, общение с которым вы находите затруднительным, сосредоточиться на его собственных ценностях. Большинство согласится с тем, что чрезвычайно важно быть честным, справедливым, доброжелательным и прямолинейным. И даже если сегодня человек не поступает согласно этим ценностям, – одним только выражением своих убеждений, что он хотел бы так поступать, он увеличивает вероятность того, что его поведение улучшится. Если вы искренне верите в кого-то, фраза: “Пожалуйста, не обмани мою веру в тебя”, может быть очень полезной.



Одним из основных вопросов, которые следует постоянно иметь в виду, является: “Что я могу сделать, чтобы выявить всё лучшее, что есть в этом человеке?”.

Каким должен быть человек, который может хорошо поладить с трудными людьми?

**(А)** Тот, кто в ладу с самим собой. Даже если кто-то относится к нему критически или выказывает в его адрес неуважение, он всё равно считает себя полезным человеком.

**(Б)** Тот, кто в состоянии оставаться спокойным под ударами словесных атак. Он в состоянии смотреть на создавшуюся ситуацию объективно и видеть вспышки гнева, злоупотребления словом, пассивно-агрессивное поведение и другие аналогичные формы обращения со стороны людей как проблему тех, кто использует такие контрпродуктивные схемы. Он умеет разговаривать в манере, которая успокаивает собеседника и поощряет его обсуждать возникшую проблему в разумном ключе.

**(В)** Тот, кто размышляет о различных опциях – как следует говорить и что сказать. Такой человек использует различные подходы. Если не срабатывает один принцип, он использует другой.

**(Д)** Тот, кто относится с любовью и сочувствием к людям, даже если и не одобряет их поведения. Если вы искренне испытываете любовь к людям, они, как правило, ответят вам взаимностью с самыми положительными чувствами по отношению к вам.

У вас займёт много времени, чтобы приобрести четыре вышеописанных качества. Если бы это было легко, не существовало бы трудных людей. По мере того, как вы разовьёте в себе эти свойства, вы сумеете успешно взаимодействовать со многими людьми.

Вспомните о ком-нибудь, кто легко общается с людьми, которых вы находите “трудными”. Подумайте, чему практически вы можете научиться на их примере?

Мысленно представьте себе человека, относящегося к вам благожелательно и с уважением, которого вы считали трудным. Сохраните эту картину в своём воображении. Это поможет вам разговаривать с ним таким образом, который позволит вашу воображаемую картину превратить в реальность.

### **Людская раздражительность**

Каждый по-разному реагирует на гнев, обращённый на него. Некоторые сами в ответ начинают сердиться, что лишь добавляет масла в огонь. Другие, наоборот, пугаются и отступают. Тем не менее, некоторые автоматически соглашаются и делают всё

возможное, чтобы ублажить разошедшегося скандалиста. Это увеличивает вероятность того, что разгневанный человек и дальше продолжит поступать таким же образом, поскольку такое поведение приносит ему желаемый результат.

Приучите себя оставаться спокойным, когда сталкиваетесь с вышедшим из себя человеком. Мысленно выйдите на балкон. Рассматривайте всплывшего, как будто он на сцене или на экране кинотеатра, а вы просто наблюдатель. Смотрите на него как на находящуюся далеко от вас гору. Мысленно дистанцируйте себя от него, и вам легче будет подумать о более подходящей ответной реакции. Некоторые находят полезным рассматривать сложные человеческие взаимоотношения как некую игру. Им нравится процесс нахождения решения, когда обе стороны оказываются в выигрыше.

Подумайте о том, какую мысль вы хотите донести до всплывшего человека. Ваша цель – помочь ему успокоиться и начать общаться во взаимоуважаемой манере. Разговаривайте с ним таким тоном, который возымел бы на него успокаивающее действие. Избегайте говорить то, что может ещё больше разозлить человека. Но, в то же самое время, не позволяйте ему манипулировать вами путём проявления гнева.

Подчеркните то, в чём вы оба согласны друг с другом. “Я согласен с тобой в том, что мне не следовало говорить/делать это. Я виноват”. “Я понимаю, что рассердил вас. Я прошу прощения”.

Спокойным, тихим голосом можно сказать всплывшему человеку: “Мне бы хотелось услышать то, что вы хотите сказать. И я могу лучше понять вас, когда вы говорите более спокойно”.

Рассматривайте чужой гнев в качестве сигнала о том, что человек страдает. Спросите себя: “Какие муки этот человек сейчас испытывает?” и “Что полезней всего ответить ему сейчас?”.

Можно предположить, что, когда человек теряет над собой контроль, он предпочёл бы лучше не делать этого. Попробуйте понять источник его агрессивности. Если человек в состоянии донести свою мысль в спокойной, убедительной манере, ему не нужно выходить из себя. Когда он успокоится, помогите ему обрести необходимые для этого навыки.

### **Когда вас провоцируют**

Когда вас провоцируют, ваша реакция может быть совершенно не свойственной вам. Обычно вы любезны, спокойны и терпеливы почти со всеми, но один или два конкретных человека могут так “достать” вас, что вы взрываетесь и говорите или делаете то, что в обычной ситуации никогда не говорите и не

делаете. Чаще всего это случается во взаимоотношениях с родными или друзьями.

Если подстрекатель хочет доказать, что он обскакал вас, то, когда вы сорвётесь, он может сказать что-то вроде: “Так вот ты какой! На самом деле ты агрессивен и мне не друг!”. А если вы ещё и обидчивы, такой ответ будет для вас крайне болезненным. Возможно, вы почувствуете себя неловко после такой реакции. Неуверенность в себе проникает в ваше сознание, и вот вы уже готовы опять сорваться, если этот же самый человек будет “наступать вам на те же мозоли”.

Поймите, спровоцировать можно абсолютное большинство людей. И хоть именно вы ответственны за своё поведение и реакцию на провокацию, не обвиняйте лишь себя одного только потому, что вы несовершенны. Тем не менее, постарайтесь посмотреть на ситуацию с максимальной объективностью. Постарайтесь понять – возможно, вы сами спровоцировали провокатора? Ведь может иногда случиться, что и вы провоцируете кого-то, кто, как правило, действует лучше вас. Постарайтесь разобраться – что вы можете изменить в своём подходе к общению с другими людьми, что поможет вам общаться с ними более миролюбиво.

Постарайтесь оставаться спокойным или хотя бы контролируйте свою речь и действия, если вас когда-нибудь провоцирует. Чем эмоциональнее вы реагируете, тем легче поддаётесь на провокацию.

Если вас провоцируют, “выйдите на балкон”. Отдайтесь мысленно от места событий и представьте себе, что вы сидите на балконе, наблюдая за собой на экране телевизора. И если вы смотрите на эту сцену издалека, что бы вы посоветовали сказать или сделать человеку на экране?

Если вы заметили за собой привычку слишком бурно реагировать в какой-то конкретной ситуации или общаясь с конкретным человеком, разыграйте роль. Постарайтесь отвечать с уважением и достоинством.

Мысленно представьте себя отвечающим таким образом, чтобы гордиться самим собой. Постарайтесь мысленно представить себе различные варианты ответов. И после многочисленных тренировок вы обнаружите, что реагируете в реальных жизненных ситуациях гораздо более эффективно.

Если в вашей жизни есть кто-то, кто часто провоцирует вас, создайте в своём воображении фильм, где вы отвечаете ему в спокойной, разумной манере. Мысленно повторяйте этот фильм до тех пор, пока не почувствуете уверенность в своей ответной реакции по новой для вас схеме.

**Если человек расстроен, оставьте его в покое**

Когда человек расстроен, раздражён, разгневан, он может на какое-то время нуждаться в уединении, чтобы успокоиться и отдохнуть. Если чувствуете, что человек не готов слушать то, что вы хотите ему сказать, оставьте его в покое. Позвольте ему остаться наедине с самим собой. Успокоившись, он станет более расположен к тому, чтобы выслушать ваше мнение.

### **Ничего личного**

“Ничего личного. Обычно он именно так поступает”. Часто, когда кто-то относится к вам без уважения, у него нет ничего личного против вас. Просто он так обращается с людьми в определённых ситуациях. Не воспринимая действия других людей в свой адрес как персональный наезд на ваше достоинство, вы сможете оценить всю ситуацию гораздо объективнее. Это позволит вам яснее представить себе наилучшую линию поведения.

## 25. Сложные жизненные ситуации

### Словесная самооборона

Время от времени вы можете испытывать потребность отреагировать на человека, который намеренно старается оскорбить вас. Если человек не собирался унижить или задеть вас, можно открыто и вежливо сказать ему: “Я чувствую себя неуютно (огорчённым, уязвлённым) из-за того, что вы сказали”. Человек, не предполагавший вас обидеть, искренне извинится, и инцидент будет исчерпан.

Если же у вас есть серьёзные основания полагать, что человек намеренно старается вас оскорбить, подумайте об использовании одного из нескольких вариантов словесной самозащиты. Прежде, чем применить то, что можно расценить как контратаку, попробуйте напрямую обратиться с просьбой: “Я нахожу это оскорбительным и был бы вам благодарен, если бы вы прекратили такие разговоры”. Иногда, вероятно, нужно сказать: “Я требую, чтобы вы прекратили!”.

Вот некоторые возможные ответы на словесные нападки:

“ Не правда ли, было бы здорово, если бы мы оба научились поддерживать друг друга словом?”.

“Известно ли тебе, что оскорбление человека является признаком комплекса собственной неполноценности?”.

“Существует хорошо известный принцип, что люди, находящие недостатки в других, делают это из-за своих собственных недостатков”.

“Любой может унижить человека. Но требуется мудрость, чтобы суметь человека возвысить”.

Если кто-то унижает другого изощёренно или намёком, хороший эффект даёт прямое обращение к человеку: “Следует ли это понимать как словесную атаку на меня?”. Чаще всего человек будет отрицать, что хотел огорчить вас. Прекрасно. В дальнейшем он будет более осторожен.

И, наконец, лучшая самооборона против словесных нападок, это чувствовать себя настолько спокойно и надёжно защищённым, чтобы быть в состоянии объективно взглянуть на то, что люди говорят вам. Если словесная атака в чём-то обоснована, признайте это и постарайтесь исправиться. Если же тот, кто высказался нелюбезно в ваш адрес, совершенно неправ – это его ошибка, и у вас нет нужды чувствовать себя плохо из-за того, что он несправедлив.

### **Превратности судьбы**

Если заранее быть готовым к превратностям судьбы, можно легче справиться с ними. Каждый из нас сталкивается в жизни с неудачами, невзгодами и разочарованиями. Подготовьте себя мысленно к необходимости справляться смело и решительно с трудными ситуациями. Представьте себя, действующим именно так, как вы хотели бы действовать. Обладая внутренними ресурсами, чтобы справиться с испытаниями, вы сможете выйти из этих испытаний с духовным ростом. Каждый такой случай добавит вам знаний и личных качеств.

Люди, растущие духовно из-за превратностей судьбы, прекрасно понимают, что каждый неблагоприятный фактор несёт в себе полезное зерно. Будьте терпеливы, и вы найдёте его. Знание того, что неприятности, в конечном итоге, пойдут вам на пользу уже сейчас, даст вам силу и воодушевление. Подумайте о напасти, которая закончилась с пользой для вас. И пусть она послужит вам примером на будущее.

### **Затруднительное положение**

Если вы попали в затруднительное положение, спросите себя: “В чём состоит наиболее продуктивный и приятный способ, чтобы выйти из данной ситуации?”. Если вам ничего не приходит в голову, запишите вопрос и попробуйте подвергнуть его мозговой атаке, чтобы найти решение.

Представьте себя, пытающимся справиться с трудными ситуациями в творческой, продуктивной манере. Это постоянно будет давать вам новые опции.

Каждый раз, когда вы успешно справляетесь с трудностями, добавьте этот опыт к вашему интеллектуальному справочному хранилищу. Обращайтесь к нему за напоминанием о том, на что вы способны, когда сталкиваетесь с новыми проблемами.

Вспомните о затруднительной ситуации, с которой вы успешно справились в прошлом. Какие внешние и внутренние ресурсы помогли вам совладать с ней?

### **Проблемы**

Не всегда можно устранить возникшие проблемы, но можно научиться избавляться от своей тревоги из-за них. Думая о том, насколько ужасна ситуация, в которой вы оказались, вы только усугубляете технические трудности своих проблем. Если же вы примете ситуацию, даже когда она вам и не по нраву, серьёзность проблемы будет значительно уменьшена. Проясните для себя наихудший вариант того, что может случиться, затем смиритесь с таким исходом. Это освободит вас от излишнего беспокойства.

Подумайте о вариантах решения проблемы. В первую очередь, спросите себя: “Что положительного имеется в создавшейся ситуации? Какую пользу я могу извлечь из неё?”. Затем задайте себе вопрос: “Что можно придумать, чтобы решить проблему?”.

Мозговая атака. Составьте список всех возможных решений, даже если мысли, которые придут вам в голову, будут нелепыми. Одна мысль ведёт к другой, так что, если даже первая, пришедшая вам в голову идея, может быть неосуществимой, она может привести на план, который и решит проблему.

Если вы не можете сами справиться с ситуацией, обратитесь к кому-нибудь, кто может предложить решение. Может также оказаться полезным представить себе, что вы тот самый конкретный человек, которого вы знаете или о котором слышали, что он обладает талантом решать проблемы. Какое решение, в таком случае, вы бы предложили?

### **Важность проблемы**

Знайτε главные цели в своей жизни. Когда возникает ситуация, которая может нарушить ваш душевный покой, спросите себя: “Какое влияние это событие или происшествие может оказать на осуществление или неосуществление моих целей?”. Когда поймёте, что нынешняя ситуация не окажет серьёзного воздействия на то, что действительно важно для вас, сама проблема сократится в своей значимости и вы опять обретёте спокойствие духа.

Если же проблема не играет значительной роли в вашей жизни, используйте её как возможность для своего духовного роста.

Спросите себя: “Как я могу совершенствоваться в данной ситуации?”. Ответ на этот вопрос позволит вам использовать возникшую проблему самым выгодным для себя образом.

### **Опишите свои проблемы**

Если вы записываете свои проблемы на бумаге, вам потом намного легче смотреть на них объективно. Многие находят, что даже один только процесс записи проблемы помогает им чувствовать себя спокойней.

Запишите также несколько потенциальных решений ваших проблем, выберите то решение, которое кажется наилучшим и начинайте действовать.

### **Поделитесь проблемами**

Если у вас появляется необходимость обсудить с кем-нибудь свои проблемы, постарайтесь выбрать человека проницательного, способного видеть происходящее объективно, и который сможет предложить решение или конструктивный совет. Такой человек сможет отличить второстепенное от главного. Обсудите свои трудности с тем, кто сумеет ослабить ваши отрицательные эмоции, дав полезный совет или показав иной подход к ситуации так, чтобы вы могли справиться с ней более эффективно. Избегайте делиться своими проблемами с теми, кто станет их преувеличивать и будет снова расстраивать вас понапрасну.

### **Страдания**

Ваша способность хорошо справляться со страданиями и совершенствоваться в них является ключевым элементом качества всей вашей жизни. Тот, кто не способен справляться со страданиями, обычно, будет страдать не только тогда, когда он оказывается в тяжёлой ситуации, но даже и после неё воспоминания будут причинять ему боль. Его может также беспокоить одна только мысль о возможных страданиях. Поскольку страдания – неизбежная составляющая бытия, обрести способность развиваться благодаря страданиям, является одним из главных навыков для хорошей, качественной жизни.

Одна из основных трудностей в восприятии бед состоит в том, что человек не ожидает их и оказывается застигнутым врасплох, когда они случаются. Но реальность жизни заключается в том, что сложные ситуации встречаются очень часто, так что с вашей стороны было бы разумным быть готовым к ним. Если вы заранее подготовлены к их восприятию, степень ваших мук будет значительно меньше.



Постарайтесь найти смысл в своих страданиях. Это хоть и не устранил ваших потрясений, но, несомненно, уменьшит тяжесть боли. Страдание может действительно научить вас понимать – что же действительно важно в жизни. Оно может помочь вам прикоснуться к высоким ценностям и дать стимул стремиться к их достижению.

Страдания могут помочь в развитии личности так, как никакой счастливый случай не сможет. Страдания могут научить скромности и милосердию. Я слышал от Рабби Хаима Шмулевича, руководителя ешивы Мир в Иерусалиме, что пребывание в больнице, когда у него случился инсульт, научило его большему сочувствию к тем, кто страдал.

Каковы взгляды людей, умеющих прекрасно справляться со страданиями?

**(А)** Они осознают любовь Творца к людям. Если в Своей любви Он чувствует, что данные страдания – это то, в чём они больше всего нуждаются в своей жизненной миссии, для духовного роста, для очищения, для достижения наивысших духовных потенциалов, они принимают Его волю.

**(Б)** Они испытывают такую сильную радость от того, что живы, что эта радость перевешивает любые страдания и потрясения. Рабби Хаим Шмулевич приводил следующую аналогию: представьте себе человека, который только что выиграл громадную сумму денег в лотерею. Он будет ощущать настолько большую радость, что если случайно разобьёт стакан, его эта потеря несколько не огорчит. Радость от возможности жить, несравненно больше радости от многомиллионного выигрыша.

**(В)** Они обрели способность воспринимать каждое жизненное событие как возможность для духовного роста. Они испытывают радость и счастье, хотя со стороны их жизнь кажется переполненной страданиями.

**(Г)** Они рассматривают свои страдания в качестве осмысленного жертвоприношения. Когда человек находит смысл в своей жизни, он способен противостоять неприятным деталям. Это похоже на то, как человек согласен провести на тренировках много тяжёлых часов, потому, что хочет завоевать олимпийскую медаль. И хоть он будет временами испытывать много физической боли, стремление к достижению своей цели помогает перенести эту боль намного легче.

**(Д)** Они способны управлять своим разумом до такой степени, что могут мысленно отделить себя от существующей боли и полностью сосредоточиться на здравом смысле, на музыке или достичь состояния преобразованного осознания. Полный душевный контроль ослабляет боль.

(Е) Люди рассматривают этот мир как временную среду обитания. Известная история о Хафец Хаиме (1839-1933) иллюстрирует это, а также показывает, как мы определяем понятие “временное”.

Некто, проезжая через город Радин, посетил Хафец Хаима и обратил внимание на убогость обстановки в его жилище.

– Где ваша мебель? – спросил путешественник.

Вместо ответа Хофец Хаим вернул ему вопрос:

– А где ваша мебель?

Озадаченный таким вопросом путешественник ответил:

– Но ведь я же здесь временно. Я лишь проезжаю мимо, так что могу обойтись и без своей мебели, пока не вернусь домой.

Улыбнувшись, Хофец Хаим пояснил:

– Так ведь и я тоже проезжий в этом мире. И меня вовсе не беспокоит то, что у меня нет мебели.

(Ж) Они рассматривают страдание как максимальный вызов их внутренним силам и максимально заинтересованы в духовном росте на основе этого испытания.

Эти навыки обрести не так просто. Но они дают ощущение направления, в котором нужно идти. Это не то, что мы называем “всё или ничего”. Любые усовершенствования в этой области помогают лучше справляться со страданиями.

Если происходит несчастье, не добавляйте напрасно к своим страданиям, говоря себе, насколько всё ужасно. Чтобы свести огорчения от страданий к минимуму, оставьте неприятности и огорчения там, где они сейчас находятся. Не растягивайте свои страдания, задерживаясь на данной ситуации, если только в этом нет серьёзной необходимости. Пятиминутная трудность или переживание должны продолжаться только пять минут. Зачем напрасно растягивать их на многие часы, повторяя себе снова и снова, насколько всё было ужасно? Осуществление этой концепции освободит вас от многих часов взваленных на себя страданий.

Существует выражение: “Человек, собирающий мёд, не избежит пчелиных жал. Человек, срезающий розы, не избежит царапин от их шипов”. Положительные события в жизни обладают и негативными аспектами. Сосредоточьте своё внимание на красоте роз, и шипы будут казаться несущественными. На многих положительных вещах и явлениях стоит ценник разочарований и страдания. Карьера, брак, воспитание детей – всё имеет свои трудности и стрессы. Тот, кто рассматривает страдание как цену, которую он платит за то, чем обладает сейчас, получит в будущем или уже имел в прошлом, сумеет справиться с жизненными трудностями гораздо легче.

## Боль

Ваше отношение к боли является главным критерием того, сколько страданий вы сможете выдержать. Постарайтесь развить в себе уверенность, что сумеете справиться с болью.

Медленное и глубокое дыхание с одновременной мысленной концентрацией на дыхательном процессе поможет мышцам расслабиться и уменьшит боль. Во время выдоха представьте себе, что вместе с воздухом вы выпускаете боль и стресс. Такое упражнение помогает придти в более спокойное состояние. Испытывая боль, сконцентрируйте мысли на чём-то приятном или увлекательном. Это позволит уменьшить силу испытываемой боли. Чем лучше вы сумеете отвлечься, тем меньше боли будете испытывать. Если же боль слишком мучительна, мысленно покиньте своё тело и “уйдите” в горы, лес, сад или в любое другое место. Люди, развившие в себе такую способность, сумели значительно увеличить свою сопротивляемость к боли.

## Обезболивание

Болезненные эмоции причиняют людям столько страданий, что некоторые стремятся “заморозить” их. Другие пробуют отрешиться от всех переживаний. Но, пытаясь обезболить свои чувства, они одновременно с этим отключают себя от радости и ощущения причастности к обществу. Другие “обезболивают” себя алкоголем, наркотиками, перееданием, длительными периодами сна.

Цель любого “замораживания” – избавиться от боли. Люди, перенесшие в жизни много тягостных моментов, стараются отключить собственные эмоции. И хоть это и может служить своего рода защитой в случае необходимости, но совершенно не подходит человеку, находящемуся в безопасном окружении.

В качестве первого шага – имейте смелость испытывать боль. Вместе с этим, научитесь снижать душевную боль и увеличивать здоровые позитивные эмоции. Составьте список положительных поступков, которые можете совершить. Поставьте перед собой достойные цели, которые могут создать для вас привлекательное будущее. Найдите друзей, обладающих положительными качествами, которые поддержат вас. Постоянно добавляйте в свою мысленную библиотеку полезные способы, уменьшающие душевную боль и увеличивающие частоту и продолжительность позитивных ощущений.

Многим из тех, кто часто “обезболивал” себя можно посоветовать обратиться к профессиональному консультанту или в группу поддержки. Ищите людей, которые поддержат вас как

личность и поверят в вашу способность справиться со своими эмоциями.

### **В чём различие?**

Существует множество вещей, которые могут огорчить вас поначалу, но, на самом деле, они не играют большой роли в вашей жизни. Вопрос, который может стать полезным средством в определении различия между реальными проблемами и теми, что не будут иметь для вас никаких последствий, это: “В чём различие?”. Будьте конкретны в своих ответах, и многие огорчения просто исчезнут.

### **И это пройдёт**

Мудрый человек говорил тем, кто просил его совета как справляться с бедами и неудачами: “Знай, что и это пройдёт”.

Осознание того, что трудные времена преходящи, помогает легче их переносить. Сила этих слов настолько эффективна, что некоторые даже гравировали их на внутренней стороне своих колец: “И это пройдёт”. Вспомните эти слова, когда в них будет необходимость.

Закройте глаза и спокойно повторите про себя тихим голосом: “И это пройдёт”. Если вы чувствуете себя расстроенным, подавленным, повторяйте их снова и снова, пока они не начнут оказывать на вас свой успокаивающий эффект.

### **Новая ситуация**

Каждая новая ситуация даёт возможность развить в себе новые качества, научиться чему-нибудь, приобрести практический опыт. Смотрите в будущее, чтобы испытать себя в непривычных для себя ситуациях. Столкнувшись с незнакомой обстановкой, задайтесь вопросом: “Когда я в последний раз сталкивался с новой для себя обстановкой и мог удачно справиться с ней?”.

Спросите себя: “Какие внутренние ресурсы помогут мне справиться с такой проблемой наилучшим образом?”.

Всегда, когда вам не удаётся управлять положением дел так, как вам хотелось бы, выясните – какие внутренние ресурсы вам могут понадобиться, чтобы совладать с незнакомой для вас ситуацией в следующий раз. Представьте себя контролирующим обстановку таким образом, как вам хотелось бы.

### **Упадок духа**

Рабби Авраам Вайнберг из Слонима (1804-1884) рассказывал о генерале, который получил сведения о том, что неприятель прорвал линию обороны. Генерал был явно потрясён, а на его лице было написано отчаяние. И тогда его жена сказала ему:

– Я сейчас получила известие хуже, чем твоё.

– Что за известие? – спросил генерал.

– Глядя на тебя, я вижу, что ты потерял надежду, – ответила жена. Обескураженность хуже, чем потеря линии нашей обороны.

Точно так же, – продолжил Рабби Авраам, – чувствовать себя обескураженным из-за неудачи хуже, чем неудача сама по себе.

Вспомните примеры, когда вы поначалу думали, что не сможете выполнить чего-то, но, на самом деле, смогли это сделать. Или боялись, что какое-то дело не будет успешным, а оказалось, что получилось даже лучше, чем вы ожидали. Это может дать вам чувство большего воодушевления на будущее.

Никогда не поддавайтесь отчаянию, потому что любое падение может вывести вас к самым большим удачам. Когда вы чувствуете обескураженность, осознавайте, каким великим достижением для вас будет продолжение своего дела перед лицом трудностей и неудач. Рассматривайте временный упадок духа как инструмент для самосовершенствования. В условиях, когда дела идут легко, любой может действовать без проблем. Но нужна особая сила, а иногда даже героизм, чтобы укрепить свой моральный дух и продолжить начатое дело, когда вашей первой реакцией было махнуть рукой и отказаться.

Некоторые считают, что, когда они обескуражены, это чувство доказывает, что нет надежды на удачное завершение дела. Но человеческие ощущения представляют собой лишь состояние мыслей, а не способность предвидеть будущее. Если вы когда-нибудь почувствуете отчаяние, задайте себе вопрос: “Действительно ли мои нынешние чувства доказывают, что нет никакой надежды?”. Разумеется, нет. Не существует никаких абсолютных доказательств, того, что ситуация не улучшится. Придерживайтесь подхода: “Всегда есть вероятность того, что будущее окажется намного светлее, чем оно выглядит сейчас. Какие практические действия мне следует предпринять для этого?”.

Если вы к чему-то очень сильно стремитесь, это придаёт вам энергию, и вы не оставляете надежду. Напрягите свою волю. И даже если вы не достигли пока успехов, удача улыбнётся вам в следующий раз.

В духовном отношении и в развитии характера никогда не поздно сделать перемены. Человек всегда способен меняться и расти. Поэтому никогда не теряйте чувства надежды на то, что вы или кто-то другой в состоянии произвести позитивные перемены в себе. Высоко цените даже незначительные улучшения. Если вы

разозлитесь на один раз меньше, чем ранее, или рассердитесь с меньшей силой – это уже усовершенствование. Если вы разговариваете с людьми чуть-чуть вежливее – это уже исправление. И чем больше удовольствия вы будете испытывать с каждой каплей своего улучшения, тем больше будете стараться действовать в этом направлении.

Рабби Моше из Кобрина (1784-1858) говорил своим ученикам, что даже если они совершили серию ошибок, им не следует падать духом. Вместо этого им следует сосредоточиться на исправлении этих ошибок в будущем. Чтобы проиллюстрировать свою мысль он спросил одного из них, выросшего на ферме:

– Приходилось ли тебе ездить верхом на лошади?.

– Конечно, – ответил тот. Очень часто.

– Случалось ли тебе когда-нибудь падать с лошади?.

– Много раз, – ответил ученик.

– И что ты тогда делал?.

– Я снова взбирался на коня и продолжал езду, – ответил молодой человек.

– Вот та модель, по которой мы должны реагировать на наши ошибки, – закончил Рабби из Кобрина свой урок. Никогда не сдавайтесь! Независимо от того, сколько раз вы падаете, – поднимайтесь и продолжайте идти вперёд!.

Разбирайтесь в трудных случаях с каждой ситуацией по отдельности. Не рассматривайте то, что вам предстоит сделать, как достижение вершины высокой горы одним прыжком. Разделите всю задачу на достаточно маленькие шаги, которые можно делать один за одним. Сосредоточьтесь на конкретной задаче, которую вы решаете сейчас и получайте удовольствие от каждой маленькой победы.

Находясь в отчаянии, вы скорее можете вспоминать прошлые неудачи и разочарования. Это ведёт к ещё бóльшим душевным страданиям и усиливает и без того немалое отчаяние. Вместо этого постарайтесь извлекать из недр памяти положительные моменты. Даже если вам вспоминается только один случай, когда вы испытывали позитивные чувства относительно себя самого или проявляли уверенность и силу, это значит, что вы обладаете ресурсом, который принадлежит вам пожизненно. Спокойно сосредоточьтесь и припомните то положительное, что вы однажды испытывали и поймите: если уж вы испытали это однажды в прошлом, вы можете продолжать испытывать его и в будущем.

Доктор Виктор Франкль вспоминал дилемму, с которой он столкнулся в концлагере во время Второй Мировой войны, когда встретил мужчину и женщину в момент, когда они были близки к самоубийству. Оба сказали ему, что не ждут больше ничего от жизни. Тогда он задал им вопрос – в том ли дело, что мы ожидаем

от жизни? Не лучше ли спросить – что жизнь ожидает от нас? Он постарался навести их на мысль, что жизнь всё же ждёт чего-то от них.

Человек, находящийся в упадке духа и отчаянии, задаёт неверный вопрос. Он ищет ответа на вопрос: “Что мир даёт ему?”. Но как только вы поставите вопрос иначе: “В чём заключается то хорошее, что я могу сделать?”, – вы всегда сумеете найти ответ.

В каком душевном состоянии вы хотите пребывать сейчас? Что можно сделать, чтобы достичь желаемого душевного настроения? Сделайте это!

Какие слова поддержки вы хотели бы услышать от других людей в свой адрес? Скажите себе эти слова сами!

Приободрите других. Вы можете совершить чудеса в жизни других людей, если искренне верите в возможности этих людей и доводите эти возможности до их сознания. А сейчас вспомните о ком-нибудь, кого вы можете обнадежить.

### **Жить короткими отрезками времени**

В особенно трудные моменты жизни многие находят, что легче справляться с проблемами, говоря себе: “Я сейчас сконцентрирую своё внимание на том, чтобы дотянуть до вечера” или “Я сосредоточусь на том, чтобы прожить полной жизнью следующие десять минут”.

### **Восхождение на Эверест**

Однажды я читал статью, написанную человеком, который впервые поднялся на вершину Эвереста в одиночку. С его слов: “На сей раз не было ни проводников, ни коллег-альпинистов, ни баллонов с кислородом, ни рации. Я сделал самый дерзкий вызов в альпинизме – поднялся на высочайшую в мире вершину в одиночку”.

В чём практическая польза для человека – рисковать жизнью, взбираясь на гору, если гораздо легче было бы попасть на вершину, прыгнув с самолёта на парашюте? Это был экзамен на смелость и выносливость. Ему пришлось бороться с непогодой и изнеможением и продолжать подниматься даже после того, как ему казалось, что не осталось больше сил. Наличие цели перед глазами может придать человеку, такому же, как вы и я, силу, чтобы совершить восхождение.

Вот прекрасная метафора, чтобы справляться с трудностями и тяжёлыми жизненными ситуациями: “Это моё героическое восхождение на гору Эверест”, – можете гордо сказать себе вы.

Многим достаточно будет произнести только “Гора Эверест”, чтобы усилить свою решимость продолжить свой духовный подъём.

То, что сказал альпинист, может быть очень полезным: “Читая отчёты о предыдущих экспедициях, я чувствовал, что поднимался здесь раньше”.

## **26. Идеи**

### **Благородные идеи**

Читать о благородных идеях – это всё равно, что ходить по магазину, наполненному душистыми пряностями. Даже если вы ничего не купите, душистый запах этих пряностей будет сопровождать вас и после того, как вы покинете магазин. То же самое происходит, когда вы читаете о возвышенных принципах. Если даже они и не переделают вас полностью, вы всё равно станете лучше.

Пока вы читаете о возвышенных планах мудрых людей, их мысли становятся вашими мыслями. Это раздвигает рамки вашего сознания, и вы уже больше не тот человек, каким были, пока не испытали этих ощущений. Чем больше вы анализируете возвышенные идеи, тем больше эти помыслы становятся частью вашего собственного существования.

### **Реакция на идеи**

Когда кто-то обращает ваше внимание на хорошую идею для духовного развития, у вас появляется возможность сделать выбор – реагировать несколькими способами:



(а) “Как ужасно, что я до сих пор так не поступаю. Это заставляет меня чувствовать себя отвратительно!”;

(б) “Это для меня слишком трудно. Я всё равно забуду”;

(в) “А мне всё равно. Я доволен тем, каков я есть”;

(г) “Мне это не нужно. Я уже и так безупречен”;

(д) “Как мне повезло, что я узнал сейчас об этом. Нужно теперь подумать, – как я могу применить то, что узнал”.

Нужно развить в себе привычку реагировать по варианту (д). Сосредоточьте своё внимание на том, каким вы хотите быть и какие изменения в себе хотите сделать. Это намного более действенно, нежели самобичевание и самоосуждение. Если вы крайне заинтересованы изменить себя, процесс изменения будет проходить легче, и трудности не отпугнут вас. Когда вы поймёте, как много можете обрести, совершенствуя себя, и как много теряете, не делая этого, вы не удовлетворитесь тем, что будете хуже, чем могли бы стать. Каждый, кто в состоянии объективно взглянуть на себя со стороны, может увидеть свои недостатки и, обладая сильным желанием избавиться от них, сумеет это сделать.

Подумайте о нескольких идеях, которые связаны с самосовершенствованием, о которых вы недавно читали или слышали. Если вы ещё не отреагировали на них с радостью, оживите в памяти эти сцены и постарайтесь высоко оценить возможность стать лучше. Попробуйте увидеть себя в будущем, реагирующим с радостью, когда сталкиваетесь с идеями самосовершенствования.

### **Усвоить идею**

Иногда вам хочется сказать: “Умом я понимаю, что мне не следует расстраиваться и приходить в отчаяние, однако, на эмоциональном уровне это всё равно беспокоит меня”. Истина заключается в том, что на определённом уровне вы всё ещё говорите себе, что положение отрицательно. Вы прекрасно понимаете, что существуют другие взгляды на ситуацию, и вам хотелось бы смотреть на неё, скорее, в положительном, нежели в отрицательном свете. Если вы действительно усвоите, что не от чего огорчаться, вы перестанете это делать.

Точно так же, вы могли бы сказать: “Я знаю, что мне следует радоваться, но я не чувствую себя счастливым”. Это происходит оттого, что вы не пропустили через себя концепцию, которую хотели бы принять. Вы согласны с ней в принципе, но эта концепция ещё пока не стала частью вашего образа мышления. Спокойно пересмотрев счастье-порождающие концепции, понятия и мысли, вы, в большинстве случаев, испытаете положительные эмоции.

Для некоторых очень легко пропустить через себя идеи, которые имеют для них смысл, но для некоторых это представляет трудность. Тем не менее, у каждого найдётся много примеров, когда приходилось усваивать и пропускать через себя какие-то идеи. Вспомните какое-нибудь важное понятие или мысль, которые вам удалось усвоить. Каким образом вам удалось сделать это? Вспомните, какой вам виделась проблема изначально, что вы говорили себе о ней, что вы чувствовали по отношению к ней? Используйте эту информацию для того, чтобы усвоить другие новые идеи, которым хотели бы придать законченный вид.

Какое из намерений, которое вы принимаете в принципе, может оказать влияние на вашу жизнь, если вы усвоите его? Будьте заинтересованы потратить столько времени, сколько на это понадобится, чтобы впитать в себя эту идею. Повторите эту мысль много раз. Постарайтесь лучше понять саму мысль, дополнительно читая о ней. Представьте себя, осуществившим её. Обсудите идею с теми, кто уже претворил её в жизнь.

### **Цельная картина замысла**

Если вы согласились с какими-нибудь идеями или планами, очень важно осознавать их недостатки и ограничения. Чтобы увидеть всю картину замысла целиком, тщательно исследуйте идею с помощью вопросов, вроде:

Как проверить, что рассматриваемая идея состоятельна?

Когда эта идея применима?

Когда эта идея не применима?

Какова польза от применения этой идеи?

Каковы могут быть негативные последствия от претворения этой идеи?

Что необходимо сделать, чтобы избежать негативных последствий?

### **Согласные и несогласные**

В вопросе совпадения или несовпадения во мнениях между людьми существуют значительные различия. Когда кто-нибудь высказывает какую-то мысль, то те, кто стремятся согласиться с ней, усмотрят, где данная идея может быть применима и что в ней хорошего. Те же, кто имеют тенденцию не соглашаться, немедленно сконцентрируют своё внимание на времени и месте, где идея не пройдёт. Порой оба – и тот, кто обнаруживает согласие и тот кто не обнаруживает его, могут быть правы: идеи хороши для одних случаев и не подходят для других. Объедините в себе способности соглашаться и не соглашаться. Когда при вас

высказывается какая-то идея, подумайте в первую очередь – как воплотить её в жизнь наилучшим образом. Затем ищите исключения и противоречия.

Если вы хотите испытать какую-нибудь идею или план, проверьте их сначала с несогласным человеком. Убедитесь, можете ли вы опровергнуть его возражения. Иногда такой оппонент уберёжет вас от ненужных ошибок. Убедившись в том, как много можно выиграть от такого подхода, вы сможете легче справляться с несогласными, которые, порой, могут очень доносить вас.

### **Противоположный ответ**

Некоторые люди имеют склонность отвечать “наоборот” тому, о чём вы их просите. То есть, когда кто-нибудь просит их сделать что-то, они тут же отказываются или же стараются сделать всё наоборот. Склад ума таких людей направлен на выражение противоположного мнения всегда, когда какая-либо точка зрения предъявлена им. Обращаясь к человеку, которому в большой степени присущи такие качества, примите во внимание вышесказанное, чтобы повысить качество общения с ним.

Например, если человек со склонностью говорить и делать “наоборот” не хочет сделать то, что хорошо и полезно для него самого, вам следовало бы сказать: “Возможно, это выходит за пределы твоих нынешних возможностей...”. Человек, склонный отвечать “наоборот” ответит вам: “Я докажу тебе, что могу сделать это!”.

Взгляните со стороны на себя самого – нет ли в вас этого “наоборот”-качества? Если есть, возможно, вам следует время от времени давать себе мотивацию, говоря себе: “Я уверен, ты не сможешь...”. Некоторые могут преодолеть дурные привычки таким вот образом и заставить себя сделать то, что в другом случае они не были бы заинтересованы сделать.

Когда кто-то постоянно реагирует противоположным образом на всё, что вы говорите, а вас это раздражает, проверьте, не является ли этот человек обладателем автоматической противоположной реакции. Попробуйте в разное время выразить противоположные точки зрения и проследите, действительно ли он оспаривает их в обоих случаях. Если это так, то вам следует относиться спокойнее к его реакциям: “Ааа, это один из тех, чей разум немедленно реагирует противоположным образом!”. Вы получите удовольствие от наблюдения за образом его мыслей.

Если вы укажете человеку на такую линию его поведения, сделайте это в дружеской манере. Поймите, что если он не согласен с вашей оценкой, это вовсе не означает, что он всегда отвечает “наоборот”. И ещё – когда человек с сильным

стремлением отвечать “наоборот” не согласен с вами по поводу его противоположных ответов, он, может быть, как раз и отвечает согласно его шаблонам.

### **Личные наблюдения**

Записывайте личные наблюдения. У каждого есть свои мысли о проблемах, с которыми он сталкивался, и которые стоит записать. И вовсе не обязательно быть профессиональным писателем или журналистом, чтобы делать это.

Личные наблюдения могут много рассказать вам о вас самих. Какие темы вы склонны отмечать? Какие выводы следуют из ваших комментариев?

Создав в себе привычку записывать личные наблюдения, вы заметите, как со временем эти наблюдения углубляются. Вы заметите многое из того, что раньше упускали из виду. А это, в свою очередь, позволит вам обрести большее понимание многих аспектов мира, в котором вы живёте.

### **Непонимание мудрости**

Мудрость имеет ценность, если она правильно понята и использована надлежащим образом и в подходящее время. Каждый элемент здравого смысла может быть использован и неверно и глупо. Если вы почувствовали, что, возможно, неправильно понимаете мудрую мысль, которую прочли или услышали, найдите компетентного учителя, который сумеет просветить вас правильным образом, дабы вы могли использовать имеющуюся в вашем распоряжении мудрость.

### **Утверждения общего характера**

Обобщения могут иногда служить удобной отправной точкой. Но следует крайне редко принимать их за абсолютную истину. Как было однажды отмечено: “Обобщения всегда неверны в определённом смысле. И это утверждение тоже является обобщением”.

Старайтесь избегать сомнительных аспектов в обобщениях, когда вы говорите о количественных признаках, как-то: много, зачастую, неоднократно, толпа народу, несколько, иногда. Тогда ваши фразы будут более чёткими и определёнными, чем если бы вы пользовались терминами, которые подразумевают “каждый” или “всегда”. Используйте термины, вроде “возможно”, “вероятно”, “тенденция”. Фразы, сопровождаемые уточняющими оговорками, обычно, более достоверны, нежели фразы общего характера.

Старайтесь уточнить обобщения, высказанные другими людьми. Переспросите: “Вы имеете в виду все, многие или только некоторые?”. “Это происходит всегда, обычно, или иногда?”. Спросите об исключениях из правил. Подумайте и спросите о контр-примерах: “А в каких случаях оно не такое, как сейчас?”.

Будьте особенно осторожны с обобщениями, основанными на одном-двух примерах. Один или несколько участников группы могут вести себя определённым образом, но большинство, скорее всего, нет. Человек может сказать или сделать что-нибудь пару раз, но это вовсе не доказывает, что он всегда поступает таким образом.

### **Исключения не обесценивают идеи**

Не каждый принцип или идея могут быть использованы всегда. Не отбрасывайте ценную идею только из-за того, что существуют исключения. Существует много эффективных способов и средств, которые сработают для одних людей, в определённое время или в определённых ситуациях. Они не сработают для всех и каждого в любое время. Знайте, что вы можете использовать идею или способ, чтобы улучшить свою жизнь, но, в то же время, не забывайте, что у идей и средств есть свои исключения.

### **Откуда вы знаете?**

Вопрос, который поможет вам найти источники информации, идей, допущений звучит: “Откуда вы знаете?”. Для некоторых такая постановка вопроса может звучать слишком агрессивно, так что можно поставить вопрос иначе: “Я нахожу это очень интересным. Каков источник информации?”. Или: “Это очень интересно! Мне любопытно разыскать исходные данные для этой предпосылки”.

### **Мне уже это известно**

Существует множество понятий, о которых вы можете искренне сказать: “Мне это уже известно”. Даже если это и так, существует много новых направлений, где вы могли бы использовать известные вам идеи. Если вы сталкиваетесь с жизненно важной концепцией, задайте себе вопрос: “В каком новом направлении я могу это применить?”.

Обдумайте мысли о самосовершенствовании, о которых вы недавно прочитали, и которые были вам известны прежде. Давайте предположим на минутку, что существуют ещё возможности, которые вы раньше проглядели и которые можно было бы использовать. Как именно вы собираетесь это сделать?

### **Я попробовал, но оно не сработало**

Иногда человек старается применить метод или технический приём, но они не срабатывают почему-то. Он, возможно, скажет: “Я пробовал, но оно не срабатывает”. Поскольку он считает, что метод у него неподходящий, он теряет интерес к его применению. В действительности могло случиться, что он неправильно применил этот приём или метод. Человек мог отказаться от него, думая про себя: “Я уверен, что оно не сработает”. Могло случиться, что он не понял особенностей того, что должно было быть сделано, или он мог применить их в неподходящей ситуации. Могло случиться также, что он слишком быстро махнул рукой.

Что же касается методов и технических приёмов, описанных в этой книге, каждый из них показал свою действенность для многих людей. Не каждый подход годен для любого человека, но если человек говорит о большинстве материала, описанного в этой книге: “Я старался применить это к себе, но оно не срабатывает”, ему следует поискать опытного консультанта для дальнейших инструкций.

### **Предубеждение**

Каждый участник любой группы отличается от всякого другого участника этой группы. Вы ведь отличаетесь от любого другого представителя в различных сферах, к которым вас могут причислить, не так ли? Чтобы заставить понять это, кто-то предложил, чтобы мы мысленно пронумеровали каждого участника каждой группы. Это усилит наше понимание того, что каждый участник коллектива уникален. Ищите противоречащие примеры в своих собственных взглядах. Если вы считаете, что каждый член какой-то группы наделён определёнными характеристиками, постарайтесь найти исключения, чтобы не быть предвзятым. Если кто-то начинает разговор с фразы: “Я не предвзят, но...”, ожидайте его пристрастности.

Говорят, Эйнштейну принадлежит фраза: “Легче расщепить атом, нежели разрушить предубеждение”.

Подумайте, есть ли у вас пристрастное мнение о чём-нибудь, о ком-нибудь? Что вы можете сделать, чтобы разрушить его?

### **Эксперты**

Статус эксперта не даёт гарантию непогрешимости. Знания и опыт могут помочь человеку принимать более правильные решения, чем другому, кто меньше осведомлён и

квалифицирован. Но этот опыт и знания вовсе не гарантируют, что человек никогда не ошибётся. Во многих областях жизни стоит обращаться к эксперту, но всё равно не забывайте, что только вы, в конечном итоге, ответственны за принятое решение.

Не следует автоматически причислять человека к экспертам только потому, что у него прекрасное образование или многолетний опыт. Задайте себе вопрос: “На каком основании я предполагаю, что данный человек – эксперт?”. Человек может быть специалистом в какой-то одной области, но в других областях он может быть менее квалифицирован, чем вы.

Почти каждое крупное изобретение было сделано, когда тот или иной эксперт говорил: “Это неосуществимо!”. В 1899 году Комиссар американского Патентного Бюро хотел упразднить свой офис, сказав: “Всё, что можно было изобрести, уже изобретено!” Крупная американская газета писала в редакторской колонке в 1865 году о вероятности пользования телефоном: “Хорошо информированные люди знают, что невозможно передавать голос по проводам, и даже если бы такое было возможно, эта штука не представляла бы собой никакой практической ценности”. Будущий тесть Александра Белла называл телефон “всего лишь игрушкой” и убеждал зятя посвятить своё время другим проблемам. В 1876 году Президент США комментировал: “Это удивительное изобретение, но кто и когда захочет им воспользоваться?”. В 1943 году Председатель правления ИВМ сказал: “Я думаю, мировой рынок нуждается в 5 компьютерах”.

Многие медицинские эксперты выносили приговор своим пациентам, а те, назло всему, жили долго и счастливо.

Однако не следует впадать и в другую крайность и совершенно игнорировать мнение знатоков, но осознавайте возможность их ошибок.

Если вы являетесь специалистом в какой-то области, знайте о вероятности ошибок, неверных оценок, заблуждений. Пусть у вас будет здоровое чувство сомнения в своей непогрешимости. Предваряйте свои оценки словами: “Насколько я могу судить в настоящее время...”, “Мне представляется...” или “Существует высокая вероятность того, что...”.

### **Современная эпоха**

Некоторые находятся под впечатлением того, что в нашу современную эпоху нужна новая концепция, чтобы управлять удачей и жить счастливой жизнью. Но ведь человеческая природа не изменилась. Во внешних условиях и в окружающей среде конечно же происходят постоянные перемены, но сам человек, а также то, что заставляет его радоваться или грустить, его желания и самолюбие, в основном, остаются теми же. Сегодня могут

получить развитие новые технологии, но основные познания, необходимые для того, чтобы стать счастливым, были известны давным давно. Поскольку многие не обращаются к тому, что легко доступно, они склонны думать, что нужна новая концепция. Хотя, на самом деле, единственное, что им нужно, это использовать то, что им и так давно известно.

Подумайте о трёх известных вам классических принципах, которыми вы не пользуетесь каждый раз, когда это возможно. Будьте полны решимости применить хотя бы один из них.

### **Тянуться к звёздам**

Один из моих учителей говорил: “Когда вы тянетесь к звёздам, вы, возможно, не поймаете ни одной, но, по крайней мере, на ваши руки не налипнет грязь”. Наличие высоких устремлений не гарантирует того, что исполнится всё, к чему вы стремились. Но, обладая такими высокими желаниями, вы достигнете намного больших успехов, чем если бы у вас таких устремлений не было.

## **27. Общие понятия**

### **Избегайте ненужных слов!**

Вот три слова, которые являются ключом к хорошему слогу в письме, устной речи и которые помогут избежать лишних споров и ссор: “Избегайте ненужных слов!”.

Повторяйте эту фразу до тех пор, пока она не станет частью вас самих: “Избегайте ненужных слов!”.

### **Цель общения**

Когда вы говорите с кем-то, слушаете или читаете кого-то, задайте себе вопрос: “В чём главная цель общения?”. Это позволит вам проверить – достигаете ли вы своих целей и поможет понять – какую мысль ваш собеседник хочет передать вам. Вот некоторые из основных целей:

Вдохновить, возразить, выказать уважение, выпустить пар, выразить своё мнение, выразить свои чувства, высказаться в дискуссии ЗА или ПРОТИВ, высмеять, выработать решение, дать кому-то почувствовать себя хорошо, доказать, заставить кого-то



чувствовать неловкость, заработать деньги, извиниться, изменить, информировать, исправить положение, испугать, испытать кого-то (что-то), исцелить, критиковать, лидировать, научить, обвинить, обсудить, обучить, объяснить, описать, оповестить, опорочить, осудить, отложить что-то на потом, отречься от чего-то, отчитаться, очаровать, побудить к чему-то, повлиять, поделиться, пожаловаться, показать, получить поддержку, получить удовольствие, помешать чему-то, помочь, попросить о помощи, похвастать, привлечь внимание, приобрести репутацию, проанализировать, продать, произвести впечатление, поставить кого-то на своё место, потребовать, похвалить, примирить кого-то с кем-то, предостеречь, предотвратить потери или ущерб, прояснить, разозлить, разъяснить, раскритиковать, связаться с другими людьми, скорректировать, сострадать, спровоцировать, спросить, убедить, убить время, угрожать кому-то, упрямить, ускорить события, утешить, чествовать...

Многие из этих целей имеют и другие, скрытые задачи. Их понимание поможет вам стремиться к ним наиболее действенным и эффективным образом. Например, если целью человека является “упрекать”, он, обычно, поступает так, потому что хочет улучшить ситуацию в будущем. Но упрёки порождают болезненные чувства и негодование, и тот, кому адресованы обвинения, вряд ли захочет прислушаться к вашим словам. Он может разозлиться в ответ, а это инициирует ссору. И даже если он согласится изменить что-то в себе, то всё равно затаит в душе обиду, а это уже ведёт ко многим скрытым потерям. Чётко понимая, чего вы действительно хотите, вы можете обдумать наиболее удобные варианты того, как убедительно изложить свою мысль.

### **Съёмочная камера**

Ваши глаза и уши представляют собой изумительную съёмочную камеру, которая записывает всё, что вы замечаете. Посмотрите на мир с такой точки зрения и наблюдайте за тем, как она меняет ваше восприятие действительности.

В дополнение к объективному наблюдению ваш разум подключает сопроводительные комментарии. Вы только выбираете стандарты и уровень для этих комментариев. Подумайте о том, как можно их улучшить.

### **Ссылка на цитату**

Заведите себе записную книжку, в которую будете заносить любимые и вдохновляющие вас цитаты. Спрашивайте других об

их любимых цитатах. Периодически перечитывайте свою собственную коллекцию любимых выражений. Поделитесь ею с друзьями.

Иногда вам хотелось бы сказать что-то своему собеседнику, но, по определённым причинам, вы затрудняетесь это сделать. Приведя соответствующую цитату, вы сможете легче выразить себя. Это даст вам безопасную возможность высказать свою мысль, никого при этом не обидев. Например: “Некоторые говорят ... Что вы думаете об этом?”. “В сходной ситуации мой приятель консультировался с профессионалом, и ему было сказано ...”.

Если вы хотите дать человеку добрый совет, а он не расположен к беседе, процитируйте подходящую фразу, сказанную человеком, которого ваш собеседник очень уважает. Это улучшит ваши шансы донести до него свою мысль.

### **Метафоры**

Когда вы стараетесь донести до собеседника сложную мысль, используйте для этого метафоры. Притчи и поучительные истории всегда приходили на помощь, когда нужно было преподать важный урок.

Метафоры, которые вы применяете, отражают ваш опыт. Используйте те, что воодушевляют и возвышают. Например, если вы потерпели в чём-то неудачу, вместо того, чтобы сказать: “Это выглядит как плохая концовка кошмарного сна”, можете заметить: “Это – как испытание, из которого рождаются герои”.

Запомните, если кто-то использовал метафору, это всего лишь его субъективное сравнение, а не объективная реальность. Подумайте, согласны ли вы с ним.

Метафоры, используемые вами, являются ключевым элементом в том, каким вы видите себя, и всё, что вы делаете. Помните: использовать следует такие метафоры, которые воодушевляют и заинтересовывают. Например: Жизнь – это дар, пир, дивное приключение, восхитительное испытание.

### **Чего недостаёт?**

Вопрос, который может помочь во многих ситуациях: “Чего недостаёт?”.

Если один человек делится с вами тем, что произошло с другим человеком, спросите: “Чего недостаёт в этом рассказе?”. Поскольку ситуация не может быть обрисована полностью, во всём объёме, всегда какие-нибудь детали будут упущены.

Перед тем, как подписать контракт, спросите: “Чего в нём недостаёт?”. Это может предотвратить ненужные проблемы.

Желая помочь кому-то, спросите себя: “Чего недостаёт?”. Здесь имеется ввиду дополнительная информация, умение или понимание, которые вы можете помочь этому человеку приобрести.

Если человек не осуществляет того, что мог бы осуществить, а вы помогаете ему обрести то, чего ему для этого не хватает, – ваше участие может оказать огромное влияние на всю его жизнь.

### **Незаданные вопросы**

Следует знать свои незаданные вопросы по поводу самосовершенствования. Что для вас важно узнать об индивидуальном развитии? Если бы вы захотели составить список наиболее важных вопросов, что бы вы включили в него?

Ищите вопросы, которые могут задать вам окружающие, и на которые у вас есть ответы. Общаясь с людьми, спросите себя: “Какие незаданные вопросы могут быть у этого человека, на которые я мог бы ответить?”.

### **“В частности” и “Конкретно”**

Одним из способов прояснить значение сказанных кем-то слов является вопрос: “Кто, в частности?” или “Что конкретно?”.

Если кто-то сказал: “Все говорят, что ...” или “Специалисты утверждают ...”, спросите: “Кто, именно?”.

Если кто-либо сказал вам: “Меня так беспокоит ...” или “Всё идёт наперекосяк”, задайте вопрос: “Что конкретно?”.

Будьте осторожны, чтобы не переборщить с этими вопросами, потому что некоторых людей это может раздражать. (“Каких людей конкретно?”).

### **Прогнозы и предсказания**

Прогнозы, даже прогнозы экспертов, очень часто бывают ошибочны. Поймите, ни один человек на свете не может с уверенностью предсказать то, что случится в будущем. Это относится к любой области: медицинские предсказания, финансовые прогнозы, военные расчёты, предварительная оценка поведения другого человека или предвидения о несчастьях и катастрофах.

Всегда имейте в виду существование допуска в погрешностях для каждого прогноза. Осознавайте – каковы возможности, а затем – каковы вероятности. Никогда не отчаивайтесь, услышав пессимистический прогноз и не становитесь чересчур уверенным, узнав об оптимистическом предсказании. Поскольку никто не может предвидеть будущее со стопроцентной определённой, у

у вас есть возможность научиться правильному отношению к тому, что должно случиться. Создание своего собственного опыта – как справиться со сложной ситуацией, есть лучшая возможность предсказать, что, независимо от того, что произойдет, вы будете мужать и расти вместе с опытом.

### Принятие решений

Наличие мужества в принятии решений помогает вам в достижении поставленных целей. Боязнь принять решение, на самом деле, это боязнь сделать при этом ошибку. И чем больше страх совершить ошибку, тем сложнее человеку принять решение.

Каждый день вы принимаете большое количество решений. Уже само чтение этой книги и этой главы в книге тоже является решением. Каждый раз, когда вы едите, говорите, ходите, вы принимаете решение. И каждое решение является уроком того, как следует принимать решения.

Задумайтесь о решениях, которые относительно легки для вас. Например, сделать выбор между едой, которая вам нравится и которая для вас безразлична, довольно легко. Когда вы знаете свои вкусы и предпочтения, принять решение намного легче. Проблема же для некоторых заключается в том, что они ещё не выяснили для себя или не сделали очевидным полное знание о собственных вкусовых предпочтениях. Этот принцип относится и ко всем другим областям, в которых нужно сделать выбор.

Ключевым фактором в принятии решения является знание критериев. Если вы сомневаетесь в том, какое решение принять, спросите себя: “Чего конкретно я ожидаю?”. Затем выберите вариант решения, который лучше всего поможет вам достичь того, чего вы в действительности хотите.

Например, в принятии решения о покупке, критериями могут быть:

- а) то, что подешевле;
- б) то, что подороже;
- в) то, что все покупают;
- г) то, что о покупке подумают другие;
- д) то, что будет нравиться больше всего мне самому;
- е) то, что причинит мне меньше всего затруднений;
- ж) то, что сохранится в хорошем состоянии дольше всего;
- з) то, что можно удачней выторговать;
- и) то, что мой отец или моя мать хотели бы;
- к) то, что впоследствии легче всего можно будет перепродать;
- л) то, что наиболее престижно;
- м) то, что рекомендует специалист;
- н) то, что мне кажется лучшим вариантом, хоть я и не знаю почему.

Не теряйте время в нерешительности, если этот выбор не играет большой роли в вашей жизни. Спросите себя: “Какие реальные отличия в моей жизни сделает то или иное предпочтение?”. Со второстепенными решениями назначайте себе предельные сроки. Конкретно уясните для себя, – сколько времени вам нужно чтобы сделать свой выбор.

После того, как вы его сделали, не старайтесь пересмотреть своё решение. Если вы не можете ничего сделать, чтобы изменить его, сконцентрируйтесь на том, чтобы выполнить его наилучшим образом. И даже если вы всё-таки можете ещё изменить решение, не топчитесь вокруг него. Всего лишь откажитесь от своего первоначального суждения, если у вас есть серьёзные основания считать, что вы сделали ошибку, или увидели сейчас, что другой выбор безусловно лучше. Не бойтесь разумного риска и потери чего-то одного во имя приобретения чего-то другого.

Трудно сделать выбор, когда:

- а) результат от принятого вами решения сыграет существенную роль в вашей жизни на длительный период времени;
- б) очень много факторов необходимо принять во внимание;
- в) если вы совершите ошибку, пострадают другие люди;
- г) существуют серьёзные негативные последствия при любом варианте, и из всех зол вам необходимо выбрать наименьшее.

Не существует удобной формулы для принятия такого рода решений. Постарайтесь собрать всю возможную информацию. Исследуйте проблему и получите дополнительные сведения от других людей.

Составьте список всех 'за' и 'против' для каждого отдельного мнения. Факты, изложенные в письменном виде, могут дать вам больше ясности при выборе решения. Выясните для себя – что вы выигрываете в каждом варианте и что теряете. Какая опция принесёт вам наиболее долговременную пользу?

Чем больше решений вы принимаете, тем больше знаний и опыта приобретаете в том, как избежать ошибок. Принятие большего количества решений укрепляет вашу уверенность в себе, и весь процесс выбора наилучшего варианта становится гораздо легче.

Прямо сейчас, примите решение сказать или сделать что-то, что значительно улучшит вашу жизнь или жизнь ваших близких.

### **Ожидайте предвзятость**

Порой вам рассказывают о каком-то событии, которое на первый взгляд кажется объективным, но затем оказывается, что человек, поведавший о нём, рассказывал с предубеждением. Определяйте предвзятость по тому, как вам преподнесли

информацию. Чья точка зрения была представлена? Чья позиция была опущена? Как другие участники событий видят описываемую ситуацию? Какова общая картина рассматриваемых событий, и что было при этом сказано? Каковы все факторы, вошедшие в причинно-следственную связь? Суммарный ответ на все эти вопросы получить, как правило, трудно. И соответственно, трудно получить непредвзятую, объективную картину.

### **Он согласен со мной**

Если вы поспорили или поссорились с кем-то, и один из вас единолично решил попросить третью сторону рассудить вас, очень легко обрисовать ему ситуацию таким образом, что этот третий примет сторону человека, который к нему обратился. Даже если человек, обратившийся за советом честен, а тот, к кому обратились за советом, является экспертом и компетентен в такого рода проблемах, но, если история конфликта рассказана без присутствия второй заинтересованной стороны, она (история) будет, определённым образом, искажена. Общая картина не будет обрисована такой, какой она была на самом деле. Поэтому в большинстве случаев тот, кто обратился за консультацией к третьему лицу скажет так: “Я спросил мнение такого-то и он согласился со мной”. Разумеется, он согласился. И если другой человек, вовлечённый в спор, единолично обратится к третьей стороне, вполне вероятно, что он возвратится после консультации и тоже скажет: “Он согласился со мной”.

Если вы действительно хотите услышать объективное мнение независимого эксперта, то оба взгляда на спор должны быть изложены в присутствии всех заинтересованных сторон. Если же это невозможно осуществить, примите любое соглашение с осторожностью.

### **Мне нужно было бы...**

Многие “мне нужно было бы” утверждения являются пустой тратой времени. Сосредоточьтесь на настоящем. Задайте себе вопрос: “Что я могу сделать с е й ч а с?”. Это более плодотворно, чем только корить себя за то, что вы могли бы или должны были бы сделать в прошлом...

### **Одной фразой**

“Как выразить это одной фразой?” – такой вопрос поможет вам прояснить суть вашего сообщения.

Если вас что-нибудь беспокоит, а вы ходите по кругу, пытаясь описать это – “Как бы вы выразили это одной фразой?”.

Если вы мечтаете чего-то достичь – “Как вы выразите это одной фразой?”.

## **28. Объедините и усвойте идеи этой книги**

### **Воплотить в жизнь**

Если вы придёте к лучшему в мире врачу, и этот врач вылечит вас, а вы снова заболите, если не будете его рекомендациям следовать, можно ли обвинить в это врача? Это ведь ваша собственная вина, что вы не прислушались его советам. Здравый смысл, житейская мудрость – это то же самое. Планы и методы их воплощения помогут только тогда, когда вы постоянно будете осуществлять их на практике.

Подумайте о каких-нибудь видах практической деятельности, которые, как вам кажется, следует осуществить, но вы к этому пока не приступили. Какие идеи в этой книге имеют для вас смысл, но вы пока не применяете их в своей жизни? Примите меры к осуществлению хотя бы одной идеи, которая может повысить качество вашей жизни.

### **Репетируйте свои ответы**

Вы постоянно обнаруживаете себя неуклюже пытающимся ответить словами или действием на конкретную ситуацию? Тогда вам следует отрепетировать свою позитивную реакцию. Первым делом – подумайте, как бы вам хотелось отреагировать в таких случаях. Затем репетируйте, репетируйте, репетируйте тот ответ, который хотите предложить. Изобразите новый ответ словом и делом. Разыгрывая его перед зеркалом, вы увидите наглядную картину того, как вы будете смотреться, когда отреагируете незамедлительно. Повторяйте свой ответ снова и снова. Если вы потренируетесь достаточно долго, решение станет неотделимой частью вас самих.

А сейчас подумайте о конкретной реакции, которую вы хотели бы довести до автоматизма. Репетируйте эту реакцию снова и снова. Каждый раз, когда реагируете, вслух или мысленно подбадривайте себя, чтобы связать положительные ощущения с новым ответом. Это займёт у вас много времени и сил, но ваши старания будут отплачены с лихвой.

### **Пересматривая идеи**

Постоянно пересматривайте стимулирующие и возвышающие идеи. Даже если вам они уже хорошо известны, каждый пересмотр позволит вам прикоснуться к новым взглядам и мыслям. Многократный пересмотр старых представлений сделает их неотъемлемой частью вас самих. Обязайте себя регулярно пересматривать понятия, описанные в этой книге.

### **Запоминайте**

Запоминайте вдохновляющие афоризмы и выражения. Почаще повторяйте их. Постепенно они окажут положительный эффект на вашу личность и на ваши эмоции.

Запоминание идей и мыслей, представленных в этой книге, поможет вам значительно улучшить свою жизнь. Несмотря на то, что это требует определённых усилий, оно особенно ценно для тех, кто склонен к негативному мышлению. И всё качество вашей жизни значительно улучшится, если вы сделаете эти идеи частью вас самих.

### **Пока ещё**

Говоря о положительных поступках и эмоциях, которые вы пока ещё не развили в себе, используйте выражение “пока ещё”. “Я пока ещё не стал человеком, совсем довольным жизнью”. “Я пока ещё не знаю, как это сделать”. “Я пока ещё не готов поставить



перед собой такую серьёзную задачу”. “Я *пока ещё* не преуспел в изучении этого дела”.

Если вы старались убедить кого-то, но не преуспели в этом, рассматривайте подобный сбой, как “Я *пока ещё* не смог с этим человеком договориться”. Такой подход даст вам больше мотивации, чтобы продолжить свои попытки.

Использование выражения “*пока ещё*” подаёт вам сигнал о том, что вы, в конечном итоге, сможете сделать то, что пока ещё делать не умеете. Такое мышление открывает для вас новые возможности. Если вы пока ещё не пользуетесь выражением “*пока ещё*”, – попробуйте. И увидите, какое влияние оно окажет на вас.

## **29. Начать с себя**

### **Начните прямо сейчас**

Одним из чудес нашей жизни является то, что в любой момент мы можем начать с начала. Каждый человек испытывал в своей жизни разочарования, огорчения и неудачи. Иногда это случалось по нашей вине, а иногда от нас ничего не зависело. Иногда исчезают, улечиваются без следа годы трудов, а иногда теряется всего лишь несколько часов или минут. Иногда вы не живёте согласно своим жизненным стандартам и ценностям, иногда живёте, а вот другие – нет. Иногда нас преследуют неудачи материального или научного характера, а иногда – духовного или эмоционального. Во всех перечисленных случаях можно начать с начала.

Прямо сейчас или в следующую минуту – начните с начала. В данный момент вы располагаете бóльшим опытом и знаниями, чем когда-либо раньше. Разочарования, огорчения и неудачи позволили вам развить чувство смирения и покорности. Они

преподнесли вам урок, который вы бы иначе не получили. Вы лучше стали понимать – насколько хрупок человек. Но, в то же самое время, вы можете поднять глаза и ощутить чувство обновления. Вы можете прикоснуться к своей внутренней силе и к своим внутренним ресурсам. Не стесняйтесь просить людей о поддержке. Не всё вы должны делать сами. Всегда найдутся люди, которые захотят поделиться своими знаниями, умением, мудростью. Будьте настойчивы, и вы найдёте их.

В данный момент – обяжите себя начать с начала. Медленно вдохните несколько раз и повторите: “Я сейчас беру на себя обязательства начать с начала!”. Примите к сведению своё прошлое, но не позволяйте ему (даже если прошлое случилось несколько минут назад) остановить вас от позитивного выбора, сделанного в эту минуту.

Позвольте себе почувствовать свою силу начать с начала. Увидьте себя, начинающим сызнова. Поддержите себя самыми обнадеживающими словами, которые только сможете придумать. Вспомните лучшие моменты из своего прошлого и прикоснитесь к тому, что они вам рассказали о вас самом. Любой шаг вперёд, даже самый незначительный, представляет собой новое начинание.

Подумайте о конкретном человеке, который волнуется за вас и который вас воодушевляет. Если вам трудно припомнить такого человека, создайте мысленный образ мудрого и любящего вас друга, который желает вам только добра. Что он или она сказали бы вам? Повторяйте их слова много раз, пока не прочувствуете их.

Одна только вера в то, что можно начать с начала, делает это начинание возможным. Что же это значит – начать с начала? Это решение предпринять какие-то меры, сказать какие-то слова или продумать какие-то мысли. Любое из перечисленных или все вместе сейчас в ваших силах.

Скажите себе: “Начни с начала прямо сейчас!” в любой момент, когда вы захотите испытать чувство обновления. Расскажите об этом другим, воодушевите их.

Со всеми вашими целями, взаимоотношениями, духовностью, эмоциями, положительными навыками, достижениями – начните с начала прямо сейчас!

### **Старые схемы**

Старые схемы любят повторяться. Если у вас в прошлом были плохие привычки, вы, порой, будете возвращаться к этим поступкам и манере общения. Старые привычки особенно любят проявляться в моменты усталости и стресса. Но если вы

развиваете в себе новые схемы поведения, они также становятся частью вас самих.

Воспринимайте ошибку как норму. Не думайте, что вы ничего не достигли, если после многих усилий в деле самосовершенствования вы проявили вспышку гнева, впали в депрессию, чувствуете себя слабо и пассивно. Вы никогда не вернётесь в исходную ситуацию. Поскольку у вас уже были моменты радости, спокойствия, активности, вам теперь легче будет достичь этих положительных состояний души. Соберитесь в кулак и будьте решительны снова действовать, говорить и думать в активной, энергичной манере, соответствующей вашим ценностям и идеалам.

### **Возможности**

Известная метафора сравнивает возможности с постоянно открывающимися и закрывающимися дверями. В жизни любого человека всегда бывают двери, которые закрываются. Но, в то же время, открываются новые двери. Некоторые смотрят в упор, не отрывая взгляда, на закрытые двери, испытывая при этом разочарования и расстройств. И это не позволяет им увидеть раскрытые двери. Люди, преуспевшие в жизни, относятся к категории тех, кто постоянно занят поиском открытых дверей.

Даже двери, которые кажутся герметично задранными, могут быть только временно прихвачены и нужно приложить всего лишь немного усилия, чтобы открыть их. Несколько человек могут создать новую дверь там, где дверей до этого вообще не было.

Открывая двери зданий, квартир, комнат, не забывайте также открывать двери в своём сознании. Особенно, если чувствуете, что вас заклинило в жизни или в каком-то аспекте вашего бытия. Открывая двери, задавайте себе вопрос: “Какие ещё двери новых возможностей я могу открыть?”.

### **Способность восстанавливать душевные силы**

Одним из главных человеческих свойств является способность восстанавливать свои душевные силы. В жизни каждого есть моменты неудачи, невезения и отступлений. Вот тогда и выходит на передний план способность к восстановлению. Как только вы сорвались – не теряя времени – соберитесь и начните подниматься. Восстановите свою энергию. Приведите себя в состояние восстановления и сразу же начните активную деятельность.

Если в данный момент вы нуждаетесь в восстановлении сил, задайте себе вопрос: “Что мне сделать сейчас, чтобы пробудить в себе более энергичное состояние?”.

Какое положение принимает ваше тело, и каково выражение вашего лица, когда вы чувствуете себя бодро и энергично? Примите сейчас такую же позу и выражение лица. Скажите себе то, что, обычно говорите, когда чувствуете вдохновение и энергию. Попробуйте увидеть себя полным сил и способностей. Разговаривая, говорите так, как обычно говорите, когда переполнены энергией. Вспомните кого-нибудь, кто может служить примером высокой энергетики и личного влияния. На несколько секунд представьте себе, что вы почувствуете, будь вы этим человеком. Прделав такое упражнение, вы ощутите приток душевных сил. Если же вам пока не удаётся испытать это, перечитайте главу несколько раз, пока ощущение восстановленных сил не посетит вас.

### **Превратите каждый момент своей жизни в золото**

Каждое мгновение вашей жизни может стать золотым. Постоянно спрашивайте себя: “Что мне сейчас сделать, чтобы превратить это мгновение в золото?”.

### **С чистого листа**

Рассматривайте каждый день как новую страницу своей жизни. Вчерашняя страница была сумбурной и неприятной, была полна ошибок, а сегодняшняя страница свежа и чиста.

Воодушевите других к самосовершенствованию, объяснив, что сегодня они начинают с чистого листа. “Сегодня открывается новая страница и вы можете начать всё сначала”.

Учитель, обращающийся к ученику, родитель, говорящий эти слова своему ребёнку, консультант, сказавший их тому, кто пришёл к нему за помощью, – все они вызовут новый прилив сил у своих подопечных.

А знаете что? Вам не нужно ждать завтрашнего утра – вы можете начать с чистого листа прямо сейчас!

### **Возможно, вы правы**

Фраза, которая устранил много споров: “Возможно, вы правы”. Если кто-то критикует вас при встрече или в письменном виде, ответ: “Возможно, вы правы” часто бывает лучшим ответом.

Если вам кажется, что эта книга должна была быть написана по-другому, – возможно, вы правы.

©Rabbi Zelig Pliskin “Begin Again Now” 1993  
© Перевод Аркадия Верзуба 2009

Копирование, перепечатка и воспроизведение  
данной книги в Интернете запрещены  
и охраняются авторским правом

ISBN