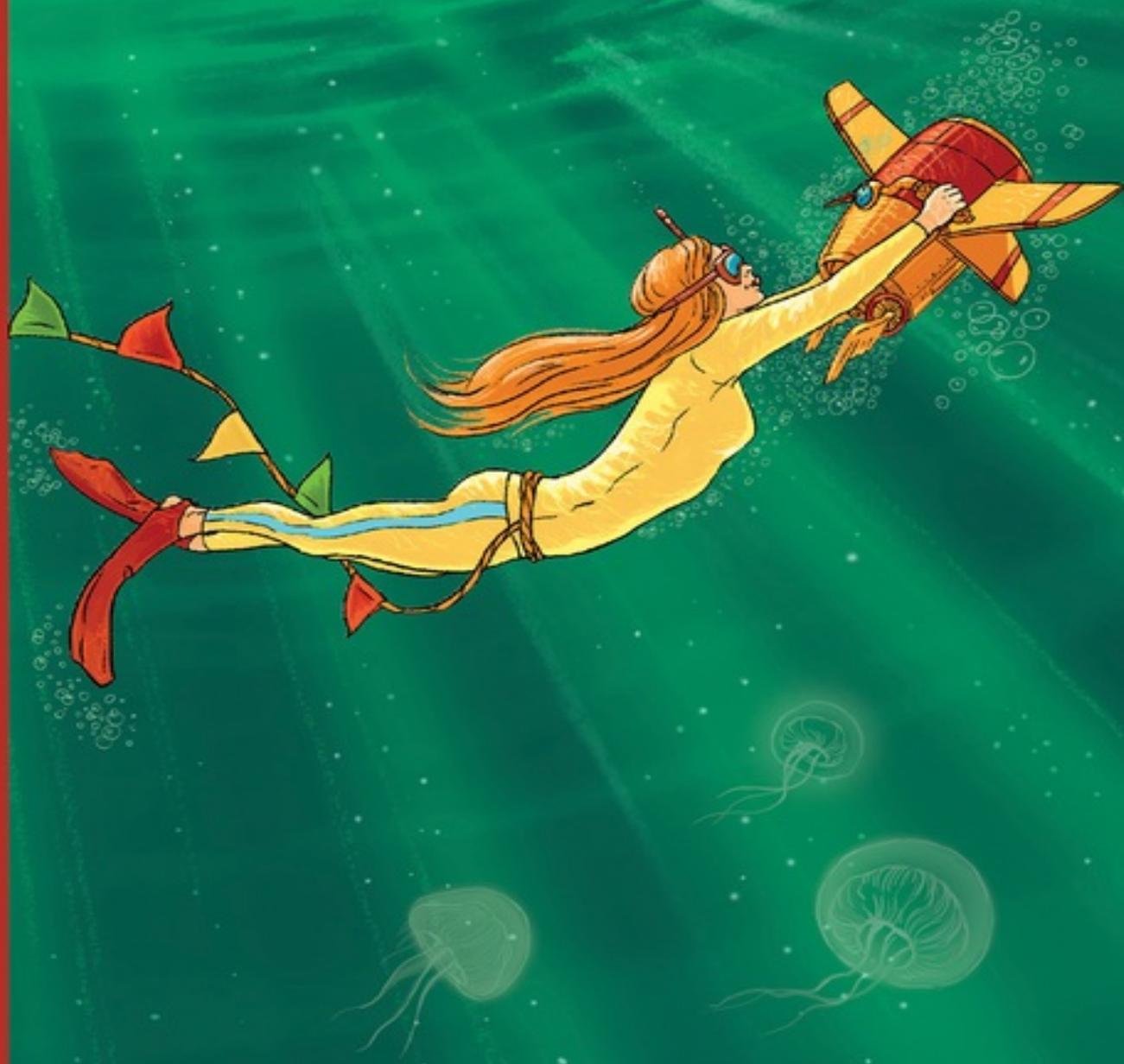


Барбара Шер

Давно пора!

Как превратить мечту в жизнь,
а жизнь в мечту



Барбара Шер

Давно пора!

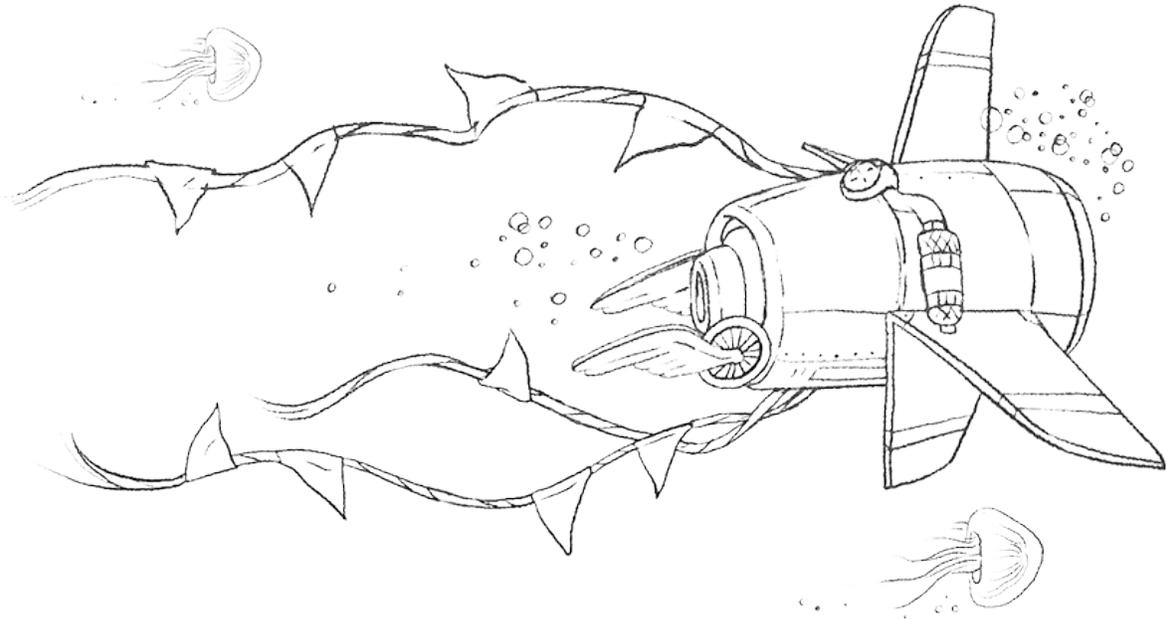
Как превратить мечту в жизнь,
а жизнь в мечту



Барбара Шер

**Давно пора! Как превратить мечту
в жизнь, а жизнь в мечту**

Barbara Sher
Live the Life You Love
In Ten Easy Step-By-Step Lessons



Издано с разрешения Curtis Brown Group Limited

Все права защищены.

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

© Barbara Sher, 1996

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

* * *

*Посвящается моим сыновьям Дэнни и Мэтью.
Вы мои лучшие друзья!*

*Если человек идет не в ногу со своими
спутниками, возможно, это потому, что он
слышит другой барабан. Пусть он шагает под ту
музыку, которую слышит, в каком бы ритме она
ни звучала.*

Генри Торо

Введение

Что вам нужно для полного счастья? Головокружительное богатство? Самый большой дом в городе? Личный вертолет? В рекламе вечно говорят, что это и есть ключи к счастью.

Знаете, что я думаю? Это полная ерунда.

Если вы от рождения не питаете горячую, безмерную любовь к вертолетам или большим домам, не позволяйте навязывать вам чужие представления о хорошей жизни. Иначе впереди вас ждет большое разочарование. Ведь никто, кроме вас, понятия не имеет, что необходимо вам для счастья.

Наши пристрастия уникальны, как отпечатки пальцев. Это надо знать, потому что *есть только одно истинное счастье: жить так, как тебе нравится*. Посмотрите на людей, которые осуществили свои мечты. У них спокойный, сосредоточенный взгляд, им всегда хватает терпения. Они знают, что находятся в нужном месте и делают нужное дело.

У меня есть знакомый заводчик; он обожает вставать рано утром и выходить во двор к своим джек-рассел-терьерам. «Мне не терпится пойти и поздороваться с собаками. Если с ними все в порядке, они тоже бегут здороваться со мной».

А моя знакомая учительница рисования, которая работает в младших классах, говорит: «Я люблю создавать такую атмосферу, чтобы дети почувствовали себя раскованно. Вы бы видели, как они начинают рисовать! Мне кажется, они величайшие художники на свете!»

Еще я знаю одного хозяина кафе. Он каждый день с удовольствием мчится на работу. «Ничто не сравнится с местом, где все сделал своими руками. Люблю там все. Люблю молоть кофе, разговаривать с клиентами, даже стойку вытирать люблю».

В глубине души вы тоже знаете, что любите. Возможно, вы мечтаете о собственном бизнесе, о кругосветном путешествии, о встрече со своей второй половиной. Или хотите научиться ездить верхом, стать сенатором и привести к победе свою партию, нырять в царство кораллов у Большого Барьерного рифа с камерой для подводной съемки.

Может быть, вы еще не до конца осознали свои мечты, но чувствуете, что они есть, скрыты где-то глубоко. Даже если они пока смутные, от них не так-то просто избавиться. Вообще, отделаться от мечтаний практически

невозможно. Они будоражат и искушают. Они напоминают, что мы недовольны жизнью, что в ней не хватает чего-то очень важного.

И это большая удача. Если бы мечты не смущали наш покой, мы бы совсем о них забыли. Нас учат о них забывать. Большинству из нас говорили: чтобы заниматься в жизни тем, чем хочется, надо принести великие жертвы. Надо все бросить и поселиться в каморке или на горной вершине. Надо обладать огромным, уникальным талантом – ведь только незаурядные люди могут заниматься любимым делом и при этом добиться успеха. Когда мы начинаем мечтать вслух, нас часто обзывают глупцами те, кто понятия не имеет, что мы в действительности собой представляем. В результате мы душим собственные мечты, не дав им ни единого шанса. Стоит лишь подумать «я хочу путешествовать» или «я хочу рисовать», как в голову тут же приходит тысяча причин, почему это невозможно: «У меня нет денег, у меня нет времени и, скорее всего, нет таланта...»

Откуда я все это знаю? Да просто я сама точно такая же. Пока я, мать-одиночка, разрывалась на двух работах и пыталась выжить, мои дни рождения просвистывали мимо. Если выдавалось короткое затишье, я слышала, как меня настойчиво зовут несбывшиеся мечты. Какие мечты? Я и сама толком не понимала. Но иногда, вечерами, уложив детей в постель, я ловила себя на мыслях, в которых никому никогда не признавалась. Может, во мне что-то есть? Может, я должна делать что-то особенное? Может, когда-нибудь меня будут уважать за то, что я занимаюсь любимым делом?

Несколько раз я даже предпринимала робкие шаги. Я уговаривала себя, что смогу чего-нибудь добиться, несмотря на обстоятельства. В конце концов, мы сами творим нашу жизнь, разве нет? По крайней мере, так было написано во всех книжках по саморазвитию, какие я только читала – а я, кажется, прочла их все. Настройся на позитив, держись, не отступай перед трудностями, никогда не сдавайся. Если ты не можешь исполнить собственную мечту, проблема в тебе самом. Смени отношение к жизни.

Простите, но, когда я пишу эти слова, у меня все так и кипит внутри. Я верила всему этому – и чувствовала себя полной неудачницей. Если эти заклинания вам помогают, рада за вас, однако мне они не помогли совершенно. Я не могу приказать себе думать определенным образом. Я не могу сделать что-то только потому, что решила за это взяться (уж поверьте – за столько лет я так и не сумела выучить латынь). Бросить начатое? Да тут я просто чемпион. До сих пор регулярно сажусь на диету – и бросаю.

Сейчас я говорю об этом чуть ли не с гордостью, но в те времена была

уверена, что никуда не похужусь. Я смотрела рекламу, где стройные, красивые люди с радостными лицами занимались на сверкающих тренажерах. Реклама убеждала: купи тренажер, занимайся и будешь такой же красивой и довольной. Однако я не поддавалась на рекламный зов, потому что уже сотни раз бралась тренироваться и знала: моего упорства хватит ненадолго. Или запал уйдет, или станет одиноко, или испортится настроение, или найдется тысяча других дел помимо спорта. Может, на свете и есть люди, которые способны выполнять все предписания и инструкции, но ко мне это точно не относится. Я слишком хорошо себя знаю, поэтому не стану даже пробовать.

Ну ладно, думала я. Мало ли чего я хочу? Может, это и не важно. Может, мечты не приведут меня к счастью. Вдруг чувство, что я особенная и что мои мечты чего-то стоят, – просто глупость, а то и невроз? Может, мечты – это просто мечты, и не больше того?

И я очередной раз вздыхала и решала все бросить. Видно, не судьба. Если уж даже с тренировками не выходит, какой смысл замахиваться на что-то грандиозное? Раз нет сил на великие дела, довольствуйся малыми.

Как же я ошибалась! До сих пор страшно вспомнить, как близка я была к тому, чтобы поставить крест на самых заветных мечтах. Но однажды мне в голову пришел некий вопрос и засел там просто намертво.

Если я совсем никчемная, как же я умудрилась выучиться, найти работу, да еще и не одну, вырастить детей? Все это требовало труда и упорства, причем годами. И ведь я справилась! Как? Позитивное мышление, вера в себя и правильное отношение к миру были явно ни при чем. Очевидно, я совершила свои подвиги каким-то иным способом.

Я чувствовала, что стою на пороге важного открытия. В тот день, совершенно взбудораженная, звонила изумленным друзьям и кричала в трубку: «Мы все можем получить то, что хотим! Нам не надо меняться, не надо вправлять мозги, не надо на что-то настраиваться. Я все поняла: это бред, который нам впаривают! Я тебе еще перезвоню!»

По всей видимости, у меня был свой способ, который позволял выполнять сложные задачи. Я твердо решила разработать программу действий на все случаи жизни. Для этого понадобилось разобрать по косточкам все мои убеждения и представления о том, как сбываются мечты и что для этого нужно. Допустим, я не идеальна, у меня есть недостатки. И что теперь? Я все равно хочу, чтобы жизнь была в радость, и хочу этого прямо сейчас.

Чтобы добиться цели, я была готова отказаться от всех прежних идей.

То, что я поняла, изменило мой путь раз и навсегда.

Одно за другим я перебирала в уме правила, которым меня учили: игнорируй все чувства, кроме позитивных; забудь про то, что любишь, и делай то, что хорошо умеешь; не сомневайся в себе; мы сами отвечаем за то, в каком свете видим мир; без самодисциплины не обойтись; сила воли и решимость – наше все; не позволяй страху остановить тебя; ругай себя, если бросишь начатое дело; всегда точно знай, чего именно хочешь... список оказался длинный. И для меня – абсолютно неприемлемый.

Теперь, с высоты нынешнего опыта, я очень этому рада. Ведь найди я в себе силы следовать подобным правилам – и загнала бы себя в тупик. Напрасно бы тратила время и могла причинить себе изрядный вред. Видите ли, эти правила мне не подходят – как не подходят туфли чужого размера. Ни во мне, ни в туфлях ничего плохого. Просто они сшиты на другую ногу.

Методики саморазвития (как и тренажеры) не учитывают нашего отношения к занятиям, ничего не знают о наших стимулах, о том, что нас расхолаживает, как мы организуем свое время, есть ли у нас какая-то поддержка со стороны. Мы им, в общем-то, безразличны. Наши проблемы – не их проблемы. Это же нам надо измениться. Методике ничего не надо.

Но вот уже целый ряд исследований подтвердил горькую истину: изменить склад личности, скорее всего, невозможно. Было время, когда я посчитала бы эту новость ужасной. Ведь если мы сами не можем измениться, как же мы изменим свою жизнь? Неужели надо смириться с тем, что есть, и с грустным вздохом провожать очередной день рождения? И тосковать, когда еще один год подходит к концу?

А теперь приготовьтесь к сюрпризу: тот факт, что большинство людей не может измениться, на самом деле очень обнадеживает. Если бы только у нас с вами не получалось следовать правилам успеха, проблема была бы в нас. Но если это не получается почти ни у кого – может быть, проблема в правилах? Полагать, что один и тот же метод работает для всех, – это как кормить тигра овсом, а лошадь – канареечным семенем.

Если вы окажетесь в комнате, где все выкрикивают позитивные лозунги, оглянитесь вокруг. Кое-кого это вдохновляет. У меня же начинает болеть голова. Вы когда-нибудь слышали поговорку: сам себя не похвалишь – никто не похвалит? Кому-то публичная похвала действительно помогает собраться с силами. А я от нее устаю.

Тем не менее я кое-чего добилась в жизни. И вы тоже.

Возможно, вы идете к цели совершенно иным путем, не так, как я. И это замечательно. Значит, большинству из нас не удастся угнаться за мечтой лишь потому, что мы нацепили туфли не своего размера. Надо

найти то, что нам подходит, и все сдвинется с мертвой точки.

Это было самое главное из моих открытий – но не единственное.

До сих пор радуюсь, что в один прекрасный день я проснулась и перестала винить себя. Как будто пазл полностью сложился в голове. Я поняла: не нужно стыдиться великих мечтаний или мыслей о том, что я особенная.

Наши мечты необыкновенно важны. Они не отпускают нас потому, что наша миссия – их исполнить. Когда вы чувствуете себя особенным, это не мания величия, не расстройство психики. Что-то зовет вас из глубины души, и надо прислушаться к зову. Если вы любите какое-то дело, значит, у вас к нему талант. Не сомневайтесь.

А если у вас есть талант, его обязательно нужно реализовывать.

Вот почему необходимо внимательно прислушиваться не к тем, кто призывает быть реалистом, а к себе, к своим вкусам и интересам. Вы не должны бросать работу и закладывать дом, но должны как следует рассмотреть и обдумать свои мечты. Если не уделять внимания своим склонностям, можно проглядеть величайший дар! Любовь к чему-то – верный признак скрытого дара и единственная возможность обнаружить его. Умения и навыки не в счет. Это просто способности, которые оказались вам полезны, вот вы их и развили. Талант часто дремлет из-за того, что мы позволяем убедить себя в собственной заурядности. Но та радость, которую вам доставляет тонкая игра красок, или ваша любимая музыка, или определенная литература, – это сигнал, который подают вам скрытые таланты. Они как будто пробиваются к свету и кричат: мы здесь!

Каждый из нас приходит на эту планету с багажом талантов и способностей, со своим особым взглядом на мир. Нам от природы предначертано использовать это уникальное видение – как рыбе суждено плавать, а птице летать. Наш дар – такая же особенность, как цвет глаз. Мы не выбираем и не создаем его. Как предполагает само это слово, он нам дан – подарен.

И к такому дару прилагается мандат на использование.

Именно этого я и хочу: чтобы вы использовали свой дар. Здесь, в начале книги, я прошу вас сделать то, что однажды сделала я: отбросить прежние представления о том, как добиваться желаемого, начать все с чистого листа. Книга подскажет, как создать свою индивидуальную программу, исходя из того, кто вы и что вам нужно от жизни. Не надо себя ломать и перековывать – битва окончена. Эта программа работает там, где не работают другие. С ней вы пойдете к цели, как лодка плывет по воле ветра и волн.

Нужно усвоить всего три принципа.

Во-первых – вы неповторимы. На земле никогда не будет человека, подобного вам. У вас уникальное восприятие, вы можете предложить миру нечто свое. Ваш дар прописан у вас в генах. Вы родились с ним, он столь же индивидуален, как все ваши черты. Если опираться на свой истинный дар, можно добиться поразительных результатов. Но только вы можете раскрыть его в себе – ведь только вы знаете, что любите.

Во-вторых – нельзя стать счастливым, не используя свой дар. Мы рождены, чтобы реализовать то, что нам дано. Мечты вырастают из нашего дара, а если человек не пытается осуществить мечту, он чувствует себя подавленным и неудовлетворенным. Чем бы вы ни пытались заполнить пустоту, руки всегда будут стремиться к делу, для которого предназначены.

Взгляните на людей, раскрывших в себе дар: будь они хоть плотники, хоть хирурги, фотографы, кораблестроители, натуралисты – в них всегда ощущаешь тихую силу, уверенность, постоянство, насыщенность жизни. В глубине души вы знаете, что и вам это доступно.

В-третьих – чтобы изменить свою жизнь, не нужно меняться самому. Никакой ломки характера не требуется. Будьте собой, этого достаточно. Жертв тоже не надо. К любой мечте есть вполне реалистический путь. Совсем неосуществимых мечтаний не бывает, всегда можно достичь хотя бы сути, основы ваших желаний.

Истязать себя дисциплиной и самосовершенствованием тоже не придется.

Вам нужно будет найти пригодный стимул, правильный подход к самому себе. Кому-то нужна похвала, а кому-то – соревнование. Кому-то нужны специальные упражнения и напоминания, чтобы выученное закрепилось в памяти. Возможно, вам понадобятся награды и поощрения, а может быть, вы справитесь без них. Я подскажу, как преодолеть чувство одиночества, которым часто сопровождаются наши первые шаги на пути к мечте. А кроме того, поделюсь полезными приемами, научу, где и как можно найти достоверную информацию, советы, получить практический опыт.

У тебя получится все, что ты захочешь! Именно так вы настраивали бы человека, которому искренне желаете добиться успеха. Отнеситесь так же к самому себе.

Готовьтесь узнать много нового о том, почему вам до сих пор так трудно было выполнять собственные решения. Видите ли, дело вовсе не в лени и не в слабом характере – вам мешает чисто биологическое

сопротивление. Нужно понять, что это за реакция, чтобы суметь с ней справиться. Методы, которым мы будем учиться, отличаются от всего, что вы себе представляли раньше.

Затем вы устройте тренировку, проверку усвоенного – как перед восхождением на вершину или погружением в море. А потом можно будет пускаться в путь к своей мечте.

Если вы до сих пор не определили свою заветную мечту, не волнуйтесь. С каждым уроком вы будете все ближе к пониманию.

И еще: каждое упражнение, которое вам предстоит сделать, придумано для обычных людей, а не для киногероев. Наша программа отличается от всех известных вам – в этом убедит уже первый урок. Она будет работать, потому что ее можно подогнать под любого человека. Поражение здесь просто исключается – не позволит сама система. Если вы думаете, что так не бывает, вас ждет сюрприз. Скоро вы откроете для себя, каково это – не знать преград.

А как же самосовершенствование? Оно вовсе не обязательно, но так или иначе произойдет. Когда занимаешься любимым делом, поневоле становишься лучше. Сразу чувствуешь себя полным сил, уверенным, устремленным к цели – причем без всяких сознательных усилий. Становишься более щедрым и терпимым. Духовный рост происходит сам собой. И никакие специальные упражнения уже не требуются.

Поверьте, исполнение мечты лечит душу намного успешнее, чем ее анализ.

Чья-то неисполненная мечта оборачивается потерей для всего мира, ведь миру нужен дар каждого человека – и мой, и ваш. Как сказал поборник свободы Бен Линдер^[1]: «Все, что ты можешь сделать, обязательно нужно сделать. Выбирай инструмент, и за работу!» Он говорил о помощи другим людям, но всякий раз, когда вы «выбираете инструмент» – даже просто для себя, для души, – вы помогаете всем нам. Мы все зависим от способностей окружающих: учителей, художников, поэтов, изобретателей, предпринимателей. Отдать что-то взамен будет только справедливо.

Итак, приготовьтесь пройти весь путь – навстречу жизни, которая будет вам по душе. Вам понадобится блокнот, две упаковки каталожных карточек 10×12 – белых и вашего любимого цвета – и карандаш. Теперь садитесь, читайте и делайте шаги, которые я для вас наметила. Это обычные человеческие шаги, а не рывки для исполинов. Они не требуют специальных навыков или особого мышления – нужно всего лишь выкроить немного времени и кое-что записывать. Вам понравятся мои

задания. Они легкие, интересные и не похожи на то, что вы делали прежде.

Найдите тихое место, чтобы почитать, и приступайте. Если вы одолеете все уроки и выполните несложные инструкции в каждой главе, то получите неожиданную награду.

Вы начнете жить полной жизнью еще до того, как дочитаете книгу.
Обещаю.

Урок № 1

Найдите стимул

В Мичиганском институте мы заметили: знание, которое не получает оценки, остается умозрительным. Чтобы студент действительно усвоил гору фактов и цифр, нужно соперничество с другими студентами, нужны проверочные работы, нужны баллы.

Пеппер Уайт

Карл Райнер: «Что было главным средством передвижения 2000 лет назад?»

*Мел Брукс. «Страх». Сборник скетчей
«Двухтысячелетний человек»*

Никто не заставляет нас гнаться за мечтой. Это совсем не то, что делать уроки или платить за квартиру. Никто не ждет, чтобы мы реализовали все свои таланты. Здесь все зависит только от нас. В нашей культуре считается очень важным раскрыть свой потенциал, проявить способности, но именно эту задачу каждый из нас решает самостоятельно. Нам очень редко помогают отыскать в себе таланты, нам почти никогда не подсказывают, как их развить. По крайней мере, не учат этому так, как учат читать, считать, играть в футбол или водить машину. Вот почему так сложно бывает откликнуться на зов души и написать роман, выучить новый язык, заняться фотографией.

Тем не менее почти каждый хоть раз в жизни пытался развить свои задатки. В нас заложена такая потребность, и она не может просто отмереть. Многие делали пару робких шагов к мечте – например, записывались на семинары по интересующей теме. Однако в большинстве случаев бывает очень трудно найти удачный стимул и перейти от пробы к серьезным занятиям, не говоря уже о новой карьере. Есть люди, которые как будто обладают неукротимой волей, они очень серьезно относятся к самореализации и никогда не сдаются. Мы все завидуем им, но их очень мало. Как же и нам стать такими?

Меня всегда учили, что надо выработать характер, держать себя в руках, не поддаваться лени и страху – мол, только так можно добиться цели. Но как бы я ни старалась собрать волю в кулак и осуществить мечты, мой запал вскоре проходил, и я отступала. При этом я заметила: некоторым людям помогает награда. Например, обещают себе купить новый наряд, если удастся похудеть на 5 килограммов. Других подстегивает критика или насмешка, они многое делают «на слабо». Скажи такому человеку: «Ты не влезешь на эту гору», – он тут же стиснет зубы и полезет вверх.

В конце концов я поняла: мы все разные, и наши стимулы – тоже. Вам помогает один вид мотивации, а вашему соседу – совсем другой. Это открытие очень меня подбодрило. Оно означает: у всех есть надежда, для любого наверняка найдется стимул, который сработает. Если вдуматься, все очень логично: если каждый человек уникален, значит, и способ мотивации должен быть уникальным.

Конечно, отыскать его придется самостоятельно. Разве кто-то сделает это за нас?

Когда-то я обожала давать всякие зарюки и обеты под Новый год или в очередной день рождения. Это меня просто окрыляло. Новое начало всегда

придает сил. Всякий раз я была уверена, что уж теперь-то точно возьму себя в руки и буду регулярно заниматься спортом, или напишу книгу, или выработаю организованность. Приведу наконец жизнь в порядок, раскрою все, что во мне заложено, и стану сама себе хозяйкой. Буду брать пример с наших героев, с самых успешных людей в мире, и выполню свой обет: дисциплина, сосредоточенность, никаких сомнений, никакого негатива.

Ну как, знакомо?

Наверное, и вы, как я, убедились, что неизбежно нарушаете данные себе обещания? Что ваша решимость тает и вы снова становитесь тем же человеком, каким были до приступа вдохновения?

Если да – добро пожаловать в наш клуб. Какое бы волшебство, какая невиданная сила духа ни помогали титанам наших дней достичь вершины, простым смертным этого явно не дано, потому что все мои знакомые похожи на меня: те же невыполненные решения, те же нераскрытые таланты.

Таких, как мы с вами, очень много – целый потребительский сегмент. На нас зарабатывает огромная индустрия: нам продают позитивное мышление, веру в себя, аутотренинги, которые рождают волю к победе. Сколько бы книг, сколько бы обучающих программ ни появлялось на этом рынке, их всегда не хватает, всегда нужно еще. Не странно ли, что в мире так много неудачников? Что же с нами не так?

Много лет назад я поняла: если ничего не изменится, мне будет трудно выстроить жизнь на свой лад. Я даже думала: может, большинство людей и не заслуживает успеха? Может, мы недостаточно сильно хотим чего-то добиться? А вдруг наши пуритане-предки были правы и каждый человек рождается с каким-то изъяном, с грешком: ленью, слабостью, унынием, а то и чем похуже?

Но в это все же верится с трудом. Зачем в одном биологическом виде столько дефектных особей? С чего бы природа позволила выжить существам, которые не используют свои задатки? Почему в полете оказывается большинство? Логика тут явно хромает на обе ноги.

Вот тут-то и стало закрадываться подозрение. Я уже смирилась с мыслью, что мне не хватает какой-то черты характера, которая позволяет добиться успеха. Но не может же ее не хватать всем поголовно?

Когда мы наблюдаем животных в естественной среде обитания, то всегда предполагаем: для их поведения есть какие-то причины. Мы не думаем, что они глупы, или греховны, или нарочно ищут неприятностей. Вместо того чтобы возмущаться или пытаться изменить что-то в животных, мы внимательно следим за ними и ищем причины поведения,

которое кажется странным. Я решила отнестись к самой себе с не меньшим уважением и считать: если я делаю что-то нерациональное – возможно, на то есть веское основание.

Я стала копаться в собственной голове. Как мне удалось чего-то добиться в прошлом? Как заставила себя окончить колледж, когда мне было так трудно учиться? Почему без конца работала, обеспечивая детям все нужное? Что двигало мною тогда?

И тут меня осенило. Да, я сумела найти мотивацию, но половину способов придумала сама, а остальные надергала понемногу отовсюду. Сама того не заметив, я инстинктивно подобрала комбинацию мотивирующих приемов, которые как-то обогнули мою неспособность к дисциплине, к позитивному мышлению, к смене настроения.

Видите, какая получается штука? Двадцать лет спустя, без всякого самосовершенствования, я умудрилась зажить прекрасной жизнью! Я до сих пор не умею сидеть на диете и регулярно делать гимнастику, я не выучила ни одного нового языка и не освоила ни единого музыкального инструмента, и – как бы мне ни хотелось – я по-прежнему не умею заставить себя и попробовать напрячься.

И тем не менее я живу в свое удовольствие.

Я занимаюсь любимым делом, я живу там, где мне хорошо, меня окружают прекрасные люди. Я довольно много путешествую. Я даже стала известной. Сейчас я пишу уже пятую книгу, и люди часто говорят, что я очень им помогла. Мне хватает денег на жизнь. Пожалуй, больше мне ничего и не нужно для счастья.

Но если для того, чтобы обрести счастье, необходимо совершенствовать характер, то как же его обрела я? Конечно, мне во многом повезло, но удача не пришла бы, если бы я не работала – упорно и долго. У меня были в жизни тяжелые времена, однако я выкарабкалась. Что же меня подстегивало? Все эти мантры, которые учат нас самодисциплине? Может быть, я стискивала зубы и выносила все, как истинный воин? Или вцеплялась в мечту бульдожьей хваткой, не позволяя себе даже секундных сомнений?

Ничего подобного.

Я громко ныла и жаловалась при всякой неудаче. А если б мне давали доллар за каждую горькую мысль, которая приходила в голову, я бы сразу разбогатела. Самодисциплина – вообще не про меня. Я просто не понимаю этого термина. Мне всегда казалось, что это работа других людей – родителей, учителей, дорожной полиции – следить за дисциплиной, пока я сама занимаюсь кое-чем поинтересней. Я умею соблюдать правила

«внешнего мира»: перехожу улицу на зеленый свет, чту порядок и закон, вовремя появляюсь на работе.

Вот с «внутренними» правилами у меня проблемы. Я не могу выпивать восемь стаканов воды или писать по странице в день и не могу изменить свое отношение к жизни. При малейшей возможности избегаю того, что меня пугает, что кажется сложным, непосильным – ведь я предпочитаю приятные, легкие, интересные занятия. Разумеется, мне, как и всем, знакомы чувство вины и стыд. Так что я не всегда болтаюсь без дела и наслаждаюсь жизнью. Но иногда сижу дома, мучаюсь угрызениями совести, смотрю телевизор – и все так же откладываю трудные дела на потом.

Однако мне удалось найти путь к исполнению своей мечты.

И вы тоже его найдете. Оглянитесь на прожитые годы и задайте себе тот же вопрос, что и я. Что вами двигало? Ведь вы тоже многого добились в жизни. Взять хотя бы детские успехи. Вы научились ходить, говорить на родном языке. Вы пошли в школу, чем-то увлекались, занялись каким-нибудь спортом, потом нашли работу или создали семью. Оглянитесь на свои достижения, и вы – как и я – поймете: *у вас есть источник энергии*. Интуитивно вы уже находили стимулы, которые заставляли вас браться за дело и доводить его до конца.

Их можно использовать и для того, чтобы изменить жизнь к лучшему.

Заметьте, я говорю: улучшить *жизнь*, а не улучшить *себя*. Возможно, вовсе нет необходимости вас улучшать. Я осталась такой же, какой была всегда, за одним исключением: намного улучшилось мое душевное состояние. Не потому, что я стремлюсь к позитиву – я этого не умею, – но потому, что достойная жизнь резко повышает самооценку.

Я прошу вас забыть все, что вы знаете про успехи крупных бизнесменов, великих спортсменов и прочих кумиров нашей культуры. Вместо этого давайте начнем с нуля строить жизнь, которая подойдет лично вам – а не тому человеку, которого из вас пытаются сделать другие. Поймите, с вами все в порядке.

Проблема в тех наставлениях, которыми вас забрасывают.

Большинство специалистов по «смене жизни» искренне верят, что у них есть ответы на все вопросы. Жесткий тренер, который орет на вас, будто вы самое презренное существо на планете, или ласковый гуру, который просит вас наполнить разум светлыми, целительными мыслями, – оба верят, что их метод поможет любому. Что ж, такие методы помогают отдельным людям в отдельных случаях, но многие из нас так и не сдвинутся с мертвой точки. А все потому, что их разрабатывали эксперты,

которые забыли о самом важном: о том, какие мы.

Нет одного «правильного» метода, заставляющего людей измениться.

Мне на память приходит эпизод из фильма «Офицер и джентльмен»^[2], где Луис Госсет объявляет шеренге новобранцев, что половина из них непременно «отсеется». Он твердо намерен проверить их на прочность, прессовать их до бесконечности – ведь лишь те, кто выдержит все, станут настоящими пилотами. Когда я смотрела фильм, то думала: такой отбор пройдет только человек со способностью принимать унижения. Вероятно, в армии это и нужно; кто я такая, чтобы судить об их способах подготовки? Но мне категорически не нравится этот метод за пределами казармы.

В нашей культуре способность терпеть наказания нередко считают великолепным качеством. Мол, если ты не умеешь достойно вынести страдания, то не заслуживаешь успеха. Для замордованных, озлобленных людей – вроде персонажа, которого играет Ричард Гир, – эта философия может оказаться спасительной. Но как насчет всех остальных? Люди с другими задатками часто оказываются на обочине, когда о них судят по умению переносить тяготы. Я даже представить не могу, сколько одаренных личностей считают себя ничтожными после того, как не осилили спортивную секцию, после суровой муштры в колледже или иных попыток буквально переломить их через колено.

Чаще такую модель воспитания применяют к мужчинам, но женщин она тоже затрагивает. Мать, которая растит детей в атмосфере любви и понимания, может требовать «мужской военной дисциплины» от самой себя и чувствовать вину за срывы и сбои. Нас всех учат, что настоящие победители умеют выносить мучения.

В нашей культуре много подобных мерок, и на них заставляют равняться независимо от того, годятся ли они нам. Очень странно: как будто туфли не налезают на ногу, а мы считаем, что все равно обязаны их носить.

От этих представлений пора избавиться. Если учебную программу не может осилить большинство студентов – значит, дело в программе. Если вы уже когда-то пытались осуществить мечту и вам это не удалось – вполне возможно, что вашей вины в том не было. Вероятно, вы использовали методы, разработанные для кого-то другого.

В какой-то момент жизни мы будто бы раздваиваемся и становимся разом и старшиной, и новобранцем. Мы ставим цели, велим себе до них добраться и пытаемся выполнить команду. Мы сами гоняем себя по плацу. Никому больше не нужно нас ругать – мы справляемся своими силами.

Если вдуматься, раздвоение роли может оказаться большим благом.

Вместо того чтобы заставлять себя стискивать зубы и развивать стальную волю, почему бы не стать себе добрым, терпеливым учителем? Повесить перед собой морковку, а не загонять себя, как взмыленную лошадь? А может быть, выяснится: мы успешней всего работаем в команде, где нас поощряют, где вокруг друзья, готовые поддержать и помочь во всех трудных начинаниях.

Ну как, хорошо звучит? А ведь все это в ваших руках. Сейчас вы можете собрать вокруг себя все, что понадобится для победы. Вам больше не нужно мучиться и применять стимулы, которые не работают. Можно придумать собственные альтернативы – главное, чтобы они годились для вас.

Вот об этом и будет наш первый урок – об альтернативных способах мотивации: как нащупать то, что придаст сил именно вам. Дни ширпотреба в обучающих программах для вас окончены. Как и ширпотреб в одежде, они изготовлены для «среднего человека». Но ведь в наших мечтах, способностях, возможностях нет ничего «усредненного». Что нужно сделать, чтобы они раскрылись целиком и полностью? Выясните это – и получите ключ к успеху.

Это единственный верный способ довести мечту до исполнения.

Итак, приступим к делу. Берите блокнот и приготовьте карандаш.

Упражнение 1. Три истории и вопросник

История 1

У Джо скоро собеседование. Он вроде бы готов, но все равно не уверен в себе, и ему страшновато. Если не взбодрится, работы ему не видать. Один друг убеждает, что все будет хорошо. Второй успокаивает, что и работа там – ничего особенного. Третий говорит: чего ты трясешься, как маленький? А что сказали бы вы? Откройте блокнот, запишите свою версию и посмотрите потом, что написали другие.

Мэри: Я бы подошла к нему, обняла и напомнила, какой он хороший.

Рич: Я бы посоветовал пробежать десяток миль. И сам бы с ним побежал. После физической нагрузки он бы хорошо выспался. Тут нужна компания, она поможет отвлечься.

Нельсон: Я бы его поддразнил, заставил бы посмеяться над собой. Подумаешь, собеседование!

История 2

Аннет давно мечтает написать роман. Она уже начинала, но каждый раз бросала. «Я знаю, что надо писать каждое утро, но не могу выкроить время. А когда оно находится, мне кажется, что я пишу очень скучно. Боюсь, я просто бездарна».

Что бы вы сказали Аннет? Обязательно запишите это в блокноте, прежде чем читать советы других людей. Нам нужна ваша первая, инстинктивная реакция. Теперь посмотрим на остальных.

Мелани: Пусть походит на занятия для пишущих! Ей нужен учитель, тот, кто поможет сделать первые шаги.

Марти: Надо собрать небольшую группу писателей. Пусть встречаются раз в неделю и каждый приносит то, что написал за это время. Тогда у нее будет ради кого это делать. И еще это поможет не заикливаться на себе.

Гейдж: Я бы сказал, что ей лучше об этом забыть. Наверное, это и правда не ее. Если у нее нет настоящего писательского зуда, то и не будет.

История 3

Паула хочет работать с животными, но только не ветеринаром. Она никак не может придумать другой способ и уже готова отказаться от этой затеи. Ваш совет?

Фил: Я бы свел ее с одним моим знакомым. Он разводит лошадей в Кентукки, много зарабатывает.

Аннет: Я бы подкинула идей. Ведь можно выгуливать чьих-нибудь собак, работать в зоопарке, в приюте для животных – есть же варианты! А потом посоветовала бы ей сходить во все эти места, почитать о них в журналах, узнать побольше.

Посмотрите на ваши ответы и на ответы других. О чем они говорят? Конечно, мы не можем знать, что подстегнуло бы Джо, Аннет и Паулу, помогло им осуществить мечты. Но можно сделать кое-какие выводы о людях, которые давали эти советы. Скорее всего, они бессознательно описали тот вид помощи, какой хотели бы получить сами. А вы? Взгляните на свои идеи. Возможно, в советах, которые вы адресовали Джо, Пауле и Аннет, и есть ключ к тому, какая мотивация окажется действенной для вас.

Теперь рассмотрим сюжет под другим углом.

Упражнение 2. Две истории про вас

История 1

А: Когда помощь не пришла

Вспомните детство. Было ли с вами такое: вы очень хотели что-то сделать, но не знали как? Возможно, вы попросили о помощи, но никто не разрешил вашу проблему? Или вы даже не стали пытаться, потому что не знали, чего ожидать? Опишите эту историю в своем блокноте. Чего вам хотелось и что произошло, когда вы попросили помощи? А если вы ни к кому не обращались, укажите почему.

Юджин: Классе в седьмом я хотел заняться легкой атлетикой. Но я тогда был толстым. Глупая вышла история. Я подошел к учителю физкультуры, а он на меня посмотрел как на слизняка. Кажется, он сказал, что мне будет очень сложно и дело того не стоит. Он вообще меня недолюбливал.

Линн: Я писала в школьную газету, а у нас была строгая математичка. Ей вроде бы нравилось, как я пишу, хотя она прямо ничего не говорила. Однажды она прочитала мою статью – это уже была пятая или шестая, – а потом вызвала меня после уроков и сказала, что очень разочарована, что последний текст намного хуже того, что она от меня ждала. Мне хотелось умереть. Я не понимала, что она имеет в виду, и не знала, как написать то, что ей понравится. Поэтому я вообще перестала писать в газету.

Взгляните на свой рассказ – на то, что случилось с вами. Теперь снова возьмите ручку, потому что сейчас нужно будет записать еще кое-что.

Б: Вы спешите на помощь

Представьте, что вы – нынешний, взрослый – стали свидетелем истории, которую только что изложили. Вообразите, что этот ребенок сидит и грустит, а вы проходите мимо и решаете помочь. Что вы скажете ему?

Юджин: Я бы помог тому парнишке. Я бы сказал: «Будет трудно, но ты справишься. Вот что тебе нужно есть, чтобы сбросить вес, а вот с какого времени можно выходить на беговую дорожку. Я покажу тебе, как это сделать». Я бы помог, потому что это здорово, когда дети хотят чего-то такого. Очень глупо подрезать крылья ребенку, который хочет поработать над собой.

Линн: Я бы поговорила с ней очень ласково, потому что девочке вроде меня не хватает поддержки в семье. Я бы сказала: «Ты очень хорошо пишешь. Хочешь, покажу кое-какие приемы?» И если бы ей понравилось, я бы продолжила в том же духе. Но если бы она совсем распереживалась, знаете что? Я бы просто сказала, что она замечательно пишет, и стала бы ее верной поклонницей, и никогда бы ничего не критиковала. Я бы дала ей

почувствовать себя умной, ощутить, что ее ценят, – даже если ее тексты были бы не самыми лучшими. А потом, поверив в себя, она бы сама увидела, чего ей не хватает. Вряд ли та учительница понимала, как я ранима. Она даже не объяснила, что имеет в виду, не предложила помочь. Прошло двадцать лет, прежде чем я написала то, что захотелось показать людям. Столько времени упущено!

Теперь взгляните на свои заметки и прислушайтесь к себе. Какие чувства у вас вызывает собственная история? Не правда ли, теперь очевидно, какая помощь нужна была вам в детстве, и очень грустно вспомнить, как редко вы ее получали? Вероятно, не имея поддержки, вы – как большинство детей – думали, что проблема в вас или что ваши желания – глупость. Видите теперь, насколько неоправданны были ваши самообвинения?

Есть удачные и неудачные способы мотивировать бегунов и писателей, причем любого возраста. Мне даже не хочется думать, сколько талантов зарыто в землю из-за ляпов и ошибок, допущенных взрослыми. Конечно, ошибиться можно и с самыми благими намерениями. Мы не всегда ясно чувствуем, что нужно от нас другим людям. Но вы можете разобраться, что нужно *вам*, и найти способ этого достичь.

А теперь сделайте вторую часть упражнения 2.

История 2

Опишите в своем блокноте случай, когда вам помогли именно так, как надо. Подумайте хорошенько. Если довелось несколько раз получить действенную помощь, изложите все эти эпизоды, опишите, как вам помогали и какой был результат.

Бетси: В колледже у нас был жуткий предмет – музыкальная грамота. Это было хуже математики, я вообще ничего не понимала. Я не разбирала ноты и не могла расслышать то, чего от нас хотел преподаватель. За день до экзамена думала – мне конец. Точно будет двойка. И вдруг в конце урока ко мне подошла одна девочка. Я ее знала только в лицо, но она оказалась очень доброй. Она сказала, что собирается большая компания студентов – подучить кое-что к экзамену, – и позвала меня тоже прийти. Конечно, я туда примчалась. Мы не спали всю ночь, и, насколько я помню, все это время они натаскивали меня. Проверяли, что я знаю, объясняли какие-то вещи, просто подбадривали. Это был самый поразительный опыт в моей жизни. Благодаря их помощи я получила четверку на выпускном экзамене. У меня до сих пор аж слезы наворачиваются. Как бы я хотела отыскать ту девочку и еще раз поблагодарить!

Билл: Я хотел играть в театре, но уже перестал надеяться, что смогу. Это отнимало много времени, и вообще – я очень любил сцену, но не верил в свои силы. Моя семья не хотела, чтобы я стал актером. Поэтому я стал бухгалтером. А потом один психотерапевт посоветовал мне читать Шекспира перед сном, хотя бы по нескольку строчек. И это все изменило. Я вспомнил, как сильно любил театр, и стал устраивать дома читку пьес, приглашать других актеров. Театр вернулся в мою жизнь, и я просто счастлив. Тот терапевт сказал мне ровно то, что надо, – начать с малого. Если бы он велел мне пойти на курсы актерского мастерства или на прослушивание, я бы не пошел. Мне бы не хватило веры в себя.

А как насчет вас? Вы когда-нибудь получали действенную помощь?

Теперь еще раз просмотрите два последних упражнения. Что-нибудь в ваших ответах уже наводит на мысль о том, как вам лучше себя мотивировать? Если да, то вы готовы расставить баллы.

Упражнение 3. Отчетная карточка

Теперь можно приступать к разработке специального метода мотивации лично для вас. На карточке (см. [ниже](#)) вы найдете список всех известных мне методов, которые вроде бы должны помочь нам выполнять решения и планы. Наверняка большинство пунктов знакомо и вам, возможно, кое-что вы даже опробовали. Насколько они себя оправдали? Если вам кажется, что список можно дополнить, сделайте это. Я хочу, чтобы вы оценили эти методы на эффективность. Сейчас вам предстоит проставить баллы.

Но сначала объясню, что я подразумеваю под некоторыми пунктами и почему так их назвала.

«Стыд-позор» – это когда пытаешься себя мотивировать, фиксируясь на своих недостатках. Например, раздеваешься перед зеркалом и смотришь на себя, чтобы всерьез и надолго сесть на диету. Такой метод поможет вам удержаться на диете? Если да, ставьте пятерку в графе «стыд-позор». Если вы после такого, наоборот, помчитесь к холодильнику, чтобы «заесть» огорчение, ставьте двойку. Если слегка урежете порции сладкого, оцените метод на три балла.

«Стыд-позор» означает, что вам не за что себя ругать. «Выволочка» же значит, что вы плохо поступили, нарушили данное себе обещание. «Выволочка» звучит примерно так: «Ну что ты натворила? Как можно было сделать такую глупость? Очень плохо!» В прежние времена

школьников лупили линейкой по рукам, когда ругали за проступки. Если это помогает вам собраться, ставьте высокий балл. Нет – ставьте двойку.

«Нотация» – это немножко другое. Прежде всего, она длится довольно долго, к тому же предполагает поучение. Например: «Сколько можно повторять – если не будешь делать уроки, из тебя ничего не выйдет! Я в твоём возрасте вставал в пять утра и шел пешком десять километров еще затемно. Погляди на сына Джонсов – как он хорошо учится», – и т. д., и т. п. Есть люди, у которых такая пластинка крутится в голове часами. Если нотации, прочитанные себе, возвращают вам силы, ставьте пятерку. Если нет, значит, это пустая трата времени и заслуживает двойки.

Некоторым очень помогает «Состязание». Вы смотрите на других людей и пытаетесь соревноваться с ними. Такой стимул очень любят бегуны: многие уверяют, что бегут быстрее, если кто-то их перегнал или наоборот – вот-вот нагонит. А вы? Состязание вас подстегивает или выбивает из колеи?

Есть еще одна разновидность состязания, причем довольно любопытная. Называется «Назло». Моя подруга как-то поделилась:

– Когда мне надо добиться успеха, я просто представляю, как обрадуются мои враги, если я сорвусь. У меня сразу дым идет из ноздрей. Ну уж нет, я им не доставлю такого удовольствия! А потом я представляю, как они взбесятся, если у меня все выйдет, улыбаюсь – и вперед, к победе.

– Господи, да какие у тебя могут быть враги? – изумленно спросила я.

– Как какие? Все, кто меня не любит, кто хоть раз сделал мне гадость, – ответила она.

Судите сами. Этот метод ничем не хуже любого другого. Моя подруга явно дала бы ему пять баллов. А вы?

Еще в моем списке числится «Страх». Это когда кто-то со стороны угрожает реальным наказанием. Например, «сдержи свое слово, или я с тобой разберусь – уволю, пришлю аудиторов, не выплачу компенсаций, пожалуюсь твоей маме...» И не смейтесь. «Страх» очень эффективен для меня, я ему ставлю пятерку!

Некоторые подбадривают себя «Похвалами», например «я заслуживаю хорошего здоровья», «я молодец». На меня это действует буквально пару минут, а потом я сама перестаю верить в то, что говорю. Однако попробовать стоит всегда. В общем, я ставлю этому методу тройку с минусом, а для кого-то он работает на пять с плюсом. Делайте так, как лучше вам.

Знаю еще интересный способ, один мой друг назвал его «Взгляни и содрогнись». Он записался на какой-то тренинг, где ему сказали: если не

возненавидишь свою нынешнюю жизнь, у тебя никогда не будет сил ее изменить. И вот он несколько месяцев пытался возненавидеть свою жизнь, чтобы был стимул заработать побольше денег. Но штука в том, что нехватка денег – единственная проблема моего друга. У него прекрасная семья, он обожает свою работу. Из-за этой методики он просто почувствовал себя несчастным. В конце концов он поставил ей жирную двойку и пошел искать другие способы мотивации.

Один из моих клиентов рассказал, что много раз пытался возвыситься над повседневными дрязгами, отыскать внутреннюю гармонию, источник вселенской энергии. Он надеялся, что это поможет ему дойти до цели. Свой метод он назвал «Духовность».

– Это было очень приятно и успокаивало, давало прекрасное ощущение, вот только мотивации не получилось, – клиент поставил своему методу неудовлетворительную оценку.

Я знаю женщину, которую отлично мобилизует вера в «Реинкарнацию». Она говорит так: «Хочу в этой жизни все сделать как надо, чтобы не пришлось возвращаться». И ей помогает! Но другая моя знакомая сказала, что, если бы она верила в реинкарнацию, то вообще бы расслабилась и ничего не стала делать.

Некоторым придает сил убежденность, что «мы сами создаем собственную реальность». Иными словами, препятствия – всего лишь иллюзии, которые не должны нас останавливать. Другие, наоборот, воспринимают такую концепцию мира как тяжелое бремя: им кажется, что все неприятности в жизни – по их вине. Так что это палка о двух концах: иногда вера в то, что мы сами формируем свою реальность, придает мужества, чтобы выбраться из тяжелой ситуации, а иногда заставляет человека обвинять себя в том, что произошло по воле высших сил. Решайте сами.

Улавливаете общую идею? Остальные пункты списка, думаю, говорят сами за себя. И не стесняйтесь добавлять все, что не пришло мне в голову.

А теперь пора ставить оценки. Если что-то безотказно помогает – получает пятерку. *Именно такая мотивация нужна вам, если вы хотите радикально изменить жизнь к лучшему.* Любой пункт, который вызывает у вас сомнения, надо как следует обдумать, прежде чем пробовать на себе.

И самое важное – если какой-то метод вам не помог, не церемоньтесь, отведите душу. Влепите ему двойку и забудьте про него. Может быть, он буквально окрылил кого-то другого, но для вас не годится. А если пользоваться непригодными стимулами, можно навредить себе. Вспомните те истории, которые записали сами, и те, что прочли в начале этой главы.

Неверный подход портит все на свете.

А вот верный подход может исправить что угодно. Теперь вы это поняли, правда?

Я добавила столбик для ваших комментариев – чтобы можно было объяснить, почему вы выбрали такую оценку. Потом, когда вернетесь к этому упражнению, будет легче вспомнить ход собственных мыслей.

Способ	Оценка	Комментарий
Духовность		
Выволочка		
Угрызения совести		
Нотация		
Состязание		
Назло		
Страх		
Стыд-позор		
Учеба		
Молитва		
Слабо?		
Позитив		
Похвала		
Реинкарнация		
Аутотренинг		
Взгляни и содрогнись		
Создание своей реальности		
Обещание награды		
Помощь друзей		
Маленькие шажки		
Другое		

Ну вот, примерно так. Надеюсь, теперь вы поняли, что не стоит винить себя во всех прошлых поражениях. С вами все в порядке, просто вы использовали неподходящие стимулы и способы мотивации. Это все равно что соревноваться в беге, когда у вас камешки в кроссовках. Вы заслужили еще один шанс – согласны? Давайте посмотрим, что получится, если дать вам правильный инструмент. Вообще-то победители выигрывают именно так: они выясняют, что им нужно для оптимального результата, – и добиваются его.

Теперь вы достаточно осведомлены, чтобы разработать собственную программу мотивации, и сможете поступить так же. Если вам нужны похвалы, проинструктируйте друзей – пусть почаще вас хвалят. Если вас, наоборот, надо ругать, образуйте с кем-нибудь тандем: допустим, друг вас ругает (чтобы помочь), а вы ему напоминаете, как обрадуются враги его неудачам (возможно, его подхлестывает именно такая мысль). Если вам необходимы дедлайны, занесите их себе в календарь или пообещайте кому-нибудь закончить что-то к определенному сроку. Если лучше всего работается в команде – соберите вокруг себя группу сподвижников, а если требуется состязание – найдите соперника. Никогда больше не пытайтесь прийти к победе, используя чужой способ мотивации. Эти времена прошли. Никто лучше вас не знает, что вам нужно, поэтому прислушайтесь к себе.

Надеюсь, этот урок прояснил для вас кое-что важное. Вы хорошо его усвоили, если осознали, что в природе существует множество видов мотивации и что только вы сами можете подобрать себе верный способ.

Колода памяти: отчет о мотивации

Теперь возьмите стопку чистых карточек, о которой я говорила в начале книги. Будем создавать Колоду памяти. В нее мы занесем все то, что вам надо запомнить. Если выдастся свободная минутка, достаньте карточки и пролистайте наугад, перечитайте свои записи. От старых идей сложно избавиться, а новые легко потерять. Я предлагаю вам очень простой способ закрепить пройденное.

Достаньте из Колоды памяти чистую белую карточку. На одной стороне крупно напишите слово «Да», а под ним – методы, которым вы поставили пятерку. Например, «Учеба», или «Обещание награды», или «Похвала». Под списком нарисуйте стрелку, указывающую вниз, – она напомнит, что надо перевернуть карточку. На другой стороне напишите «Нет» и перечислите все способы мотивации, которые вы оценили на два балла, – «Выволочка», «Состязание» и пр.

Теперь уберите карту обратно в колоду, перетяните ее резинкой и держите при себе, пока будете читать дальше.

* * *

Поздравляю! Вы только что выучили урок номер один: относитесь к себе как к победителю – и станете победителем.

Урок № 2

Соберите союзников

Когда воины наших племен отходили ко сну, они собирали вокруг себя союзников для охраны, ибо ночами душа покидает тело и отправляется в землю снов, тело же неспособно защитить себя.

*Дэн Джордж, индеец-тлингит^[3], Хейнс,
Аляска, 1959 г.*

Теперь, когда вы нашли для себя подходящий стимул, можно пускаться в погоню за мечтой. Однако неизвестность часто пугает. Вам понадобится то, что не нужно стоящему на месте: храбрость и подстраховка. Наше общество не слишком-то хорошо выполняет эти запросы. Считается, что все это мы должны найти в самих себе.

Америка – страна индивидуалистов, людей инициативных, предприимчивых, с долгой традицией самостоятельного поиска удачи. В мире наших предков существовало гораздо больше формальностей. Начать жизнь с чистого листа было сложнее, потому что существовали правила и ограничения. Семьи и сообщества имели значительную власть над своими членами и не стеснялись ею воспользоваться. Обычаи были крепки.

Сегодня каждый из нас волен выбрать свой путь, и это великий дар. Однако мы в значительной степени утратили тесные связи и поддержку, характерные для прежнего мира. В результате многие из нас не хотят или боятся в полной мере воспользоваться свободой. Мы дорого заплатили за наши индивидуализм и подсознательно это чувствуем.

Корпорации, армия, школы тоже это знают. Для выполнения серьезных задач они всегда собирают команду поддержки. Даже если они до небес превозносят индивидуальность, они все же слишком прагматичны, чтобы положиться на нее целиком и полностью.

Позже на наших уроках, когда ваша мечта начнет обретать форму и вы всерьез захотите ее осуществить, мы рассмотрим, как создавать персональную команду поддержки. Но чтобы сделать хоть шаг к мечте, необходимо чувство уверенности и безопасности. Если человек ощущает себя одиноким, изолированным, у него включается инстинкт самосохранения и может наступить стресс. Нужна храбрость, которую порождает осознание того, что вы не одиноки. Прямо сейчас вам потребуется команда поддержки, причем такая, что присмотрит за вами, пока вы странствуете по землям мечты, – команда воображаемых союзников.

Какой прок от воображаемых союзников? Они, конечно, не придержат лестницу, пока вы карабкаетесь вверх, но помогут залатать внутренние бреши, через которые утекает ваша вера в себя. Шаг в неизвестность всегда сопровождается неуверенностью. Имейте в виду, этого не избежать. Вы собираетесь строить новую жизнь при помощи задатков и способностей, на которые не рассчитывали прежде. Как бы ни захватывало дух от новых перспектив, вы непременно почувствуете, что рискуете.

Американские индейцы очень хорошо понимают это чувство. Они знают, как заручиться поддержкой духов. У вас тоже есть духи-союзники, и урок номер два поможет их найти.

Практически все мы помним, как кто-нибудь поддержал нас, оказался рядом в тяжелый момент. Оглянитесь на свою жизнь и поищите такие воспоминания. Может быть, мама пришла на помощь, когда на вас напал соседский мальчишка. А может, дедушка вступился за вас, когда мама очень злилась. Или жена поддержала вас на семейной встрече, или школьный друг принял вашу сторону, когда учитель был к вам несправедлив. Как бы редко нам ни встречались союзники, мы никогда не забываем об этих встречах. Есть огромная разница между одинокими исканиями и наличием друзей, которые готовы прикрыть тебе спину. Подсознательно мы все это чувствуем.

Вспомним историю. У американских индейцев всегда хватало союзников: они могли твердо рассчитывать как на соплеменников, так и на племена, с которыми вступали в коалицию. Но они признавали и необходимость иных сподвижников – могущественных сил, которые призывались на помощь всякий раз, как в том возникала нужда. Часто это были духи предков или духи тотемов: волка, медведя, ворона. Индейцы полагали, что духи-союзники обязаны защитить своих детей, когда бы их ни призвали, – потому они считались абсолютно надежными. По индейскому поверью, заснувший человек отправлялся в далекий, неведомый край, и нужно было вызвать духов-союзников, чтобы они посторожили тело, пока душа странствует во сне.

Даже если вы не верите в духов, согласитесь: этот обычай говорит о глубоком понимании человеческой природы. Любой, кто брался за сложное дело или пускался в дальний путь – уезжал из дому ребенком, уже взрослым начинал учить новый язык, – знает, каково чувствовать себя одиноким и потерявшимся. Так бывает не потому, что мы слабы, – просто эти чувства и реакции заложены в нас от природы.

Все перемены, даже самые приятные, пугают нас. Какой-то первобытный инстинкт не доверяет новому, непривычному. Не верите? Давайте устроим эксперимент. Зайдите в фойе незнакомого делового центра, шагните в лифт или на лестницу, выберите любой этаж и отправляйтесь туда. Выйдите из лифта, сделайте несколько шагов по коридору и по стойте на месте пару минут. Прислушайтесь к себе. Возможно, вам станет неуютно: сейчас кто-то может подойти и спросить, что вы здесь делаете. Это вполне рациональное беспокойство. Но скорее

всего, вы ощутите и нечто другое, более сильное. Этому чувству трудно найти название: какая-то неясная звериная тревога.

А теперь повторите тот же эксперимент, но в компании друга. Почувствуйте разницу: изменится абсолютно все. Вы по-прежнему не будете знать, где оказались, и вопросы «местных», конечно, смутят, но теперь вам есть с кем разделить этот опыт, и безотчетный страх исчезнет.

Общество других людей прогоняет не только тревогу, но и боль.

В погоне за мечтой иногда чувствуешь себя круглым сиротой. Звучит несколько драматично, но задумайтесь на секунду. Ведь каждый раз, покидая обжитые места и устремляясь на новую территорию, мы становимся чужаками. В новом месте мы не знаем ни паролей, ни обычаев – и чаще всего нас туда никто не звал.

Почему же стремление к лучшей жизни выводит нас в чуждые миры? Да потому что все мы (за исключением редких счастливиц, которые нашли себе место в родительском мире) должны покинуть дом, чтобы создать нечто свое. У себя дома мы всегда знаем, кто мы, это знает и наша семья. Но родным чаще всего незнакомы наши потаенные, заветные мечты. Скажем, если родителям нравится работать на земле и жить в маленьком тихом местечке, они вряд ли поймут ребенка, который мечтает объехать весь свет или перебраться в мегаполис. Вероятно, им покажется, что их ценности отвергли, размах мечты может напугать или разозлить их. Не исключено даже, что они увидят в вас незнакомца и отшатнутся. И вы окажетесь в одиночестве, причем вполне серьезно. Вы больше не будете своим в кругу собственной семьи, но и другой дом у вас не появится сразу.

Почему же мы бываем так непохожи на собственную родню? Мы говорим на одном языке и ведем себя одинаково, но, когда дело касается заветной мечты, на первый план выступают задатки, таланты, особые черты характера. Их тоже можно унаследовать: если вы быстро бегаете или хорошо танцуете, значит, вам передалось особое ощущение тела в пространстве. Тянет рисовать? Вероятно, вы унаследовали уникальное видение мира. Но эти таланты далеко не всегда присущи вашим братьям, сестрам, родителям.

Генетические черты имеют обыкновение скрываться, дремать, исчезать на несколько поколений – и вдруг проявляться в семьях, где их совершенно не ждали. У бухгалтера или слесаря может родиться сын (или дочь) с подлинным талантом агронома. Но ведь невооруженным глазом трудно рассмотреть, что это блестящий агроном, а не обычный человек, который слишком много возится с растениями. Я знаю одаренного математика, выросшего в семье художников. Так вот, его родители считают, что он

тратит жизнь на какую-то ерунду: математика кажется им скучной и бездушной!

Отрицательное отношение семьи пропитывает и отравляет детскую душу. Именно тогда начинается внутренний разлад. Поддержки нет. Впервые чувствуешь себя сиротой.

А когда чувствуешь, что ты один в этом мире, очень трудно идти дорогой мечты. Многие из нас пытаются внушить себе храбрость, которой на самом деле не имеют. Позитивное мышление и аутотренинги не придают уверенности, потому что мы все равно остаемся одни. В одиночку невозможно сбросить с себя бремя сиротства. В одиночку не залатать ту брешь, которую пробивает в нашей самооценке столкновение с жестоким миром.

Вам нужны союзники, причем прямо сейчас.

Нужны люди, которые в вас верят и замечают ваш талант. Они должны быть рядом с самого начала, когда вы еще толком не уверены в собственном даре. Где же взять союзников в столь краткие сроки? Настанет день, когда вы будете готовы искать реальных помощников, и тогда я подскажу вам, как это лучше делать (см. [урок № 7](#), «Банк идей»).

Однако сейчас, в начале курса, вам нужно создать команду духов-союзников, как делали американские индейцы. Окружите себя ими, чтобы в дороге за мечтой они защитили вас от неуверенности и тоскливого страха.

И пусть мы утратили связь с миром духов, которая так легко давалась индейцам, память с воображением придут на выручку. Возможно, вам не захочется расставаться с воображаемыми помощниками даже после того, как рядом окажутся настоящие живые соратники. Дело в том, что у вымышленных союзников есть большие плюсы.

Воображаемые союзники нужны не меньше реальных

Плюс первый: в эту команду поддержки можно набрать кого угодно. Например, я не спрашивала позволения у Альберта Эйнштейна, прежде чем увешать весь дом его фотографиями. Но он вряд ли отказался бы составить мне компанию: от него же не убудет! А в кошельке у меня лежит потрепанная израильская банкнота в десять шекелей. На ней портрет Голды Меир, и, когда я смотрю на это волевое доброе лицо, у меня прибывает мужества. Среди фотографий, которые я ношу с собой, есть снимок красивой черной мохнатой собаки – моей самой большой любимицы, жившей много лет назад. Уверена: она сильный и преданный дух и примчится на помощь, как только я позову ее в своем воображении.

Придумывать себе союзников полезно еще потому, что так вы научитесь просить помощи – и принимать ее. Этому надо учиться специально, ведь у большинства из нас, по правде говоря, мало опыта поддержки. Отдельные счастливики растут в окружении верных и надежных друзей, всем остальным приходится методом проб и ошибок постигать, что значит настоящая дружба. Принимать помощь тоже надо уметь. Некоторые приобретают этот навык еще в детстве, но большинству надо его развивать. Чтобы найти реальных, живых союзников и впустить их в свой мир, чтобы завести друзей и самому быть хорошим другом, надо набраться опыта. Надо узнать, каково это – быть среди своих, иметь право позвать на помощь, надо почувствовать смелость, которая дана лишь тем, кто надежно защищен. Воображаемые союзники помогут вам понять, что это значит.

Вот первое, что мы должны выяснить: что вам нужно от союзников?

Упражнение 1. Что вам нужно от союзников?

Задумайтесь на минуту и попробуйте представить, чего бы вы хотели, если бы вокруг были самые лучшие, самые надежные помощники на свете. Вероятно, придется сделать некоторое усилие: скорее всего, вы не привыкли иметь союзников и не знаете, что вам от них нужно. Взгляните, до чего додумалась я, – может быть, это натолкнет вас на какие-то новые мысли.

Я хочу, чтобы мои союзники:

- принимали меня такой, какая я есть, и не надо было думать, как им угодить;
- давали мне ценные советы (потому что сами много знают);
- помогали мне выдержать и не бросить погоню за мечтой, когда я уже готова сдаться;
- использовали свою силу на благо мне;
- имели много общего со мной в важных моментах, чтобы я не чувствовала себя чужой и странной;
- могли рассказать что-нибудь интересное, чтобы я не скучала;
- верили, что мои мечты важны и я способна их осуществить;
- приходили на помощь всякий раз, как будет нужно.

Замечательно звучит, правда? Это всего лишь список пожеланий, так что не стесняйтесь, добавляйте все, что сочтете нужным.

Набросайте свои идеи в блокноте и внимательно их просмотрите. Ваш список, разумеется, будет отличаться от моего, как и от любого другого. Сделайте следующее упражнение, и поймете, почему я так говорю.

Упражнение 2. Расставляем приоритеты

Возможно, вам понравился мой список, и, конечно, нравится свой. Но не все пожелания в наших списках равноценны. Сейчас я прошу вас расставить пункты по степени значимости. Проставьте «1» рядом с тем, что для вас важнее всего, «2» – рядом с тем, что занимает второе место, и т. д. Представьте, что в вашей команде может быть лишь пять союзников (так нужно для упражнения; на самом деле количество мест не ограничено, придумывайте сколько угодно помощников). Если надо оставить всего пять пунктов, какие будут главными?

Вы постепенно составляете личный список, подборку ваших уникальных запросов. Никто, кроме вас, не сумеет создать его. Только вы понимаете, что необходимо вам, чтобы работать с полной отдачей.

Даже записав все, будет сложно удержать это в памяти. Ведь вы не привыкли удовлетворять эти потребности, и список может забыться. А значит, пора добавить новую карту в Колоду памяти, чтобы регулярно напоминать себе о своих же нуждах.

Колода памяти

Возьмите чистую карточку и озаглавьте ее «Что мне нужно от союзников». Затем впишите туда все пункты из упражнения 1. Не ограничивайтесь пятью, внесите столько, сколько поместится на обеих сторонах карточки, – только пишите ясно и разборчиво. По возможности оставьте немного места: вдруг придут в голову новые идеи.

Ну вот, теперь, перебирая колоду, вы будете доходить до этой карты и вспоминать, что хотели бы увидеть в своих союзниках. Разобравшись с этим, вы видите две отличные возможности. Можно понять и простить себя, если почувствуете нехватку сил, а можно собрать союзников и получить от них то, чего вам недостает.

Следующий вопрос: кого позвать в союзники?

Упражнение 3. Подбираем кандидатов в союзники

Кого вы хотели бы видеть на своей стороне? Раскиньте сети пошире и тащите столько кандидатур, сколько сумеете. Возьмите блокнот и карандаш, устройтесь в тихом уголке, где можно спокойно подумать, и приготовьтесь записывать имена потенциальных союзников.

Чтобы подстегнуть воображение, взгляните на подборку ниже и постарайтесь добавить хотя бы одно имя в каждую категорию. Я тоже присоединюсь.

Историческая личность: Марко Поло, потому что любил путешествия и приключения. Авраам Линкольн, потому что кажется добрым, способным утешить. Голда Меир – простая, мудрая, умела сострадать. Альберт Эйнштейн – любил думать.

Кто-то из нашего детства: мой дедушка Макс – хоть мы и говорили на разных языках, но всегда прекрасно понимали друг друга.

Персонаж из книги или фильма: Джо из книги «Маленькие женщины»^[4] – она любящая, творческая натура и любит веселье. Йентл^[5] (из одноименного фильма) – она любит учиться и не боится следовать за мечтой. Ширли Валентайн (героиня другого фильма)^[6] – веселая, храбрая, замечательная подруга. Голди – главная героиня детской книжки Goldie the Dollmaker^[7], и Бабетта из фильма «Пир Бабетты»^[8] – потому что они обе настоящие художницы.

Живущие или покойные герои ваших взрослых лет: Винсент ван Гог, потому что я люблю чудесные письма о французской деревне, которые он писал своему брату Тео. Женщина, чье имя я забыла, – она спасала еврейских детей во время войны. Один старик из греческой деревушки – он был очень закаленным и терпеливым человеком. Моя любимая черная собака.

Ну вот и весь мой список.

Теперь составьте свой. Откройте чистую страничку в блокноте, укажите дату и впишите столько союзников, сколько сможете придумать. Когда будете писать их имена, представьте, что они рядом с вами. Не ограничивайтесь моими категориями, добывайте союзников откуда угодно. Вероятно, чуть позже вам придут в голову новые имена. Записывайте все на одну страницу. Оставьте немного места между строчками, чтобы можно было добавить краткий комментарий: почему вы выбрали этого помощника.

Когда закончите, пробегите список глазами, подумайте о тех, кого выбрали, вспомните, что о них написали. Как вы думаете, это говорит что-то о вас? Мой список сказал многое. Очевидно, мне важно быть понятой.

Тогда я чувствую себя в безопасности, под защитой. Кроме того, мне явно хочется быть окруженной интересными и независимыми людьми с собственным мнением и большим житейским опытом. А что узнали про себя вы? Возьмите карандаш и подчеркните ключевые для себя слова. Станет ясно, что они говорят про вас.

И еще одно: заметили, как тепло было на душе, пока вы думали об этих людях и записывали их имена? Вам нравятся эти люди, приятно думать о них, и потихоньку начинает казаться, что вы тоже им нравитесь. В каком-то смысле то, чем вы занимались, когда писали и думали, можно отнести к медитации. Я имею в виду старое значение этого слова: не очищение, а обогащение разума, приближение к предмету раздумий, наполнение мысли тем, о чем вы только что писали. От этого порой становится тепло и на душе.

Еще раз взгляните на список имен и на секунду представьте: вот вы смотрите в лица всех этих людей. Это очень сильное переживание. Чуть позже вы приведете союзников в свой дом, в свою настоящую жизнь. Но сейчас даже эта фантазия – будто вы смотрите им в глаза – подействует весьма ощутимым образом. В суматохе будней очень легко забыть о прекрасных людях (вымышленных или реальных), которые сыграли роль в нашей жизни. Но если на мгновение представить, что они здесь, рядом, становится ясно: все, кто хоть раз затронул наше сердце, всегда с нами. Они в ожидании и готовы согреть и поддержать нас всякий раз, как мы о них вспомним.

Вот почему надо иметь при себе их имена, куда бы мы ни отправились.

Колода памяти

Возьмите еще одну чистую карточку и напишите на ней «Союзники». Занесите туда все-все имена, какие вспомнили. Надеюсь, их будет так много, что вам придется писать мелким почерком. Когда закончите, верните карточку в колоду. Отныне, где бы вы ни застряли – в пробке, в очереди, дожидаясь ответа от техподдержки, – перетасуйте наугад Колоду памяти, и наткнетесь на эту карту. Прочтите список, и пусть ваш глаз выхватит любое имя. Первая реакция всегда самая правильная. Внезапно вам покажется, что скрасить ожидание пришел союзник – именно тот, который нужен сейчас.

Упражнение 4. Окружите себя союзниками

Чтобы не забывать о своих союзниках в течение дня, вам нужно с ними сжиться, как с любимыми родственниками, которые приехали погостить. Лучшее, что можно сделать, – выделить союзникам место в доме. Огляните свою комнату и подыщите уголок каждому из них. Я, например, рассадила большинство на стульях вокруг письменного стола, ведь там они бывают мне нужны чаще всего. В моем воображении Ширли Валентайн сидит на кровати позади меня, положив ногу на ногу, она улыбается и держит в руках постер с греческим пейзажем. Бабетта сидит справа, утирая лоб кухонным полотенцем, – отдыхает от кулинарных подвигов. А где вы поселите свою команду?

Возьмите блокнот и запишите, где будут сидеть или стоять ваши союзники, когда вы соберете их всех вместе. Осмотрите дом или рабочий кабинет и подберите местечко для каждого. Нужно все записать, иначе забудете, кто где.

Без определенной диспозиции союзники не станут для вас реальной силой. В ближайшие недели поищите их фотографии или портреты (или даже нарисуйте сами). Потом расставьте их по местам, чтобы видеть всякий раз, как поднимете голову. Портрет Эйнштейна стоит у меня на книжной полке, кукольная мастерица Голди выглядывает из открытой книжки на столе рядом с компьютером. Можно прицепить фото одного из союзников к лампе, чтобы вспоминать о нем на сон грядущий, выключая свет. Еще чей-нибудь портрет можно приклеить на входную дверь, и дружеское лицо всегда будет провожать вас, когда вы отправляетесь в большой мир.

Ну вот, мы сделали их реальнее, не так ли?

Упражнение 5. Пусть союзники обретут голос

Наверное, ваши союзники кажутся уже настолько реальными, будто вот-вот заговорят. Как вы думаете, что бы они сейчас сказали? Вообразите, что они все заняли свои места, и попробуйте представить себе их реплики. Вот что нафантазировала я:

Бабетта: «Настоящий художник бедным не бывает».

Ширли Валентайн: «Слушай свое сердце, оно плохого не посоветует».

Голди: «А у тебя есть под рукой что-нибудь красивое? Красота нужна для души».

Марко Поло: «Заканчивай работу и отправляйся в путешествие! Сколько миров еще не открыто!»

Эйнштейн: «Марко, думаю, в ее работе тоже целые миры!»

Запишите все, что пришло вам в голову. Не хватит одной страницы – переходите на следующую. Потренируйтесь, вслушайтесь. Вы услышите их слова.

Ну вот. Теперь у ваших союзников есть имена, голоса, свое место в доме. Они обрели плоть и кровь, и вы можете позвать их на помощь когда захотите.

Секундочку! А если спуститься с небес на землю?

Видимо, ваше рациональное начало изо всех сил сопротивляется и убеждает вас, что придуманные союзники могут быть великолепны, но в реальном мире таких не найдешь? Что ж, вероятно, вы правы.

Спуститься на землю

Сумеете ли вы найти реальных людей, которые поддержат вас в соответствии с пожеланиями из вашего списка? Может ли реальность совпадать с фантазией? Только если вам очень, очень повезет. У реальных людей свои нужды, свои проблемы, у большинства есть недостатки – и чаще всего им не хватает времени и желания целиком посвятить себя вам. Но вообще-то вам и не нужен реальный живой союзник, который круглые сутки был бы рядом и являл собой образец совершенства! Ведь даже воображаемых сподвижников мы выбираем за две-три черты характера и нуждаемся в их обществе лишь время от времени. То же касается реальных помощников. Поддержка требуется нам в ключевые моменты, а не постоянно и не в лошадиных дозах.

А вдруг эти расчудесные воображаемые друзья избалуют нас и отобьют вкус к суровой реальности? Конечно, нет! Вы же видите разницу между вымыслом и явью. Вы просто обогащаете свою жизнь, а не подменяете ее фантазией. Более того, вы учитесь улучшать действительность.

Теперь, знакомясь с новыми людьми, вы будете вспоминать свойства, которые оказались важны для вас в потенциальных союзниках, станете замечать отсутствие или наличие этих черт. Вы обнаружите, что кто-то из вашего круга общения ведет себя не лучшим образом, вы можете даже сказать им об этом. Возможно, окажется: другие люди в вашей жизни, раньше не выходявшие на первый план, и есть самые настоящие друзья, которых надо ценить по заслугам. Да, никакой отдельно взятый человек – и ни один воображаемый союзник – не может удовлетворить все наши потребности. Но знания, которые вы сейчас получили, повысят шансы заручиться поддержкой действительно стоящих людей. Воображаемая дружба – полезный опыт.

А фантазия – куда более мощный инструмент познания, чем вы могли бы подумать. Я читала историю одного профессионального лыжника: он получил травму и несколько месяцев был прикован к постели. Днями напролет он лежал, закрыв глаза, и представлял, как проходит сложную трассу. Когда же наконец встал на ноги, доктора изумились: его мышцы почти не атрофировались за время бездействия! Вернувшись на лыжню, спортсмен показал результаты много лучше, чем кто-нибудь мог представить.

Когда созывать союзников?

Не нужно практиковать общение с союзниками часами напролет, но очень даже стоит призывать их в критические моменты, чтобы напомнить себе: ты не один. Хороший совет тоже лишним не бывает. Важные моменты для созыва – это раннее утро, перед тем как открыть глаза; середина дня, когда надо разобраться с делами и вспомнить, кто ты и где ты; и напоследок ночью, когда уже гасится свет. На сон грядущий неплохо представить своих союзников за дружеской беседой, которая настраивает на мирный лад. Тогда все тело расслабляется – засыпать в таком состоянии очень полезно. Скоро я подскажу и удачные темы для ночных бесед, но сначала хочу предупредить: есть один очень важный повод собрать союзников, и его не запланируешь заранее.

Их нужно созывать каждый раз, когда чувствуешь себя сиротой.

Едва ощутив тоску и неуверенность, едва начав думать, что мечты ничего не стоят, что гнаться за ними глупо, – немедленно зовите союзников. Мечты поначалу бывают очень хрупкими. Они держатся лишь на вдохновении и надежде. Их очень легко разрушить, пока они не набрали веса и солидности. Одиночество – их главный враг.

В такие моменты всегда очень плохо, даже если не отдаешь себе в том отчет.

Многие стараются стряхнуть с себя это чувство при помощи самоуговоров. Но никакое самовнушение не облегчит сердечную боль – спутницу одиночества. Запас прочности, который позволяет вернуться к нормальному состоянию, скрыт внутри нас самих. Но его сложно задействовать, если просто убеждать себя успокоиться. Тогда лишь острой чувствуешь, что не с кем поговорить, кроме себя самого. Представляя себе союзников, можно перепрыгнуть через эту бездну: например, вспомнить, как о тебе заботились когда-то в детстве.

Кто-то решит, что созыв союзников – еще один вид беседы с собой. Но поверьте, этот опыт куда красочней и богаче. Человеческий ум от природы

любопытен и тянется к новому, ему интересны другие люди и их истории. Поэтому ваш ум будет служить вам гораздо охотней, если «подкормить» его драмой и диалогом.

Не хвалите себя сами – пусть это делают ваши союзники. А вместо того чтобы говорить с собой, обратитесь к ним за советом. Процесс размышлений пойдет гораздо живее и веселее, и на какое-то время вы почувствуете себя любимым ребенком, а вовсе не сиротой.

Упражнение 6. Запишите первые встречи с союзниками

В ближайшие три-четыре дня не забывайте призывать парочку союзников каждое утро перед тем, как встать с кровати, хотя бы раз в середине дня и каждый вечер, отходя ко сну. Если они с вами разговоятся, записывайте их реплики на карточках из Колоды памяти и скрепляйте карточки вместе, чтобы не забыть вернуться к ним чуть позже.

Вам стало трудно? Значит, вы делаете что-то не так

Многие из нас, как послушные дети, выполняют все, что требуется, будто трудное школьное задание – стиснув зубы. Но я меньше всего на свете хочу, чтобы встречи с союзниками стали для вас тяжелой обязанностью, вроде непременных отжиманий. Сбор союзников – возможность соприкоснуться со счастливыми фантазиями, получить удовольствие. Союзники должны приходить, как желанные гости. Вскоре вы привыкнете чувствовать, что у вас есть круг друзей и защитников. Это чувство – как витамин для души.

Если вы сбились со счета и забыли «посоветоваться» трижды в день, не переживайте. Достаточно несколько раз провести приятные собрания, чтобы привыкнуть к сознанию: вы не одиноки. Это быстро закрепляется в памяти. Вскоре придет автоматизм. Тут не нужно упорной тяжелой работы, так что не старайтесь себя муштровать и вызывать союзников как по команде.

По правде говоря, у меня есть несколько идей по поводу дисциплины и усидчивости, которые могут вас удивить.

Большинству из нас внушают, что лишь упорство и постоянство позволяют чего-то добиться. Это верно для некоторых занятий, но отнюдь не для всех. Читая мою книгу, вы, вероятно, заметите: многие упражнения быстрые, короткие, их можно выполнить, когда появится свободная минутка. Я крайне скептически отношусь к рутине, к стремлению непременно делать что-то каждый день, как по часам. Прежде всего, это очень трудно. Будь это легко, мы бы все так и жили. Что еще хуже, попытки жить по расписанию часто ведут нас к неудачам.

Программы, где от вас требуют писать каждый день по странице – и вообще делать что-то каждый день, – придуманы вам в помощь, но мне кажется, эти требования нереалистичны. Сколько ни заставляй себя

соблюдать режим, рано или поздно сорвешься. Для большинства людей жесткая дисциплина противоестественна. У меня есть друг, который медитировал каждое утро в течение трех недель и получил от этого большую пользу, зато теперь чувствует себя виноватым, потому что бросил.

– Ты что, всерьез собирался медитировать каждое утро до конца жизни? – как-то спросила я.

– Когда ты так говоришь, это кажется фанатизмом, – признал он. – Но мне все равно стыдно.

Запомните: если очень многим людям оказывается не под силу какое-то требование, проблема не в людях. Значит, с требованием что-то не так.

Я хочу создать программу, которая вписывалась бы в нормальный ритм жизни обыкновенных людей. Попытаться заковать себя, втиснуть в рамки жесткого режима – неразумно, поскольку мы, очевидно, не знаем до конца всех последствий. Раз за разом я наблюдала, как рушится очередная незыблемая истина и на место одного твердого убеждения приходит его противоположность. Боюсь даже представить, сколько человек заработало болезни позвоночника из-за того, что их учили качать пресс и делать махи до предела распрямыми ногами. У скольких сейчас зашкаливает уровень холестерина в крови из-за того, что нам десятилетиями говорили: надо есть как можно больше мяса и как можно меньше углеводов. Многие американцы в 1930-х годах считали грудное вскармливание негигиеничным и антинаучным! Кто знает, какой будет следующая великая истина?

Все эти перемены должны бы научить нас быть осторожней и не хвататься за новую идею с таким пылом, что жизнь сразу переворачивается вверх дном. Некоторая расхлябанность может оказаться спасительной, убережет нас от серьезного вреда. Старый совет – «умеренность прежде всего» – в равной степени применим и к самосовершенствованию, и к погоне за наслаждениями. Иногда мне кажется: наши представления о том, что хорошо, а что плохо, основываются скорее на остатках пуританского религиозного сознания, чем на трезвой оценке. За всеми этими инструкциями – «занимайтесь каждый день» – сквозит представление о том, что надо очень стараться быть хорошим и праведным, иначе немедленно погрязнешь во грехе. Как будто не помолишься один день – и забудешь о Боге.

Еще я советую со здоровым скепсисом отнестись к программам саморазвития, которые предлагают взять за образец модели успеха мультимиллионеров из нашей истории. Нам предлагают восхищаться ими,

потому что они ничему не позволяли встать на пути. Взгляни на этих магнатов повнимательней – и увидишь людей с навязчивыми идеями, но без совести. Нам точно стоит считать себя неудачниками, если мы не такие?

Пора признать истину: человеческий разум и волю не создать путем регулярных упражнений. Мозг нельзя накачать, как бицепс. Мы же не изучаем сложные идеи и понятия по часу в день; мы сидим над ними, пока не поймем, а потом берем паузу и ждем, пока они не отложатся в голове. Только так можно их выучить.

Фермер не засекает поля и не сгребает сено строго по календарю – он ждет подходящей погоды. Чтобы приручить животное, не надо обращаться с ним ласково каждое утро в десять часов – надо обращаться с ним ласково при каждой встрече. Чтобы растение хорошо чувствовало себя, его не поливают ежедневно – поливают, когда почва высохнет. Творческие идеи тоже нельзя выжимать из себя по расписанию, у них своя жизнь. Исследования показывают: блестящие озарения чаще всего случаются, когда человек занимается чем-то совершенно не связанным с их предметом. Так что давайте уважать собственные ритмы.

Как выразился Ральф Уолдо Эмерсон^[9], «бессмысленное постоянство – химера ограниченного ума». Поэтому упражнения, которые я здесь предлагаю, не предполагают постоянства, неуклонного регулярного подхода. В некоторых главах – например, в этой – от вас потребуются всего лишь немного пофантазировать. В других вы будете как одержимые марафет бумагу, пробуждая в себе сотни воспоминаний.

Но все, о чем я прошу в этой программе, преследует одну цель: придерживаться реалистичных требований и почувствовать удовольствие от проделанной работы. Это не потакание, это житейский здравый смысл.

Не забывайте проставить дату

Раз у нашей программы нет жестких рамок и всегда можно пропустить день-другой, надо упорядочить процесс иным способом. У вас должно возникнуть чувство структуры, единства – как в песне, где ритм поддерживает мелодию.

Для вас такой структурой будет время. Поэтому обязательно проставляйте дату на каждой странице в блокноте и на каждой карточке из Колоды памяти. Пусть в вашем блокноте будет календарик, чтобы было легче ориентироваться.

Если ставить время и дату перед каждой записью, вскоре станет заметен некий цикл. Он отражает устройство вашей жизни и ваши

естественные ритмы. Это очень ценная информация. Длительное наблюдение за пиками и спадами активности, вызванными житейскими событиями, выявит ваши энергетические уровни, ваши темпы и перепады энергии не хуже любого сейсмографа. Чтобы выстроить себе подходящую жизнь, надо понимать, как вы функционируете естественным образом.

Кроме того, вы узнаете много полезного о самом времени, о том, как оно вечно движется вперед и мир движется вместе с ним, независимо от наших ощущений. Это не ловушка, а великое благо. Когда сознаешь себя частью единого целого, вписанного в природу, сразу прибавляется сил. Вскоре вы поймете: само время может стать ценнейшим союзником, ведь оно спасает нас от аморфности, помогает держать собственный ритм, не дает остановиться.

Один из главных уроков, которые преподаст вам этот союзник, звучит так: нельзя ждать целую вечность. Уже хотя бы за это нужно сказать спасибо. Но только если это убедит вас двигаться дальше, а не вгонит в панику.

Поначалу вам покажется странным работать без режима, без графика. Но если вдуматься, здесь не будет такой уж большой разницы с тем, как вы на самом деле выполняете все свои задания, – только с тем, как вы якобы должны их выполнять.

Мы считаем себя добродетельными, когда устанавливаем недостижимую планку, а потом мучимся угрызениями совести за то, что никак не можем ее взять. Если мои инструкции покажутся вам слишком легкими и слишком мягкими, это потому, что нам не нужно создавать такую иллюзию добродетели.

Нам нужно не учиться, а разучиваться. В один прекрасный день вы прислушаетесь к своим ощущениям и сами поймете, что, как и в каком темпе надо делать. И не верьте, если кто-то скажет, что нельзя давать себе столько воли. Возможно, так нельзя управлять страной или командовать армией, но вы-то идете к собственной мечте, и идти нужно своей уникальной дорогой. Иначе будете жить не той, жизнью, что вам предназначена, а это ужасная потеря. И для вас, и для всего мира тоже.

Вернемся к союзникам

Ваши союзники помогут вам не один раз, и хорошо бы как можно скорее научиться получать от них помощь. Как я уже советовала, в первый вечер постарайтесь представить, что союзники ведут интересную и приятную беседу о чем угодно. Вообразите, что они разговаривают друг с другом, пока вы засыпаете. Так вы начнете привыкать к их компании.

В следующий раз представьте, что они обсуждают вас – и не просто обсуждают, а хвалят. Только нужны не общие похвалы вроде «она замечательная». Пусть союзники хвалят в вас что-то конкретное, особенное. Например, «она очень умная», или удивительно талантливая, добрая, у нее прекрасная интуиция. Возможно, от радости вам расхочется спать. Не исключено и обратное: станет грустно из-за контраста с реальностью. Ведь большинству из нас редко достаются похвалы, хотя они всем очень нужны. Я думаю, что похвалы придают храбрости. В глубине души мы сознаем свои достоинства, но до этого знания трудно бывает докопаться. Нужны признание и одобрение со стороны, иначе забываешь, что заслуживаешь лучшего.

Союзники ценны еще тем, что дают прекрасные советы. В следующий раз попробуйте задать им какой-нибудь сложный вопрос. Если вы долго бьетесь над проблемой, представьте, как они ее обсуждают, и слушайте, пока не заснете. А с утра полежите тихонько, прежде чем выбираться из кровати. Может быть, решение придет само собой.

Колода памяти

Когда просыпаетесь утром, старайтесь зафиксировать свою первую мысль и записать ее на карточке. Карточку озаглавьте «На свежую голову», добавьте в Колоду памяти и держите ее при себе. Первая мысль дня часто бывает очень ценной.

Ну вот, ваша Колода памяти пополнилась замечательным материалом. Теперь там есть не только список действенных стимулов, но и целая когорта союзников, которые помогут вам в пути.

Шаги навстречу лучшей жизни оказались приятней, чем вы думали, правда?

Урок № 3

Разберитесь в своих чувствах

Молодой человек, который ни разу не плакал, – дикарь, а старик, который не смеется, – глупец.

Джордж Сантаяна

Не давая пищи чувствам, мы становимся черствыми, косными, узколобыми; подавляя эмоции, мы становимся святошами, ханжами и буквалистами. Расцветшие чувства наполняют нашу жизнь благоуханием, загубленные – отравляют ее.

Джозеф Коллинз

Чувства играют особую роль на пути к лучшей жизни. Они служат компасом, который указывает верное направление, но они же могут стать тяжким грузом и остановить вас. Ведь за всем, что мы делаем – и избегаем делать, – стоят наши чувства. Если вы заметили, что часто сами препятствуете себе, или просто не знаете, куда вас тянет и что вы в действительности хотите, необходимо прислушаться к своим чувствам и разобраться в них.

Чувства говорят с нами, и им известно, что вам нужно. Всегда ли они правы? Нет, не всегда. Бывает, что они путают прошлое с настоящим. Тогда вы испытываете страх, гнев или боль, которым не место в вашей нынешней жизни. Но есть способ отправить былые чувства назад, в минувшее, – и окинуть действительность свежим взглядом.

Беда в том, что разум и логика здесь не помогают. Они появились у человечества относительно поздно, а чувства были у нас всегда, и потому они гораздо сильнее. Счастье, горе, страх, злость – все это заложила в нас природа, чтобы защитить, помочь выжить. Чувства влияют на нас ежедневно и ежеминутно, побуждают к действию – или удерживают от него. Предвкушение удовольствия или безопасности влечет нас к пище, любви, убежищу. Страх перед болью, перед опасностью заставляет нас бежать от хищных животных, от неизведанных мест.

В большинстве случаев чувства прекрасно справляются, если нужно увести нас от угрозы или подтолкнуть к источнику пропитания и душевного тепла. Но когда речь заходит о более сложных материях, чувства могут сбить с толку. Природа включает древние инстинкты в неоднозначных современных ситуациях. Пусть нашей жизни ничто не угрожает всерьез, но мы боимся отказа, когда просим начальника повысить зарплату; не решаемся сказать близким, что мечтаем о театральной карьере; отказываемся от желаний, лишь бы не чувствовать себя виноватыми в том, что мы счастливы, а наши родители – нет.

Нередко мы даже не сознаем, что стремление создать себе лучшую жизнь рождено чувствами. Мы пытаемся применить к мечтам логику. На выходе получается абсурд. В конце концов, нет никакой логической причины бежать от счастья, бояться отказа или критики. Нас же не убьют, правда?

Скажите это своим чувствам.

Нет, игнорировать эмоции нельзя. Это древняя сила, с которой нужно уметь обращаться. В ходе третьего урока мы изучим язык чувств, чтобы можно было прислушаться к ним, понять их и решить, как на них

реагировать.

От рождения вам дан прекрасный, удивительный внутренний мир. Он полон чудес: планов, воспоминаний, надежд, привычек, представлений о сущем, жизненно необходимых навыков – и талантов, которые ждут своего часа. На нашем третьем уроке мы отправимся исследовать этот мир, а вернее, одну очень важную его часть, которая влияет на всю вашу жизнь: чувства. Для начала посмотрим, что чувства могут сделать с вами и для вас.

1. Они направляют вас. Чувства – ваш компас. Если вы их понимаете, они приведут к тому, что вам нужно. А когда отклонитесь от цели, пойдете в неверном направлении, станут изо всех сил подавать сигналы. Осознавая, что чувствуете, вы не поддадитесь влиянию людей, чьи советы не годятся вам.

2. Они объединяют вас с людьми. Чувства помогают нам ощутить себя частью рода человеческого. Как все вокруг, вы любите своих детей, нуждаетесь в безопасности, иногда получаете удовольствие от приключений. Как все вокруг, страдаете от обид и смеетесь хорошим шуткам. В этом смысле мы все – родня друг другу.

3. Они выделяют вас из толпы. С одной стороны, чувства связывают нас с окружающими (как правило). С другой – чувства делают нас уникальными. Ваши реакции, ваши предпочтения сугубо индивидуальны, они проявляют себя при помощи чувств. Кто-то любит кошек и ненавидит бейсбол, боится плавать и обожает скалолазание – у вас же все может быть наоборот. Мы все совершенно разные, поэтому следует внимательно прислушиваться к окружающим и стараться узнать их вкусы и предпочтения прежде, чем раздавать советы. И всегда надо быть готовым к тому, что люди не станут слушать вас и из лучших побуждений попытаются направить туда, куда хотели бы пойти сами. Если вы разбираетесь в собственных чувствах, вам не грозит опасность ненароком прожить жизнь так, как видится правильным кому-то. Как говорил Конфуций, «мудрый человек выслушивает всех и благодарит за мнения, а потом идет и делает по-своему».

4. Чувства пробуждают интуицию. Когда сам понимаешь, что чувствуешь, начинаешь осознавать, что переживают другие. Для этого не надо быть телепатом, надо лишь признавать собственные эмоции. Животные и маленькие дети инстинктивно реагируют на чувства окружающих, потому что настроены на прием. Тот, кто хорошо знает себя, понимает, что стоит за внешними проявлениями других. Заподозрили, что

вам лгут? Это ваш инстинкт пытается достучаться до вас через чувства, и чаще всего он прав. Конечно, чувства по возможности хорошо бы проверить размышлением, но игнорировать внутренний голос не стоит.

Теряя связь с собственными эмоциями, перестаешь понимать и других людей, а это бывает очень страшно. Не зря же в кино, когда хотят напугать зрителя, создают всяких монстров и пришельцев или психопатов, чьи чувства нам заведомо не близки и не понятны.

5. Чувства посылают сигнал тревоги. Они дают нам знать, когда что-то неладно. Тоска, душевная боль привлекают внимание к проблеме, которую нужно решить, – так же как физическая боль гонит на прием к врачу. Если на душе неспокойно, значит, надо быть осторожней и внимательней. Если мы счастливы – значит, все сделано верно. Чувства обеспечивают «обратную связь» с миром: посылают тревожные сигналы, когда мы в опасности, и успокаиваются, когда беда миновала.

6. Сознательное отношение к эмоциям делает нас терпимыми к себе и другим. Когда понимаешь и принимаешь все свои чувства, начинаешь уяснять, что идеальных людей нет. Если вы знаете, какво бояться высоты или собак, если ловили себя на зависти и огорчились – остается только смириться с фактом человеческого несовершенства. Проявлять терпимость к недостаткам очень полезно: всегда хорошо принимать реальность такой, как есть. Даже если пытаешься изменить ее.

Почему мы не понимаем, что чувствуем?

Одна из главных бед нашей культуры в том, что многие чувства мы считаем недопустимыми, запретными. Если вы политик, то должны быть приветливым, собранным, серьезным. Если вы хороший родитель, то испытываете лишь нежность и умиление, как же иначе? Если вы жесткий деловой человек, то нельзя с кем-то дружить и проявлять заботу – надо быть напористым и грозным.

Будь дело только в притворстве – зная, что чувствуем в действительности, мы скрывали бы свои чувства на публике, – это не создавало бы таких проблем. Но ведь большинство из нас не хотят притворяться: мы всерьез готовы отречься от «недопустимых» переживаний. Твердим себе: «Мне не страшно, я не зол, я просто разочарован», – и в итоге совершенно перестаем себя понимать. Вот в чем беда.

Я бы хотела, чтоб ваше отношение к чувствам поменялось. Надеюсь, когда вы станете лучше разбираться в себе, вам будет интереснее прислушаться к внутреннему голосу, чем пытаться его задавить. Не надо

считать, что чувства опасны, отнеситесь к ним как к друзьям.

Называем эмоции

Давайте подумаем, какие бывают эмоции. Чтобы получить ясную картину, полезно разделить все наши чувства на несколько основных видов.

Счастье

Первую группу ощущений мы назовем чудесным именем «счастье». Конечно, в эту группу попадет и бурное ликование, но сюда же нужно отнести душевный покой, уют или чувство – незаметное, хотя очень важное, – что у вас все есть и все на месте. Всякий раз, как что-то заставляет вас улыбнуться, вы счастливы, пусть только в этот миг. Когда вы с нетерпением ждете встречи или рады слышать чей-то голос по телефону – это счастье. Не забывайте подметить мимолетную радость. Даже в самый тяжелый день обычно выпадает несколько светлых минут.

Страх

Страх одолевает нас, когда мы чуем опасность – реальную или надуманную. Сила страха обычно определяется масштабом угрозы. Ощущать страх не значит биться в приступе паники или убегать от голодного льва. Бывают и легкие формы тревоги. Например, если вы растеряны и вам немного не по себе, это может быть признаком боязни. Вообще говоря, одно из проявлений страха – эмоциональный паралич, когда вы будто бы ничего не чувствуете. При внезапном выбросе адреналина (гормона страха) ваше поведение может стать неразумным и непредсказуемым. Человек в таком состоянии выбегает из дома, забыв важные документы; торопится, когда у него на самом деле полно времени; думает, что должен сейчас быть в другом месте и заниматься важным делом, про которое забыл. Все эти побочные эффекты – не что иное, как приступы подспудной тревоги. Нам страшно, но мы не можем понять почему.

Вам когда-нибудь доводилось встать и публично сказать речь? Или едва-едва избежать столкновения с чужой машиной? Обратили внимание: время будто бы замедлилось, а вы раздвоились – одна часть сознания отошла в сторонку и стала наблюдать за другой? Это и был выброс адреналина – он дает нам возможность «ускориться» и дистанцироваться, чтобы спастись в критический момент.

Страх может принимать форму подавленности, неуверенности, плохих

предчувствий. Эти разновидности страха, как и все остальные, вызваны чувством близкой опасности, нависшей над нами угрозы.

Боль

Когда я говорю «боль», я имею в виду не физические страдания, а мучительные для нас эмоции. Их спектр очень широк: от агонии до смутной тоски. Даже ностальгия – сладкая горечь с отчетливой примесью печали. Если что-то «будоражит» или «трогает» нас, мы испытываем нежность пополам с болью. И, конечно же, бывает боль от обиды, от разлуки с любимым человеком. Все, что мы ощущаем как потерю, причиняет нам боль, пусть и в легкой форме.

Боль очень коварна, потому что наш организм не отличает душевные муки от физических. Оба вида страданий он воспринимает как опасность. В результате мы часто путаем боль со страхом: цепенеем или испытываем тревогу, когда должны бы горевать. Если добраться до источника боли и дать ей проявиться, она растопит панцирь страха, как струя кипятка – лед, и вы вернетесь к своим подлинным чувствам.

Гнев

Следующий пункт – гнев. Сложное чувство, которое во многих культурах считается неприемлемым. Как и другие наши эмоции, он проявляется в разных формах. Есть бурная ярость, когда хочется сломать что-нибудь или заорать во все горло, – а есть раздражение, нетерпение, бессильная злость. Всякий раз, когда тянет заупрямиться, поступить наперекор кому-то, недобро пошутить – каким бы слабым ни было это чувство, вы испытываете гнев. Скука может говорить о том, что вы несколько раздражены и не хотите ничем интересоваться. Когда вы вынуждены прогнать человека, который не желает оставить вас в покое; когда вам навязывают чувство вины – гнев обычно следует по пятам.

Но гнев редко бывает беспримесным. Часто он – всего лишь верхушка айсберга, а в глубине души вам тяжело и больно. Иногда вы злитесь из-за того, что вам страшно. Человек, который вас напугал, вызывает ярость. Возможно, вы предпочитаете чувствовать злость, потому что она делает вас сильнее. Но иногда гнев – это просто гнев, без тени боли и страха. В таких случаях можно говорить об оскорбленном чувстве идентичности. Оно как будто кричит: «Я существую! Я тоже человек, и со мной надо считаться! С меня хватит!»

Разное

Есть эмоции, которые трудно вписать в какую-либо из приведенных категорий. Часть их – гибриды, смесь разных чувств. Например, зависть нередко сочетает в себе гнев и боль. Раскаяние – тоже смешанное чувство, здесь переплетены мучительные сожаления и гнев (не всегда оправданный) в адрес человека, который пробуждает в нас угрызения совести. Смушение бывает смесью удовольствия и стыда. Сомнения могут вызывать дискомфорт, но могут быть прибежищем, укрытием от безжалостного перфекционизма. А унижение – это боль, переплетенная с бессильным гневом.

Порой сложные, неоднозначные чувства – всего лишь прикрытие, верхний слой. Например, иногда мы чувствуем себя виноватыми в том, что никак от нас не зависит. Раскаиваясь в том, что на самом деле не властны изменить, мы делаем выбор: предпочитаем вину куда более страшному и мучительному чувству полного бессилия.

Но вина – далеко не всегда плохое чувство. «Правильное раскаяние» возвышает и очищает. В нем перемешаны боль и стыд из-за того, что мы незаслуженно обидели кого-то, душевный разлад подталкивает нас заглаживать вину и воздержаться от таких поступков в дальнейшем.

Немного о блаженстве

Удачно выстроенная жизнь, безусловно, сделает вас счастливее. Но я не обещаю вам чистого блаженства. Во-первых, я не знаю, как его обеспечить. Во-вторых, к поискам блаженства я отношусь весьма скептически. Мы живем на земле. Рай будет позже. На этом свете мы вроде как и не должны порхать, озаряя все своим сиянием. Мы должны жить своей жизнью, преодолевать препятствия, плакать и смеяться. Если бы было предначертано жить в раю, мы не рождались бы на земле.

Безмятежный покой тоже не по моей части. Хотите покоя – спите подольше и занимайтесь только привычными делами. Мечтаете избавиться от тревоги? Ешьте как можно больше шоколада, пейте много пива и весь день щелкайте каналы телевизора. Проверено, это работает. Можно стать безмятежным, как сам Будда.

Но это скучно и совсем не весело.

Жить интересно, когда стремишься к чему-то, знакомишься с новыми людьми, делаешь открытия, создаешь что-то прежде невиданное, чему-то учишься. Тогда чувствуешь восторг. А восторг – смесь радости и страха, когда захватывает дух. Это как мчаться на лыжах с горы или нырять в глубокий бассейн: жутковато, но здорово.

«Проблемные» чувства

«Проблемными» я называю чувства, которые не дают устремиться в погоню за мечтой. Они мешают нам гораздо чаще, чем внешние силы и обстоятельства. Чрезмерный страх, гнев, ложное чувство собственной никчемности могут удержать от попыток улучшить жизнь. Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что топчемся на месте: наши чувства не желают меняться. А ведь душевное состояние должно постоянно меняться, подобно погоде. «Эмоциональный фронт», который установился слишком надолго, может иссушить душу или, наоборот, затопить слезами. Так что проблемные чувства нужно разгонять, и чуть позже я подскажу, как это сделать.

Но для начала нужно разобраться в собственных чувствах, исследовать свой эмоциональный климат, и скоро мы с вами приступим к сбору данных. Вы будете изучать объект (себя) в естественной среде обитания и вести журнал наблюдений. Первый шаг – как в любой научной экспедиции – следить за поведением и вести записи. Нужно собирать и фиксировать данные такими, как они есть. Когда наблюдаете гнев, нельзя превращать его во что-то светлое и нежное. Если до сих пор вы не изучали собственные чувства и реакции, вас ждет приятный сюрприз. В ближайшие несколько дней вы встряхнетесь, взбодритесь и почувствуете себя на удивление живым.

Но вы наверняка обнаружите сильные чувства, которые трудно будет расшифровать. Поэтому нужен метод, помогающий в них разобраться. Обычно мы испытываем острый дискомфорт, когда предстоит сделать что-то неприятное, пойти против собственных желаний. Например, надо выяснить отношения или попросить об услуге, но одна мысль об этом вызывает дурноту. Мы прекрасно понимаем: наша реакция бессмысленна и нелогична, потому что совершенно не соразмерна поводу. Есть только один способ прояснить это: поставить над своими чувствами небольшой эксперимент.

На мой взгляд, тайные чувства лучше всего выявлять при помощи фантазии. Представьте себе, что все же делаете то, что так не хочется делать. Тогда подлинные чувства выйдут на поверхность, и вы сможете их рассмотреть.

Однажды ко мне за советом пришел инженер по имени Билл, прекрасный специалист, с огромным опытом работы. Его сократили, когда их компания слилась с другой. У Билла была отличная репутация и масса полезных знакомств. Ему бы подключить все свои связи – но он

совершенно не умел просить о помощи, об услуге.

– Я не могу заставить себя позвонить, – признался Билл. – Не могу набрать номер. Только попытаюсь, и меня прямо трясет.

– А если бы вас как-то заставили, вынудили себя пересилить? Что бы вы почувствовали, услышав голос в трубке и попросив человека об услуге? – спросила я.

– Чувствовал бы, что клянчу милостыню, – сказал он. – Это отвратительно.

– А вы что, когда-то просили милостыню?

– Да вроде нет...

– А в детстве у вас было чувство, что вы что-то выпрашиваете?

Билл сразу же вспомнил:

– Да! Отец никогда не обращал на меня внимания. Никогда. А я ужасно хотел, чтобы он меня заметил. Это было так унижительно!

Вот где был источник тревоги и дискомфорта. Унижение. Когда находишь в себе глубоко запрятанные чувства, обычно сдвигаешься с мертвой точки и идешь дальше. Высвобожденные эмоции гораздо легче отпустить от себя.

У Билла на глазах заблестели слезы, он долго смотрел в пол, вспоминая болезненные минуты. Я знаю, что чувства преобразуются будто по волшебству, если наконец выходят наружу, поэтому я позволила Биллу молчать столько, сколько нужно. Когда его вроде бы отпустило, я снова попросила представить: вот он берется за телефон, набирает номер и просит о помощи.

– Вам опять кажется, что вы кляните?

– Нет! – с легким удивлением ответил он. – Сейчас мне кажется, что я просто прошу. Как будто попросил жену или дочку что-нибудь сделать. Все гораздо легче, нет этого болезненного клубка.

Что же произошло? Когда Билл обнаружил источник тяжелых чувств и позволил себе пережить и выразить застарелую детскую боль, он смог отделить прошлое от настоящего. Теперь он смотрел на ситуацию трезво, не через призму давней обиды. Ему удалось это сделать, потому что мы *отыскали* его подлинные ощущения, а не пытались их *изменить*.

Вскрыть тяжелые, мучительные чувства – наследие прошлого – и позволить себе их выразить намного полезнее, чем уговаривать себя не обращать на них внимания. Когда Билл ругал и клеймил себя или пытался вести себя рационально и позвонить коллегам, ничего не получалось. И неудивительно: самые верные доводы, самая железная логика все же недостаточно сильны, чтобы изменить наши ощущения.

Недавно ко мне пришла женщина по имени Эмили. Она обучалась маркетингу в своей компании, но на практике продажи давались ей тяжело.

– Ненавижу заставлять людей делать то, что они не хотят. Манипулировать, навязывать услуги, покупки. Я ужасно себя чувствую, когда отдел продаж проводит мотивационные собрания. Все подбадривают друг друга, кричат, чтобы придать себе энергии. А я ощущаю себя неудачницей. Обманщицей.

– Почему? – спросила я.

– Боюсь, что из меня просто никудышный продавец. Я слишком слабая, чтобы добиться от людей того, что нужно мне. Я больше думаю о них, чем о себе. Мне даже говорили, что у меня слишком низкая самооценка, чтобы работать в торговле.

Я пришла в ужас. Чтобы помочь Эмили разобраться в собственных чувствах, я описала ей эксперимент, о котором читала много лет назад. Его проводили с первоклассниками, чтобы выяснить, проявляется ли деловая хватка с самого детства. Каждому ребенку выдали шесть подгорелых крекеров; по правилам игры, надо было уговорить кого-то съесть их. Не сумеешь – придется есть самому, хоть и невкусно. Несмотря на сильное желание избавиться от гадкого печенья, большинство детей не смогли заставить себя «впарить» его одноклассникам. Один мальчик спросил соседку по парте, не съест ли она его крекеры, – но, когда девочка вежливо отказалась, он прекрасно ее понял и не настаивал. На ее месте он бы тоже отказался. Однако у двоих-троих детей открылся прямо-таки талант: они уговаривали, умоляли, делали вид, что сейчас заплачут, угрожали, давали притворные обещания – словом, готовы были на все, лишь бы всучить кому-то горелое печенье. Они-то и добились успеха.

В чем же мораль истории? Успешными «продавцами» оказались эмоционально черствые дети. Они не умели поставить себя на место других людей, поэтому их не волновало, каково будет «покупателям».

– Как вам это нравится? – спросила я. – Хотите стать черствым человеком?

– Этого еще не хватало! – воскликнула Эмили. Результаты эксперимента ее потрясли, и к себе она стала относиться гораздо лучше. Ей наконец удалось понять, кто она такая. У нее был дар – заботиться о чувствах других людей – и искреннее желание помогать им. Для тех, кто похож на Эмили, жить хорошо означает помогать кому-то.

Что до самооценки, мне показалось, что у Эмили она как раз очень высокая.

– Вы не смогли сломать себя и пойти против собственных убеждений, –

сказала я ей. – Это величайший знак самоуважения!

В итоге Эмили стала очень успешным продавцом, ведь она поняла то, что знают все хорошие предприниматели: если клиент тебе доверяет, он будет приходить снова и снова. «Я подолгу изучаю каждый продукт, – говорит она. – Если он бесполезен, отбрасываю его. Но если он действительно что-то дает людям, я вкладываю в продажи всю душу». Она много раз отказывалась от быстрых денег, но по тем продуктам, за которые бралась, уже четыре года подряд остается в десятке лучших продавцов своей компании.

Можете смело доверять своим чувствам, если дойдете до их сути, до источника. Но будьте готовы к тому, что некоторые эмоции окажутся для вас загадкой. Непонятные чувства нужно разобрать, как следует к ним присмотреться. Можете использовать те же методы, что Билл и Эмили, и скорее всего, вам удастся понять, что же кроется за внешними проявлениями. Как видите, это знание способно в корне изменить жизнь.

Ну что ж, приступим к исследованиям. Давайте хорошенько изучим загадочного человека, постоянно живущего с вами. Знакомьтесь: вы.

Упражнение 1. Каталог эмоций

Я составила список всех эмоций, какие мне известны. Если вы обнаружите что-то новое – очень надеюсь, что так и будет, – добавьте к списку новые пункты. Потом просмотрите его целиком.

Радость
Гнев
Скука
Легкость
Интерес
Волнение
Облегчение
Беспокойство
Смутное недовольство
Страх
Покой
Возбуждение
Приятное предвкушение
Нетерпение
Плохое предчувствие

Раздражение
Смущение
Разочарование
Боль
Настороженность
Душевный комфорт
Игривость
Надежда
Вина
Тревога
Жажда действия
Грусть
Ваши варианты

Ну что ж, дорогой натуралист, будем вести дневник наблюдений.

Колода памяти

Скопируйте список эмоций на чистую карточку. Список длинный, пишите с обеих сторон. Носите эту карточку с собой в течение трех дней. Возможно, вы обнаружите новые эмоции, и вам понадобятся еще карточки. Когда список будет закончен, перейдем к следующему этапу.

Каждый раз, как поймаете себя на каком-то чувстве, проглядите список и поставьте галочку возле подходящего пункта. Если наберется много отметок в графе «Настороженность» и мало в графе «Игривость», это кое-что говорит о вас. Так бывает все время? Вы каждый день обнаруживаете подобную картину – много галочек возле «настороженности» и ни следа игривого настроения? Тогда нужно понять, откуда это взялось. Так было у вас с детства – или развилось несколько лет назад, после какого-то события? Может быть, это из семьи, вас вот так воспитали? Что бы вы ни узнали о себе, рано или поздно это пригодится. Обещаю.

С другой стороны, если такая расстановка галочек для вас нетипична и проглядывает лишь время от времени, ваше состояние может быть вызвано чем-то безотчетным, незаметным для вас. В любом случае причины есть, и нужно докопаться до источника ваших чувств, вытащить их на свет. Возможно, в жизни появился какой-то новый элемент: отношения, работа, смена климата, гормональная буря в организме – и влияет на вас сильнее, чем вы предполагали. Опять же, это ценная информация. А что если вы не сумеете подобрать имя своему ощущению? Тогда постарайтесь описать его

как можно полнее и добавьте результат к списку – даже если он выглядит очень загадочно. Допустим, вы напишете: «Капризничая, чувствую себя как на иголках» или «Мне как-то странно, пусто, как будто меня бросили», – нормально, сойдет. Главное – добавьте это в список и не забывайте поставить галочку, если снова поймаете себя на том же чувстве.

Носите с собой эту карточку в течение трех дней (можно и дольше) и старайтесь тщательно анализировать все свои чувства. Поначалу будет забываться, что на это надо обращать внимание. Ничего страшного, вскоре станет легче фиксировать перепады настроения, это войдет в привычку. Вероятно, вы даже слишком увлечетесь в первое время: богатая жизнь собственной души – поразительное открытие! Только не забывайте смотреть по сторонам и постарайтесь не слишком донимать окружающих своими наблюдениями. Постепенно вы привыкнете к осознанным эмоциям и уже не будете так одержимо копаться в себе. *Но теперь вы никогда не забудете о своих чувствах.* В любой момент вы сможете погрузиться в свой внутренний мир с головой – стоит только захотеть.

Так что в ближайшие пару дней держите наготове карандаш и карту из Колоды памяти. Захватите их на семейное сборище и отметьте, как вы себя чувствуете при общении с братом, сестрой, родителями. Попробуйте ставить галочки, когда смотрите фильм, перед собеседованием, сразу после него. Через несколько дней вы уже гораздо лучше будете понимать свои чувства.

Упражнение 2. Эмоции из прошлого

Теперь снова посмотрите на наш каталог чувств, и пусть глаз выхватит любую позицию. Закройте глаза и попробуйте что-нибудь вспомнить. Например, я однажды взглянула на «Плохое предчувствие», и память тут же перенесла меня в школьные годы, на уроки испанского языка. Я сидела и с ужасом ждала, что учительница вызовет меня отвечать. Каждый раз, когда вызывали кого-то другого, я облегченно вздыхала. Потом она задавала новый вопрос, и я снова сжималась в комочек. Когда наконец очередь доходила до меня, я чувствовала себя будто перед расстрелом. Голова отключалась, и я словно бы со стороны слышала свой ответ – скорее всего, неправильный. Это был самый настоящий беспримесный ужас.

В общем, я довольно много узнала о себе, всего лишь поглядев на два слова: «плохое предчувствие». Попробуйте и вы такой метод. Причем не

один раз. Когда выпадет свободная минутка, просмотрите список эмоций и пусть ваша мысль унесется в прошлое. Постепенно это упражнение позволит вам написать собственную историю эмоций. *Каждое воспоминание о пережитом чувстве – фрагмент вашей биографии, и весьма интересный.* Если вам захочется записать такие моменты в блокнот, обязательно это сделайте. Знаете, я убеждена: каждый человек должен написать автобиографию. Очень жаль, что мои прадеды этого не сделали, и уверена, внуки будут благодарны вам за мемуары. Но если вас не потянет к перу и бумаге, не расстраивайтесь: память о пережитом чувстве все равно уже не исчезнет.

Эти упражнения пробудят вас к богатой внутренней жизни. Если до сих пор вы не слишком задумывались о собственных эмоциях, вас ждет поразительное зрелище: будто в голове прокручивают цветной фильм, да какой – эпическое полотно! Наслаждайтесь просмотром, но помните – при слишком острых ощущениях лучше сделать паузу. Верните карточку с каталогом эмоций в Колоду памяти до лучших времен и достаньте, когда будете готовы. Вы сами почувствуете: момент настал.

Теперь можно снова браться за наши занятия и листать «каталог памяти».

Пожалуй, вам пора перейти к следующему этапу наблюдений за собой: выяснить, когда и как проявляются ваши чувства.

Упражнение 3. Журнал чувств

Теперь я попрошу вас не просто записывать эмоции, но и по возможности фиксировать, чем они вызваны. Для этого надо отмечать момент, когда эмоция только возникла. Спросите себя: когда я это почувствовал? Что случилось прямо перед тем? Эти вопросы помогут вам определить, из-за чего возникло то или иное ощущение.

Итак, открываем блокнот, ставим сегодняшнее число и пишем заголовок:

«Журнал чувств»

Вот первое задание. В ближайшие несколько дней следить за своими эмоциями и записывать их в блокнот: что вы почувствовали, когда это возникло, при каких обстоятельствах – как в вахтенном журнале. Выясните, отчего вам хорошо, отчего грустно, что раздражает, а что пугает, из-за чего вы нервничаете, чего стараетесь избегать. Вам надо просто изложить, что случилось прямо перед тем: «Я вышла под дождь, и у

меня поднялось настроение без всяких видимых причин». Или: «Я весь как на иголках, только что вспомнил про завтрашний отчет». Вот и все.

Заметьте, это не дневник чувств и не подробная исповедь. В дневнике вы бы написали, к примеру: «Я завидую успеху Мэри, и мне ужасно стыдно. Она всегда так хорошо ко мне относилась. Конечно, я не желала ей ничего плохого, но...» – и т. д., и т. п.

В «вахтенном журнале» надо записать: «Мэри рассказала, как ей повезло. Я ощутила укол зависти». Все, точка.

Отнеситесь к своим чувствам объективно, с беспристрастным уважением – как метеоролог к стихийному бедствию или биолог к амебе. Нам всем свойственно иногда скрывать от себя свои чувства. Мы автоматически отрицаем неудобные и неблагоприятные порывы и пытаемся превратить их во что-то благопристойное. Очень сложно всерьез поймать себя на этом.

А уж если событие, которое вызвало эти чувства, кажется чересчур мелким и незначительным, активная часть нашего сознания начинает искать что-то более весомое и «проскакивает» мимо истинного повода. Так что поначалу вам, возможно, будет нелегко справиться с задачей. Но погодите, скоро привыкнете. Вы уже «разогрелись» на двух предыдущих упражнениях и через несколько дней станете настоящим исследователем собственных чувств.

Как ни странно, такая фиксация чувств и настроений помогает принять себя – и начать уважать – куда эффективней, чем сотни мантр вроде «я имею право на эти чувства» или «я – достойная личность». Отмечая нечто, мы фактически это уже принимаем. Возьмите записки любого натуралиста или настоящий вахтенный журнал какого-нибудь капитана – вы непременно увидите там уважение к реальности и умение ее признать.

А вдруг вам захочется писать только о добрых чувствах?

«Я хочу чего-то светлого».

«Чернухи вокруг и так хватает. Не буду множить всякую гадость».

«Хочу радоваться жизни и найти занятие по душе, вот и все».

Узнали себя? Ну, тогда могу сказать лишь одно: удачи!

Конечно, у всех нас были времена, когда мы чувствовали себя решительными, смелыми, сильными, уверенными, – в такие моменты можно свернуть горы, взяться за что угодно и даже довести это до конца. Но я помню и другие периоды: когда неделями напролет я чувствовала себя слабой и никчемной, ни на что не способной. Можно ли что-то сделать с этими скверными ощущениями и вернуться к нормальной, светлой жизни?

Да, бороться с ними можно, но вот подавлять их и пытаться заменить чем-то позитивным абсолютно бессмысленно.

Работать с чувствами необходимо с помощью чувств.

Если вам больно – скорее всего, нужно выплакаться. Если страшно, надо найти безопасное место. Когда вы злитесь, надо выпустить пар, ругаться и сетовать на несправедливость жизни. Так уж мы устроены. Нас учат обуздывать эти чувства и порывы на людях и хорошенько думать, прежде чем дать им волю. Вообще-то правильно учат. Но это не значит, что и наедине с собой надо держать все свои чувства на привязи.

Что могу посоветовать? Даже если около вас кто-то есть, не нужно давить в себе тяжелые чувства – просто отложите их на несколько минут, найдите укромное место, и уж там дайте себе волю. Кричите, дрожите, потрясите кулаками и проклинайте врагов. Делайте все, что требует ваше душевное состояние.

Да-да, вам не почудилось, я так и сказала. Идите в ванную, вздохните, стенайте, рыдайте. Или спрячьтесь в гардеробной и там всласть молотите кулаками по стене и рычите от злости. Подрожите вволю от ужаса, признайтесь себе, что напуганы до смерти. Да, звучит по-идиотски. Но пара минут активного выражения чувств резко понизит их накал и даст им возможность перейти во что-то иное, более спокойное. Это естественный процесс, ведь грозовые тучи рассеиваются только после ливня.

Подавленные чувства – отравка для души. Вот почему природа дала нам способность выражать их: чтобы яд не скапливался внутри, а выходил наружу. С моей точки зрения, выплеснуть плохое чувство – единственный способ превратить его в хорошее. Не надо твердить: «Я не стану чувствовать всякую гадость». Надо освободиться, отпустить накопившиеся эмоции. Тогда они изменятся сами собой.

Конечно, можно попытаться обмануть себя, иногда просто нет иного выхода. Это называется «свистеть в темноте»: вы идете по темному тоннелю и притворяетесь, что вам не страшно. Если по-другому никак нельзя – свистите на здоровье. Но наедине с собой надо сбросить маску и выплеснуть страх, боль и злость. Иначе вы будете носить их в себе днями, неделями, а то и дольше, пока они не просочатся в те сферы вашей жизни, где им совсем не место. Тогда наступит хаос.

Да, я знаю, что сейчас эта мысль непопулярна, но все же эмоциональный блеф (когда притворяешься, что тебе лучше, чем на самом деле) не выход. Мне ни разу не встретился человек, сумевший изменить свои чувства, повторяя какой-нибудь бойкий девиз. По-моему, все эти слоганы, которые так любят вывешивать в разных корпорациях –

«Совершенство! Сплоченность!» и т. п., – не более чем примитивное шаманство. Как будто повторишь слово несколько раз, и вызовешь духа. Но повторение кричалок не ведет к реальным переменам. Ваш внутренний защитный механизм будет сопротивляться самогипнозу, а сознание с его творческой природой быстро устанет твердить одно и то же.

По мне, существует лишь одна действительно полезная «речовка».

«Не нравится – не ешь», или Попай спешит на помощь

Если вам кажется, что этой кричалки маловато, вспомните, как ведет себя морячок Попай в старых мультиках. Вот уж кто умеет жить и любить – он не ищет себе проблем, но не теряется, когда проблемы находят его. Я даже думаю, что его стоит зачислить в союзники.

Попробуйте повторить вслед за морячком: «Я – это я, ребята, вот и все дела». Очень верная мысль, гораздо лучше, чем миф о бесконечном совершенстве, который так портит нам жизнь. Сказано скромно, но на самом деле наш герой знает себе цену. У этой песенки есть подтекст. «Я – это я. Не нравится – не ешь!»

Колода памяти

Если песенка Полая вам тоже пришлась по душе, выпишите ее на карту из Колоды памяти. Наткнувшись на нее иногда, вы будете вспоминать: надо любить себя и принимать таким, как есть, а не пытаться улучшить.

Да здравствует негатив!

Когда я пытаюсь прокрутить в голове какую-нибудь позитивную мантру (даже песенку Полая), мое подсознание бунтует и начинает огрызаться: «Да заткнись ты!» Или: «Все равно ты уже поперек себя шире!»

Но от этих пререканий мне быстро становится смешно: видимо, какая-то часть меня любит повредничать. Прежде чем осудить какое-то чувство, рассмотрите его беспристрастно, как истинный натуралист, и не забывайте: у всего на свете своя причина.

Есть она и в этом случае. Мне кажется, в каждом из нас сидит непокорный чертенок, который далеко не всегда желает поступать правильно. Если надо твердить про себя позитивную мантру, он нахально подпускает едкую насмешку.

По-моему, бунтарство не такая уж плохая черта. Непочтительность, на мой взгляд, – декларация независимости: она показывает, что у вас своя

голова на плечах. Наверняка вам говорили, что неспособность к позитивному настрою – это плохо, но я предлагаю считать ее победой вольнолюбивого духа. Знаете, что я посоветую? Послушайте своего чертенка и развлекитесь хорошенько. Например, вот так.

Упражнение 4. Футболка для лузеров

Представьте, что вы открыли собственное дело: занялись дизайном футболок. И решили, что серия «для лузеров» обязательно пойдет на ура. Откройте чистую страничку в блокноте и нарисуйте десять футболок, вроде таких:



Держите блокнот открытым на этой странице. Каждый раз, как вспомните что-то, что вас бесит, берите блокнот и сочиняйте злобный или жалобный принт для футболки.

Читатели присылали мне свои фото в футболках, подписанных фломастером! Вот список самых запомнившихся «рычалок»:

Просьба не обнимать!

Я тоже хочу быть любимчиком!

Почему косячат они, а крайний всегда я?

На самом деле я высокий!

Что я вам там должен «заслужить»?!

Мне нужна квартира!

Не корми меня!

Да, мне хорошо! Что, бесит?

Привет! Я дебил!

Да, я хочу быть красивым (ну скажите, что я придурок)!

Где мама?

Не давай всяким жлобам испортить себе жизнь!

Как видите, многие фразы вполне жизнерадостные и при этом не банальные и избитые. Почаще меняйте принт, и вам станет гораздо веселее. Ведь отвести душу всегда приятно. А надпись на футболке – почти реклама самого себя. Как будто вы заявляете: «Я – это я. Не нравится – не ешь!»

Мне еще не попадался человек, который не любил бы иногда всласть понуть. Когда я даю это задание на своих семинарах, участники пишут слоганы на бумажках и прикрепляют их к одежде. Как только сменится настроение, можно поменять и значок. Меня очень вдохновляет идея подобного моментального обращения к миру.

Но даже если вы всего лишь рисуете футболки в блокноте, это позволяет выплеснуть накопившийся негатив, к тому же с улыбкой. Так что нарисуйте контуры футболок и ждите вдохновения и настроения. Как дождетесь, распишите их от души. Есть только одно правило: нужно выражать подлинные, искренние чувства, а не упражняться в остроумии.

Нам осталось обсудить еще одно чувство. Я приберегла его на закуску, потому что оно из особой категории и очень важно при строительстве новой жизни. Это чувство называется «страсть».

Бремя страстей

О страсти очень много говорят, но мало кто считает, что всерьез испытывал ее. Мы крайне редко пылаем страстью к работе – разве что надеемся вспылать когда-нибудь.

Признаюсь, меня слово «страсть» немножко пугает. Это не совсем то же, что «страх», «радость» или «гнев». Оно скорее из той же серии, что «величие» или «героизм» – черты, которые иногда наблюдаешь в других, но крайне редко – у себя.

Ко мне часто приходят за советом люди, которые говорят, что «не нашли свою страсть». Когда выясняется, что в их понимании означает «страсть», сразу становится понятно, почему они зашли в тупик. Они считают, что счастливый человек обязательно страстно влюблен в свою работу, даже помешан на ней. Но вообще-то любовь – не всегда страсть и тем более помешательство. Более того: по-моему, самая глубокая любовь – очень спокойное чувство. Подумайте о ком-нибудь, кого любите всем

сердцем: о вашей маме, о муже или жене, о ребенке, о собаке, о лучшем друге. Назовете ли вы свое отношение страстью? Я – нет. Страсть – как огонь: пожирает все, затмевает все и быстро выгорает. Думаю, мы сильно преувеличиваем ее роль в нашей жизни.

Я знаю людей, которые очень многого добились и живут именно так, как им нравится. Они рисуют, путешествуют, учат – и наслаждаются каждой минутой. Так и со мной. Все мы чувствуем, что нам очень повезло: мы занимаемся любимым делом. Но ни один из нас не скажет, что одержим работой. Да, иногда мы чем-то зажигаемся: хотим исправить несправедливость, увлекаемся новым проектом, новым знакомством – но я не знаю человека, который мечтал бы жить с постоянной одержимостью.

Жаль вас разочаровывать, но, возможно, я сэкономлю вам время, если сразу предупрежу: полнота жизни измеряется вовсе не накалом страстей. Мой собственный опыт и опыт клиентов подсказывает: тяга к страсти происходит от ноющей пустоты в сердце. Пустота кажется такой огромной и бесконечной, что заполнить ее можно лишь столь же огромной страстью. Но это не так.

Когда берешься за главное дело своей жизни, испытываешь вовсе не страсть, а покой. Ты чувствуешь, что все в порядке и все на месте. Мне постоянно говорят: «Когда я нашел себя, то будто надел удобные тапочки». «Я блаженно выдохнула и расслабилась». «Я понял, что наконец все сделал как надо». Представьте себе удовлетворение и неисчерпаемую, ровную энергию, которой всегда хватает на любимую работу.

По-моему, это лучше всякой страсти.

* * *

Поздравляю! Вы закончили третий урок.

Посмотрите, чего вы достигли. Вы узнали по имени все свои чувства и научились фиксировать момент, когда они возникают. Вы восстановили эмоциональный опыт из прошлого и, может быть, даже взяли за автобиографию. Вы занесли свои переживания в вахтенный журнал и, вероятно, теперь знаете, что их вызывает. Вы поняли, что не нужно бояться своих чувств, даже негативных. А если казалось, что в жизни недостает острых ощущений – например, страсти, – надеюсь, вы расстались с этой иллюзией.

Поверьте, вам всего хватает. В эмоциональном плане у вас от рождения есть все, что необходимо. Нужно лишь взглянуть в свой красочный внутренний мир, разобраться, что вас угнетает – ну и, конечно, что вас радует. Эти познания пригодятся для дальнейших уроков, а пока просто

наслаждайтесь букетом чувств.

Урок № 4

Долой хлам!

Хлам: негодные старые вещи, рухлядь; нечто, наваленное в беспорядке; то, что не нужно, непригодно, не имеет ценности; ерунда. Возможно, происходит от слова «холм». Однокоренные слова: захламить, захламленный.

Толковый словарь

Бардак и прокрастинация спасают от скуки – не дают почувствовать, что тебе нечем заняться.

Неизвестный автор

Невозможно обустроить вокруг себя новую жизнь, пока нынешняя жизнь безнадежно захламлена делами и обязательствами. Для мечты нужно освободить пространство. Поэтому урок номер четыре мы посвятим тому, как расчистить себе простор для действия.

Для начала расскажу, что мне известно охламе. Во-первых, я настоящая сорока и тащу в гнездо все, что имеет сентиментальную ценность. Во-вторых, у меня вечно на руках два десятка проектов, которые нужно осуществить одновременно, – плюс еще те, за которые планирую вот-вот взяться. И в-третьих, я обожаю придумывать методики, которые позволят упорядочить хаос в моей жизни, но только на полпути обычно их меняю, а потом забываю, что и как делала.

Несмотря на все, я научилась высвободить время для проектов. И для желаний.

Вот что открылось мне в процессе.

Хлам – неизменный продукт жизнедеятельности творческого человека. Мы обожаем тайные возможности, которые скрыты в куче старых журналов, стопке книг, шкатулке со всякой дребеденью. Рука не поднимается что-то выбросить: все это может пригодиться, мы непременно все это изучим, разложим, используем для одной затеи – как только, так сразу! Творческие люди любовно растят кучухлама: добавляют новые покупки, новые бесценные находки, письма, посылки и так до бесконечности – разумеется, с тем чтобы когда-нибудь создать великий шедевр.

Беда в том, чтохлам не помогает нам создавать шедевры, а, наоборот, очень мешает. Когда нет свободного времени и места, когда дом забит журналами и книгами, которые надо прочесть, начатыми и брошенными проектами, которые давным-давно надо было доделать, – нашей фантазии просто негде развернуться.

Я не собираюсь заставлять вас что-то выбросить. Это попросту бесполезно. Мы все очень привязаны к своим пожиткам и вечно наделяем их глубоким смыслом. Сгрести все бульдозером и отправить на ближайшую помойку – выше наших сил. Нет, со всей этой кучей добра придется поступить иначе.

Бесспорно одно: что-то с ней сделать надо. Не на зависть соседям и не на радость маме, ничего подобного. Я как раз хочу, чтобы потом вы заново заполнили время и пространство. Только теперь все будет происходить осознанно, и в вашу жизнь войдет любимая работа. Какая – мы выясним чуть позже. Но помните: мечтам, как птицам, нужна свободная жердочка. Иначе они не захотят прилететь в ваш дом.

Для того чтобы разобраться, насколько хлам присутствует в вашей жизни, попробуйте задать себе несколько вопросов. И честно на них ответьте.

1. Есть ли у вас в шкафу одежда, которая уже давно не по размеру?
2. Есть ли у вас бытовая техника и прочие устройства, которыми вы не пользуетесь?
3. Есть ли у вас в хозяйстве что-то сломанное, что вы собираетесь когда-нибудь починить?
4. Есть ли у вас материалы для проектов, до которых никак не доходят руки?
5. Возможно, вы давно хотите устроить распродажу ненужных вещей, но с ужасом думаете, сколько усилий придется приложить для этого?
6. У вас есть незаконченные дела – неразобранные бумаги, неотправленные открытки, недописанные письма?
7. Вы храните рекламные проспекты и каталоги?
8. Вам звонят люди, с которыми на самом деле вам не хочется разговаривать?
9. У вас лежат журналы, которые вы давно собираетесь прочесть?

Если вы ответили «да» на несколько вопросов – значит, у вас проблема. И не думайте, что ее можно решить, разложив хлам по отдельным кучкам и написав списки дел. Это одно из самых больших человеческих заблуждений: «Я обязательно найду место для всего, что хочу сохранить, переберу всю почту и каталоги, выберу нужное и избавлюсь от всего остального, а потом, когда будет время, отвечу на все письма и перезвоню всем, кто что-то наговорил на автоответчик».

Не верьте этому. Вы никогда не одержите победу над домашним хаосом, и знаете почему? Потому что хлам не случайно скопился вокруг вас. Вы сами его подсознательно собрали.

И создали хаос не просто так.

Хлам: памятник сомнениям

Если вы думаете, что хроническое захламление пространства – вечная проблема безалаберных или чересчур загруженных людей вроде вас, приготовьтесь к сюрпризу. Кавардак в доме – не проблема. Это ваш способ решить какую-то проблему.

Хлам создает ощущение, будто у вас полно важных дел, которые только и ждут, когда вы за них возьметесь. Те штуковины, которые

валяются у вас в шкафу и стоят по углам, многие отправили бы на свалку; но для вас они символизируют возможность. Вдруг вон в том журнале найдется статья, которая в корне изменит вашу жизнь? А вот этот древний сломанный стул так замечательно украсит спальню, как только выдастся время его починить! И вообще, это антиквариат, за него могут дать большие деньги. Как же это все выбросить? Сколько прекрасных возможностей погибнет! Вы никогда этого себе не простите.

Так почему же вы никак не прочтете журналы и не решите, куда отдать стул в починку? Слишком заняты? Неправда. Дело в том, что вы не считаете ремонт стула и штудирование прессы таким уж важным занятием. Не верите? Тогда спросите себя, а чем вы обычно занимаетесь в свободное время? Ответ налицо: он буквально разбросан у вас по всему дому. Вы занимаетесь чем угодно, только не расчисткой пространства. Значит, беда не в том, что вы заняты. Вы готовы терпеть неудобство и жить среди разных недоделок потому, что вам приятно ощущать возможности, которые в них таятся.

А теперь сделаем еще один мысленный шаг – и получим мелочный, но очень сильный страх перед обязательствами.

Горы хлама – это модернистские скульптуры, которые вы воздвигли вокруг себя: памятник вашим сомнениям и колебаниям. Пока все эти недоделки ждут завершения, вы не сможете взяться за что-то важное. Даже если в хламе и таится нераскрытый потенциал, он не позволит вам поставить дома мольберт и начать рисовать, как не позволит и раскрутить собственный бизнес. Во-первых, у вас нет свободного места, во-вторых, нет свободного времени. Вы же страшно заняты: надо разгрести хлам!

Что за ерунда, скажете вы: зачем юлить и откладывать на потом любимое дело? В конце концов, мы все завидуем тем, кто сумел выкроить время, найти силы и с головой ушел в интересную работу! Ну, во-первых, вы можете еще сами толком не знать, что вам интересно. Во-вторых, серьезное увлечение меняет жизнь, а перемен мы все побаиваемся. Я постараюсь помочь вам, чем смогу, и, надеюсь, к концу наших уроков вы откроете для себя новую страницу.

Но сначала нужно расчистить путь в это прекрасное будущее.

Давайте же выясним, что мешает вам избавиться от хлама.

У вас есть важные дела

Хлам спасает нас от скуки, благодаря ему мы чувствуем себя при деле. Не спешите смеяться, лучше задумайтесь. Представьте: вокруг вас прекрасная чистая комната, никакой лишней мебели – только удобное

кресло, журнальный столик с телефоном да интересная книжка на столике. И больше ничего. Вы ликвидировали весь хлам, доделали все дела, и теперь в доме простор, уют и порядок. Можно сидеть и читать все, что хотелось прочесть. Правда, здорово? Вы именно об этом мечтаете, да?

Нет, не об этом – иначе вы уже давно жили бы в такой вот комнате. Да если б вас усадили читать в такой обстановке, вы минут через десять были бы как на иголках. Почему? Да потому что комната идеальна. Человек здесь лишний. Очень быстро бы показалось, что вы не в доме, а на страничке мебельного каталога.

А теперь кинем на пол стопку газет, ножницы, две-три папки, ручку и блокнот – вот, совсем другой вид! Нагромоздим в углу какие-нибудь незаконченные поделки, чтобы постоянно чувствовать: нам есть чем заняться. Ну как, лучше? Конечно, иногда бывает совестно – мы же знаем, что вряд ли доделаем эти вещи. Но все равно так лучше.

В фантазиях грезится: вы разгребете залежи и наконец отдохнете. Но в реальности никто не мечтает об отдыхе – по крайней мере, долгом. У человека есть потребность в действии.

Проблема в том, что мы все хотим делать что-то существенное и в глубине души прекрасно понимаем: изучение журналов и починка стульев – не самое важное занятие в жизни. Надо бы поискать стоящее, осмысленное дело, но мы подсознательно цепляемся за иллюзорное чувство, что мы уже и так востребованы и загружены сверх всякой меры. Это виртуозный маневр нашей психики, защитный механизм, который она включает по первому требованию.

Но эта вроде бы безобидная иллюзия обходится очень дорого. При всей своей утешительности, хлам пожирает душевный покой. Мы чувствуем себя неудачниками, потому что никак не можем взять его под контроль. Нас гложет совесть, потому что мы недостаточно стараемся и не ликвидируем беспорядок. Чувство никчемности и вины вечно зудит в нас и глушит продуктивные мысли.

Хуже того: игра в «занятого человека с уймой важных дел» опасна – она губит наше будущее. Когда начинаешь врать себе, что очень-очень занят, теряешь настоящее, реальное время и упускаешь настоящие возможности. Спросите себя, а чем именно вы заняты? Вы же не чините стул – вы бесконечно думаете о починке. И прекрасная возможность, о которой, не исключено, рассказывается в неп прочитанном журнале, для вас совершенно не актуальна, потому что вы так и не прочли статью.

Плохая новость: в хламе не таится совершенно никаких возможностей. Горькая правда в том, что домашний хаос не дает вам заняться по-

настоящему нужным и интересным делом. Вы сыграли с собой очень скверную шутку.

Минуточку! – скажете вы. Есть же и вправду важные дела. Разослать поздравительные открытки, заплатить налоги, починить тот старый плеер... Их-то уж надо закончить!

Как ветеран войны с хламом, заверяю: люди вроде нас не отличают *действительно* необходимые дела от тех, что мы сами себе навязали. Налоги, конечно, заплатить надо. Но вот открытки, скорее всего, рассылать необязательно. И без плеера вы обойдетесь. Сейчас мы поучимся определять, что по-настоящему важно, а что – просто предлог для дальнейшего безделья. Своими силами вы не справитесь.

Не верите? Тогда оглянитесь вокруг.

Миф: надо просто взять себя в руки

Каждая вещь в доме буквально взывает к вам. Нет такого предмета, который бы с вами не разговаривал. Вам в уши поет целый хор: «Помой меня, убери меня, прочитай меня, доделай меня, отвези меня к тете Джейн, ответь мне, напиши меня, проверь сообщения, верни это вон туда, отвези это сюда». Современная жизнь очень сложна, и полностью упростить ее не получится, но, чтобы осуществлять свои мечты, нужно хоть ненадолго приглушить эту какофонию. На первый взгляд кажется, что надо всего лишь взять себя в руки и расчистить завалы. Однако это не всегда верная мысль. Позвольте, я расскажу одну историю.

Когда я купила загородный дом, на участке стоял сарай. Чего там только не было: всякие тляпки, грабли, горшки, семена, коробки с книгами, старая мебель, какие-то люстры, утварь, инструменты. Посреди всего этого красовался ретромобиль: «шевроле» 1961 года выпуска. Прежний владелец дома много лет собирался его отремонтировать.

Каждое лето я приезжала туда на выходные, шла в этот древний сарай и проводила все воскресенье за уборкой. Вернее, пыталась хоть как-то рассортировать хлам: что пристроить на полки, что продать или раздать, что отреставрировать. Это была бесконечная работа. Я страшно уставала, сбегала из сарая и остаток дня ела себя поедом за то, что сдалась так рано.

Но однажды, пока я была в городе, сарай сгорел. Сгорел дотла, со всем инвентарем, книжками, побрякушками, мебелью и дивной старой машиной. Первое мое чувство – страшное огорчение. Все пошло прахом. Впору сесть и разрыдаться.

А потом я ощутила невероятное облегчение!

Больше ничего не надо было сортировать. Все барахло сгинуло,

прихватив с собой ужас, безнадегу и чувство полного бессилия перед хаосом, который надо как-то приручить.

С тех пор я каждые выходные сидела на крыльце, любовалась холмами, а потом бралась за какую-нибудь книжку. Истина оказалась под самым носом: за город надо ездить, чтобы отдохнуть, а не доводить себя до изнеможения, копаясь в чужом барахле.

Это откровение, в общем, применимо ко всей нашей жизни: мы рождаемся на свет не для того, чтобы разгребать хлам.

Колода памяти: как победить хаос

Дальше я подскажу вам несколько приемов, так что не понадобится идти на крайние меры и сжигать дом. Выпишите советы на карточки из Колоды памяти, чтобы они всегда были под рукой.

Вот первый совет.

Прием: как можно реже сортируйте хлам

Не поддавайтесь желанию упорядочить хаос. На это можно положить жизнь – и ничего не добиться. Уберите рабочие и финансовые документы, страховой полис и свидетельство о рождении в надежное место и сообщите кому-нибудь, где они лежат. Вдруг понадобится найти их в ваше отсутствие. Остальные бумаги просто выкиньте. Или оставьте, где есть, и не трогайте. Ваши фотографии свалены кучей в две большие коробки? Ну и ладно – вы знаете, где их искать, если что. А рассматривать старые снимки можно и в случайном порядке, без дат и альбомов. Удовольствие ничуть не меньше.

Это первая хитрость. Скоро поделюсь другими. Но сначала вам надо придумать названия для разных видов хлама, потому что избавляться от них придется разными способами.

Упражнение 1. Названия для хлама

Хлам заполняет наше жизненное пространство, как начинка – пирог. Расползается, растекается, пропитывает все вокруг. У хлама много разновидностей, и каждая отвлекает нас по-своему. Я выделяю семь видов, кажется, они есть у большинства из нас. Когда прочтете список, обойдите свой дом и посмотрите, попадает ли ваш хлам в одну из этих категорий. Потом выполните упражнения и постарайтесь избавиться от ненужного барахла.

1. Хлам из серии «Это была хорошая идея»

У меня дома долго валялись кассеты с аудиокурсом венгерского языка. Я купила их в аэропорту Сан-Франциско и очень радовалась, потому что венгерский совершенно не похож на английский, и мне казалось: вот круто будет выучить хоть несколько фраз! Сунула кассеты в сумку, села в самолет и прямо в полете начала слушать венгерский. Правда, через три минуты я вспомнила, что не люблю учебные записи. Затем до меня дошло, что венгерский мне, собственно, нигде не понадобится. И вообще, это очень сложный язык, самостоятельно его не выучишь. Поэтому, добравшись до дома, я засунула кассеты на полку, где они мирно пролежали три года. Та часть меня, что ненавидит учебные записи, не желала к ним прикасаться, а другая часть – которая все еще думала, что здорово знать пару фраз по-венгерски, – не соглашалась их выбросить.

Ну как, знакомо? Оглянитесь. Есть у вас старые пленки, которые вы давно хотели оцифровать, рисунки, которые собирались вставить в рамку и куда-нибудь повесить? Давайте по-честному: вы же знаете, что никогда больше к ним не прикоснетесь. И что с ними делать? Оставьте мысли о распродаже: больше потратите (сил и времени), чем выручите. Разве что вы коммерческий гений. В общем, не надо разбираться в таких завалах. Только начни, и тут же ползут мысли: а может, оставить? Этого нам еще не хватало!

Прием: назначь себе дедлайн

Вот что я предлагаю. Пройдитесь с блокнотом и карандашом по всему дому и перепишите все былые «хорошие идеи», какие заметите: лампы, которые давно хотите починить, старую одежду, которую надо привести в порядок, кухонную утварь, которую прикупили в надежде приготовить что-то эдакое... Они теперь – шумовой фон в вашей жизни, вы их уже не

замечаете. Но проведете инвентаризацию – и сразу обратите на них внимание.

А теперь разберемся с собой. Взгляните на список и возле каждого пункта проставьте срок, причем обозримый – дату, когда собираетесь доделать начатое. Не знаете когда – пишите «выбросить» и переходите к следующему пункту.

Проставив дату, занесите ее в свой ежедневник. И закончите дело к этому сроку. Можно отодвинуть дедлайн раз или два по уважительной причине, но и только. Либо вы оцифруете кассеты с оперой и будете собой гордиться, либо отправите их на помойку.

Не торопитесь закрывать блокнот: теперь надо разобраться с другой разновидностью хлама.

2. Хлам из серии «Слишком дорого, чтобы выкинуть»

Эта категория во многом совпадает с предыдущей, но есть одно отличие. Вещи такого типа вы храните не потому, что надеетесь использовать, а потому, что отдали за них немалые деньги. Теперь вас мучит совесть при виде дисков с дорогим софтом, который вы никогда не установите, или дизайнерской шляпой, в которой не рискнете выйти на улицу. Перепишите в блокнот все вещи из разряда № 2. Возле каждого пункта проставьте дату, когда собираетесь использовать эту вещь, или же пометку «выбросить».

Ну что, рука не поднимается? Вы чувствуете, что неспособны швырнуть дорогую шмотку в мусорный бак? Я вас прекрасно понимаю и не прошу поступать столь непрактичным образом. Есть и другой способ избавиться от вещей, которые чересчур хороши для помойки.

Прием: делай добро

Если вы найдете кого-то, кому действительно нужны ваши вещи, кто с радостью и благодарностью воспользуется ими, это превратит вас из маньяка-коллекционера в благотворителя. Вот почему стоит потратить немного времени, найти организацию, которая примет ваши пожитки, и завязать с ней контакты. Я нашла одну небогатую библиотеку в нашем городе и отнесла туда свои книги и кассеты. Теперь, если у меня вновь накапливается что-то из этой категории, я иду напрямиком к ним. Меня больше не грызет совесть за невыученный венгерский; наоборот, я чувствую, что кому-то помогла. В конце концов, кто-то же захочет выучить этот язык и послушает мои кассеты. Пусть даже это буду не я.

Пленки с оперными ариями я отдала в одну больницу. Теперь их крутят

там в комнате отдыха; надеюсь, они приносят людям радость. Нарядные платья, купленные совершенно зря, я отослала в приют для женщин. Подозреваю, на них все это будет сидеть лучше, чем на мне, а я уже не чувствую себя душой, накупившей ненужного шмотья. По крайней мере, мои выходы пойдут на пользу обездоленным – это меня оправдывает. Конечно, поиск благотворительных организаций займет у вас какое-то время, но ведь их нужно найти всего один раз. Потом вы уже будете знать, куда обращаться.

3. Хлам-невидимка

Это такой вид хлама, который растет сам по себе, будто мох или плесень, и мы замечаем его лишь тогда, когда он уже грозит выжить нас из дома. Поцарапанные очки, сломанные часы, аккумулятор от старого фотоаппарата, стоптанные босоножки, неудачная помада, календарь за позапрошлый год с видами штата Монтана, разномастные ложки и вилки, ржавые плоскогубцы, которые уж точно никогда больше не понадобятся. Вы прекрасно понимаете, что всему этому место на помойке, но кто же осилит такой гигантский труд?

Не впадайте в заблуждение. Один Большой Рывок – не метод.

Не надо гробить целое воскресенье, повязывать голову платком и кидаться на разбор завалов. Да, я знаю: вам кажется, что вы покончите с бардаком раз и навсегда. Но хлам-невидимка ведет себя как сорняки в огороде: уничтожишь их сегодня, а завтра опять все заросло. Радикальным способом от него не избавиться.

А что же можно сделать?

Прием: выкинь десять предметов

Хитрость здесь в том, что мы не затеваем большую военную кампанию. Вместо этого будем наносить беспощадные точечные удары. Без всякой жалости выкидывайте десять предметов из любой комнаты каждый раз, как вспомните наш план действий. Причесываетесь в ванной? Возьмите с собой мусорную корзину, откройте шкафчик или аптечку и найдите десять вещей, которые можно выкинуть. Крем для бритья, забытый двоюродным братом, старый рецепт, просроченные витамины. Варите кофе на кухне? Откройте ящик для посуды и выбросьте сломанный кулинарный термометр, старый нож для масла – и еще восемь предметов. А потом с чувством выполненного долга пейте кофе.

Я обычно выполняю эту программу приступами: забываю на несколько месяцев, потом неделю выкидываю все, как заведенная. Ничего страшного.

Вы не забудете про наш план насовсем. Вы станете вспоминать про него, потому что это очень бодрит, прямо как морозный воздух: выбрасывайте по десять предметов несколько дней подряд, и очень скоро ваш дом покажется вам чуть ли не вдвое просторнее и светлее.

4. Хлам из серии «Вроде бы дорого как память»

Есть вещи, которые всерьез дороги нам как память. Они очень для нас важны, и от них, конечно, избавляться не надо. Про них поговорим чуть позже. Но часто мы храним предметы, на которые даже не смотрим, – глиняные горшки, которые наши дети лепили в пятом классе, записочки, которыми сами обменивались на уроках с одноклассниками... Вряд ли мы заметим их исчезновение. Ну хорошо, они нам чем-то милы, но, если в дом заберутся воры и украдут все это, мы не слишком расстроимся, что вполне ясно.

С этой разновидностью хлама надо поступить так же, как со следующей.

5. Вещи, которые мы храним для кого-то

Наверняка у вас в доме лежит хлам, который вы хотели бы выкинуть, но не чувствуете себя вправе. Например, нечто памятное для ваших детей и других родственников: хоккейные клюшки, кубки, грамоты, чемоданы с одеждой, письма, постеры с Элвисом. Сюда же можно отнести подарки, которые вам не нужны, но вы боитесь их выбросить: вдруг узнает тот, кто дарил! Разберемся, что делать с двумя этими видами хлама.

Прием: чужая головная боль

Верните вещи хозяевам. Установите всех владельцев хлама и скажите, что собрались сдать квартиру и провести год за границей и что жильцы въедут на следующей неделе. Или что вы решили продать дом и покупатель скоро придет его смотреть. Обзвоните друзей и родных и спросите, что делать с их вещами: вернуть им или просто выкинуть. *Других вариантов не предлагайте.* Они наверняка забыли о существовании этих вещей, но теперь внезапно вспыхнут к ним любовью и примчатся забирать. А если нет? Назовите дату, когда собираетесь все выкинуть. Если надо, напомните об этом несколько раз (монотонным голосом, который их напугает) и выбросьте вещи именно в этот день. Не мучайтесь угрызениями совести: если бы им действительно было что-то нужно, они бы приехали и забрали.

Если спустя несколько месяцев они узнают, что вы живете на старом

месте, скажите, что сделка сорвалась.

А еще есть категория пожитков, к которой нужно отнестись совершенно иначе.

6. Любимые вещи, которые нельзя выбрасывать

Это те самые и вправду дорогие как память вещицы, о которых я говорила чуть раньше. Каждый из нас держит дома какие-то особенные для себя книги, журналы, фотографии, камешки, ракушки с пляжа. Когда мы перебираем их, на душе становится теплее. У меня, например, есть китайская фарфоровая статуэтка – двое детей раскачиваются на причудливом дереве, и шкатулка, куда сложено все, что сочинили мои дети. Это останется со мной. Если бы мне надо было пересечь страну в кибитке, я, пожалуй, сократила бы количество сувениров, но мне никуда не надо. Поэтому я всегда держу свои сокровища под рукой. Они напоминают мне, что я родилась не вчера, что прожила богатую жизнь.

Тут никакие приемы не нужны. Эти вещицы я никому не отдам. Я их люблю.

Ну а теперь давайте перечислим серьезные дела, те, что и впрямь надо довести до конца.

7. То, что нужно доделать, но не хватает сил

Как насчет всего того, что обязательно нужно сделать, только вы никак не можете себя заставить? Доклеить обои, рассортировать налоговые документы за три года, расчистить гараж, вынести елку? Тянуть и откладывать больше нельзя. Можно другое (это мой любимый способ).

Прием: устрой праздник труда

Когда моим соседям-фермерам понадобилось установить новый чан для молока (а для этого снести часть амбара и смонтировать тяжеленную металлическую основу), они назначили дату и позвали в гости множество народу. Женщины зажарили целую гору кур, а мужчины в это время пилили, таскали и сколачивали. Потом все уселись за стол во дворе, ели кур и пили пиво. И работу сделали, и повеселились. А еще все они знают, что могут рассчитывать на моего соседа, если и им потребуется помощь.

Попробуйте устроить что-то подобное: позовите друзей, чтобы помогли разобрать шкафы или привести в порядок документы. Накормите гостей, включите музыку. Хорошая компания придаст вам решимости, и дело будет сделано раньше, чем ваши силы пойдут на убыль.

Ну вот и все. Теперь вы знаете маленькие хитрости, которые помогут

избавиться от любых видов хлама и дадут вам пространство, свободу и тишину. Приступайте, как только сможете, и вскоре увидите и ощутите результат.

Так зачем мы избавлялись от хлама?

Затем, что нам нужен простор в доме и спокойствие на душе. Без них в жизни не будет места и времени для любимого дела.

А как найти любимое дело?

Откройте блокнот, возьмите карандаш. Пора помечтать о замечательном проекте, блестящей карьере или о собственном бизнесе, которые займут расчищенное место. Теперь у вас будет много возможностей подумать о том, чем хотелось бы заняться. Чуть позже мы обсудим, как превратить фантазии в ясные цели. Но пока время решений не настало. Не будьте слишком практичны, дайте волю воображению и развлекитесь как следует.

Упражнение 2. Гениальная затея, за которую вы бы взялись, имея место и время

Допустим, вы решили два года путешествовать вокруг света. Подумайте, какое место в доме вы отвели бы для приготовлений. Где бы разложили карты, атласы, справочники, брошюры с адресами посольств и турагентств, фотографии, письма от людей, которых могли бы навестить в разных странах? Наверное, вы хотели бы смотреть фильмы о путешествиях на большом экране? Куда поставите такой телевизор или монитор?

А может, вы хотите снять фильм? Где бы разместили камеру, штативы, прочее оборудование? Где проводили бы встречи со своей съемочной группой? Или вы мечтаете стать модельером? Посмотрите вокруг и выберите место, где можно поставить доску для рисования, стол для кройки, манекен, швейную машинку; где можно разложить ткани.

Представьте себя кем угодно: фотографом, предпринимателем, консультантом, лектором, краснодеревщиком, начинающим политиком. А может, вы хотите открыть клуб по интересам, основать благотворительное общество. Или рисовать учебные комиксы. Или ваять из мрамора. Или издавать журнал о китах. Может, вы мечтаете создать организацию по охране окружающей среды.

Чтобы фантазия обрела плоть, представьте, что на стене висит ваш рабочий календарь на этот год. Придумайте несколько событий, которые могут в нем фигурировать. Например, «Фотосъемка для National

Geographic: крыши Флоренции». Или «Гастроли труппы: Венгрия, Эстония, Финляндия». Или так: «Пробы мрамора из Западной Виргинии». Садитесь и хорошенько посмотрите по сторонам. Не жалеете времени, вообразите: дело вашей мечты уже идет полным ходом.

На заметку: интересные занятия

Если одна из профессий, которые я упомянула, заинтриговала вас – выделите нужное место или сделайте пометку в блокноте, чтобы не потерять мысль. Все, что вы отметите или выпишете, пойдет в Колоду желаний, которую мы будем составлять на уроке № 9.

Как приятно бывает помечтать, правда? Ваши нынешние фантазии – маленький приз за расчистку хлама. Вскоре вы найдете мечту, которую захотите превратить в реальность, и тогда у вас будет для нее свободное место и время. Вот это и послужит вам главной наградой.

На следующем уроке мы начнем искать ваши скрытые задатки и таланты – сделаем еще шаг к новой полной жизни, к работе, которую вы будете любить.

Урок № 5

Раскройте свои таланты

Первоклассный бегун даже не думает, что участвует в забеге. Он бежит потому, что ему нравится бежать.

Неизвестный автор

Казалось бы, мы все должны знать, к чему у нас есть талант. Что может быть проще? На самом же деле мы редко себя понимаем. Мы знаем, что у нас хорошо получается, но это не совсем одно и то же. Дар, способность – не более чем генетический потенциал, его надо раскрыть и развить. К сожалению, природные задатки часто упускают из виду или даже подавляют. На это направлено столько сил, что, повзрослев, мы угадываем собственное дарование лишь по смутным порывам и желаниям – и считаем себя неспособными им последовать.

Какие же силы я имею в виду? Прежде всего, нечуткость взрослых по отношению к детям. Мало кто из родителей замечает талант в своих отпрысках. Чаще всего в семье просто не понимают, что мы такое. Практичная семья – или практичное общество – в первую очередь учит ребенка тому, что считает важным, и заставляет забыть или отодвинуть в сторонку то, что считает важным он сам. Если ребенок бухгалтера любит рисовать, бухгалтер едва ли обратит на это внимание: он не знает, к чему тут нужно присматриваться. И ребенок, не получая поддержки и одобрения, тоже начнет думать, что все это ерунда, – хотя у него может быть взгляд настоящего художника. Если его предоставят самому себе, он, возможно, продолжит рисовать дальше. Но ведь не предоставят – будут уговаривать взяться за ум и выучиться на бухгалтера.

От школы здесь тоже мало проку. Школы прививают те навыки, что нужны для жизни в обществе; они не учат разбираться в себе и не ищут скрытые таланты. Есть, конечно, Учителя с большой буквы, которые пытаются делать именно это. Низкий им поклон: иногда они в корне меняют нашу жизнь. Но ведь их единицы, а на ребенка давят со всех сторон.

В общем и целом, никто не берет на себя ответственность за

раскрытие наших талантов. Что очень печально, ведь в результате общество несет огромные потери. Но есть и хорошая новость: скрытый талант никуда не денется. Ваши задатки дремлют и ждут, когда вы наконец будете готовы их раскрыть. Это время очень скоро придет, так что сейчас самый подходящий момент, чтобы приступить к поиску талантов. На пятом уроке мы поищем подсказки и знаки, которые оставил ваш дар. Они лежат на самом видном месте, надо лишь знать, куда смотреть. Все, что вам понадобится, – вспомнить, чем вы любили заниматься.

Если вы использовали приемы из четвертого урока, чтобы расчистить себе пространство для действий, у вас в жизни должно прибавиться места и времени. Скоро вы сможете развернуться от души, осталось только понять, чем заполнить это пространство. Какое занятие подойдет лучше всего? Может быть, вам стать архитектором или экскурсоводом? Изобрести новый компас или спасти джунгли от вырубки? Учить детей? Написать историю искусства?

На этот вопрос никто не ответит за вас, ведь никто другой не знает, что вам нужно. Наверняка сейчас кажется, что и вы сами не знаете, – но это не так. Вы должны делать то, к чему у вас есть талант. Не то, что хорошо умеете. Большинство наших навыков – не более чем способности, которые мы развили потому, что они полезны. Например, умение быстро печатать очень полезно, но вряд ли это талант.

Как же узнать, чем вы одарены от природы? Очень просто. Нужно вспомнить, какие дела и занятия были вам в радость – неважно, насколько хорошо у вас получалось.

И что, это всё? Да, всё.

Сколько раз в жизни вы упивались или восхищались: каким-нибудь животным, зданием, машиной, произведением искусства, свежим ветром – и замечали, что окружающие не разделяют вашего порыва? Неудивительно: мы от рождения острее всего воспринимаем то, что по душе именно нам. Радость и удовольствие от любимого дела заложены в человеке, как умение летать – в птице. Вот почему талант еще называют «даром»: он подарен нам самой природой. Жить счастливо означает реализовать как можно больше своих дарований, а самые важные – раскрыть во всей полноте.

Итак, что вы любите делать? Или любили прежде?

Сейчас мы отправимся в увлекательное путешествие: сначала в ваше прошлое, а затем и в будущее.

Упражнение 1. Вспомни, что любишь

Все, что нам в радость, указывает на скрытый талант. Вероятно, вы пока не готовы принять столь громкое утверждение, но к концу урока ваше мнение может измениться. Сейчас просто поверьте мне на слово и вспомните все, что любили когда-нибудь. Прошу вас как следует перетряхнуть собственное прошлое и добыть информацию о том, что вам нравилось, – начиная с самого детства. Мы всю жизнь получаем наводки и подсказки, но, взрослея, учимся их игнорировать. Мало ли, что нам нравится! Допустим, мы обожали собак, распевали песни перед зеркалом, зачитывались научной фантастикой, готовы были часами играть в воде. Ну и кому это теперь надо?

Вам. И больше, чем вы думаете.

Если вы считаете, что все дети любят одно и то же, вы неправы. У каждого ребенка свои вкусы и интересы. Даже для одинаковых интересов могут быть разные причины – уникальные в каждом конкретном случае. Чаще всего я задаю клиентам два вопроса: «Что вы любите делать? Почему вам это нравится?» Ответы на первый вопрос, в общем, похожи: люблю возиться в саду, люблю путешествовать, люблю узнавать новое, люблю рисовать. Но ответ на второй вопрос предугадать невозможно, потому что *двух одинаковых причин любви не бывает*. Каждый тянется к чему-то своему, здесь и кроется главный ключ к загадке уникальной личности. К загадке таланта.

Когда я подвожу клиента к этой мысли, когда говорю, что у него явный талант к рисованию и подбору цвета, к освоению новых культур, к плаванию, к работе с собаками, – в ответ обычно слышу: «Ну, на этом карьере не построишь».

Неправда! Если захотеть, на этом можно построить карьеру, и у вас все получится. Необязательно становиться заводчиком собак, профессиональным певцом, писателем-фантастом или олимпийским чемпионом по плаванию. Но если понять, что именно привлекает вас в этих профессиях, будет гораздо легче найти занятие, которое придется вам по душе.

Припомнив свои пристрастия из прошлого и объяснив, почему вас именно к этому манило, вы всякий раз словно набрасываете кусок ткани на невидимую конструкцию. Как будто мы с вами одеваем Человека-невидимку: скоро прорисуется силуэт, который раньше никто не замечал. Этот силуэт и есть контур вашего таланта, уникального дара, что в вас

заложен. Нынешний урок научит вас находить свои задатки и с их помощью определять, что вам хотелось бы сделать из своей жизни.

Итак, устройтесь поудобнее, откройте блокнот и приготовьтесь вспоминать.

Часть 1. Напишите на каждой странице одно любимое дело

Окиньте взглядом три этапа своей жизни: детство, юность и первые взрослые годы. Постарайтесь вспомнить все, чем вам нравилось заниматься в каждый период. Начните с раннего детства. Возможно, вы любили гладить кошку, слушать, как вам читают, кататься на велосипеде, ездить в гости к бабушке, смотреть на грозу. Пишите абсолютно все.

1. Выделите для каждого занятия чистую страничку в блокноте и надпишите ее сверху. Например, одну озаглавьте «Гладить кошку», вторую – «Слушать сказки», третью – «Ездить к бабушке» и т. п. Не жалейте бумаги, перечислите все, что вспомнится. Лист под заголовком пусть пока будет пустым. Можете ориентироваться на этот пример:

ОБРАЗЕЦ ВЫПОЛНЕННОГО ЗАДАНИЯ (УРОК 5)

(Елена)

1. Кататься на велосипеде

Что особенно нравилось

2. Чувство свободы
Что уезжала из дома
Быть на воздухе

Важные мотивы

3. Желание быть независимой,
посмотреть новые места

4б. Хочу объездить весь мир,
чтобы обо мне писали,
чтобы моя фотография
была в прессе

4а. Моя звездная карьера

Мировой велопробег
Мое имя в журналах
о путешествиях
Фотография
в рекламе велосипедов
Мировая слава

4в. Мне очень важно
быть известной

5. Пять лет спустя

Поездить по горам
Афганистана
Послать фото в журналы
Составить карты для
географических обществ

6. Еще пять лет спустя

Преподавать географию
в небольшом колледже
Раз в год возглавлять
экспедиции в горы

Теперь вспомните юность. Что вы любили делать, когда были подростком? Озаглавьте еще несколько страниц – например, «Водить машину», «Гулять с друзьями», «Играть на компьютере», «Играть на гитаре». Заполнив как можно больше страниц, перейдите к молодости, к тем дням, когда впервые вышли во взрослый мир. Что вас увлекало – путешествия? Геология? Монтаж видео? Ремонт авто? Танцы?

Постарайтесь вспомнить не меньше трех любимых занятий для каждого возраста. Вспомните больше – отлично! И всякий раз открывайте новую страницу в блокноте. Заканчивайте упражнение, а потом я скажу, что дальше.

Часть 2. Что мне больше всего нравилось в каждом деле

Теперь вам нужно будет кое-что написать с левого края каждой странички.

2. Прежде всего, поставьте заголовок: «Что мне особенно нравилось». Теперь посмотрите на занятие, которому посвящена страница, и спросите себя: что больше всего нравилось в этом деле? Здесь уже сложнее – ведь вы, вполне вероятно, до сих пор и не задумывались над тем, *почему* вам было хорошо и приятно. Поразмыслите над каждым ответом.

Допустим, вы, как Елена, любите кататься на велосипеде. С левого края страницы сделайте несколько пометок. Если прежде всего окрыляло чувство свободы – приятно было вырваться из дома и просто катить куда глаза глядят, – так и напишите: «Нравилось чувство свободы, уезжать из дома, быть на свежем воздухе». Вот какие ответы дали другие люди.

Алтея озаглавила одну страничку: «Любила подслушивать взрослые разговоры». Она поняла: ей нравилось узнавать, о чем думают взрослые, как они ведут себя друг с другом – иногда вступаются за кого-то, иногда ругают. В левой части страницы Алтея написала: «Интересно было узнать, что движет людьми. Любила наблюдать за отношениями».

Джей дал заголовок первой странице: «Любил гладить кота». Знаете, что ему больше всего нравилось? «Кот доверял мне, а больше никому не давался. Я гордился собой и заботился о коте».

Мелани написала так: «Любила петь, когда мыла посуду». Больше всего ей нравилось воображать, что она знаменитая певица и публика слушает, затаив дыхание.

Напишите свою версию в левой части страницы. Тщательно ее обдумайте, это очень важно. *Возможно, это самое важное задание в книге.* Обещаю: ваш труд будет щедро вознагражден.

Часть 3. Правая сторона. Важные мотивы

После того как вы доделаете вторую часть упражнения, начнут проявляться повторы и сквозные темы.

3. Вернитесь к первой странице и в правой части поставьте подзаголовок «Важные мотивы». Выпишите сюда все, что бросилось вам в глаза. Комментарии должны быть короткими, конспективными. Они могут рассказать что-то очень значимое о вас и ваших задатках. Вот что получилось у Джея:

«Когда я понял, почему мне так нравилось гладить кота – он мне доверял, позволял заботиться о себе, – я осознал кое-что еще. Мне хотелось чувствовать себя важным, большим. Логично: я младший ребенок в семье, со мной никогда всерьез не считались».

Итак, в правом столбике Джей написал: «Хотел, чтобы мне доверяли. Хотел важного дела».

Мелани: «Я верила в каждое слово тех песен, которые пела. Я хотела вложить в песню всю душу, чтобы растрогать людей, показать, что понимаю их радости и беды. Но мне была нужна большая публика. Я хотела, чтобы меня услышало много людей».

Итак, у нее был мотив – «тронуть как можно больше людских сердец».

Теперь поразмыслите и посмотрите, что говорят о вас ваши заметки.

Вскоре вы увидите: все, что вы любили, к чему вас когда-либо тянуло, имеет под собой очень веский личный мотив.

Алтея это разглядела: «Там действительно была тема, проходившая везде красной нитью. В детстве я любила наблюдать за взрослыми, даже подслушивать. В юности я стала жуткой киноманкой и сама пыталась играть в студенческом театре. Мне очень нравилось писать и ставить пьесы. И я поняла: дело в диалоге – как люди в своих словах проявляют то, что у них на душе. Оказывается, этот интерес у меня с раннего детства!»

Колода памяти: озаглавьте каждую карту

Прежде чем перейти к остальным частям упражнения, я попрошу вас прерваться и вытащить несколько чистых карточек из Колоды памяти. Перепишите на них заголовки из блокнота. Если у вас получилось девять страниц с любимыми занятиями – значит, понадобится девять карточек. Вспомните вдруг еще что-то из детства и юности – заведите карточки и для этого, только потом не забудьте перенести все в блокнот и проделать остальные шаги: написать, почему вам это нравилось и что вы узнали о себе.

Когда закончите, отложите карты в сторону. Они понадобятся к концу урока, но лучше сделать их сейчас, по горячим следам.

Часть 4. Доведи мечту до предела

Сейчас мы изменим тактику. Надеюсь, упражнения помогли вам лучше разобраться в том, что вы любите и что для вас важно. Но, вероятно, вы по-прежнему считаете, что гладить кота – не профессия и даже не образ жизни. Вот и не угадали! Послушайте, нас всех создала мать-природа, а

она ничего не делает просто так. Не бывает любви и склонности без причины.

«Ну, допустим, я в детстве любил гонять на велике. И что с того? Этим не заработаешь на жизнь!»

Уверены? Велосипеды – это целая индустрия. На них ездят, их разрабатывают, про них пишут, их производят и продают каждый божий день.

Несколько лет назад одна женщина призналась мне, что по-настоящему ей нравятся только гориллы.

– Обожаю горилл! Но я же не могу заработать этим на жизнь!

Однако она вступила в Общество охраны горилл, немного поработала волонтером в зоопарке, а год спустя стала смотрителем в секции горилл.

Конечно, не каждый захочет превратить свою любовь к питомцу в профессию. Но стоит знать: это вполне реально, и при желании вы тоже так смогли бы. Увы, наша фантазия чаще всего ограничивается тем, что мы сами считаем возможным, – а о жизненных возможностях нам обычно рассказывают люди, которые сами их толком не изучали. Если хорошенько вдуматься, любое занятие может стать работой. В титрах к фильму «Арахнофобия», например, после редактора и гримера идет совершенно неожиданная должность – «смотритель пауков». Да-да, именно смотритель пауков. Кому-то платят за то, что он присматривает за пауками. Что-то подсказывает мне: в детстве этот специалист обожал паучков.

Покиньте же ряды унылых практиков и забудьте страшилку «Увлечением не заработаешь на жизнь». Вы не знаете этого наверняка, а к концу урока, возможно, измените свои представления.

Давайте дадим волю фантазии и выполним четвертую часть упражнения. Откройте блокнот. Сейчас снова будем писать.

Вам нужно довести мечту до предела.

Вот что я попрошу вас сделать. Перелистайте все страницы и прочтите то, что на них написали. Допустим, заголовок первой страницы – «Кататься на велосипеде». Дальше помечено, что вам нравились «Чувство свободы, свежий воздух, открытое пространство», а важный общий мотив – «Вырваться из дома, увидеть новые места».

Теперь попробуйте представить, что вы все свое время и силы отдали велосипедам, занимались только ими, превратили любовь к ним в профессию (которая позволила вам обрести свободу, независимость, объездить весь мир) и достигли в этой карьере серьезных высот. Где бы вы сейчас были? Какой была бы ваша жизнь?

4а. В центре каждой страницы, под заголовком, напишите: «Моя

звездная карьера». Когда будете фантазировать, не забывайте делать пометки в блокноте.

Моя звездная карьера

Вот что придумала Елена: «В мечтах я чуть было не стала велогонщицей, но вовремя поняла: это все же не по мне. Я не люблю соревнования и стрессы, к тому же на треке не увидишь красивых пейзажей. Поэтому я представила, что просто ееду по стране – месяц за месяцем наматываю километры, осматриваю каждый уголок Америки. И что про меня услышали производители велосипедов, попросили тестировать их модели и стали приплачивать за это. Так я зарабатывала на жизнь. Потом у меня взяли интервью для местного телевидения в паре городков, через которые я проезжала. Так пришла известность. А сейчас моя жизнь была бы такой: я ездила бы по миру и записывала на аудио свои впечатления, а потом отправляла записи в журналы о путешествиях и о велосипедах. За деньги, конечно. Я бы фотографировалась для рекламы, и у меня просили бы автографы. Вот, наверное, предел мечтаний. И все от любви к велосипедам!»

По итогам своих фантазий Елена записала: «Моя звездная карьера: мировой велопробег, мое имя в журналах о путешествиях, фотографии в рекламе велосипедов, известность».

Теперь ваша очередь. Открывайте блокнот, берите ручку и пишите. Придумайте, куда бы вас привело каждое из любимых занятий, если бы вы решили сделать его профессией и преуспели – по собственным меркам. Доведите мечту до предела.

4б. – Когда закончите, добавьте в левый столбик, что вам больше всего понравилось в этой фантазии. Потом переходите к следующей странице. На каждой опишите свою звездную карьеру и что в ней оказалось самым лучшим.

После того как вы пройдетесь по всем страницам, обнаружится, что некоторые темы возникают снова и снова. И наверняка появятся *мотивы, которые вы не замечали раньше.*

4 в. – Как только увидите новый мотив, выписывайте его в правый столбик.

Елена удивилась самой себе: «Я и не думала, что для меня так много значит известность! Этот мотив проступил на половине страниц в моем блокноте!»

Когда вы доделаете задание, вас тоже что-то может удивить. Елена теперь гораздо больше знает о себе и о том, что ей нужно для счастья. А

это очень важное знание: если не выделить главные моменты в собственных увлечениях, можно вскоре остыть и разочароваться, даже не понимая почему. Но такая информация редко лежит на поверхности, и, чтобы добыть ее, нужно прибегнуть к подобной фантазии.

Теперь Елена понимает: ей необходимо признание в любой сфере занятий. Его можно обрести, хотя бы и с помощью велосипеда, главное – всерьез захотеть.

Оказалось, что Елена знает и помнит о карьерах, связанных с велосипедами, гораздо больше, чем ей казалось. Ничего удивительного: если мы чем-то увлечены, то чутко улавливаем информацию по теме. Наш слух обостряется, когда при нас обсуждают или упоминают нечто интересное. Память инстинктивно сохраняет нужные детали. Елена – как и вы – стала в любимом деле знатоком, сама того не замечая.

Второстепенных деталей не бывает

Итак, с чего мы начали? Я попросила перечислить все, чем вам когда-либо нравилось заниматься. Надеюсь, теперь вы поняли: незначительных деталей не бывает. Малейший проблеск удовольствия и радости может поведать нечто важное о ваших задатках, о том, что нужно вам для самореализации, и в каком направлении стоит двигаться. Если речь идет о деле всей вашей жизни, нужно вслушиваться в любые сигналы и послания, какие передает природа.

Мы, люди, ведем себя точь-в-точь как Гензель и Гретель – заблудившиеся дети из сказки братьев Grimm. Помните, как они бросали под ноги хлебные крошки, чтобы вернуться домой по собственному следу? Вот и мы в детстве помечаем путь, чтобы найти дорогу домой, но разбираемся в собственных метках, лишь став взрослыми. Дети не могут спланировать свою карьеру, да и в молодости человек обычно играет по чужим правилам. Вот так мы и оказываемся вдали от дома. Но сейчас у вас есть возможность пройти по собственному следу и уделить знакам и меткам все внимание, какого они заслуживают. Помните: это ваша дорога домой.

Часть 5. Пять лет спустя

5. Теперь снова возьмите блокнот и ручку и на каждой страничке, под тем, что уже написано, поставьте заголовок: «Пять лет спустя». И мысленно продлите свою звездную карьеру еще на пять лет. Какие новые вершины вы покорите?

Вернемся к заметкам Елены. Она написала: «Я путешествую по горам. За пять лет я объездила всю Америку и захотела еще большей свободы, большего простора. Тогда я отправилась в горы Афганистана, где почти не бывали иностранцы. Это привлекло ко мне общее внимание, я продолжала отсылать путевые заметки и съемки в разные журналы. Так я сделалась известной путешественницей. Геологические общества попросили меня составить карты мест, где я побываю. Выяснилось, что мне очень нравится рисовать карты».

Помните Алтею, которая в детстве обожала подслушивать взрослых? Вот ее фантазия: «Сначала я стала психологом и мне это очень нравилось. Я не только выслушивала чьи-то рассказы о жизни, но и помогала людям решить их проблемы. Однако через пять лет меня потянуло к чему-то более творческому, я начала писать детективные романы и сценарии. Их издавали и экранизировали, а мне за это платили».

Идея ясна? Напишите по абзацу на каждой страничке. Обсуждать это пока не будем: когда закончите, сразу переходите к шестой части задания.

Часть 6. Еще пять лет спустя

Не сердитесь. Это последняя часть упражнения, и у меня есть причины просить вас ее выполнить. Ко всему, что вы написали раньше, нужно добавить еще один пятилетний план. Представьте, что у вас все по-прежнему идет отлично. Вы на вершине успеха, ничего худого не случилось, жизнь удалась.

Подумайте как следует. Прошло еще целых пять лет. Чем вам теперь хочется заняться? Продолжать то же самое? Или перейти на какую-то новую ступень? *Это непростое задание, но, может быть, самое важное из всех.* Не торопитесь, напрягите фантазию.

6. Запишите свои мысли на каждой страничке, если нужно, начните новую. Когда закончите, устройтесь поудобнее и просмотрите результат.

Вот сейчас вы видите свои истинные желания.

Многих людей изумляют собственные идеи. Эту последнюю фантазию я называю «эпилог к истории успеха». Ведь мы в своих мечтах редко заходим дальше того момента, когда они наконец сбудутся. Даже как-то неловко и неуютно спросить себя: а что потом? Возможно, мы боимся заскучать, добившись всего. Или разочароваться: вдруг эта сияющая вершина на деле окажется не так уж хороша? Но, судя по моему опыту, риск невелик. Едва ли вам станет скучно, когда мечта исполнится. Дальше будет только лучше – возможно, намного лучше, чем вы себе

представляли.

Но, конечно, потом захочется чего-то еще. И подсознательно вы это чувствуете.

Это не значит, что вы неверно выбрали мечту. Просто самое важное обычно узнаешь уже после того, как достигнешь цели. Вероятно, так происходит оттого, что на первом этапе мечты отображают самые насущные и неотложные из потребностей. И лишь когда эти потребности утолены – пусть даже понарошку, в режиме фантазии, – мы вольны мечтать дальше, исходя из своей подлинной природы.

У меня есть друг, который мечтал о кругосветном плавании, но никак не мог прийти до дела. Вместо путешествия он затевал мелкие бизнес-проекты, из последних сил тащил их на себе и крутился как белка в колесе. Конечно же, в своих фантазиях он плывал по морям на гоночной яхте, вольный, как птица, и безмятежный, как тюлень.

А через пять лет?

«Наверное, я не захотел бы плавать так долго. Вернулся бы домой и снова попытался открыть свой бизнес. Тьфу ты! Что же получается: я вообще не хочу в кругосветку?»

Ничего подобного. И мой друг сам все понял, когда «продлил фантазию» еще на пять лет.

«Мне даже смешно стало, – делился он. – Через пять лет я опять захотел в море! В промежутке начал новый проект, и с большим удовольствием – что изумляет само по себе, – а потом мне надоело и опять потянуло на волю». Что же он узнал о себе? Во-первых, что ему вовсе не улыбается провести остаток дней на морской яхте, но совершить кругосветное плавание он бы все-таки хотел. «Наверное, я потому и не брался за это всерьез. Мне казалось, что придется бросить все и навсегда, а к этому я не стремился». Во-вторых, выяснилось, что ему нравится предпринимательство. «Я думал, что ненавижу стресс, но по сути мне просто был нужен отдых. А лучший отдых для меня – идти в море под парусом».

Сейчас он строит собственную яхту и назначил ориентировочную дату первого плавания: сразу после завершения нынешнего проекта.

А вот что обнаружила Алтея, мысленно прожив еще пять лет со сбывшейся мечтой. Итак, она в детстве наблюдала за взрослыми, потом стала психологом, затем начала писать детективы. «После пяти лет удачной писательской карьеры я решила, что хорошо бы поработать в кино – консультантом по диалогам или психологии персонажей. Я устала писать, хотелось больше свободного времени. Работать с актерами и

режиссерами очень здорово, потому что я хорошо понимаю, что должен почувствовать персонаж и как это выразить. У меня это будто идет от сердца. Если раньше я не знала, чего хочу, то теперь знаю наверняка».

Алтея не просто знает, чего хочет: в ее мечтах нет ничего невозможного. Для начала можно поработать консультантом при любительской труппе и набраться опыта, а затем, если хватит способностей – я уверена, что хватит, – поискать место в мире театра или кино.

«Все легко, – говорит она. – А я-то ломала голову, никак не могла решить, что мне надо от жизни».

Интересно, правда? Самое важное о мечте понимаешь только после того, как добираться до сказочного финала «жили долго и счастливо». Поэтому полезно иногда написать «эпилог к истории успеха».

Надеюсь, последние шесть упражнений на многое открыли вам глаза и подтвердили мою правоту: что ты любишь – в том и твой дар. Исключений не бывает. Сколько талантов погибло из-за того, что люди этого не понимают! Сейчас я расскажу вам историю о том, как один великий дар едва не пропал понапрасну.

Отец Чарльза Дарвина спланировал будущее сына: он должен стать врачом. И Чарльз покорно отправился в университет слушать курс по медицине. Но ему было неинтересно. Он много времени проводил в компании рыбаков, собирал с ними устриц, которых затем препарировал. Университетские лекции ему не нравились, зато он ходил на занятия по таксидермии, потому что любил охоту и хотел делать чучела зверей. Еще Чарльзу нравились прогулки в обществе одного натуралиста – тот изучал морских губок и пламенно верил в эволюцию, хотя не представлял, как это все происходит.

Дарвин-старший был очень недоволен, и Чарльз понимал отца: «Ему казалось – и не без оснований, – что я превращаюсь в праздного любителя развлечений». Оба, и отец, и сын, сошлись на том, что Чарльзу лучше стать священником.

Он перешел в другой университет и начал штудировать теологию. Но тут случилось неожиданное: Дарвина как натуралиста позвали в плавание на корабле «Бигль». Конец истории мы все знаем.

Сегодня, в контексте его биографии, все кажется нам абсолютно логичным. Неудивительно, что Дарвину нравилось резать устриц, делать чучела и обсуждать эволюцию живых существ. Но ведь тогда и Дарвину-отцу, и самому Чарльзу казалось, что он занимается ерундой, зря тратит время.

Возможно, и вы в начале урока думали нечто подобное о себе. Однако теперь, надеюсь, поняли: ерунды не бывает. За нашими пристрастиями кроются таланты. Исключений нет.

Ну что ж, Дарвина спасло путешествие к Галапагосским островам. Может быть, вас спасет то, что я сейчас попрошу сделать. Возьмите карточки, которые заполняли в третьей части упражнения. Вас ждут открытия и сюрпризы.

Упражнение 2. Встреча с реальностью

Припомните все любимые дела, которые перечислили, – и займитесь ими. Хотя бы единожды. Да-да, я прошу вас: отложите книгу, встаньте с дивана, и вперед! Выполняйте по одному пункту программы каждую неделю. И пусть на это уйдет даже год.

Не волнуйтесь, вам не придется бросать работу, чтобы целиком отдаться этой восхитительной задаче. Просто делайте по меньшей мере одно любимое дело из записанных на карточках, каждую неделю.

Елена, конечно же, пойдет кататься на велосипеде. «Я несколько лет на него даже не садилась!» – сказала она со смешком. Тем лучше. Велосипед перенесет ее напрямик в детство. Если вы написали у себя на карточке «Ботаника» – значит, сорвите где-нибудь одуванчик и зарисуйте его в альбоме. Если на карточке числятся «Походы в кино», выберите фильм того жанра, какой нравился в юности, и посмотрите его на большом экране.

И что, это прямо так важно? Да, очень важно.

Когда мы включаем фантазию, наш мир меняется. Пробуждается даже телесная, моторная память, не говоря уже о памяти сенсорной. Это дает удивительно мощный эффект: как будто вы смотрели на нотную запись, и вдруг она взорвалась звуками симфонического оркестра.

«Да ладно, – с недоверием скажет кто-то. – Ну вот, я написал: любил рисовать углем. Хорошо, порисую. И что?»

А вы попробуйте, и поймете. Особенно если не занимались этим очень давно. Результат обычно превосходит все ожидания. Возвращается детская энергия и свежесть чувств, и сразу становится ясно: заниматься любимым делом – хотя бы самым простым – совсем не то же, что думать и вспоминать о нем.

«Иногда за обедом я полчаса листаю какую-нибудь книжку об актерах, – говорит один менеджер, который в юности обожал театр. – Вот и вся моя недельная норма. Но вы не представляете, как это на меня действует. Давно не чувствовал себя таким живым!»

«Я взяла карандаш и набросала портрет попутчика в автобусе, – делится медсестра, которая раньше училась в художественной школе. – Много лет я отказывала себе в удовольствии порисовать. Думала, что на это нет времени!»

Совершенно не важно, сколько времени вы проведете за любимым делом. Главное – вспомнить этот опыт, заново примерить его на себя, воскресить давние ощущения. Впустите их в свою жизнь, и они окутают вас, как густой и сладкий запах горячего яблочного пирога.

И вовсе не обязательно включаться в эти занятия по стабильному графику. Иногда достаточно одного раза. Многим кажется: раз не можешь делать что-то регулярно и постоянно, не стоит и браться. Я сама раньше думала: какой смысл путешествовать, если нет возможности уехать и прожить где-то целый год? Но теперь знаю: есть места, которые западают в душу за полдня.

Даже если дело кажется пустяковым: сходить в бассейн, заглянуть на выставку собак, послушать политические дебаты, – оно может задеть струны души, которые молчали годами. И внезапно откроется, как важно уметь то, что умеют абсолютно все дети: наслаждаться маленькими сиюминутными откровениями. В детстве вы знали, а сейчас нужно вспомнить: эти простые радости, эти малые прозрения приходят из самого сердца, из сути нашего «я». Их значение трудно переоценить.

Ностальгировать, мечтать о каком-то деле и заниматься им – абсолютно разные вещи. Вам надо потренироваться, научиться переходить от мысли к действию. Упражняйтесь снова и снова, чтобы привыкнуть и не колебаться, когда придет время воплощать большую мечту.

А пока готовьтесь испытать восторг, на первый взгляд несоразмерный масштабу ваших дел. Попробуйте рассказать даже близким друзьям, почему четыре минуты рисования в день, или лодочная прогулка на выходных, или визит на лесопилку в корне изменили вашу жизнь. Вряд ли вас поймут, ведь они не любят рисовать или грести так, как любите это вы. Им не передашь, что творится с вами от запаха свежей древесной стружки.

Зато вам все прекрасно понятно, потому что вы любите это. Пусть даже и не получается объяснить. Доведите хоть одно любимое дело до победного конца, и все поймут вас – как понимаем мы теперь Чарльза Дарвина.

Впрочем, всегда есть риск, что вы так и не сделаете ничего из вашего каталога.

Да мне никогда не переделать задания из этих чертовых

книжек!

Что если вы окажетесь не в силах встать и заняться хоть чем-то из Колоды памяти? Что если не найдете времени погулять в лесу, написать хоть строчку стихов, проехаться верхом? Думаете, конец – задание не выполнил, садись, два? Тогда я вас удивлю.

У меня была еще одна тайная причина подтолкнуть вас к действию.

Я хотела вызвать в вас внутреннее сопротивление. Зачем? Об этом мы поговорим на шестом уроке.

Урок № 6

Сопротивление, или Что нас останавливает?

Видишь ли, бывают просто бездельники и бездельники, являющиеся противоположностью первым. Бывают бездельники по лени и слабости характера, по низости натуры; если хочешь, можешь считать меня одним из них.

Есть и другие бездельники, бездельники поневоле, которые сгорают от жажды действовать, но ничего не делают, потому что лишены возможности действовать, потому что они как бы заключены в тюрьму, потому что у них нет того, без чего нельзя трудиться плодотворно, потому что их довело до этого роковое стечение обстоятельств; такие люди не всегда знают, на что они способны, но инстинктивно испытывают такое чувство: «И я кое на что годен, и я имею право на существование! Я знаю, что могу быть совсем другим человеком! Какую же пользу могу я принести, чему же могу я служить? Во мне есть нечто, но что?»

Это совсем другой род бездельников – если хочешь, можешь считать меня и таким.

Винсент ван Гог. Письма к брату Тео

«Я ничего не могу довести до конца! Сколько раз пытался и все равно бросал».

«Я всегда откладываю дела на потом. Не знаю почему».

«Я могу пахать как лошадь там, где это не имеет для меня большого значения. А когда надо сделать что-то важное для себя, пусть даже мне очень этого хочется, не нахожу в себе такого запала».

Что происходит с этими людьми – и со всеми нами? Почему нам не хватает душевных сил, чтобы исполнить мечту и не перегореть на пути к ней?

Помеха – внутреннее сопротивление. Погоня за мечтой таит в себе эмоциональный риск, отсюда и наш дискомфорт при малейшей попытке изменить жизнь к лучшему. Даже если цель выглядит мелкой и обыденной – выполнить задание, привести себя в порядок – и вовсе не похожа на мечту, сопротивление включается и не дает сдвинуться с места. Вероятно, вам и не приходило в голову, что все эти проволочки и срывы – по сути форма сопротивления. Вам казалось, что вы ленитесь или утратили интерес к делу, но так бывает очень редко. Нет, каждая осечка означает, что некая внутренняя сила решила вас остановить.

Следующий урок состоит из двух частей. В первой я объясню, что такое сопротивление и почему оно свойственно каждому из нас. Во второй – покажу, как выскользнуть из его хватки и всерьез взяться за обновление жизни.

Главная цель моей книги – сделать так, чтобы вы не останавливались в погоне за мечтой. Все, чему вы научились за пять уроков – находить нужный стимул, созывать союзников, разбираться в собственных чувствах, высвободить место и время, искать в себе таланты, – подготовило вас к штурму серьезнейшей преграды: внутреннего сопротивления. Пришла пора как следует изучить его, понять, что это такое и почему оно нас останавливает. А затем я покажу новый, неожиданный способ его преодолеть.

Часть 1. Что такое сопротивление?

Всякий раз, как решаешься на перемены – особенно когда хочешь освоить что-то новое или добиться чего-то лично для себя, – обычно упираешься в глухую стену. Можно браться за дело с радостным энтузиазмом, но вскоре увязнуть намертво. Помните такие случаи? Вы хотели возобновить уроки музыки, но не садитесь за пианино уже несколько недель. Планировали обзвонить друзей и собрать книжный клуб, но не можете заставить себя взяться за телефон. У вас есть замечательная программа, которую здорово было бы наконец установить на компьютер – надо только почитать инструкции и разобраться. Но руки никак не доходят. Потом что-то вас отвлекает, появляется новое дело, а дальше... Надо бы вернуться и завершить начатое, но не хватает сил. Все откладывается на неопределенный срок. Здравствуй, прокрастинация.

Но почему? Да потому, что великая тайная сила вытягивает из вас энергию. Эта сила зовется «сопротивление». Оно включается всякий раз,

как мы всерьез начинаем что-то менять. Даже если перемены, несомненно, к лучшему. Даже если вы обожаете дело, которым занялись. Сопротивление обязательно даст о себе знать.

Не думайте, что это ваша личная проблема. Сопротивление заложено в каждом из нас. Вы когда-нибудь встречали человека, который однажды сел на диету, досидел на ней до победного конца и больше никогда не набирал вес? Или, может, вы знаете людей, которые начали заниматься спортом и не пропустили ни единой тренировки? То-то. Все мы в какой-то момент вынуждены преодолевать сопротивление.

Тотальный характер сопротивления лучше всего помогает понять его природу. Нас учат: надо быть решительными и прямо идти к цели – без сомнений и колебаний. Не удастся – значит, в нас есть какой-то изъян. Наша культура превозносит успех. Сопротивление – враг, которого надо одолеть. Отступать нельзя, отступают только неудачники. Чувствуешь желание сдаться – души его в себе без всякой жалости. Но если это желание испытывают все, если осторожность – универсальное свойство, можно ли считать его дефектом, аномалией, признаком слабости? Вероятно, сопротивление – естественный процесс, вроде сна или пищеварения, оно для чего-то заложено в нас природой. Пожалуй, не стоит искоренять его, не разобравшись, зачем оно нужно.

Незримый страж, что управляет вашей жизнью

Если вы думаете, что неспособность доводить дело до конца – ваша слабость, я вас удивлю. Вполне вероятно, что это признак силы. Да, внутреннее сопротивление доставляет много неудобств и определенно мешает в жизни. В этой главе мы поговорим о том, как снимать психологические барьеры. Но, пожалуйста, не считайте свою нерешительность слабостью. Нет, она сильнее, чем вы и чем все лозунги культуры успеха, вместе взятые.

Суть в том, что сопротивление – очень древний защитный рефлекс. Он маячит за спиной у каждого из нас, как огромный мускулистый телохранилитель, и вытягивает нас из любой ситуации, которая кажется ему опасной.

Все наши инстинкты гонят нас прочь от неизведанного. Эта реакция прописана у нас в ДНК, мы унаследовали ее от первобытных предков. Люди каменного века не любили рискованных авантюр, их жизнь и без того висела на волоске. Как любые животные, наши предки выше всего ценили безопасность. Им очень даже нравилось безделье, ведь такую роскошь можно было позволить себе крайне редко. «Нечего делать»

означало: еды пока вдоволь, и в поле зрения нет никакой угрозы.

Конечно, нашим предкам (как и нам) было свойственно любопытство. Иногда кто-то из них поддавался жажде знаний и уходил от безопасного очага в неизведанную даль. Смелые и пытливые часто попадали в опасные переделки и гибли молодыми – а значит, не успевали продолжить род. Те же, кто обуздывал любопытство и довольствовался тем, что есть, обычно жили дольше. Они производили на свет детей и заботились о них, пока те не вырастут и сами не смогут оставить потомство. Таким образом, осторожность передавалась из поколения в поколение.

Наши с вами предки, вероятно, были из числа осторожных. Ведь они выжили.

Поэтому осторожность, сопротивление всему новому сидит в нас на генетическом уровне. Это наследие, полученное от прародителей. Оно мешает пробовать что-то новое и интересное: а вдруг мы зайдем слишком далеко и попадем в передрягу? У осторожности одна цель – уберечь от беды, сделать нашу жизнь безопасной.

Невозможно объяснить древнему инстинкту, зачем надо вытворять что-то сложное и непривычное: ходить на прослушивание в театр, звонить покупателям, вставать перед толпой и произносить речь.

Тот же самый инстинкт хочет, чтобы мы были упитанными.

Осторожность требует хранить и накапливать калории на случай голода. Поэтому физические нагрузки бывают нам неприятны. С точки зрения инстинктов энергию стоит тратить лишь на то, чтобы добывать пищу и удирать от хищников. Остальное – глупо и напрасно. Вот почему так трудно сесть на диету или заняться спортом. Когда мы пытаемся сжечь лишние калории или ограничить себя в еде, защитные механизмы решают, что мы сошли с ума, и изо всех сил стараются прекратить это безобразие. Инстинкт самосохранения не может допустить, чтобы мы ставили под угрозу свою жизнь, и без того такую тяжелую в каменном веке. Попробуй-ка объясни ему, что каменный век давно прошел! Он нас не слышит, а если бы и услышал, все равно бы не поверил.

Игнорировать голос инстинкта тоже нельзя. Его не проведешь. Если вы научитесь подавлять внутреннее сопротивление, оно начнет маскироваться, да так ловко, что вы и не догадаетесь.

Какие формы может принимать сопротивление

Уловка 1. Я слишком занят

Мнимая загруженность, чувство, что на любимое дело нет времени, – одно из обличий внутреннего сопротивления. Вам кажется, что работы

невпроворот? Проверьте, сколько времени вы проводите перед телевизором и как часто «висите на телефоне», хотя ни вам, ни собеседнику, в общем-то, нечего сказать.

Уловка 2. Видимо, я просто лентяй

Нам с детства внушают: откладываешь нужные дела «на потом» – значит, ты ленив. Хотите правду? Лени не существует, это миф. Если вам в дождливую ночь приспичит съесть карамельное мороженое, вы помчитесь за ним – и силы откуда-то возьмутся. Настоящий лентяй ленится всегда. Раз ваша лень избирательна, значит, это не лень, а что-то другое.

Уловка 3. Может, я вообще этого не хочу

На днях я услышала такое: «Не могу загнать себя в спортзал. Даже пытаться неохота. Мне ужасно стыдно. Сам понимаю, что так нельзя. Может, я просто не очень-то и хочу?»

Если вы действительно, всерьез чего-то хотели бы, то уже давно этим бы занялись. Правда?

Неправда.

Иногда сам факт, что вы очень хотите достичь цели, не дает устремиться к ней. Заветные желания вызывают бурю эмоций и напряжение всех сил. Инстинкту самосохранения это категорически не нравится. Высокие оценки в школе, спортивные достижения, погоня за мечтой – словом, почти все, что может нас осчастливить, одновременно нарушает наш покой, комфорт и «технику безопасности». Защитные механизмы протестуют. Соппротивление включается помимо нашей воли.

Уловка 4. Интерес внезапно перегорает

Скука – одна из самых неожиданных личин осторожности. Ведь обычно все непонятное интригует и завораживает, особенно если оно нам нравится. Вы с энтузиазмом беретесь за дело и вдруг остываете? Значит, что-то «выключило» ваш интерес. Эта загадочная сила и есть осторожность. Снова она.

Уловка 5. Делу время – потехе час

Мы приучены думать: «Взрослые люди сначала делают важные дела. И только потом, закончив, можно взяться за то, что любишь». Я понимаю, зачем придерживаться этого принципа, когда готовишься к собеседованию или к визиту начальника. Но почему мы впадаем в ту же унылую практичность, когда всего-навсего хотим поиграть на трубе или написать

рассказ? Мы поступаем как дети, которых что-то напугало: ведем себя «повзрослому», чтобы справиться со страхом. Так легче оправдать свое нежелание идти на риск. Уж извините, но мысли о важных делах и задачах продиктованы не ответственностью, а внутренним сопротивлением.

Упражнение 1. Как сопротивляетесь вы?

Ну что, узнали себя? Что бывает, когда вы пытаетесь исполнить заветную мечту? Возьмите блокнот и опишите, какие приемы и уловки использует ваш защитный механизм.

Вот несколько примеров.

Лайла: Я очень смеялась, когда читала этот список. Вернее, хихикала, будто меня застали за чем-то нехорошим. Я вечно всем твержу, что у меня нет времени шить платья по собственным моделям. При этом на телевизор время всегда находится!

Джейк: Не могу заставить себя написать запрос на грант. Мне кажется, там так много работы, что я устаю от одной мысли. При этом я готов до блеска вылизать весь дом, только бы не заниматься бумажками!

Мартин: Когда мне очень не хочется что-то делать, я хватаюсь за телефон. Обзваниваю всех, теряю время и начинаю думать: «Вот было бы у меня больше времени – и я бы прямо сейчас взялся за работу». Интересно, кому я вру?

Но если мы знаем, что все это притворство, уловки защитного механизма, почему же нельзя их отбросить и заняться делом?

Да потому что не получится. А если и получится, то ненадолго. Сопротивление обеспечит вам стресс, чтобы вы прекратили рисковать. Поставьте один эксперимент и убедитесь сами.

Упражнение 2. Проверяем теорию стресса

Сейчас ничего писать не нужно. Просто подумайте о каком-нибудь деле, от которого давно уклоняетесь: хотите сделать, но никак не найдете время и т. п. А теперь встаньте и решительно шагните вперед, будто собрались за него взяться. Подойдите куда нужно: к пианино, компьютеру, телефону. Не слушайте голос, который велит вам остановиться. Лучше понаблюдайте за собственными ощущениями.

Чувствуете, как внутри все напряглось? Это защитный механизм уловил опасность и выплеснул в кровь гормоны стресса, чтобы остановить, развернуть вас обратно. Раз-другой этот стресс можно побороть, но в итоге

он все равно одолеет вас. Заставить себя подолгу выносить такое напряжение практически нереально. Организм вам этого не позволит.

Конечно, мы каждый день преодолеваем стресс и выполняем сложные задания – но только потому, что над нами поставлен начальник или навис дедлайн, одним словом, есть нечто посильнее осторожности. Эта превосходящая сила заставляет побороть сопротивление и закончить дело, которое мы бросили бы, если бы были предоставлены себе. Мало кому хватает воли самостоятельно переломить внутреннюю защиту. Вот почему мы готовы свернуть горы для других, но не находим сил на собственные задачи. Природный механизм выживания сделал стресс настолько неприятным для человека, что мы готовы избегать его любой ценой. Мы даже придумали очень хитрые способы снимать стресс и назвали их «вредными привычками». Открывая пиво, наваливаясь на мороженое, часами щелкая пультом телевизора, каждый из нас прекрасно знает, что это вредно. Но мы все равно это делаем – ведь дурные привычки отлично успокаивают нервы. Вот почему с ними так трудно расстаться.

Вредные привычки работают почти как транквилизаторы. Они притупляют дискомфорт и погружают человека в легкий транс. Я называю это состояние «нирвана инерции». Именно в таком состоянии мы способны убить целый вечер, заглатывая вредную, ненужную организму еду пополам с телевизионной «жвачкой». Сознание частично глохнет, кровяное давление понижается, защитные механизмы блаженно переводят дух и отправляются вздремнуть. Мы, в общем, понимаем, что потом будет стыдно, – но все равно продолжаем в том же духе. Ведь так мы чувствуем себя в безопасности.

Вопрос только, хорошо ли нам?

Когда мороженое или пиво закончится, а голова распухнет от телевизора, мы выходим из блаженного транса – и вот тут становится тоскливо. Стресс прошел: инстинкты об этом позаботились. Но мы-то знаем, что опять пропустили подачу, что перед нами глухая стена. Противный зудящий голосок напоминает: время уходит, а мы все еще не сделали ничего по-настоящему важного. Стоило на секунду отвлечься – и невидимая сила очередной раз затянула нас в нирвану инерции.

Видимо, у вас низкая самооценка?

В конце концов, успешные люди не сдаются на милость собственных инстинктов. Может, вы втайне ненавидите себя и желаете себе неудачи? Как иначе понимать постоянные сбои и срывы?

Вовсе наоборот: внутреннее сопротивление – признак высокой

самооценки. Оно показывает, что где-то, на самом глубинном уровне, вы твердо намерены выжить. И поверьте, успешные люди знают о сопротивлении все, что только можно. Просто они научились его обходить (например, нанимать тренеров, менеджеров, секретарей и устанавливать жесткие сроки, чтобы не расслабляться).

Кроме того, осторожность свидетельствует о выраженном стремлении к индивидуальности, к самоопределению. Ведь она защищает границы нашего «я» от рискованных новых идей. Неподатливость к воздействию извне говорит о вашей цельности, о гордом нежелании признавать чужую власть. Вы как будто заявляете: «У меня уже есть свое мнение, я знаю, что мне нужно, я ценен сам по себе». Когда двухлетний ребенок начинает говорить «нет», он ощущает себя индивидом с уникальными вкусами и предпочтениями.

Итак, несомненно: внутреннее сопротивление живет в нас и никуда не денется.

Взгляните на карты из Колоды памяти, что вы заполняли на первом уроке. Помните, мы обсуждали стимулы и мотиваторы, которые НЕ помогают придерживаться собственных решений? Тогда вы этого не знали, но речь шла именно о сопротивлении. Выполняя это упражнение, вы обнаружили: сопротивление нельзя побороть самоговорами, нельзя игнорировать. Да и стыдить себя, чтобы взяться за дело, тоже бесполезно. Думаю, теперь понятно почему.

Забудьте о чувстве вины. Мы часто думаем, что муки совести делают нас порядочными людьми. Дескать, мы плохо себя ведем, но, по крайней мере, не гордимся этим. Но между порядочностью и виной нет прямой связи, это иллюзия. Вы же не будете считать любого виноватого человека достойным и порядочным!

Неспособность перейти к действию – вообще не вина. Это же не поступок, не сознательный выбор.

Давайте проясним раз и навсегда: если бы вы могли сдерживать новогодние обещания и выполнить свои великие планы – *вы бы это сделали*. Посмотрим правде в глаза. Да, сложно признаться себе, что ты не так уж силен. Хотя бы в том, что твоих сил не хватает на борьбу с внутренним сопротивлением.

Так что же, лучше все бросить? Ни в коем случае. Защитные механизмы нельзя пересилить, но можно перехитрить. Прямой путь к мечте не всегда самый близкий.

Часть 2. Как обойти защитные барьеры

Внутреннее сопротивление – это сила, зато у нас есть мозг. Сейчас мы поучимся незаметно обходить преграды. Сначала нужно перехитрить защитный рефлекс: пусть он думает, что победил. Когда успокоится и задремлет, мы вызовем из глубин подсознания другую силу, столь же мощную и столь же важную для самосохранения, как осторожность.

Два состояния разума

Давайте еще раз вспомним про «нирвану инерции». Прежде чем с ней бороться, нужно четко усвоить, как устроена эта защитная стратегия нашего организма.

Вам случалось видеть сны, где вы пытаетесь проснуться, но никак не можете открыть глаза? Помните, как вас затягивало обратно в страну сновидений? Вырваться из этого состояния – все равно что преодолеть гравитацию: практически невозможно. Транс, в который мы впадаем по милости защитных рефлексов, очень похож на такой сон. Инерция – одно состояние сознания, а бурная деятельность – другое, полярно противоположное. Они отличаются друг от друга, как сон и бодрствование. «Нирвана инерции» действует на нас как дурная зависимость. К примеру, заядлый курильщик не хочет избавиться от тяги к курению. Он *неспособен этого захотеть* и всего лишь мечтает испытать такое желание. Пытаться осуществить такую мечту – все равно что просыпаться во сне.

Однако те, кому удалось бросить курить, оглядываются на прошлую жизнь с изумлением. Им кажется, будто они много лет бродили в каком-то тумане и не сознавали, как хорошо им будет без табачной зависимости. Нирвана инерции шутит с нами такие же злые шутки. Когда мы в нее впадаем, словно бы отключается память: мы забываем, как прекрасно бодрствовать. Если бы удалось напомнить себе все то, что осторожность вытесняет из нашего сознания!

Вообще-то способ есть. Ту же самую модель зависимости можно вывернуть так, что она сама развеет дурман бездействия. Природа оставила нам лазейку, дала шанс выйти даже из самого глубокого ступора. Есть импульс, который достаточно силен, чтобы всерьез захотелось проснуться.

Упражнение 3. Как сбросить оковы сна

Первым делом нужно смягчить бдительность защитного рефлекса. Если убедить его, что вы не собираетесь делать ничего опасного, он ослабит хватку, и это позволит вам начать выбираться из транса.

Обходной маневр № 1. Абсолютный минимум работы

Если вы похожи на меня, то наверняка считаете: взялся за дело – делай на совесть. То есть часто и помногу. Надо заниматься каждый вечер, надо обзвонить сто человек за неделю, надо часами потеть на тренажерах и т. д. Этой мысли достаточно, чтобы сорвать работу на первой же стадии. Назначать себе огромный объем задач – все равно что орать прямо в ухо защитному рефлексу: останови меня! Спаси меня сию же секунду! Конечно, рефлекс проснется и включится. Тут-то и начнутся проблемы.

Один преподаватель творческого письма из Монтаны как-то сказал нам на семинаре: «Старайтесь писать каждый день. Если не получится – редактируйте себя каждый день. Не получится и это – тогда хотя бы берите свои наброски и каждый день ходите с ними по комнате туда-сюда». Вот мудрый совет от человека, в силу профессии знающего все про творческий кризис. Вероятно, у вас не всегда получается сделать то, что надо, – но вы должны делать все, что можно.

Это я и называю минимальным объемом работ: такое крошечное задание, что внутренняя защита не расценит его как угрозу.

Понятней всего этот метод становится на примере физической нагрузки. Хороший инструктор по фитнесу знает: прежде всего надо победить внутреннее сопротивление клиента. Поэтому он посоветует начинать с малого – на первых порах заниматься совсем недолго и потихоньку увеличивать нагрузку до нужной интенсивности. Но что значит «с малого»? Допустим, инструктор велел начать с пятнадцати минут упражнений в день и постепенно довести норму до сорока пяти минут. У одного это получается, а у другого – нет. Почему? Да потому, что кому-то хватит и пятнадцати минут, чтобы разбудить защитные рефлексy. Начинать надо с такой дозы, которую ваш внутренний страж просто не заметит. А как определить эту дозу?

По собственным ощущениям.

Если вы думаете «надо немедленно встать и пятнадцать минут позаниматься спортом (или поиграть на пианино, поучить язык,

поговорить с клиентами)» – значит, доза слишком велика. Надо найти объем нагрузки, который не вызовет ни малейшего сопротивления, ничего, кроме желания действовать. Допустим, позаниматься две минуты. Или тридцать секунд. Или еще меньше. Возможно, единственный способ обмануть рефлекс – просто потянуться всем телом, или сыграть буквально две ноты, или открыть учебник на нужной странице, а затем положить его обратно на стол. Что вы чувствуете при мысли об этом? «Да, все нормально, прямо сейчас и сделаю»? Тогда вы определили первый шаг. Вот что я называю «минимальным объемом работ».

Колода памяти

Возьмите чистую карточку и запишите на ней дело, которым собрались заняться. Например, «Подготовиться к экзамену» или «Поговорить с родственниками насчет генеалогического древа» и т. п. А внизу укажите минимальный объем работ, который готовы выполнить прямо сейчас. Если чувствуете, что не просидите за учебником дольше полминуты, так и пишите – 30 секунд.

А затем идите и занимайтесь тридцать секунд.

И прервитесь.

У вас возникнет искушение сделать больше, вполне вероятно, вы даже прозанимаетесь целый час, однако на следующий день вообще не сможете взяться за книги. Так что сдержите свой порыв. Помните, наша цель – не вызвать ни малейшего сопротивления.

Наверняка сейчас вы мысленно воскликнули: «Стоп! Тридцать секунд учебы ничего не дадут!» Равно как тридцать секунд игры на пианино или полминуты физической нагрузки. Так? Нет, не так.

Полминуты занятий не оздоровят вам сердечно-сосудистую систему, не повысят средний балл и не обогатят репертуар. Но это еще не значит, что они бесполезны.

Любое время, проведенное за пианино, напомнит, как вы любите музыку. Едва прикоснувшись к учебнику, вы вспомните, как приятно узнавать что-то новое. Десять секунд физической нагрузки покажут, как славно бывает подвигаться. Не верите? Возьмите книгу левой рукой, чтобы не отрываться от чтения, и хорошенько разомните правую. Теперь поменяйте руки и подвигайте левой. Теперь вытянитесь и покрутите ступнями ног – сначала правой, потом левой – по десять секунд. Что вы чувствуете? Приятное покалывание в мышцах, желание вдохнуть полной грудью. Никакой тревоги, никакого стресса.

Вы не испытываете беспокойства, потому что сумели ускользнуть от бдительного ока. Ваш защитный механизм не воспринимает тридцать секунд занятий как угрозу. Он думает, что вы по-прежнему погружены в блаженный безопасный транс. Маленькие дозы нагрузки не вызывают внутреннего сопротивления. Это касается любых занятий.

Представьте, что вам хочется поплавать, но вода холодновата. Вы садитесь на берегу и начинаете болтать в воде ногами. Пройдет совсем немного времени, и вспомнится, как это замечательно – плавать. Вы пока пребываете в полусне, но уже вот-вот захотите проснуться.

Когда начнете привыкать к приятным ощущениям, можно понемногу увеличивать объем и длительность работы. Защитный механизм терпимее относится к уже знакомым занятиям. Но не переусердствуйте. Самонадеянность крайне опасна: выйдете из зоны комфорта, и расплаты не миновать.

Цель нашего упражнения не в том, чтобы повысить объем сделанного, а в том, чтобы снизить уровень самозащиты. Вам нужно вспомнить, как это замечательно – заниматься любимым делом.

Тогда баланс действия и противодействия начнет меняться сам собой.

Настанет момент, когда желание поплавать, вызванное заманчивым плеском воды у ног, пересилит страх замерзнуть. Тогда пора переходить к следующему маневру. Но сперва нужно подстраховаться на случай одной (весьма вероятной) проблемы.

Что если вы прислушаетесь к себе и обнаружите: вам не хочется делать вообще ничего?

Не хочется даже потрогать воду пальцем (или открыть учебник, подойти к пианино, потянуться и размять мышцы). Нет такого объема заданий, который не вызвал бы внутреннего дискомфорта. Защитный механизм не оставил вам ни единой брешки.

Что же делать тогда? Есть лишь один способ избежать краха. *Надо отказаться действовать.*

Обходной маневр № 2. Не можешь победить – присоединяйся

Если внутреннее сопротивление не дает сделать даже самой малости, не устраивайте войну с собой и не бегите к холодильнику за утешительным тортиком. Распрямитесь во весь рост и гордо заявите, что отказываетесь делать что бы то ни было.

Да-да, вы не ослышались. Топните ногой и громко скажите: «Не хочу и

не буду!»

Это очень важный момент. Вроде бы странно отказываться делать то, что тебя никто и не заставляет, но я советую поступить именно так. Не выкидывайте белый флаг – провозгласите протест. Покажите всем, кто тут главный: примите решение ничего не делать! Заявите сами себе (вслух, если есть возможность): «Сегодня я пальцем о палец не ударю, и точка!» Пусть это звучит и выглядит довольно нелепо, но только так можно спасти вашу мечту. Сейчас объясню почему.

Вы почувствуете, что сильны. Ведь вы принимаете волевое решение, а не уступаете врагу. Не придется вытеснять мысль о работе в глубины подсознания, чтобы заглушить стыд: вы же не бросили свою затею, вы просто отказались заниматься ею сегодня. Не захотите ничего делать и завтра – повторите свою ноту протеста. Каждый раз, как не сможете выполнить минимальный объем задания, отказывайтесь его выполнять. Это очень важно.

Но разве это не значит, что внутреннее сопротивление опять победило? Не совсем. Ведь вы оказались на шаг впереди, тем самым изменив расстановку сил. Да, защитный рефлекс еще не побежден. Но и вы не побеждены, а значит, игра продолжается и ее ход можно переломить.

Даже если вы неделями, а то и месяцами будете отказываться делать зарядку, играть на пианино или писать роман – вы все равно окажетесь ближе к цели, чем просто забыв о мечтах и планах. Конечно, странно совершать только одно действие: отказ от действий. Но сейчас главное – совершать хоть что-нибудь. Тогда вас не затянет обратно в туман инерции, вы не погрузитесь в спячку, а будете бодры и вполне активны.

Как же воспримет вашу стратегию защитный механизм? Рано или поздно он решит, что вы очень странное существо, но опасности для вас вроде бы нет, значит, можно и отдохнуть. Попробуйте много дней подряд гордо и демонстративно отказываться написать хоть строчку задуманного романа. Не исключено, что в один прекрасный момент вы без особых проблем сядете и начнете писать.

Однако до той поры, если не можете осилить самый малый объем работ, обязательно топните ногой, стисните зубы и наотрез откажитесь работать. Когда будете готовы, переходите к третьей части наших маневров.

Обходной маневр № 3. Признайтесь в любви к работе

Теперь, когда вы установили крошечный объем работ, который не

вызывает сопротивления, вспомните одну очень важную вещь: речь идет о любимом деле. Может быть, сейчас это не слишком заметно, но это так. Уверяю вас.

Насильно мил не будешь – и не надо

Ни в коем случае на пытайтесь выжать из себя любовь к той крупнице работы, которую сможете проделать. Не надо расхаживать по квартире, прижав к груди рукопись и твердя: «Я люблю тебя, я люблю тебя», – как будто от прилежного повторения это станет правдой. Насилие над собой до добра не доводит. Вымученная, натужная любовь только убьет настоящую или загонит ее глубоко в подсознание. Вам не надо притворяться, что вы обожаете свою работу, потому что вы действительно ее обожаете. Как можно не любить собственную мечту – каждую толику, каждую деталь?

Сейчас я расскажу вам историю. Одна моя подруга, скрипачка, как-то приехала репетировать ко мне домой, потому что у нее шел ремонт. Я спокойно занималась своими делами, как вдруг она заиграла очень медленную и невообразимо нежную мелодию. Ничего прекрасней я не слышала в жизни. Это было такое чудо, что я просто застыла на месте и обратилась в слух. Подруга доиграла до конца, несколько секунд было тихо, а потом она снова завела все ту же простую, пленительную мелодию. Я на цыпочках вошла в комнату – посмотреть, как она играет. Ее глаза были закрыты, она вся будто растворилась в звуках, которые рождала скрипка. Неторопливо и любовно, она ноту за нотой сыграла всю пьесу.

Закончив, подруга открыла глаза и безмятежно взглянула на меня.

– Джоанна, – спросила я, – что это было? Потрясающая музыка!

– Да это же просто гаммы, – с улыбкой ответила Джоанна.

Я была потрясена.

– Как гаммы? В смысле, до-ре-ми? Ты это сейчас играла? Не может быть! Такая красивая мелодия!

– Знаю. Это лучшая музыка на свете, – сказала она.

Я думала, гаммы – как отжимания. Мне казалось, что музыканты играют их для тренировки, чтобы не терять форму и развивать мышцы. Но Джоанна заставила взглянуть на них иначе.

– Гаммы – настоящее чудо. Ты только подумай, ведь в них вся музыка мира! – объяснила она.

И это были слова истинного музыканта.

Такие люди есть в любой профессии. Недавно я смотрела фильм про Чака Джонса – знаменитого мультипликатора. Это он создал Хитрого Койота и Дорожного Бегуна. Кто-то из его команды сказал (дословно не

помню, но за смысл ручаюсь): «Чак влюблен в каждый кадр, как будто это первая и последняя картинка в мире. Как будто это шедевр Рембрандта».

Когда микрофон передали самому Джонсу, он был заметно смущен, но признал, что это правда. Вскоре смущение развеялось, и он заговорил: «Да, надо любить каждую частицу того, что делаешь. Иначе никогда не выйдет ничего достойного. Если не любишь – значит, неправильно выбрал профессию. Настоящий музыкант обожает каждую кварту и терцию, а я обожаю каждый кадр».

Взгляните на малейший кусочек своей работы – той, к которой у вас призвание. Вы ощутите такую же любовь. Именно в ней проявляется талант. Любые фрагменты, любые детали до того прекрасны, что невозможно оторваться. Как сказал один великий архитектор: «Бог – в мелочах».

Колода памяти

Возьмите карту, на которой записали минимальный объем работы, и добавьте объяснение: что вам особенно дорого в этом микрофрагменте. Если в голову придет сразу несколько причин – записывайте все. Поводов для любви много не бывает.

Возлюби дело рук своих – и страсть развеет апатию

Если вы готовы сесть на берегу и поболтать ногами в воде, то вспомните, как любите прикосновение воды. И тогда на первый план выйдет желание, страстная тяга. Желание не просто способно победить опаску, оно жаждет победы. Желание и осторожность – давние заклятые враги. Защитный рефлекс хочет, чтобы мы сидели на месте и никуда не лезли, не подвергали себя опасности. Желание требует действий. Возьмем, к примеру, голод и мощную потребность в еде. Опасность принуждает животное выждать, затаиться, отложить поиски пищи, но голод в конце концов пересилит боязнь. Возьмем романтическую любовь и ее древнейшую форму – половое влечение; отдельный индивидуум без них, конечно, выживет, но человеческий род прервется. Поэтому любовь и страсть – великая движущая сила, ради них мы готовы выйти из зоны комфорта и рискнуть собой (если только речь не о смертельной опасности). Влечение – тоже залог выживания, столь же естественный, как осторожность.

Только так и можно преодолеть инерцию: сначала понизить «тревожный порог», а затем пробудить влечение.

Когда мы впадаем в ступор, внутреннее сопротивление заставляет

забыть, как это прекрасно – использовать свои таланты. Однако, выполнив минимальный объем работы, вы начнете пробуждать в себе желание, причем в обход защитного механизма. Этот принцип очень важно понять до конца, так что позвольте мне еще одну иллюстрацию.

Давайте представим, что вы мечтаете съесть яблочный пирог. Но вот незадача: вы стоите на одном берегу холодного ручья, а пирог находится на другом берегу. Вы знаете, что пирог там, но, если не чувствуете вкусный запах, очень трудно загнать себя в воду. Не хватает мотивации. Вероятно, вы немного потопчетесь у воды, убедитесь, что она ледяная, и пойдете прочь. Даже если будет стыдно и обидно, в ручей вы не полезете.

Но вот если до вас донесется аромат горячего пирога... Тут уж подключится весь ваш организм! Вы сразу вспомните, как это вкусно, у вас потекут слюнки и заурчит в животе. Комфортная позиция – тепло и сухость – перестанет быть такой уж комфортной. Разбуженный аппетит приведет вас в волнение, тут-то защитный рефлекс и столкнется с желанием. То есть с соперником пострашней, чем сила воли и самодисциплина.

* * *

Вот это и есть азы нашего метода. Применяйте стратегию последовательно, шаг за шагом, и результаты приятно вас удивят.

Что ж, внутреннее сопротивление разгромлено? Как бы не так!

Самый коварный прием врага: отключить память, заставить сдаться

Теперь вы научились отражать все приемы внутреннего сопротивления – кроме одного, самого мощного: двухходовки под названием «сначала забудь, а когда вспомнишь, опусти руки и сдайся». Вот как оно обычно бывает: вы спокойно работаете, применяя стратегию, которой только что научились. Каждый день вы на шаг ближе к цели. Если становится трудно, вы возвращаетесь к минимальному объему задания. А если и на него не хватает сил, громко топаете ногой и гордо отказываетесь работать – до тех пор, пока силы не вернутся.

И тут вас что-то надолго отвлекает.

Наваливаются житейские заботы, одолевает грипп, на целую неделю в гости заявляется родня – в общем, вы забываете про то, что делали. А когда спохватываетесь, оказывается, что прошла уже целая неделя. Тут у вас опускаются руки, и ехидный голосок где-то в мозгу говорит: «Какой смысл начинать заново, если потом опять бросишь?»

И забывчивость, и этот коварный голос посланы вам внутренней защитой. Она пытается затянуть вас обратно, в блаженный и безопасный ступор. Хорошая новость: сейчас я подскажу, как тут быть.

Обходной маневр № 4а. Создаем внешние памятки

Как напомнить себе о поставленной цели, если наш внутренний страж хочет, чтобы мы про нее забыли? С помощью Колоды памяти. На такой вот случай мы с вами ее и составляем. Единственное, что нужно делать, – везде носить ее с собой, как ключи, кошелек или очки. И, конечно, по несколько раз в день перебирать карты.

Вместе с колодой всегда держите две-три скрепки. Можете прикрепить их к чистой карточке. Наденьте скрепку на карту, где расписаны наши обходные маневры: пусть эта карта выделяется из всей стопки. Даже если вы забудете, зачем тут скрепки, все равно ясно, что это важная карта и в нее нужно заглянуть.

Одна клиентка, которая собиралась открыть собственное кафе, призналась мне: был период, когда она постоянно забывала, что вечером, после основной работы, надо обзвонить возможных поставщиков.

– Днем я все время перебирала карты, а к вечеру мне будто отшибало память. Это было очень странно! Ночью, ложась спать, я вдруг все вспоминала и понимала, что опять ничего не сделала. И тогда я стала звонить себе домой и оставлять «напоминалку» на автоответчике каждый раз, как натыкалась на ту самую карту. Вечером приходила домой, прокручивала сообщения – и вуаля! Я тут же брала трубку и обзванивала всех – пока не забыла опять. Представьте себе, сработало!

Обходной маневр № 4б. Вспомнил – начни сначала

Если внутреннее сопротивление отшибет вам память (а оно наверняка постарается), возвращайтесь к работе, как только внешние памятки приведут вас в чувство. И никаких колебаний, будто и не останавливались. В конечном итоге лишь такое упорство неизменно приносит плоды: когда начинаешь снова и снова, едва заметив, что оступился. Можно надеяться, что защитный механизм убедится: блокада памяти не работает – и оставит вас в покое.

Но даже если он и не сложит оружие, помните: пока вы возвращаетесь к прерванному делу, пока не бросили его совсем – вы так или иначе идете к цели. Раз вы не остановились, значит, вас нельзя остановить.

Но что если я забуду, а потом так и не вспомню?

Не волнуйтесь, вспомните. Если вы действительно влюблены в мечту, у вас не получится забыть о ней насовсем – как у моей подруги Джоанны не получится забыть про музыку. Истинная любовь не проходит. Вы же не разлюбите яблочный пирог, правда?

Итак, весь алгоритм:

Когда внутреннее сопротивление мешает вам осуществить планы:

1. Определите минимальный объем работы, который готовы сделать – и сделайте.
2. Если не смогли выполнить пункт 1, гордо отказывайтесь делать что бы то ни было каждый день – пока не появятся силы.
3. Найдите в этой части работы то, что вам особенно дорого, и отнеситесь к этому со всей любовью.
- 4а. Для подстраховки заготовьте себе внешние памятки.
- 4б. – Если забудете проделать все вышесказанное – начните сначала, как только вспомните.

Выполняйте эти шаги, и они постепенно выведут вас из ступора, помогут накопить сил, пробудят забытые желания. Помните: природа заложила в вас все механизмы, которые нужны, чтобы нейтрализовать внутреннее сопротивление. Остается только их задействовать. Наши стратегии помогут быть начеку, научат, как стать сильнее и собраннее. Практикуйтесь почаще, и увидите, насколько легче будет двигаться к цели, распознавать уловки осторожности – и при этом сохранять любовь к своему делу.

Урок № 7

Банк идей, или Поиск единомышленников

Разберись с фактами, иначе они разберутся с тобой.

Томас Фуллер

Не тягостен труд, коль на многих разделен.

Гомер

У погони за мечтой есть один неизбежный побочный эффект: рано или поздно вас начинает терзать информационный голод. В любом плане есть свои пробелы: шаги, которые вы не можете совершить, потому что не представляете как. Вам необходимо провести исследование, изучить новые территории. На седьмом уроке мы поговорим о том, как это сделать.

Если вы похожи на меня, то при слове «исследование» у вас наверняка волосы встают дыбом. Сразу мерещатся темные библиотечные коридоры, толстые тома с немилосердно мелким шрифтом и бесконечный, бесплодный поиск, который заводит в такие дебри, что уже и не вспомнишь, с чего начал и зачем сюда пришел. По крайней мере, научные исследования я всегда представляла именно так. Нет уж, подобному я не стала бы вас учить, даже если бы могла.

Однако, благодаря моей безнадежной расхлябанности, я изобрела собственный метод поиска информации – он гораздо легче, эффективнее, да и веселей. В некоторых случаях вам придется полистать книги и журналы, но в основном надо просто общаться с людьми или даже устроить вечеринку! Я назвала свой метод «исследования для чайников». В этой главе я просто перечисляю приемы, которые помогают мне самой. Вы можете комбинировать их, как захотите, – главное, попробовать все. Каждый из них ведет к неожиданным открытиям.

Здесь вы найдете двенадцать легких и приятных способов добывать нужную информацию. Некоторые весьма нетривиальны, однако я перепробовала все и могу смело рекомендовать каждый!

Идея 1. Мечта и препятствие

Это, пожалуй, самый простой и эффективный способ набрать копилку ценных идей. От вас нужно только одно: рассказывать всем, кто подвернется (друзьям, коллегам – да хоть попутчикам в автобусе), о своих мечтах и о сложностях, с которыми вы столкнулись. Вот и все. Просто излагать проблему именно в такой форме: сначала желание, потом преграда. Обычно в окружающих тут же просыпается инстинктивное стремление помочь. Вот небольшой пример.

Допустим, вы поделились с кем-то своим заветным желанием (скажем, поехать в Гималаи). Реакции могут быть самыми разными, от «Ух ты, круто!» до «Что ты там забыл?». Но если вы добавите к мечте некое препятствие: «Очень хочу в Гималаи, но боюсь ехать, пока не поговорю с кем-то, кто уже там бывал», – слушатели, вероятно, переключатся на решение проблемы.

Уверяю: прием срабатывает безотказно. Люди начинают морщить лоб и чесать в затылке. Кто-то хватается за блокнот с адресами, кто-то откапывает даже список одноклассников. Начинается усиленный поиск знакомых, которые бывали в Гималаях. Вы и моргнуть не успеете, как ваша записная книжка распухнет от новых контактов. Причем половину можно будет обзвонить немедленно.

Почему эта стратегия так хорошо работает? Да потому что мы, люди, самой природой запрограммированы решать проблемы. В генах заложено. Увидев проблему, мы рвемся ее разрешить. Увидев преграду, мы силится ее преодолеть. Так что пара «мечта и препятствие» запускает древние базовые инстинкты. Почему бы не поставить их себе на службу?

За годы преподавания у меня накопились десятки прекрасных историй на эту тему.

Помню, молодая женщина по имени Сильвия подняла руку и сказала:

– Я делаю арфы из определенного сорта древесины. Это дерево растет только в Шотландии. У меня кончились все запасы, а где достать еще, я не знаю. По-моему, таких деревьев уже не осталось.

Сама я абсолютно ничего не понимаю в арфах, а уж тем более в древесине. Но я поступила как всегда: встала перед аудиторией и спросила, есть ли идеи.

Тут же поднялась рука, и молодой человек заявил:

– Такие деревья растут еще в Новой Зеландии. У моего брата там лесопилка. Я вас с ним свяжу.

В Гринвилле, штат Южная Калифорния, жила женщина по имени

Марта. На одном семинаре она встала и застенчиво призналась:

– Я давно мечтаю потанцевать с Патриком Суэйзи. Но мы же с ним незнакомы!

С Патриком Суэйзи я тоже знакома не была. Но я призвала группу на помощь, и одна дама, которая сидела через два места от Марты, сказала:

– Без проблем! Его мама – владелица курорта, где я работаю. Он у нас часто бывает. Я сама с ним танцевала! Приезжайте к нам в следующий четверг, я вас познакомлю.

В следующий четверг Марта потанцевала с Патриком Суэйзи.

Иногда проблема решается сразу, а иногда приходится подождать. Но когда начинаешь общаться с людьми в режиме «мечта и препятствие», все вокруг внезапно становятся очень изобретательными. Чем больше людей привлекаешь к поиску решения, тем больше шансов выбрать оптимальный вариант. Вам расскажут о себе, о друзьях, столкнувшихся с похожей проблемой, предложат самые неожиданные решения. Не факт, что они пригодятся лично вам, но, если уметь слушать, отовсюду можно почерпнуть полезную информацию. По крайней мере, скучно не будет!

Эта стратегия настолько плодотворна, что ее можно опробовать даже на заядлых «негативистах». Обычно я советую не открывать мечты людям, которые могут вас высмеять или унижить, но для приема «мечта и препятствие» можно сделать исключение. Почему? Да потому, что он работает не за счет доброй воли, а за счет нашей врожденной неспособности отказаться от попытки разобраться с определенными проблемами. Негативисты здесь не исключение.

Проверьте мою теорию. Изложите свою мечту – и расскажите о преградах – самому ярому злопыхателю, какого только знаете. В девяти случаях из десяти вам скажут что-то вроде: «Ты совсем сдурел? Это самая идиотская идея, какую я только слышал». И тут же начнут придумывать решения – чтобы доказать свое превосходство над вами. Чем яростней негативизм, тем сильнее ваш «доброжелатель» будет стараться. Ведь ему невыносима мысль, что он не сумеет найти выход из вашего положения!

Так что сформулируйте свою мечту и главное препятствие на пути к ней, а потом возьмите телефон и позвоните другу. Или недругу. Излейте душу продавцу в магазине. Потому что каждый из нас – ходячая энциклопедия. Надо всего лишь открыть ее и полистать – то есть начать беседу. Результаты вас просто изумят.

Идея 2. Мозговой штурм

Вечеринка идей, праздник мозгового штурма – тоже мой любимый способ. Не волнуйтесь, вам не придется устраивать фуршет или светский прием. Даже готовиться особо не придется: нужно просто пригласить друзей. И пусть они приведут кого-нибудь с собой. Согласитесь: «Вечеринка идей» звучит заманчиво, даже если пока не очень понятно.

И пусть все принесут с собой угощение.

Вечеринка идей – приятельский ужин: вы приглашаете несколько человек к себе домой и устраиваете посиделки. Можно вкусно поесть и заодно обсудить ваши проблемы.

Зачем всем приносить продукты? Чтобы гости потолклись у вас на кухне, хорошенько перезнакомились, поговорили, а заодно потренировались совместно решать задачи (например, «найди мне глубокую кастрюлю»). Пусть они освоятся, почувствуют себя хозяевами, не путайтесь у них под ногами и не слишком помогайте.

С чего начать

Назначьте дату и время, составьте список гостей. Постарайтесь позвать всех, кто умеет похвалить, поддержать, ободрить, – и не приглашайте циников и скептиков, а тем более скандалистов. Попросите друзей привести с собой кого-нибудь новенького: нужны свежие люди, не из вашей обычной компании. Это не только расширит круг общения, но и добавит информации, обеспечит порой неожиданный взгляд на ваши цели и проблемы.

Беремся за дело

Ну что ж, вечеринка в разгаре. Гости собрались, стол накрыт, еда на тарелках. Теперь пора перейти в гостиную и расположиться поудобнее – например, рассестись на полу. Сейчас начнется «идейная» часть встречи.

И начнете ее вы.

Расскажите друзьям свою историю – пусть проникнутся вашими мечтами. Объясните, сколько уже сделано, каким должен быть следующий шаг. Скажите, чего хотите добиться, какие приемы уже опробовали, что сработало, а что нет. Опишите все, вплоть до переживаний и сомнений. Пусть они поймут, каково вам пришлось. Дальше, когда ваш рассказ их «зацепит», переходите к методу «желание и преграда». Например:

– Проблема в одном: я не знаю никого, кто уже ездил бы в Гималаи!

Теперь вам осталось только сесть на свое место и ловить идеи на лету! Не сомневайтесь, вас буквально забросают планами и вариантами решений. Кто-нибудь обязательно припомнит человека, с которым вам

стоит связаться. Еще кто-то сразу же достанет телефон и позвонит знакомым, которые могут оказаться полезны. Не исключено, что нужный человек есть рядом, в комнате! Вся группа будет упоенно обсуждать дюжину новых идей, которые вам и в голову бы не пришли, – одна заманчивей и оригинальней другой!

Только не пытайтесь записывать эти находки самостоятельно – а то ваш защитный механизм почует угрозу и начнет внушать панические мысли: «Ой, я точно так не смогу! Как же я буду звонить незнакомым людям?» Поручите запись кому-нибудь другому. Наверняка гостей восхитит ваша смелость и целеустремленность: вы готовы взяться за такое трудное дело! Так что в желающих помочь недостатка не будет.

Мозговой штурм обычно длится около часа, но это не значит, что вечеринка должна закончиться вместе с ним. Когда разрешится ваша проблема, обсудите что-нибудь еще. Вполне возможно, кто-то из гостей встанет и скажет: «А я тоже давно бьюсь над одной штукой. Может, теперь разберемся с ней?»

Вот и прекрасно! Переходите к десерту – и следующему раунду. Именно в этом смысл Вечеринки идей!

Пригласите к себе десять-пятнадцать гостей, поешьте как следует, а потом садитесь и общайтесь всласть. Уверяю вас, в компании сытых и довольных людей путешествие к мечте проходит с третьей космической скоростью!

Идея 3. Библиотека

Да-да, я говорила, что не люблю сухих, традиционных методов исследования. Действительно, не люблю. Тем не менее в библиотеках есть невероятно ценный ресурс, который я освоила без всяких сложностей.

Он называется «каталог периодических изданий».

Любите читать журналы? Тогда вам сюда. В любой крупной библиотеке найдутся два каталога: алфавитный и тематический. Выберите предмет, который вас интересует, – например, Гималаи или поэтические конференции. В тематическом каталоге вы найдете перечень всех изданий, которые публикуют статьи нужной направленности. Выпишите названия газет и журналов, и пусть библиотекарь принесет вам подшивки за последнюю пару лет. Конечно, может оказаться, что часть номеров утрачена или что библиотека больше не получает это издание. Ничего страшного, вы все равно получите много материала. Садитесь и конспектируйте.

Когда читаешь десятки текстов на одну и ту же тему, вскоре замечаешь: некоторые сведения повторяются, кочуют из статьи в статью. Имена. Места. Ключевые идеи. Вот тогда ваш собственный проект начинает обретать конкретные формы. Статьи в журналах, адресованных целевой аудитории, обычно написаны легким и доступным языком и при этом очень информативны. Конечно, академические издания читать сложно – но ведь их не так уж и много.

Если вы еще не решили, чем хотели бы заняться, спросите библиотекаря, где стоят отраслевые журналы. Уже их названия могут натолкнуть на мысли, которые сами собой вряд ли пришли бы нам в голову. Вы знаете, что существуют журналы для собаководов, карикатуристов, кораблестроителей, финансистов, воспитателей, астрологов, писателей и даже для чревовещателей и гипнотизеров? В них публикуют специальные статьи для этих групп, а значит, там можно почерпнуть инсайдерскую информацию. К тому же там печатают объявления о конференциях и симпозиумах – с указанием даты, места и условий участия.

Что если вам все же не хватит информации? Позвоните в редакцию журнала и спросите, нельзя ли поговорить с автором заинтересовавшей вас статьи. Или напишите им письмо и попросите переслать нужному сотруднику. Отраслевым журналистам приходится глубоко вникать в свою тему, так что каждый из них – практически эксперт. Они выдадут вам в двадцать раз больше информации, чем можно втиснуть в статью, да еще и список полезных контактов.

Словом, если вам интересен какой-либо род занятий, запишитесь в местную библиотеку, изучите каталог периодики и возьмите подшивку журналов. Это может изменить всю вашу жизнь.

Идея 4. Конференции, симпозиумы, выставки и показы

Если увидите в журналах объявление о большой открытой конференции – не стесняйтесь, сходите туда. Не бойтесь, что будете чувствовать себя лишним. Там обязательно найдутся люди, с которыми можно поговорить. Профессиональные конференции и конгрессы часто проходят в неформальной обстановке, особенно если в их рамках предлагаются лекции или мастер-классы. На них даже новичок приобретает уверенность в своих силах.

Почти каждая профессиональная ассоциация проводит регулярные встречи – а профессиональных ассоциаций в мире сотни, даже тысячи.

Есть специальные справочники и энциклопедии, где дается их список. Там же вы найдете нужные телефоны и адреса. Кстати, профессиональные конгрессы часто проводят в интересных и живописных местах, а в программу включают недорогие экскурсии. Так что ваше исследование вполне можно совместить с отпуском: поездите по стране, а заодно слушаете доклады, познакомитесь с новыми людьми. Скучать не придется!

Каждая конференция – огромная Вечеринка идей, куда собираются гости со всей страны. Не упускайте прекрасный шанс.

Выставки и салоны более официальные и безличные, но зато они кладёшь информации. Если мне на глаза попадается объявление о чем-то, хотя бы косвенно связанном со сферой моих интересов, я обязательно туда иду. Зачем? На отраслевых выставках можно встретить настоящих экспертов – да и вообще специалистов, с которыми больше нигде не познакомишься. Они приходят туда, чтобы пообщаться с широкой публикой. Смело выбирайте интересный стенд или павильон и задавайте любые вопросы. Вы получите свежую, достоверную, эксклюзивную информацию «изнутри» интересной вам области.

Если не знаете, как найти программу нужных мероприятий, – опять же, обратитесь в библиотеки. Многие из них подписаны на каталоги и бюллетени профессиональных сообществ.

Идея 5. Интернет

Конечно же, электронные средства коммуникации сегодня незаменимы. Помимо обычных поисковых систем, в интернете существуют библиотеки, сообщества, базы данных, где можно найти специализированную информацию. Уж если я научилась ими пользоваться – значит, это под силу кому угодно!

Начните с малого – поищите форумы вашего города или даже района. На них не только обсуждают сотни тем, но и часто завязывают добрые, неформальные отношения, перетекающие потом в режим «офлайн». Завсегдатаи нашего городского форума, например, регулярно устраивают встречи в пабе.

Подписаться на всевозможные рассылки, получить доступ к библиотекам и базам данных можно бесплатно или очень недорого. Кроме того, существуют специальные порталы и доски объявлений, не говоря уже о социальных сетях. В интернете запросто решаются любые проблемы, стоит только кинуть ключ. «Нужен хороший дантист, срочно, но

недорого», – и пожалуйста: одиннадцать комментариев за сутки, все с телефонами и адресами. «Как перевезти мебель в Нью-Йорк?» – и через несколько часов у тебя тридцать откликов от людей, которые недавно перевозили мебель в Нью-Йорк, плюс телефоны грузчиков и автомобильных компаний.

Признаюсь честно, в техническом отношении я полный профан. Сейчас таких, как я, называют «чайник». Поэтому мне всё настраивали компьютерные мастера. Если вы тоже принадлежите к старшему поколению, попросите специалистов или знатоков помочь вам с регистрацией на форумах, в сообществах, в социальных сетях. Я с некоторым трудом, но все же освоила новые возможности. Поначалу голова шла кругом, но теперь я чувствую, будто меня пригласили на бесконечный, феерический праздник идей!

Идея 6. «Желтые страницы»

Эта мысль до того проста и очевидна, что даже как-то неловко о ней упоминать. Но все же: справочники вроде «Желтых страниц» – очень ценный источник информации. Найдите контакты, хотя бы отдаленно связанные с интересующей вас темой. Обзвоните этих людей, объясните, что вам хотелось бы узнать. Не переживайте, если они не сумеют помочь или вовсе попытаются уйти от разговора. Соблюдайте одно простое правило: не кладите трубку, пока не получите хоть какую-то зацепку.

Если вам скажут, что не могут помочь, – спросите, кто может. Если на том конце провода чего-то не знают – спросите, куда нужно обратиться, чтобы узнать. Если собеседник явно занят, проявите понимание и выясните, когда ему удобней будет поговорить. Извинитесь за беспокойство: «Мне очень неловко отрывать вас от дел, но я просто не представляю, как быть. На вас вся надежда». Когда человека вежливо просят о помощи и дают почувствовать себя важным, нужным и авторитетным, он старается держать марку.

«Желтые страницы» не только помогают найти то, что вы ищете. Они могут подсказать нечто такое, что вам и в голову не приходило поискать. Не верите? Тогда возьмите справочник и полистайте. Сами не заметите, как схватитесь за ручку с блокнотом и начнете выписывать идеи для творческих проектов, которыми можно заняться прямо сейчас или надо было заняться давным-давно, только вы закрутились и забыли. И контакты нужных людей сразу же будут перед глазами!

Идея 7. Продавцы

Кто еще всегда отлично ориентируется в теме? Кто неизменно готов поговорить о ней? Конечно же, тот, кто напрямую связан с торговлей. Представьте, что вы, как Синтия, хотите делать арфы, но не знаете, где достать древесину. Куда вы обратитесь? Разумнее всего пойти на лесопилку и поговорить с местным отделом продаж. Не потому, что они разбираются в редких шотландских деревьях. Просто хоть один из продавцов наверняка заинтересуется вашим вопросом, захочет узнать побольше и поможет найти решение.

Продавцы охотно отзываются, сталкиваясь с необычными проектами. И не только ради потенциальной прибыли, но и потому, что они, как и большинство из нас, изо дня в день занимаются одним и тем же, а хочется перемен, новых впечатлений. Ваш визит позволит им проявить себя, оказать услугу – причем такую, которой можно потом гордиться.

Так что идите и попытайте счастья. Не удивляйтесь, если через несколько дней вам позвонят и свяжут с человеком, который может раздобыть шотландскую древесину. Здесь, как и с контактами из «Желтых страниц», важно не обрывать разговор, пока не получишь хоть небольшую зацепку. Если у продавца нет нужной информации, посоветуйтесь, где еще ее поискать, и непременно дождитесь ответа. Возможно, вас перенаправят к тому, кто в курсе. Если и он не даст того, что вы ищете, то хотя бы натолкнет на верный путь. Идите по следу, пока не добьетесь результата.

Идея 8. Учебные заведения

Обзвоните колледжи, институты и университеты вашего города. Возможно, у них есть факультативные занятия, открытые семинары, программы дополнительного образования для взрослых. Такие программы ведут университетские преподаватели – настоящие специалисты в своем деле.

Можно обратиться в коммерческие школы – например, центры изучения иностранных языков или публичные лектории. Они предлагают занятия разного формата, в том числе краткие курсы, однодневные тренинги, бесплатные пробные посещения. Я сама часто веду семинары и мастер-классы при таких центрах. Преподаватели и ведущие учебных программ, как правило, приветливые и открытые люди. Они, конечно, не откажутся с вами поговорить, нужно только заранее продумать и сформулировать вопросы. Поучиться можно всему: кулинарии, танцам,

счетному делу, истории искусства – было бы желание.

Идея 9. Сокровища книжной лавки

Когда будете в книжном магазине – обязательно загляните в секцию учебной и справочной литературы. Там вы обнаружите не только словари и курсы иностранного языка, но и пособия по творческому письму, по деловому этикету, по рисованию – по всему на свете. Если вы начинающий художник или писатель, посмотрите, какие издательства выпускают книги вашей тематики или альбомы рисунков: вероятно, эта информация пригодится вам в будущем.

Зайдите в отдел деловой литературы. Там можно найти хорошие идеи для малого бизнеса. Мне попадались, например, книги о том, как зарабатывать выгуливанием собак, организацией банкетов и фуршетов, – и даже о том, как стать графологом! Изучите секцию маркетинга. Но не торопитесь покупать все подряд. Прежде чем идти к кассе, пробежите глазами хотя бы первую главу книги. Иначе есть риск, что она осядет где-нибудь в шкафу у вас дома и будет взывать «Прочти меня!» – до тех пор, пока вы не устроите очередную битву с хламом.

Пройдитесь по всем отделам в магазине. Руководства и пособия есть в любой секции. Старайтесь иногда выделять час-другой и просматривать книги в тех отделах, куда вы редко заглядываете. Никогда не знаешь, где наткнешься на сокровище!

Зайдите в любой интересный вам отдел – будь то психология, история, бизнес, религия, биографическая литература, – возьмите с полки первый приглянувшийся томик и полистайте его с конца. На последних страницах публикуют список произведений того же автора или других книг на ту же тему. Многие издания снабжены алфавитным указателем – тоже ценный источник информации. Первое впечатление можно составить, даже не приступив к тексту книги.

Пролистайте все книги по своей теме. Если на полке несколько книг одного автора, проглядите и их. Вскоре вы уловите общие моменты: например, факты, которые упоминаются в нескольких изданиях. Это говорит о том, что они по-настоящему важны. У вас будет возможность сравнить разные точки зрения на предмет. Конечно, это всего лишь верхушка айсберга – но, по крайней мере, вы поймете, с чего начинать и в каком направлении двигаться.

Идея 10. Пишите письма

Один из лучших способов добыть информацию – написать известному эксперту в нужной области. К сожалению, профессионалы высокого класса – люди очень занятые, отвечать на письма им обычно некогда. Поэтому нужно написать так, чтобы заинтриговать, привлечь внимание. Это я говорю по опыту: мне самой приходят сотни писем, и ответить на все у меня нет физической возможности. Если бы я отвечала каждому читателю, у меня не осталось бы времени писать книги. Однако когда получаешь интересное, необычное, хорошо продуманное и написанное послание – рука тянется ответить. Отправителям таких писем я всегда стараюсь черкнуть хотя бы строчку.

Хотите совет? Если вы зададите конкретный, внятный, четко сформулированный вопрос, это значительно повысит ваши шансы получить ответ.

И еще: когда пишете известному и востребованному человеку, скажите несколько добрых слов о его работе, объясните, почему решили обратиться именно к нему. Благодарность творит чудеса! Знаю одного юного режиссера: он написал такое проникновенное письмо президенту компании Walt Disney, что его позвали на собеседование!

Идея 11. Частные объявления

Конечно же, вы видели объявления о знакомстве. «Яркая брюнетка познакомится с привлекательным блондином без в/п». Но кто сказал, что такие объявления можно давать только в романтических целях?

Вот, например, Эмили. Ей отчаянно хотелось путешествовать, но ехать в одиночестве она боялась. Несколько месяцев она пыталась уговорить кого-нибудь из друзей составить ей компанию. И в конце концов решила дать объявление в раздел «Личное». Вот что она написала:

ИЩУ ДРУЗЕЙ-ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ, ЧТОБЫ БЕСЕДОВАТЬ И ОБМЕНИВАТЬСЯ ОПЫТОМ ЗА ЧАШКОЙ КОФЕ. ЗВОНИТЬ ПО НОМЕРУ...

Разумеется, когда публикуешь личные контакты, нужно соблюдать меры предосторожности. Неплохо завести для этой цели отдельный номер телефона. Эмили несколько раз звонили весьма неприятные личности, но теперь она сменила номер и может не опасаться подобных инцидентов. В основном же с ней связывались люди, которые действительно любят путешествовать и заинтересовались ее предложением. Сейчас вокруг Эмили собралась довольно большая группа друзей. Они регулярно

встречаются в местном ресторанчике, делятся опытом и ценными советами, некоторые даже путешествовали вместе.

Объявления, похожие на то, что дала Эмили, попадают мне очень часто. С их помощью собираются книжные клубы и группы любителей кино. Я даже видела объявления, которые давали мои читатели – например, чтобы организовать Команду поддержки. На эти призывы обычно откликаются люди, читавшие те же книги, так что никому не приходится объяснять, о какой команде речь. Десятки групп взаимопомощи образовались именно благодаря объявлениям.

Попробуйте этот метод. Возможно, он подарит вам новых друзей и сторонников. К заветной мечте нужно идти в хорошей компании!

Колода памяти

Возьмите чистую карточку и выпишите на нее идеи из этого урока (плюс все, что еще придет вам в голову). Памятка может пригодиться, если ваш проект снова забуксует.

* * *

В следующих главах вы найдете новые источники вдохновения: истории людей, которым удалось изменить жизнь, рассказы об удивительных профессиях и необычных обществах. Мир полон поразительных возможностей – нужно только их поискать.

Вот это я и называю исследовательской работой. Неплохо, правда? Полагаю, у вас возникнут и собственные идеи. Возможно, вы устроите дружескую вечеринку и придумаете новые методы поиска. Если так, дайте мне знать: я постараюсь донести их до публики!

Урок № 8

Генеральная репетиция

Молодая женщина на улице спрашивает у старичка:

– Сэр, вы не знаете, как попасть в Карнеги-холл?

Старичок:

– Репетируйте, дитя мое, репетируйте!

Готовы немножко развлечься? Если вы одолели целых семь глав этой книги, вам полагается награда. А если не одолели, все равно сделайте то, о чем я сейчас попрошу. Не пожалеете, обещаю.

Мы с вами прорепетируем все шаги на пути к мечте. Для начала нужно научиться придумывать мечты и загадывать головокружительные желания. Потом опробуем необычный метод, который позволит одним рывком преодолеть любое препятствие. Надеюсь, после этого вы будете готовы выйти в реальный мир и пойти навстречу вроде бы «несбыточной» мечте.

Вполне вероятно, что за время «генеральной репетиции» вы уже многого добьетесь, так бывает довольно часто. Одно скажу наверняка: здесь невозможно потерпеть неудачу. Ведь смысл наших упражнений сейчас не в том, чтобы достичь цели, а в том, чтобы набраться опыта. Каким бы ни был результат, вы закончите игру настоящим асом, закаленным борцом за собственное счастье. Закаленный борец познается по тому, как он справляется с неожиданными трудностями. Непривычный человек теряет душевное равновесие и потом вынужден какое-то время восстанавливаться. В особо тяжелых случаях он даже опускает руки и бросает свою затею. Люди же закаленные могут стонать и жаловаться ничуть не меньше, но быстро приходят в себя и приступают к решению проблемы. Нужно несколько раз споткнуться, упасть, набить шишки на пути к мечте – и быть готовым к осложнениям. Они неизбежны, поэтому необходимо набраться опыта и стойкости. Тогда вас невозможно будет остановить.

После того как вы пройдете этот урок, ваши шансы осуществить любую мечту резко повысятся. Откройте блокнот, приготовьте

карандаш и читайте. Старайтесь не забегать мысленно вперед, тщательно выполняйте упражнение за упражнением. Потом увидите, что получится.

Перед премьерой любой пьесы или оперы труппа проводит генеральную репетицию. Там все должно быть как на спектакле: костюмы, грим, декорации, свет, музыка – и публика в зале. Однако в жизни нам редко выпадает шанс устроить «полный прогон», а затем уже переходить к действию. Очень жаль: репетиции быгодились. Но мы вынуждены использовать метод проб и ошибок, причем даже в тех случаях, когда на кону стоят наши деньги, связи, отношения и заветные мечты. Учиться на ошибках правильно и необходимо – лишь бы эти ошибки не стоили так дорого, что не всякий позволит себе вторую попытку.

Я предлагаю более дешевый и безопасный способ поучиться на ошибках. Не нужно рисковать нервами, здоровьем и банковским счетом. Мы потренируемся исполнять мечты, не впадая в крайности и лишения. Давайте поступим как альпинисты перед восхождением: проверим канаты на прочность. Что там ваш индивидуальный стимул – работает? Союзников собрали? С чувствами определились? Место в доме и в жизни расчищено? Теперь у вас будет возможность применить все, что вы узнали о своем внутреннем сопротивлении, и опробовать каждый метод из Банка идей. А еще нужно выяснить, как вы справляетесь со сложностями, с разочарованием – и с успехом.

Генеральная репетиция способна дать вполне осязаемый, практически полезный итог. Во-первых, если поставить себе небольшую «учебную» цель – например, отыскать родственников в разных странах, построить лодку, основать любительский театр, – вы сможете не только потренироваться, но и реально осуществить эту мечту. Во-вторых, репетиция откроет вам глаза на ваши скрытые желания. Покажет, ради чего вы готовы пройти весь путь от начала до конца и что вы способны его пройти. Тогда ваши заветные мечты доверятся вам, выступят из укромных уголков сознания и предстанут во всей красе.

Вот чем мы с вами займемся на восьмом уроке. Примеряйте костюм и распевайтесь. Генеральная репетиция начинается.

Сначала выберем учебную цель: дело, которым вам было бы приятно и интересно заняться, но еще не главное дело всей жизни. Затем я покажу новые и увлекательные способы разработать план действий. На это уйдет какое-то время, но, уверяю, вы не пожалеете. Когда вырисуется общий контур, вы составите пошаговый список мероприятий. А потом встанете

из-за письменного стола и шагнете за порог. Пришла пора взяться за дело. Вскоре вы посетите миры, где никогда не бывали, познакомитесь с людьми, которых не встретили бы в привычной жизни, узнаете многое о выбранной вами цели – а заодно и о себе.

Скорее всего, вы уже не первый раз переносите любимое дело из области бумажных планов в реальность. На пятом уроке, в скромном масштабе, но вы, наверное, занимались этим. Припомнили то, что радовало вас в детстве, и обратили это – пусть ненадолго – в светлую явь. Если вы хоть раз вышли из дому и покатались на велосипеде, или нарядились и отправились на танцы, или первый раз за много лет объехали на машине все окрестности – значит, вы готовы к следующему шагу.

Даже если ничего тогда не делали, то все равно готовы. Будущее стремительно приближается, а шанс порепетировать выпадает нам крайне редко. Так что на сцену – и наслаждайтесь.

Я вас убедила? Ну что ж, на всякий случай приведу еще несколько доводов в пользу генеральной репетиции.

1. До сих пор у вас не было возможности опробовать разные методы планирования и выяснить, что подходит лично вам. Стиль планирования у каждого свой, он так же уникален, как человеческий характер. Не исключено, вам удобнее всего работать с пошаговым алгоритмом или с графиком. Если у вас отличная память и развитая интуиция, вам, вероятно, не стоит сковывать себя жесткими рамками, а лучше довериться опыту и чутью. Если же вы еще не нашли свой метод, попробуйте мой, вдруг подойдет.

2. Наверняка вы уже выполнили несколько успешных проектов. Но когда цель становится сугубо личной, все резко усложняется. Отправляясь в погоню за мечтой, мы неизбежно прихватываем «багаж» из прошлого. Меня всегда изумляло, как повышается градус эмоций и острота переживаний, когда речь идет о заветной мечте. Страх и радость буквально зашкаливают. Плохое кажется катастрофичным, хорошее вызывает эйфорию. Броситься в этот водоворот без подготовки, когда на кону стоит что-то серьезное, – не самая удачная идея. Лучше начать с малого и привыкать постепенно.

Какие осложнения могут обрушиться на вас? Не знаю. И вы не знаете этого заранее. Вот для чего нужна практика.

3. Надо понемногу приучать себя к трудностям. Путь к мечте – все равно что путь к воротам через футбольное поле: не преодолеть без ударов, тычков и падений. Сами по себе они не так уж страшны, главное – встать и

снова вперед. Падения непременно будут: без них никуда. Идешь искать информацию – перед тобой захлопывают двери; друзья смеются над твоими планами; кто-то солидный и авторитетный говорит, что твоя задумка невозможна... и так до бесконечности.

Лучше заблаговременно узнать, каково это – с размаха врезаться в стену. Лучше заранее испытать бессилие, разочарование, одиночество: дать волю тому вечному ребенку, что живет в каждом из нас. А потом научиться вставать, отряхиваться и бежать дальше. Практикуйтесь сейчас, пока ставки не слишком высоки.

4. Пришла пора бить в барабаны и будить внутреннее сопротивление. Подергайте зверя за хвост, крикните ему в самое ухо: «Врешь, не возьмешь!» Если спровоцировать, растревожить защитные механизмы, которые не дают вам действовать, вы сможете парировать их приемы, опробовать разные стратегии борьбы, оценить их успешность. Не забывайте вести дневник наблюдений: держите под рукой блокнот и описывайте все уловки защитного рефлекса. Ведь он попытается стереть их из вашей памяти!

5. Поддержка воображаемых союзников никогда не бывает лишней. Пусть они станут частью вашей жизни, прежде чем вы шагнете за порог и отправитесь навстречу мечте. Путь к заветной цели – одинокий и трудный путь; внутренняя защита мешает вам, если вы не научитесь обретать душевное равновесие. Помощь невидимых друзей обеспечит его. А еще они нужны, чтобы вовремя дать совет. Когда начнете колебаться или почувствуете, что зашли в тупик, призовите союзников и задайте им насущный вопрос. Ваше подсознание проснется и включит свои механизмы решения проблемы. Тренируйтесь, пока обращение к союзникам не войдет в привычку, не станет второй натурой.

6. Вам нужно попрактиковаться работать с Колодой памяти. За последнее время вы узнали столько нового о мотивации, союзниках, о собственных чувствах, о внутреннем сопротивлении, о поиске информации – что удержать все в голове просто невозможно. Конечно, многократно применяя наши приемы, вы доведете их до автоматизма, но как не забывать о них поначалу? Вот тут и пригодится Колода памяти. Вы уже давно ее собираете; если в ней не хватает чего-то важного, репетиция покажет пробелы и даст возможность все исправить до того, как вы устремитесь к реальной цели.

Я убедила вас? Отлично. Осталось выбрать учебную цель.

Упражнение 1. Выбираем учебную цель

1. Напишите три посвященных себе воображаемых пресс-релиза из будущего

Вы, наверное, знаете, что такое пресс-релиз. Небольшое информативное сообщение, которое рассылают журналистам люди, когда им нужно анонсировать какое-то событие – например, открытие нового магазина. Пресс-релиз надо составлять так, чтобы в редакции заинтересовались и решили его напечатать. Обычно его делают коротким и снабжают громким, заманчивым заголовком. Вот условный пример.

Рок-звезда покупает яхту у магната

Знаменитый рок-певец Джо Шмоу купил огромную яхту у самого богатого предпринимателя Америки.

«Давно присматривал себе лодочку, – говорит Джо. – После выхода моего платинового диска “Дайте денег!” я наконец смог позволить себе то, что хотелось». Менеджер певца Гарри Смит сообщил, что яхта обошлась в 20 миллионов долларов, причем вся сумма была выплачена наличными. «В дальнейших планах – покупка острова, – сказал Гарри. – Но мы пока выбираем».

Вам нужно написать о себе три разных пресс-релиза.

Первый – как наш опус о рок-звезде – может быть совершенно фантастическим. Дайте себе волю, поиграйте, развлекитесь. Вообразите себя шпионом, скажем, двойным агентом каких-то таинственных международных сил. Или знаменитым жокеем, полярным исследователем, победителем национального конкурса. Пока не нужно придумывать сроков и временных рамок – мы же не предполагаем, что это все осуществится. Можете писать так, словно это происходит прямо сейчас.

Отпустите фантазию в свободный полет. Как правило, мы ограничиваем свои мечты практическими соображениями и не даем им шанса расправить крылья. Но пресс-релиз о воображаемом событии позволит обратиться к самым смелым желаниям, не оглядываясь на суровую реальность. Здесь можно все и нет никаких ограничений. У вашего воображения полный простор, чтобы раскрыться. Возьмите блокнот и творите на здоровье. Надеюсь, дописывая релиз, вы будете широко улыбаться.

А теперь пора сочинять второй релиз: о том, что произойдет в вашей жизни через три месяца. Срок важен: если сегодня 19 января, датуйте

пресс-релиз 19 апреля текущего года. Событие, которому он посвящен, должно выглядеть более или менее правдоподобным. Писать о нем тоже будет весело, но, если вы захотите претворить эту тему в реальность, надо будет все серьезно спланировать. Вот что недавно написала у меня на семинаре Кейт, секретарь:

Секретарь юридической фирмы целый месяц собирала шведские песни

Кейт Л., секретарь небольшой юридической компании, только что вернулась из Швеции, где в течение месяца записывала и училась петь народные песни. «Моя бабушка – шведка. Когда я была маленькой, она все время пела мне по-шведски. Я давно хотела поближе узнать шведскую культуру и музыку», – говорит Кейт. Что она планирует делать со своими записями? «Мне хочется составить альбом для детей. Я подарила бы его племянникам и племянницам, которые не застали бабушку». Вниманию музыкальных продюсеров: не пропустите будущий хит!

А это написала Элис, преподаватель английского языка.

Школьная учительница покорила Гималаи

Элис Б., учительница английского языка и литературы, только что вернулась из путешествия в Гималаи. В составе геологической экспедиции Элис изучила истоки трех крупнейших рек мира: Ганга, Инда и Брахмапутры. «Я не геолог, но люди, к которым я обратилась, проявили участие и согласились взять с собой. Я всегда мечтала увидеть места, где рождаются три великие реки. Это было удивительное приключение», – говорит Элис. Читайте ее статью в ближайшем выпуске *The Explorer's Magazine*.

Идея ясна? Тогда беритесь за дело. Это уже не так легко, но, надеюсь, первый, фантастический, пресс-релиз помог вам настроиться на творческий лад.

Когда закончите второй пресс-релиз, нужно написать третий. Он похож на предыдущий, но есть два важных отличия. Во-первых, срок: перенесите на два года вперед. Во-вторых, тема: этот релиз должен рассказывать о самом чудесном событии, какое вы только можете себе представить. Даже если вы считаете его неосуществимым – неважно, главное, чтобы одна только мысль о нем вызывала у вас восторг. Я называю третий релиз «шанс всей жизни»: если бы к вам сейчас постучали в дверь и предложили исполнить эту мечту, вы бы согласились не раздумывая. И упали бы в обморок от счастья!

Вот примеры таких релизов.

Дэйв Х., пожарный:

Дэйва Х. недавно видели далеко от его дома, который находится в штате Айова. Он сидел в аудитории Цюрихского университета и слушал лекцию одного из ведущих ученых мира – профессора Керзагоджи Муштанази. После лекции Дэйв зашел в кафе, просмотрел конспекты и стал набрасывать сочинение по философии. Спустя примерно час к нему присоединились пятеро друзей – блестящих молодых ученых. Оживленная беседа продолжалась всю ночь напролет.

«Я часто приезжаю в университеты разных стран, послушать лучших профессоров, – сказал нам Дэйв. – К счастью, я владею большинством современных и древних языков».

Нэн К., менеджер муниципального предприятия:

Нэн К., глава крупного исследовательского центра в Чикаго, разработала универсальное лекарство от простуды. «Конечно же, я очень рада, но ничуть не удивлена, – сказала госпожа К. нашему корреспонденту. – Меня всегда интересовали исследования в области фармацевтики. Открывая свой научный центр, я была уверена, что мы с коллегами многого добьемся. Лекарство от простуды – только начало».

Видите, какие «шансы всей жизни» описали Дэйв и Нэн? Здесь речь уже действительно идет о заветной мечте. Третий пресс-релиз гораздо ближе к реальности, чем второй. Поэтому, прежде чем садиться за него, нужно как следует поразмыслить. Не торопитесь. Подумайте, от какой перспективы у вас захватывает дух. От какого предложения вы не смогли бы отказаться? (Не волнуйтесь, пока еще вам не придется заниматься этим.)

Третий пресс-релиз должен быть длиннее двух первых. Пишите столько, сколько понадобится. А потом отложите свое сочинение. Немного позже я попрошу вас к нему вернуться, но, когда вы закончите излагать заветную мечту, стоит сделать передышку. Вы ее заслужили.

Сходите погулять, помечтайте немного. Пусть то, что вы сейчас нафантазировали, еще немного побудет с вами, отложится в памяти. Это очень важная часть процесса.

К вашему возвращению я приберегла нечто необычное.

Обратный отсчет

Теперь я покажу способ планирования, а заодно и борьбы с

трудностями, которым вы, вероятно, еще не пользовались.

«Обратный отсчет» – метод, разработанный политическими аналитиками для того, чтобы предугадывать будущее. Нужно вообразить себе некое событие в будущем – например, полет на Луну или падение Берлинской стены (до того, как это произошло в реальности). Затем нужно сесть и представить все обстоятельства, которые могли бы к этому привести. «Допустим, человек высадился на Луну, – говорят аналитики. – Что его туда привело?» С непривычки звучит странно: как будто и начало, и конец истории висят в воздухе. Но если использовать обратный отсчет, а не просто ставить задачу и думать, как ее решить, цель в итоге оказывается более масштабной. Ведь метод обратного отсчета основан на предположении, что все возможно.

Ваши пресс-релизы описывают такой воображаемый – условно достигнутый – результат. Теперь задайте себе самый важный вопрос: при каких условиях он возможен? Что должно произойти, чтобы мечта стала явью?

2. Что нужно, чтобы воображаемое событие произошло?

Возьмите первый – фантастический – пресс-релиз и потренируйтесь пока на нем. Что нужно, чтобы он стал явью? Допустим, вы написали, что полетели без помощи самолета. Тогда, вероятно, вам потребуется какой-то антигравитационный прибор? Или вы представили себя владельцем огромного ранчо и хозяином сотни сенбернаров? Тогда вам понадобится богатый одинокий престарелый дядюшка, который обожает вас и собак. Принцип понятен? Тогда развлекитесь, пофантазируйте. Дайте воображению раскрепоститься. Потом запишите ответы под первым пресс-релизом.

Теперь у вас появился небольшой опыт «обратного отсчета» и можно переходить ко второму – более правдоподобному – пресс-релизу. Найдите страничку, где описано событие, которое произойдет через три месяца. Прочитайте свой текст несколько раз. Теперь возьмите результат за отправную точку и подумайте. Пусть ваша мысль будет так же свободна, как и с первым релизом. Изложите все, что должно произойти, чтобы на выходе состоялось задуманное событие.

Второй пресс-релиз Элис Б. назывался «Школьная учительница возвращается из экспедиции в Гималаи».

Вот что придумала Элис:

«Мне нужно найти каких-то очень добрых геологов, которые позволят школьной учительнице английского увязаться за ними в горы. Еще надо

нанять ассистентку, чтобы осталась вместо меня, просматривала почту, занималась моим домом. На это нужна куча денег! К тому же придется брать напрокат джип, потому что я физически не смогу лазить по Гималаям наравне с геологами. Но джип ездит только по дороге, а геологи ходят везде. Значит, мне нужен ковер-самолет, иначе я отстану от экспедиции».

Видите, какую изобретательность пробуждает «обратный отсчет»? Реальность сковывает гораздо меньше, чем если бы мы составляли пошаговый список действий или график работы. Да, нужно придумать конкретные меры – но, в конце концов, это же просто игра фантазии.

Итак, теперь у вас есть перечень необходимого для достижения результата. Вот только события в этом перечне выглядят... невероятными.

Но давайте посмотрим еще раз.

3. Звезды и нули. Для невозможного требуется чуть больше времени

Перечитайте все, что написали по поводу второго пресс-релиза. Что требуется, чтобы он стал явью? Допустим, в вашем списке 5–10 пунктов.

Возле каждого пункта нарисуйте либо звездочку, либо нолик. Сначала расставьте звездочки возле пунктов, которые, как вам кажется, можно осуществить, не переворачивая вверх дном свою жизнь. Потом вернитесь к началу списка и расставьте нули у тех пунктов, к которым не знаете как подступиться.

Элис: «Я перечитала свой список и поняла, что ассистентку нанять, в общем-то, можно. Надо только спрашивать знакомых. Так что здесь я поставила звездочку. Дальше – денежный вопрос. Сколько мне понадобится для такой поездки? Неизвестно, придется выяснять. Но я могу уже сейчас потихоньку откладывать. Тоже звездочка. Вот волшебный ковер – проблема, его я точно не найду. Ковру поставила нолик».

Теперь ваша очередь. Возьмите список того, что надо осуществить, пометьте звездочкой теоретически возможные пункты, а ноликом – совсем невозможные. Не торопитесь. Тщательно обдумайте каждый пункт, мысленно повертите его так и эдак. А потом уж ставьте метку.

Элис и Дэйва удивило, как много из их списка оказывается вполне реальным. Может быть, у вас тоже? Сколько из перечисленного *вы уже планировали сделать?* Или даже сделали? Видите, как далеко заводит метод «обратного отсчета». Конечно, Элис пока не едет в Гималаи, да и Дэйв еще не добрался до Швейцарии. Зато оба они учатся обходить ловушку, в которую мы часто попадаем, загадывая желание.

Приговор мечте

Мы часто беспощадны к собственным мечтам. Как только мечта начинает оформляться, мы выносим вердикт: невозможно. Даже не попытавшись! Нас учили, что мечтать о недостижимом глупо. В итоге мы нередко отбрасываем ценные мысли, не давая им ни малейшего шанса.

Но мечта – это же не намерение, она не может принести вред. Не нужно воевать с ней, как с заклятым врагом. Нет ничего страшного в том, чтобы поиграть с мечтой просто ради удовольствия, как, развивая мускулы и рефлексy, играют детеныши животных. Когда смотришь ковбойские фильмы, не возбраняется вздохнуть и представить райскую жизнь на ранчо в Колорадо – даже если и в мыслях нет уезжать из города и разводить лошадей.

«А надо ли тратить время на такую ерунду?» – спросите вы. Если использовать метод обратного отсчета, время вовсе не будет потрачено впустую. Вы меняете саму модель мышления: от негативизма перейдете к разрешению проблем.

Если первая реакция на новую и оригинальную мысль у вас примерно такая: «Ну нет, это невозможно. Мне придется бросить работу», – значит, вы пока умеете лишь захлопывать двери. Но ведь можно поиграть с идеей, зайти со стороны результата, задать себе вопрос: «А как бы я мог оказаться на ранчо в Колорадо?» Тогда вы потренируете смекалку, творческое мышление, нестандартный подход к проблеме – а заодно развлечетесь.

Даже если вам не нужно никакое ранчо, почему бы не выбраться на недельку в Монтану, в пансионат, где учат верховой езде? Что, не приходило в голову? А ведь люди, которые сумели осуществить свои мечты, действуют именно так!

Возможно, вы придумаете необычный выход из положения, только сам результат вам все-таки не нужен. Тогда запишите свои идеи и подарите кому-нибудь. Мало ли кому они могут пригодиться!

Когда мысленно переориентируешься и нацелишься на результат, к чужим мечтам тоже начинаешь относиться совершенно иначе.

Если при вас скажут что-то вроде: «Вот здорово было бы весь день возиться с животными вместо работы!», или «Как бы выйти замуж?», или «Хочу перейти в другую школу», – вы больше не будете выдавать автоматические ответы, которым учат нас всех. «Ну, это не так-то просто», «соберись и работай», «ты же понимаешь, что это все мечты» – помните стандартный набор?

Человек, чье мышление нацелено на результат, поведет себя абсолютно

по-другому. Он скажет: «Интересная идея! А что для этого надо сделать?»

Так разговаривая с людьми, мы делаем им прекрасный подарок.

Мы показываем, что уважаем их мечты и желания (а это, увы, редко бывает в жизни). Мы подвигаем их действовать – возможно, без нас им бы и в голову не пришло отнестись к своей затее серьезно. И, что самое важное, мы побуждаем их прибегнуть к «обратному отсчету», мыслить, исходя из результата. И это умение они потом передадут кому-то еще.

Как знать – вдруг вы сможете изменить мир?

4. Блиц-интервью. Думай быстро!

– Элис, как вам удалось попасть в Гималаи? – выпалил журналист, сунув микрофон ей под самый нос.

Сейчас я попрошу вас мысленно разыграть одну сценку. Представьте, что ваш второй пресс-релиз попал в газеты. Вами заинтересовался крупный общенациональный журнал. Нежданно нагрянули журналисты и требуют рассказать, как вы ухитрились совершить свой великий подвиг. Возьмите листок бумаги и карандаш, а еще лучше – включите диктофон. И расскажите репортерам, как вы это сделали.

Я знаю, о чем вы сейчас подумали. Если вы в действительности ничего подобного не совершали, откуда вам знать, *как вы это сделали?*

Импровизируйте. Выкручивайтесь. Приукрашивайте правду. В конце концов, если б этот ваш релиз опубликовали, он был бы самой натуральной газетной уткой. А когда надо выпутываться и оправдываться, человек обычно открывает в себе бездну вдохновения. Экстренное, вынужденное вранье – отличный способ найти ответы, которых у тебя нет.

Думаете, вы так не умеете? Зря. Вспомните детство: как вас ловили за каким-нибудь баловством. Наверняка вы тут же начинали вдохновенно и изощренно сочинять. Выдумывать истории, чтобы спасти свою шкуру, – универсальный прием, вероятно, это один из механизмов выживания. Должно быть, у нас есть ген под названием «Думай быстро!».

Вот что Элис рассказала воображаемому репортеру:

«Я пошла на факультет геологии нашего местного университета. Там в холле пил кофе один аспирант. Я спросила, занимаются ли у них на факультете Гималаями. Он отправил меня в какой-то кабинет на третьем этаже, там была женщина в рабочем комбинезоне, которая возилась с камнями и молотком. Я поняла, что она геолог. Мы разговорились, я рассказала ей о своей мечте и о трудностях, которые не могу преодолеть. Как только я дошла до “волшебного транспорта”, она улыбнулась:

– Ну, это не проблема. Есть у нас чудо-транспорт. Называется “пони”».

Откуда Элис взяла эту информацию? Да просто она много лет бредила Гималаями, читала все, что могла, и запоминала разные истории. Она знала о пони, только забыла.

Теперь попробуйте сами. Представьте, что перед вами сидит настырный репортер, и ответьте на вопрос: «Как состоялось то, что описано во втором пресс-релизе?» Начинайте писать или наговаривать на диктофон сразу же после вопроса. Не давайте себе времени на размышления.

Надеюсь, вас удивят собственные ответы. Наверное, вы смотрите на них и думаете: «Откуда же это взялось?» Если так, поздравляю: вы открыли в себе ценнейший ресурс для преодоления трудностей, о котором раньше не догадывались. Представьте, что у вас берут блиц-интервью и надо моментально, буквально на ходу, придумывать ответы, – отличный метод, эдакий экстренный «обратный отсчет». Под давлением чрезвычайных обстоятельств в человеке часто просыпаются дремлющие таланты.

5. Снова нули и звездочки

Теперь соберите все идеи, которые вам только что пришли в голову. Запишите их туда же, где излагали, что должно случиться, чтобы материализовался ваш второй пресс-релиз. Пометьте каждый пункт звездочкой или ноликом по тому же принципу, что в прошлый раз: могу я это сделать или не могу?

Элис написала: «Пойти на геологический факультет и познакомиться с сотрудниками. Научиться ездить верхом». Оба пункта она пометила звездочкой: это вполне достижимо.

Сделайте то же самое.

Веселое упражнение, правда? Но это не просто игра. Ваш второй пресс-релиз – о событии, которое должно произойти через три месяца – может дать отличную учебную цель для генеральной репетиции. Ведь вы уже породили массу прекрасных идей и придумали способ осуществить мечту!

Упражнение 2. Оркестр готов? Начинаем репетицию!

Конечно, если хотите, можно выбрать другую цель и написать новый пресс-релиз. Лишняя тренировка не повредит. Но мне все же хотелось бы, чтобы вы использовали второй пресс-релиз. Сейчас объясню почему.

Опыт подсказывает: пока вы еще не знали, что предстоит осуществлять затею, вы, скорее всего, гораздо смелей загадывали желания. А смысл репетиции именно в том, чтобы научиться претворять в жизнь смелые идеи. Помните: вы скоро возьметесь за заветную мечту. Так что не нужно совсем уж тепличных условий.

В какие сроки надо выполнить учебную задачу? Дата не должна быть слишком близкой, ведь придется составить подробный план действий и его осуществить. Но и слишком далеко в будущее «целиться» тоже не надо. Результат должен быть виден через несколько месяцев. Тогда вы сможете опробовать и отточить каждый прием, которому научились за семь уроков, но при этом прочувствовать все как в жизни – и напряжение, и радость от удачи.

История Джейн объяснит все гораздо лучше, чем смогла бы я сама. Как и вы, Джейн начала с пресс-релизов.

Пресс-релиз Джейн:

Мать-одиночка – лауреат поэтической премии года

Джейн Смит удостоена национальной поэтической премии. В награду она получит должность преподавателя на летней писательской конференции. Жилье и няня для детей предоставляются бесплатно.

«Мне очень нравится здесь, в горах Монтаны, – признается лауреат. – Пожалуй, я останусь здесь насовсем. Сейчас подыскиваю школу для детей». На что она собирается жить? «О, мне предложили постоянную должность в оргкомитете конференции».

Затем Джейн задалась вопросом: «Что должно случиться, чтобы этот пресс-релиз стал правдой?»

«Я должна написать очень хорошие стихи (возле этого пункта она робко поставила звездочку).

Мне, наверное, нужен диплом хорошего колледжа (ноль).

Нужны деньги, чтобы поехать на конференцию в Монтану (ноль).

Нужно найти кого-то, кто две недели посидит с детьми (звездочка под вопросом)».

Блиц-интервью Джейн:

«Я всегда знала, что стану поэтом. Но самые лучшие стихи, за которые мне дали премию, я написала благодаря моим детям. Сначала я думала: вот родятся дети, и про поэзию придется забыть. Я действительно на какое-то время перестала сочинять. Но однажды посмотрела, как мои дочери разговаривают друг с другом, и поняла: вот она, тема для творчества. Мои дети, моя жизнь, труд материнства. Тогда я снова стала писать, везде, где могла: на работе, в автобусе, даже когда вечерами смотрела с детьми телевизор.

Я пошла на поэтический семинар в местном университете, и преподаватель рассказал мне про летние конференции. В тот, первый, раз моя мама выкроила время и приехала посидеть с детьми. Я отправилась на конференцию. Было очень страшно, и я думала просто побыть там, понаблюдать. Но на открытых чтениях не удержалась, вышла на сцену и прочла стихи про моих детей. Всем очень понравилось».

Дальше в блокноте Джейн приписала: «Даже не представляю, как я это все придумала! Откуда что взялось? Многие идеи оказались толковыми».

К первому «списку нулей и звездочек» Джейн добавила: «Найти какой-нибудь поэтический журнал. Поискать летние конференции. Начать откладывать деньги на дорогу и членский взнос. Спросить маму, не сможет ли она посидеть с девочками. Если нет, поискать короткий местный симпозиум или семинар, а на следующий год попробовать что-то покрупнее. И главное: писать стихи каждый день, везде, где только можно».

Возле каждого пункта она поставила звездочку.

Когда делаешь для себя что-то очень важное и ценное, начинаешь относиться к себе с гораздо большим уважением. Вот что Джейн написала мне в письме: «Поверить не могу! Через несколько месяцев я еду на поэтические чтения – правда, довольно скромные, недалеко от дома. Теперь у меня есть стимул писать: надо же привезти стихи, с которыми не стыдно выйти к людям. Наконец я почувствовала себя особенной, талантливой. Знаете, я как будто внезапно разбогатела!»

Джейн не просто достигла цели, которую раньше не рассматривала всерьез. Она приобрела опыт достижений. Теперь ей все по плечу.

И вы тоже добьетесь своего и наберетесь опыта. Используйте метод «обратного отсчета», планируйте вспять. Напишите пресс-релиз, интервью, список задач – и примените это в каком-нибудь приятном и полезном деле. Устройте велотур по родному штату, съездите на виноградники в Калифорнии, выберите в Милан на показ мод, организуйте семейную

видеопрезентацию для всех своих родственников, напишите четыре картины для персональной выставки! Выберите цель, которая вам важна, накопите денег, составьте график или маршрут, поговорите с людьми, одолжите камеру или купите билет, и через несколько месяцев процесс будет уже в разгаре! Репетиция покажет вам самое главное: как здорово, как интересно исполнять собственные мечты.

Так же как Джейн, вы пробудите в себе радость, любовь, вкус к жизни. Когда поднимет голову старый враг – внутреннее сопротивление, – радость будет еще свежа в памяти и придаст вам сил двигаться дальше.

А сопротивление, конечно, никуда не денется.

Что если у меня опустятся руки?

Ничего страшного. Опустились руки – значит, все идет правильно. Именно сейчас ваш защитный механизм должен проснуться и занервничать. «Ой, что это? Она строит планы, она кому-то звонит! Он пошел в библиотеку, он что-то ищет, он покупает чертежи лодок! Это уж чересчур! Тревога!»

В какой форме проявится внутреннее сопротивление? В той, которая наверняка вас остановит.

«У меня нет на это денег».

«Мой муж (моя жена, моя семья) хочет провести отпуск по-другому».

«Я не фрилансер».

«Нельзя же тратить столько денег (или времени) на себя».

«Я староват для таких вещей».

«Я там чужой, меня не примут».

Вы узнаете фирменные уловки сопротивления, как только начнете приближаться к цели. Но у вас есть возможность отработать контрприемы, о которых мы говорили на шестом уроке. Если что-то забыли, возьмите Колоду памяти. Как раз на такой случай вы и записали весь процесс на одной из карточек.

Горькая правда о планах

Фома Кемпийский сказал: «Человек предполагает, а Бог располагает».

Джон Леннон добавил: «Жизнь – это то, что происходит с вами, пока вы строите планы».

Все мы по горькому опыту знаем, как они были правы. Планы – утопия. Ничто и никогда не идет строго по плану, без сучка и задоринки. Но это не значит, что от планов надо отказаться. Наоборот: планирование очень полезно, оно помогает перейти к действию, а тогда перед нами

открываются непредвиденные возможности. Пока обзваниваешь знакомых, роешься в библиотеке, листаешь справочники – даже пока упираешься в один тупик за другим, – непременно подворачиваются новые шансы. Мы часто слышим истории, как человек перепутал дверь или опоздал на автобус, и произошла судьбоносная встреча! Спросите кого угодно: как вы познакомились со своим супругом? И начнутся рассказы с невероятно закрученным сюжетом, полным тайн, загадок и удивительных совпадений. Непредсказуемость жизни – наш главный козырь: не надо просчитывать все до мелочей, достаточно лишь двигаться в определенном направлении и смотреть, что произойдет. Как говорит Вуди Аллен, «оказаться в нужное время в нужном месте – это уже 80 процентов успеха».

Когда садишься и составляешь план на бумаге, смутные мечтания тут же превращаются в список дел – такой же реальный, как список продуктов, с которым идешь в магазин. План вытягивает вас из мирка фантазий в большой реальный мир, где вы найдете недостающие кусочки мозаики.

Именно здесь – точка перехода, точка преображения. Если мечту не довести до стадии планирования, она так и остается зыбкой, эфемерной. Когда же план заставляет взяться за дело, жизнь сама приносит нам строительный материал. Пока сидишь наедине с собственными мыслями, невольно кажется: все придется создавать с нуля. Как только выходишь в мир, выясняется: ты не один, и многое из того, что тебе нужно, уже давно сделано.

Готовы начинать? Конечно же, готовы

Давайте вспомним, какие уроки мы с вами проштудировали.

На первом научились игнорировать мысли и чувства, которые мешали вам до сих пор: перфекционизм, неуверенность в себе. Еще вы узнали, как находить подходящие для себя стимулы. Вспомните бодрую песенку Полая: «Я – это я, ребята, вот и все дела».

На втором уроке вы научились собирать невидимых союзников. Они избавили вас от одиночества и помогли наладить связь с подсознанием. Теперь вы знаете, что такое хороший союзник, стало быть, сделаете верный выбор, когда начнете искать поддержку в реальной жизни.

Третий урок подсказал, как разбираться в своих чувствах. Смутные душевные порывы больше не поставят вас в тупик – вы их распознаете, выплеснете эмоции, которые их породили, и двинетесь дальше.

На четвертом уроке вы узнали о вреде хлама, о том, как он заполняет не только ваше жилье, но и ваше сознание. Вы освоили несколько полезных приемов и расчистили место для мечты – дома и в жизни.

Пятый урок убедил, что любая склонность указывает на дремлющий талант. Вы узнали: то, что вы любите, может преобразить всю вашу жизнь.

На шестом уроке мы с вами заглянули в глаза самому серьезному противнику: внутреннему защитному механизму. Этой преграды никому не миновать на пути к мечте. Однако теперь вы знаете, в чем опасность, и владеете приемами борьбы.

На седьмом уроке вы набрали целый банк полезных идей, которые помогут раздобыть любые нужные сведения.

И вот сейчас, после восьмого урока, генеральная репетиция окончательно подготовит вас к воплощению заветной мечты.

Ну что ж, занавес поднимается. Вы знаете роль назубок. Начинаем полный прогон спектакля. Выберите цель, посмотрите, какие пункты плана вы отметили звездочкой, и начинайте работать над всем, что считаете возможным. А что же с пунктами, где все по нулям? Не волнуйтесь, вам вполне по силам превратить нули в звездочки. Как мы боремся с сопротивлением? Не забывайте, что задача не должна пугать и угнетать, – уменьшайте объем работы. Теперь садитесь, сделайте все нужные звонки, сходите в университет, разыщите местное общество любителей поэзии и запишитесь в него. И полезнее считать нашу репетицию настоящим спектаклем – играйте так, будто уже идет премьера. И пусть она начнется прямо сейчас.

Конечный итог не так уж важен. Чем дольше вы продержитесь на условной сцене, тем лучше. Не сдавайтесь, всеми силами пытайтесь дотянуть до финала и осуществить хотя бы небольшую мечту. Но помните: главное – не успех, а опыт.

И когда выйдете к рампе, не забудьте поздравить себя. Вы только что сделали самый большой шаг к новой прекрасной жизни.

Урок № 9

Колода памяти и Колода желаний

Узнай, что человек запоминает лучше всего, – и поймешь, на что он способен.

Маркиз Галифакс

Чутье, вкус, осознание ценности – все рождается из личной склонности или же неприязни... При изучении литературы дальше всех пойдет тот, кто умеет заметить: некое место в произведении кажется особенно важным – даже если на первых порах неясно отчего... Характерные особенности, индивидуальные черты нельзя отыскать, они должны сами броситься в глаза.

Эрнст Роберт Курциус, «Европейская литература и латинское Средневековье»

Мы хотим, чтобы вы не просто размышляли, а стремились к чему-то... Если человек знает, чего хочет, он добьется цели. Дай желанию имя – и получишь над ним власть.

Пеппер Уайт

Как прошла генеральная репетиция? Вы удивили себя и достигли цели? Не забыли применить все приемы, которым научились за первые семь уроков? Если все получилось, примите мои поздравления. Я удивлена даже больше, чем вы. Ведь путь любви обычно тернист. Если вам встретились преграды – поздравляю и с этим. Мы тренируемся, как раз чтобы уметь их преодолевать. Теперь настало время сесть и поразмыслить над тем, что показала репетиция и что вы хотели бы исправить. Еще обязательно нужно отметить, что вам помогло: вы же не хотите все забыть? В первой части урока мы вместе доработаем Колоду памяти. Тогда вы

точно ничего не упустите.

Колода памяти – надежное подспорье, она не даст забыть о правильных для вас стимулах, поддержке союзников, ваших чувствах. Благодаря ей вы расчистите жизненное пространство, в котором отныне поселится ваша мечта. Колода поможет выйти из ступора, если защитные механизмы снова потянут вас в блаженное безделье; кроме того, она подскажет, куда направиться в поисках информации, где взять то, что вам нужно и интересно.

Возможно, вы занесли на карточки и собственные мысли, которые сочли важными. Переберите колоду, припомните все, а если необходимо, сделайте новые пометки. Записи поддержат вас, придадут храбрости и уверенности: они адресованы вам и никому иному.

Все это – инструменты, которые нужны, чтобы выстроить новую жизнь. Если Колода памяти под рукой, значит, вы готовы к делу.

Вот только к какому делу?

Во второй части урока мы попробуем ответить на этот вопрос. Вам понадобится еще один, новый, набор карт. Назовем его «Колода желаний». Помните, я просила вас купить два вида карточек: белые и цветные? Вот из цветных мы и составим Колоду желаний. Подробные инструкции – чуть позже.

Итак, приготовьтесь доработать Колоду памяти и собрать Колоду желаний. Они обе нужны вам для заключительного урока.

Часть 1. Дополним Колоду памяти

Теперь вы почти готовы строить новую жизнь. Репетиции окончены. Вы уже знаете, на чем можете споткнуться, знаете, какие приемы помогают; вы испытали головокружительную радость свершения. Вы немного поработали с Колодой памяти и, вероятно, чувствуете: в ней чего-то не хватает. Восемь уроков я нагружала вас заданиями, времени как следует ею заняться просто не было. Что ж, теперь момент настал. Колода памяти – ваш навигатор в пути, ваш сподвижник, ваша опора. Собираясь в горы, нужно убедиться, что снаряжение на месте и в порядке. Отправляясь в погоню за мечтой, нужно тщательно перебрать Колоду памяти. Это и есть ваше снаряжение. Колода идеально подогнана под вас – вы сами готовили ее. Ничего не должно быть упущено.

Афоризмы ручной сборки

Надеюсь, читая эту книгу, вы отмечали в ней мысли, которые

«зацепили» особенно сильно. Возможно, что-то подчеркивали, выписывали, делали закладки. Наверное, у вас накопилась и собственная подборка любимых цитат, высказываний, крылатых фраз. Выпишите их на карточки и добавьте в Колоду памяти. Пусть эти мысли будут с вами всегда и везде. Они задевают какие-то струны вашей души, неведомые никому другому. Как незримые союзники, они говорят с вами и только с вами.

Когда выпадет свободная минута – в пробке, в ожидании начальника, на природе, – вы сможете достать колоду и перетасовать карты. Взгляните на любую случайную заметку и отложите колоду. Вот и все, этого хватит.

Важные и нужные мысли сами найдут вас. Пусть в тяжелый день из колоды выпадет песенка бравого Попая: «Не нравится – не ешь!» – и вернет вам веру в себя. А может, это будет ваша собственная «открытка-негативка», например: «Заберите меня отсюда!», или «Он никогда не полетит!», или «Мама была права». Отведите душу, а потом хорошенько посмейтесь. Когда пойдете на собеседование или прослушивание, вспомните наш третий урок, и пусть карта со списком эмоций поможет вам настроиться на нужный лад. А если станет одиноко, возьмите карту с воображаемыми союзниками и вспомните, что у вас есть группа поддержки.

Как бы вы ни старались, внутреннее сопротивление и обычная усталость рано или поздно отвлекут от мечты. Но если Колода памяти у вас под рукой, надо просто выработать привычку вынимать ее и просматривать пару раз в день. Остальное она сделает сама – вы всегда увидите нужную карту.

Вот что должно быть в полной колоде.

1. Все уже заполненные вами карты

Давайте припомним каждый этап нашей программы и удостоверимся, что у вас на руках полная колода. Держите наготове чистые карточки и ручку или карандаш. Если вы пропустили какой-то урок, вернитесь к нему и заполните нужные карты. Вот что должно получиться:

Урок № 1. Найдите стимул. Карта со списком мотиваций, которые помогут вам не опустить руки. На моей карте написано: «Работать на пару с другом. Назначить дедлайн, чтобы кто-то что-то ждал от меня к этому сроку».

Урок № 2. Соберите союзников. По одной карте на каждого союзника. Если есть фотография или рисованный портрет, можете приклеить их на карточку. Или же просто напишите имя – крупно, разборчиво. На одной

моей карте наклеена обложка от кассеты с фильмом «Ширли Валентайн», на другой – только надпись «МАРКО ПОЛО, ПУТЕШЕСТВЕННИК».

Урок № 3. Разберитесь в своих чувствах. Карта со списком эмоций – с ним можно свериться, чтобы понять, какие чувства одолевают. Если вы столкнулись с какими-то новыми переживаниями – дополните список на карте.

Урок № 4. Долой хлам! Советы, которые помогут расчистить пространство дома и в жизни. Не нужно писать все – выберите наиболее актуальное для вас. Я вынесла на карту два приема: «Выкидывай по десять ненужных вещей. Не открывай рекламные рассылки». Одна знакомая сказала, что ее главная проблема – не пространство, а время. Она взваливает на себя слишком много дел. Поэтому на ее карте написано: «Научись говорить “нет”». (Не пишите на карте слишком много: нам не нужен хлам еще и в Колоде памяти!)

Урок № 5. Раскройте свои таланты. Карты с любимыми занятиями из вашего прошлого. Например, «Кататься на велосипеде», «Ходить в зоопарк», «Читать весь вечер напролет», «Писать стихи» и т. д. (Тогда я просила вас придумать себе карьеру на основе каждого из этих занятий и тоже записать на карты, но пока отложить их в сторону. Они пойдут в Колоду желаний. Если они по-прежнему в Колоде памяти, уберите их оттуда.)

Урок № 6. Сопротивление. Карта с алгоритмом действий на случай, если внутренний защитный механизм заставит вас опустить руки. «Назначить минимальный объем задания и выполнить его с удовольствием. Если ничего сделать не получается – демонстративно отказаться. Создать внешние памятки, чтобы не забыть о деле. Если все-таки забуду – начать сначала, и поскорее».

Урок № 7. Банк идей. Одна карта со всеми подсказками, какие я перечисляла. «Мечта и препятствие; профессиональные издания; книжный указатель» – и любые идеи, которые придут в голову.

Урок № 8. Генеральная репетиция. Список дел из второго пресс-релиза. Наденьте на карту скрепку – пусть она напоминает, какие шаги надо предпринять на пути к учебной цели.

2. Ценные мысли на каждый день

В вашей колоде обязательно нужны карты с мыслями, которые наиболее важны для вас. Одна моя клиентка выписала такие: «Критики сами не знают, о чем говорят», «Если десятки людей не могут выполнить одно и то же задание – проблема не в людях, а в задании», «Нужны друзья,

с которыми мне интересно и которым интересно со мной». Другой клиент выбрал вот это: «Хлам – памятник вашим сомнениям», «Восторг – смесь радости и страха», «Большинство людей уносит свою музыку в могилу». Не собирайте слишком много карточек с цитатами, ограничьтесь пятью.

Еще в Колоде памяти нужны...

3. Чистые карточки для новых заметок

Вдруг вы захотите добавить что-нибудь в колоду – например, цитату из прочитанной статьи. Я раньше вырезала такие штуки и расклеивала по стенам, но через какое-то время привыкала и переставала их замечать. Теперь я выписываю ценные мысли на карточки и добавляю в Колоду памяти: так они попадают на глаза в самый подходящий момент. Опять же, не захламляйте колоду, выделите на это не больше пяти карт. Добавьте новую – уберите что-то из старых. Не считайте, что чем больше умных мыслей, тем больше пользы. Наш мозг выделяет не более десяти ключевых позиций.

Еще вам понадобится...

4. Чистая карта, к которой прицеплены несколько скрепок

Скрепками вы будете отмечать самые важные карточки – например, список дел или нужных контактов. Можно прицепить скрепку и на карту с актуальной «мыслью дня», чтобы вспоминать о ней, всякий раз перебирая колоду. Только не переусердствуйте: если пометить слишком много карт, вы просто перестанете обращать на них внимание.

На подготовку Колоды памяти нужно время. Заниматься ею желательно каждый день, понемногу. Носите с собой эту книгу, чтобы в свободную минуту полистать ее и заполнить новые карты.

Колода памяти готова? Значит, пора в путь. Осталось лишь выбрать направление.

Вот тут-то нам и понадобится Колода желаний.

Часть 2. Создаем Колоду желаний

Что такое Колода желаний? Именно то, что вы подумали, увидев ее название. Это стопка карточек – хорошо бы вашего любимого цвета, – где записаны ваши желания и мечты. Сейчас нужно изготовить карты желаний: перечислить от десяти до двадцати дел, которые интересуют вас в первую очередь. Единственное условие: *все занятия и профессии, которые вы запишете, должны по-настоящему вас привлекать.*

Собирать Колоду желаний – все равно что составлять дорожный атлас или карту местностей, куда вас тянет больше всего. Потом выберете пункт назначения. Читая первые главы, вы уже помечтали, и каждая фантазия таит бесценные сведения о том, к чему вы расположены. На следующем – заключительном – уроке будем раскладывать Колоду желаний в поисках этой информации.

Когда начнете собирать карты, постарайтесь ничего не упустить. Заново пролистайте эту книгу, вспомните, какие фантазии порадовали вас сильнее прочих. Закончив, произведите отбор: должно остаться не более 20 карт. Выпишите все идеи относительно карьеры или образа жизни, которые когда-либо привлекли ваше внимание. Я упоминала множество необычных профессий и занятий, чтобы подстегнуть ваше воображение, пробудить дремлющие таланты. Надеюсь, вы подчеркнули то, что заинтриговало вас. Пробежитесь по прочитанному и занесите свои пометки на карточки (одно занятие на одну карту). В конце главы я набросала еще несколько идей, чтобы ваша колода заиграла новыми красками. Вероятно, в итоге накопятся дюжины карточек, но многие будут частично совпадать. Просмотрите внимательно и сократите их число до двадцати. Помните, о чем мы говорили в пятом уроке? Если к чему-то тянет – это признак таланта.

Мне часто говорят: «Давайте оставим весь список. Мне нравятся все пункты!» Однако чаще всего это неправда. Попробуйте представить каждую профессию, тщательно обдумывая детали. Вряд ли они вызовут у вас одинаковый интерес. Но если уж вы твердо уверены, что хотите перепробовать все, то выпишите на карты каждый вид деятельности, каждую работу, каждую фантазию, которая с ними связана. Пишите аккуратно, четко, разборчиво. В известной степени это уже проверка вашего интереса на прочность.

Если вас действительно окрыляет и вдохновляет любая идея, что ж, перед вами открывается огромный простор. Вы могли бы стать писателем,

вольным журналистом, библиотекарем, исследователем, режиссером документального кино. У вас есть чем поделиться с миром. Узнали себя? Тогда занесите в колоду вариант, который нравится больше всего: писатель, преподаватель, режиссер-документалист, исследователь и т. п.

Для чего нужна Колода желаний? Чтобы услышать зов сердца

Теперь, к девятому уроку, у вас есть все необходимое для обновления жизни: стимулы, союзники, осознание своих чувств, свободное пространство, уважение к собственным талантам, навыки борьбы с внутренним сопротивлением. Более того, уже есть опыт достижения учебной цели.

В чем же разница между учебной целью и настоящей? Настоящая отвечает главным потребностям вашей души.

Пожалуй, самая важная карта в Колоде желаний – это «шанс всей жизни» из пресс-релиза, который мы писали на седьмом уроке. Помните, откуда название «шанс всей жизни»? Если бы кто-то подошел и предложил вам шанс исполнить написанное, ваше сердце замерло бы от счастья.

Перечитайте тот пресс-релиз. Очень может быть, что там вы и нащупали главное дело своей жизни. Даже если мечта кажется зыбкой и далекой, что с того? Не переживайте, позже можно устроить Вечеринку идей и поискать способы ее осуществить. Если же сейчас уговорить себя, что мечта несбыточна, ваши защитные механизмы немедленно проснутся и возьмутся за дело. Скажите «внутреннему стражу», что вы всего лишь собираете Колоду желаний и беспокоиться совершенно не о чем.

Игра желаний: цель и правила

Когда у вас наберется полная колода интересных дел, мы сыграем в карты. Цель игры – оставить у вас на руках одну, самую главную, карту.

На ней и будет ваша заветная мечта.

Как сказал Марк Твен, «положите все яйца в одну корзину и не спускайте с нее глаз!». А моя мама любила повторять: «С одной парой ног сразу двадцать танцев не спляшешь!»

Вот уж правда. Надо выбрать что-то одно, иначе ни к чему не прийти. Возможно, сейчас кажется, что придется чем-то пожертвовать, ограничить себя. Но вы пока еще не знаете главного: когда выбираешь путь и устремляешься к цели, открываются новые, неизведанные, невообразимые возможности. Начни делать дело – и перед тобой, как по волшебству, распахнутся сотни дверей. Не бойтесь, что наметите неверную цель и застрянете на полпути. Вы же выбираете из собственной колоды желаний,

так что общее направление угадаете обязательно.

А если потянет сразу в нескольких направлениях? Опять же, не волнуйтесь. Вспомните пятый урок: у вас гораздо больше интересов и гораздо больше времени, чем вы думали раньше.

Но об этом мы еще поговорим на десятом уроке.

Ниже вы найдете «стимуляторы мечты»: мини-энциклопедию человеческих интересов. Среди них попадаются весьма неожиданные. Я собрала подлинные истории моих клиентов и сообщения Команд успеха. Ведь мне часто приходится слышать: «Ой, я нипочем не смогу. Так просто не бывает». Бывает. Вот наглядные доказательства. Посмотрите и убедитесь: нормальному человеку по силам очень многое. Возможно, один из рассказов натолкнет вас на путь к мечте.

О необычных профессиях пишут книги, рассказывают в интернете. Еще есть замечательная организация под названием Earthwatch^[10]. В ней работают волонтеры со всего мира – вполне реальный способ пожить в интереснейших местах и при этом кое-что сделать на благо планеты.

Готовы составлять Колоду желаний? Тогда возьмите карандаш и читайте дальше. Когда наткнетесь на что-то интересное, занесите на карту. Только пишите помельче: на каждой карте должно остаться место для упражнений из десятого урока. Все истории, которые вы прочтете, произошли с реальными людьми. Удивительными людьми, которые сумели выстроить свою жизнь так, как им захотелось. Кое-что взято из писем, которые мне присылали: когда от первого лица слышишь, как здорово заниматься садом на Гавайях и писать об этом в журнале, сразу складывается яркая, объемная картинка. Тут уже не просто строчка из списка: «Журналист-фрилансер, специализация: садоводство».

Все они – такие же люди, как вы. Они не захотели довольствоваться обычной, шаблонной жизнью, к которой не испытывают любви. Добро пожаловать в наш клуб, познакомьтесь с его членами. Их опыт может многому научить, а их компания всегда вдохновляет.

Истории людей, которые обрели призвание

Иногда достаточно просто знать, чего ты НЕ хочешь.

Джин твердо знал про себя две вещи: что ненавидит большие города и обожает рыбалку. Он переехал в штат Монтана, причем выбрал городок возле речки, где водится форель. Сейчас у него небольшая строительная компания в этом городе. В рыболовный сезон он работает только до обеда, а потом берет удочку и уходит на реку.

Эми знала, что категорически не хочет работать в помещении. Поэтому

ее родители, всегда занимавшиеся бизнесом, считали ее попросту безответственной. Но Эми стала землемером и обожает свою работу. «Я знаю каждый бугорок, каждую ямку в родном городе. Я помню, как вымеряли и прокладывали каждую дорогу, каждый тротуар. Видите стену, которая отделяет пляж от города? Я помогала ее строить. Землемер смотрит на землю особенным взглядом». Муж Эми – тоже землемер; у них двое сыновей, причем один из них стал лесником.

Пола работала шеф-поваром и сама толком не понимала, чего хочет от жизни. Знала одно – ей до смерти надоело готовить. Два года училась на курсах фотодела и сейчас мечтает стать фуд-фотографом в крупном журнале. Пола уже побывала в горных деревушках Центральной Америки: фотографировала местных женщин за стряпней. После этого она вспомнила, за что любит кулинарию, – правда, в ресторан ей возвращаться не хочется.

Иногда стоит довериться интуиции.

«Когда я увижу то, что нужно, я пойму». Как вы думаете, от кого я это слышала? От покупательницы в магазине одежды? А вот и нет. Такие слова часто говорят люди, которые ищут свое призвание. И у них это получается!

«Все было вроде игры в прятки, – сказал мне один успешный трейдер. – Я окончил колледж и пошел стажироваться на бирже. Платили мало, и было страшно скучно. Я стал бродить по разным коридорам и отделам, глядел, чем там занимаются. И открыл для себя валютные торги. Это оказалось гораздо интереснее и прибыльнее, чем работа с ценными бумагами. Но если бы я сам не увидел, как люди продают валюту, то не додумался бы попробовать!»

Сюзанна пошла в бухгалтеры, чтобы сводить концы с концами. Однажды ей довелось участвовать в волонтерской программе: надо было организовать визит российских студентов в местный колледж. Выяснилось, что у нее отличные административные способности и навыки общения с людьми. Сюзанна начала самостоятельно устраивать семинары и конференции по международному деловому обмену. Сейчас она каждый год ездит в Россию, работает с небольшими фермерскими хозяйствами, помогла нескольким женщинам открыть совместный бизнес в Сибири и в Непале.

Иногда нужна всего лишь легкая корректировка курса.

Элли, корреспондент в газете, решила, что совершенно охладела к профессии, и начала искать новую работу. Писать ей очень нравилось, но зарплата была такая маленькая, а объемы текста такие огромные, что это

отравляло все удовольствие. Она взялась отредактировать книгу одной писательницы, и получилось так хорошо, что издатель попросил ее поработать с другими авторами. Теперь она сотрудничает с несколькими издательствами, редактирует книги разного жанра и зарабатывает намного больше, чем прежде.

Диане всегда нравилось преподавать: стоять перед аудиторией, рассказывать интересные вещи. Но ей не хотелось больше работать в университете! «Не представляю, где еще можно преподавать», – печально говорила она. А затем открыла для себя общенациональную ассоциацию лекторов. Сейчас Диана ездит по стране с лекционным курсом «Корни. Как написать историю своей семьи». Рабочий день у нее теперь гораздо короче, а зарплата вдвое выше. Вскоре она опубликует книгу, которую будет продавать во время лекционных турне.

Некоторым людям удастся сделать все, что им интересно.

Сначала Филипп изучал историю, которую очень любил. Затем шесть лет прожил в Европе, переезжая с места на место. Он осмотрел все, о чем читал в исторических книгах, выучил несколько языков, а на жизнь зарабатывал уроками английского. Еще через несколько лет перебрался на маленький островок в Средиземном море и открыл там ресторан – вполне успешный. На следующий год поехал с музыкальной группой в Восточную Европу – играл на гитаре и пел. Благодаря знанию языков ему часто предлагали хорошую работу в крупных европейских компаниях, но он предпочитал сохранять независимость. Сейчас Филипп преподает в США и пишет книгу о путешествиях, которую планирует издать за свой счет.

Иногда люди знают, что им нужно, но не понимают, как этим можно зарабатывать.

Дженни работала в книжном магазине и организовала систему продажи книг на семинарах и конференциях. Ей нравилось представлять интересные книги людям, которые иначе про них бы не узнали. Но ее работодателям идея не понравилась, и проект прикрыли. Дженни обзвонила другие книжные магазины и рассказала владельцам о своих планах. Некоторые тут же предложили ей работу. Сейчас Дженни хочет устроиться на полставки, чтобы заниматься и собственными продажами. Заодно она консультирует владельцев небольших книжных магазинов, делится накопленным опытом. В сети она известна под ником Книжный гений. А что, подходит!

Иногда люди знают, где хотели бы жить, но не могут придумать, чем там зарабатывать.

Белла: «Я мечтала пожить за границей и даже ездила в разные страны, но не смогла найти работу. Вернулась в Штаты и устроилась официанткой

в гостиничный ресторан. Я была так разочарована, что больше ничего и делать не хотелось. Какое-то время спустя стала сотрудником отдела банкетной службы. Оказалось, гостиница отлично на этом зарабатывает! Я много общалась с людьми, привлекала организаторов конференций. Меня перевели на должность менеджера по продажам в одном из наших отелей в Гонконге. Я познакомилась с публикой из всех стран мира. Теперь по выходным летаю в Индию и Непал! Думаю, с таким опытом я получу работу где угодно».

Иногда хочется просто стать начальником самому себе.

В деловых журналах вроде Entrepreneur часто публикуют истории людей, сумевших создать собственный бизнес и работать исключительно на себя. Мне доводилось читать интервью с женщиной, которая открыла магазин литературы, посвященной таинственным убийствам; с другой женщиной, основавшей весьма успешную художественную галерею в Санта-Фе; еще одна занимается переселением целых семей в Чикаго, – таких историй очень, очень много. Все эти люди решили выстроить жизнь на своих собственных условиях. Пусть их пример вдохновит и вас.

Некоторым кажется, что их желания невыполнимы.

Джей Си: «Я секретарь в юридической фирме и всю жизнь ненавижу раскладывать бумажки. У меня была давняя мечта – работать с дельфинами, не знаю даже почему. Я понятия не имела, как к этому подступиться. У меня здесь муж, дети – переехать вроде бы нереально... Но потом я решила использовать ваш прием “мечта и препятствие”. И стала рассказывать всем подряд, о чем мечтаю. Подумают, что я ненормальная, – ну и пусть. Один человек подсказал мне обратиться в организацию под названием Dolphins Plus. Они проводят шестидневные летние курсы по изучению морских млекопитающих во Флориде. Угадайте, куда я поеду следующим летом? Еще меня связали с Национальным обществом охраны дикой природы. У них стартовала новая программа в Орландо: учат заботиться об окружающей среде, спасти дельфинов, белух, черепах и прочих морских животных, которых иногда в шторм выносит на пляжи.

Скоро я буду самым счастливым человеком на свете! Я попросила мужа съездить летом со мной, поснимать дельфинов, пока я буду с ними возиться. Муж обрадовался, горит желанием помочь. Дети уже готовы переехать во Флориду!

Огромное спасибо вам за работу. Без вас я наверняка бы до сих пор перекидывала пыльные бумажки в офисе и думала, что так и надо».

Команды успеха

Конечно, я не слежу за Командами успеха по всему миру, думаю, их тысячи. Но мне каждый день приходят замечательные письма. Я сделала подборку – надеюсь, она подарит вам свежие идеи.

Д. Б.: «Я мечтала жить на Гавайях и писать о садоводстве в журналы. Команда успеха убедила меня поехать на два месяца на острова, в место близ водопада Умаума, и посмотреть, как пойдет дело. Я взяла на работе творческий отпуск и отправилась туда. Там я просто зашла в местный питомник растений и заговорила с его владельцем, специалистом по декоративному цветоводству. Мы моментально подружились, он помог мне снять коттедж на берегу. Я помогала ему каждый день: я обожаю растения. Потом он нанял меня официально. Теперь я каждый день хожу на работу пешком – три мили по самой красивой дороге на свете – и только что написала первую статью для местного бюллетеня по садоводству».

Элли Л.: «Я счастливая сорокасемилетняя домохозяйка, работаю на полставки. Но у меня всегда была мечта: спеть в ночном клубе. Мне удалось собрать прекрасную Команду успеха. Друзья настояли, чтобы я пошла на уроки вокала. Я училась несколько месяцев, а потом как-то выступила “на разогреве” в большом ночном клубе в Голливуде. Это был потрясающий вечер. Мои друзья узнали дату и съехались поддержать меня со всей страны – созвонились, договорились обо всем и устроили мне сюрприз. Пришли люди, которых я знала с детства: многие в смокингах, кто-то даже приехал на лимузине. Если честно, я чуть не умерла от страха, когда вышла на сцену. Но потом увидела их всех в зале, и это было так радостно! Видите, чего можно добиться, если немножко рискнуть ради мечты».

Теперь эта женщина регулярно поет в клубах Лос-Анджелеса.

К. Р.: «Когда я пришла к вам на семинар в прошлом году, у меня были две мечты. Я хотела, во-первых, попутешествовать, а во-вторых, поддержать и раскрутить женский хор Сан-Франциско. Я попала в прекрасную команду. Меня так активно поддержали, что я придумала целый план: устроить велотур по стране в поддержку моего любимого хора. И все получилось!»

Элизабет П.: «Мне уже за шестьдесят. Команда успеха – просто чудо! Сбылась моя мечта: играть в театре. Я только что получила роль в пьесе. Моя подруга по команде В. В. (она не смогла в молодости окончить колледж) сейчас учится в магистратуре, пишет диссертацию о работе в социальной сфере. Дж. Л., художник и поэт, наконец-то пошел изучать

музыку, живопись и литературу (а думал, что и мечтать поздно!)».

Альберт Р.: «Одна женщина из нашей команды стала стюардессой – это была ее давняя мечта. Другая начала фотографировать дома, выставленные на продажу, а в итоге получила лицензию риелтора и оказалась чемпионом продаж в своей фирме. Еще один из нас объездил полмира с видеокамерой и продал несколько записей телеканалу о путешествиях. Мой друг – он обожает вкусно поесть – стал ресторанным критиком, и теперь его кормят бесплатно! Дама из нашей группы пробилась на местное телевидение с авторской программой. Теперь она ведет курсы по управлению финансами. Это очень здорово!»

Анна П.: «Я только что вернулась из замечательного летнего лагеря, где работала кинооператором и фотографом. Благодаря вашей методике я и получила эту работу. Поэтому решила вам написать: пусть другие люди тоже поймут, что все возможно, если захочешь».

Келли С.: «Теперь я мануальный терапевт в штате Нью-Йорк. Я оставила работу в соцслужбе и пошла учиться. Сейчас живу как в раю: у меня свой дом, участок. Я член городского совета, чувствую, что делаю что-то важное для общества».

Виолончелистка Рут С. никак не могла найти работу. А потом организовала регулярный фестиваль камерной музыки и произвела настоящий фурор. Недавно она прислала мне рецензию из *New York Times*. Там сказано, что ее фестиваль – «одно из главных музыкальных событий года, где собираются звезды первой величины».

Брайан С.: «Примерно год назад у меня появилась мечта стать писателем-юмористом и выступать перед публикой, но мне не хватало храбрости выйти на сцену. Честно говоря, нужно было чудо. И судьба его послала – я случайно наткнулся в магазине на книгу Барбары Шер “Мечтать не вредно”. Истории этих людей, их трудности, успехи оказались мне очень близки. Я дал в газету объявление, что ищу команду поддержки. Отозвалось четверо замечательных людей.

При помощи команды мне удалось связаться с преподавателем, который ведет занятия для стендап-комиков. Выпускной экзамен – выход на публику. Я выступил с семиминутным юмористическим скетчем перед залом, где сидели 200 зрителей. Им понравилось, они смеялись! А за кулисами меня ждали объятия и рукопожатия друзей из моей команды. Теперь я понимаю: мне необходимы были чуткие слушатели, которые помогли бы отобрать материал и пришли поболеть на представление».

Л. С.: «Недавно я обнаружила старые записи, наброски и планы, которые делала в команде поддержки, когда жила в Колорадо. Просто

изумляет, насколько тогдашние мои мечты были близки к сегодняшней реальности!» (К письму приложена вырезка из газеты: фото Л. С. на выставке ее картин.)

Лайза М.: «Я понятия не имела, с чего начать. Меня всегда просто завораживали гориллы. Вы советовали изучить всю доступную информацию и связаться с Обществом охраны горилл. Все говорили, что это глупость, и в глубине души я боялась, что они правы. Но сейчас я каждый день работаю с гориллами в одном из крупнейших зоопарков Америки! Дважды ездила на Борнео работать с приматами, даже помогала выкормить детеныша гориллы!»

К. Т.: «Я мысленно “отключил” голос критиков у себя в голове и собрал команду поддержки. Теперь мои продукты для детей включены в три топовых каталога, и я все время добавляю к ним новые линейки».

Дж. Н.: «Я отчаянно хотел жить в Италии. Знаю итальянский, люблю учиться. Но у меня диплом МВА, и я чувствовал себя обязанным вернуться домой в Штаты и применить его в деле. Потом мне подвернулся ваш аудиокурс о том, как жить полной жизнью. Я стал устраивать Вечеринки идей, получил массу ценных советов, оброс связями. Теперь разрабатываю программу: буду учить молодых итальянцев, как открыть собственный бизнес. Со следующего года перебираюсь в Италию!»

К. Н.: «Я актриса, но всегда мечтала быть режиссером и не хотела жить в Нью-Йорке. Сейчас я собираюсь подать на грант и открыть благотворительный театр для трудных подростков в моем родном городе, Канзас-Сити».

Б. З.: «Я всегда мечтал бороться с насилием, но не знал, с чего начать. Входил в состав десятка всяких обществ, но, по-моему, они никому не помогали. И я разработал собственную презентацию, с которой теперь езжу по городским школам. Это учебная программа, но там есть игры и симуляции. Дети слушают очень внимательно!»

В. М.: «Мне было стыдно в этом признаться, ведь я независимая женщина, у меня прекрасная работа... но я всегда хотела найти хорошего человека и выйти за него замуж. Вы научили меня уважать собственные желания, объяснили, что у меня есть право добиваться того, о чем мечтаю, и не стыдиться себя. Теперь я хожу в клубы, встретила замечательных парней. Подруги знакомят меня с холостыми мужчинами, приглашают нас на ужин. Раньше им это и в голову не приходило – я же не просила».

Есть люди, для которых одинаково важны и карьера, и личная жизнь.

Последняя история – одна из моих любимых. Она про Лайлу, девушку из семьи чешских эмигрантов. Родители хотели, чтобы она училась в

колледже, но сама Лайла мечтала объехать мир. Она выдержала два семестра, а потом бросила учебу и устроилась секретаршей в местную школу. Лайла предполагала, что рано или поздно выйдет замуж и заживет обыкновенной жизнью, поэтому постаралась за пять лет совершить путешествия в самые разные страны. Какое-то время работала и копила деньги, а потом уезжала на месяц – каждый раз в новое место. Родители заметили, сколько радости ей это приносит, и впервые в жизни решили тоже попробовать съездить куда-то, просто для удовольствия. В один прекрасный день отец сказал Лайле: «Я собираюсь посмотреть Аляску. Хочешь со мной?» Лайла была в восторге. Ей уже исполнилось двадцать семь, и она думала, что пора остепениться. Поэтому решила, что поездка с отцом завершит серию ее путешествий.

На Аляске их группу сопровождал гид по имени Боб.

У Боба тоже была необычная жизнь. Он прекрасно учился, но в школе скучал до смерти. Нравилась только занятия дайвингом – вместо уроков физкультуры. В конце концов он бросил школу и пошел работать официантом в «Макдоналдс». Через несколько месяцев стал менеджером, а к восемнадцати годам зарабатывал по пять тысяч долларов в месяц.

В один прекрасный день он уволился. «Я понял, что работа с девяти до пяти меня просто убьет».

Боб переехал в Сан-Диего. По утрам давал уроки дайвинга, а вечера проводил в Институте океанографии, где завел много знакомых. «Для меня это было интересней любой учебы. Я предложил собрать коллекцию редких рыб для океанариума. В конце концов, меня для этого наняли. Даже не думал, что такая профессия существует! Меня командировали на Маркизские острова и в Южные моря. Потом я участвовал в научной экспедиции, и не в какой-нибудь, а в кругосветной!

В одной из поездок познакомился с владельцем круизного лайнера. Ему был нужен гид для тура в Арктику. Я взял в институте отпуск за свой счет и отправился на Аляску».

Боб работал гидом и инструктором на судне, где оказалась Лайла. Они влюбились друг в друга и теперь уже десять лет как женаты. Боб и Лайла постоянно ездят в экспедиции, а в промежутках вместе ведут собственный бизнес, связанный с торговлей по почте. Бобу не надо работать с девяти до пяти, а Лайле не пришлось бросать путешествия ради семейной жизни.

* * *

Вот реальные истории обычных людей, которые нашли способ жить так, как им по душе. Надеюсь, в ваших глазах теперь это уже не выглядит

мистическим свершением и вы думаете: «Я тоже так смогу!» Поразмыслите о прочитанном и, если это натолкнуло вас на какие-то идеи, занесите их в Колоду желаний.

Дополнительные источники идей

Не забывайте про библиотеки, справочники, интернет! Там вы найдете списки волонтерских организаций, профессиональных обществ, любительских кружков. В книжных онлайн-магазинах (например, Amazon) попадаются интересные издания, посвященные редким профессиям. Вы знали, что можно устроиться в зоопарк и ухаживать за крокодилами? Стать собачьим парикмахером, профессионально готовить домашних любимцев к выставкам? А еще можно рисовать комиксы, дрессировать лам и игуан, открыть козью ферму, разводить горилл...

В мире множество профессий, и у большинства специалистов есть общества, кружки и организации. Представьте себе, даже у брачных консультантов есть своя ассоциация! Все это несложно найти – достаточно выделить на поиски одни выходные.

Ну как, голова закружилась? От фантазий захватывает дух? Хорошо, на это я и надеялась. Вам хочется переписать на карты целую энциклопедию человеческих судеб? Отлично! Я мечтала, чтобы вы осознали, как богат наш мир, какие огромные возможности он в себе таит.

Теперь переберите карты и припомните все идеи, от которых у вас начинало колотиться сердце. Отберите двадцать «фаворитов» и занесите на отдельные карточки. Пишите пока только в верхней части карты.

А сейчас мы сыграем главную партию в вашей жизни!

Урок № 10

Живите полной жизнью

Мысль жизнеспособна лишь тогда, когда обращена в действие. На идеях далеко не уедешь. С ними нужно что-то делать.

Альфред Норт Уайтхед

Тот, кто ничего не оставляет на волю случая, совершает мало ошибок. Но он вообще мало что совершает.

Маркиз Галифакс

Игра – это работа, которую человек не обязан делать.

Марк Твен

Чтобы жить полной жизнью, нужно заниматься любимым делом. А предмет любви нельзя выбрать, его можно только найти.

Как вы думаете, почему вы так любите танцевать, а ваш лучший друг совсем не любит? Какими словами объяснить ему, что это за блаженство – двигаться в ритме музыки?

Нет таких слов. Мы все настолько разные, что объяснять другому человеку, почему ты любишь то, что любишь, – все равно что рассказывать кошке историю оперы. А сколько раз вы пытались проникнуться нелюбимым делом? Я сбилась со счета – сколько спортивных игр приходила смотреть, увлеченная блеском в чьих-нибудь глазах, а потом сидела, оцепенев от скуки, потому что мне недоступны чувства болельщика.

Так что же тянет нас к любимому делу? Откуда берется эта тяга? Все подводит к одному ответу: притяжение вызвано нашим собственным скрытым даром. Нас влечет к тем действиям и занятиям, которые удаются нам лучше всего. Вероятно, матушка-природа считает: если каждый будет делать то, к чему предрасположен, это поможет

выжить и ему, и всему человечеству. Наверное, потому же нам так нравятся успех, удовлетворенность. Природа позаботилась, чтобы мы всячески стремились к этим приятным ощущениям.

Вроде бы все очевидно – так почему же мы не живем в соответствии с этим? Оглянитесь: как мало вокруг людей, которые занимаются действительно любимым делом – тем, что приносит радость, хорошо дается, вызывает гордость. А теперь взгляните, сколько людей заняты работой, которая им совершенно не нравится, – делают ее через силу, чувствуя, что гордиться нечем.

Ради самих себя и ради всего мира – следуйте своему призванию.

Вопрос первый – куда оно вас приведет? И второй – когда вы выйдете в путь?

Все, что вы выбрали, когда составляли Колоду желаний, имеет огромное значение. Каждое занятие, выписанное на карточку, задевает какие-то загадочные струны вашей души. Даже вы точно не скажете, что и почему вас зацепило. Это подсознательная тяга, инстинктивное чувство – такое же, как голод, эрос, любовь к детям, – и оно пытается что-то донести до вас.

Если прислушаться, можно найти именно то, что необходимо вам для счастливой, полноценной жизни.

Притяжение – первый этап, оно подсказывает, в какую сторону двигаться. Но вот понять, почему вас туда тянет, намного сложнее. Предположим, вы решили положить в основу карьеры свою любовь к животным. Первым делом вам, вероятно, придет на ум профессия ветеринара. (И многие люди выбирают ее!) Но если при одной мысли о лечении вам становится дурно, вы растеряете весь свой пыл и откажетесь от работы с животными вообще, что будет ужасной ошибкой! Ведь из вас мог бы получиться отличный кинолог, гениальный дрессировщик, блистательный исследователь дикой природы; вы могли бы написать книгу о фауне джунглей, изучать миграцию животных в ледниковый период; вы даже могли бы работать в аэропорту – защищать самолеты от птиц или птиц от самолетов. Могли бы пасти овец в Новой Зеландии. Фотографировать орлов!

Если вы что-то любите, обязательно рассмотрите это со всех сторон, все тщательно разведайте. Что-то зовет вас – откликнитесь на зов.

Пока вы не поймете, почему вам нравится какое-то дело, вы не сможете ни серьезно взяться, ни отказаться от него.

Вот для чего нужны упражнения из этого урока. Они превратят карты

из Колоды желаний в один большой атлас ваших талантов и подскажут, почему вас притягивают определенные вещи. Это поможет выбрать верный путь.

Но прежде чем начать, просто посидите немного и посмотрите свежим взглядом на свою Колоду желаний. Она уникальна, никто другой не собрал бы именно такую. И никогда не соберет. Вы сложили колоду из порывов собственной души, она отражает богатство, сложность, оригинальность вашего внутреннего мира. На этих картах можно погадать только вам. Они помогут раскрыть источник загадочного притяжения, заставившего вас их собрать.

Вам нужно сделать девять шагов, чтобы выбрать из Колоды желаний одну-единственную верную карту. Если последовательно проходить весь процесс, двигаться шаг за шагом не в вашем ключе – пропустите первые восемь и начните сразу с последнего, девятого.

Итак, освободите побольше места на столе, приготовьте несколько ручек и карандашей и разложите перед собой Колоду желаний. Пока не надо ничего писать. Первое упражнение даст возможность рассортировать карты. Для начала задайте себе вопрос:

Шаг 1. Чего я хотел бы добиться?

Помните пятый урок – «[Раскрой свои таланты](#)»? Тогда вы рассмотрели три периода своего прошлого – детство, юность, начало взрослой жизни – и перечислили все, что нравилось делать в те времена. Затем представили, что довели каждое из тех увлечений до конца, до логического предела. Например, нравилось кататься на велосипеде – а что если бы вы стали чемпионом-велогонщиком или конструктором лучшего велосипеда на свете? Или же вам нравилось гулять на природе – а каково было бы стать знаменитым путешественником или альпинистом?

Большинство любимых занятий из пятого урока уже должны входить в вашу колоду. Теперь сделайте то же с остальными «картами желаний»: берите по одной и представляйте, что прошли по указанному пути до логической вершины.

Заносить все в блокнот необязательно, просто прислушайтесь к своему внутреннему голосу, к своим чувствам. Если что-то вызывает радостное возбуждение, на минуту вообразите, что выбрали именно эту профессию и достигли высот. Допустим, на карте написано «летчик». Что здесь для вас пик свершений? Перелететь в частном самолете через Анды? Пилотировать «Конкорд»? Демонстрировать немыслимые воздушные

петли на авиашоу? Испытывать новейшие истребители?

Может быть, вы выбрали карту с надписью «политик». Тогда представьте, что победили на местных выборах под бурные аплодисменты сторонников. Или что отстаиваете важный законопроект в Конгрессе, прибываете с визитом в другую страну – словом, вообразите то, что считаете вершиной успеха.

Рассмотрите каждую карту. Не думайте, как отреагируют друзья и родные. Спросите самого себя: что для вас высшая точка такой карьеры. Представьте ее. Прислушайтесь к своим чувствам. Если от этой фантазии вам стало тепло на душе, переложите карту на правую сторону стола. Скоро вы к ней вернетесь.

Если карта не вызвала бурного отклика, передвиньте ее налево. Когда закончите упражнение, перехватите резинкой карты, лежащие слева, и уберите. В ближайшее время они не понадобятся. Но не выбрасывайте: что-то же натолкнуло вас на мысль об этих занятиях и заставило добавить их в колоду? Значит, к ним стоит обязательно вернуться позже и посмотреть, не возникнет ли новых идей.

А сейчас нам нужны только карты, которые вы положили справа.

Шаг 2. Прокрутите каждую фантазию в голове по две минуты

Сначала вы на мгновение представляли, как занимаетесь делом, обозначенным на карте. Теперь нужно повторить этот шаг с каждой из отобранных карт, но прокручивать каждую фантазию в голове не менее двух минут. Будет непросто. Две минуты – дольше, чем кажется. Воображению придется изрядно поработать. Вот как мы поступим.

К примеру, на первой карте написано «олимпийский чемпион по плаванию». Закройте глаза и представьте себя во время олимпийского заплыва. Почувствуйте, как вас омывает вода, как работают ваши мышцы, дыхание. Ощутите напряжение, волнение публики, представьте телекамеры, вспышки фотосъемки. Дайте фантазии развернуться, разрастись. Когда представите, что проплыли всю дистанцию, вообразите, как выходите из бассейна, как стоите с полотенцем на плечах. Оглянитесь, посмотрите на восторженную публику, на своего тренера. Пусть фантазия обрстет реалистическими деталями.

А теперь откройте глаза, возьмите карандаш и переходите к третьему шагу.

Шаг 3. Что больше всего понравилось в каждой фантазии?

Например, что для вас лучшее в «олимпийской мечте»? Стремление к победе? Обожание публики? Слаженная работа всех ваших мышц? Подумайте хорошенько. Как только найдете ответ (или ответы), нарисуйте сердечко с левого края карты, прямо под заголовком, и рядом с ним запишите свои мысли. Сердечки – это, конечно, наивно, зато вы сразу вспомните, что руководствовались чувствами, а не логикой. Только чувства скажут о том, что нужно вынести из этого упражнения.

Джей выбрал карту «Путешествия» и написал на ней: «Встречи с людьми, непохожими на меня; свободное время, открытые пространства; новые звуки и запахи».

У Беннета на карте тоже значились «Путешествия», но для него важнее всего оказалось «узнать другие культуры, уехать из дома».

Алисия, еще одна любительница путешествий, больше всего ценит «виды, пейзажи, яркие цвета для съемки. И кучу интересных историй, которые привозишь с собой».

В одном и том же занятии каждый из нас видит разные грани. Увы, шанс их исследовать выпадает редко, к тому же мы почти никогда не говорим об этом друг с другом. Наш опыт и ощущения настолько индивидуальны, что очень трудно подобрать слова и объяснить, чем это так сильно нас привлекает. Как правило, мы сдаемся и вздыхаем: «О вкусах не спорят».

В итоге – либо чувствуем себя одинокими чудиками, либо думаем, будто всем нравится то же, что и нам, и по тем же причинам. Так что ничего в нас особенного нет.

Но это неправда: каждый из нас – особенный. И когда вы раскроете свои таланты, ощущение одиночества уйдет. Почему? Во-первых, сама работа – прекрасный друг и спутник. К тому же, если ваш дар принесет видимые результаты, вас начнут понимать и даже поддерживать. А когда вы станете экспертом в своей области – так обычно бывает, если следовать врожденному предназначению, – к вам и вовсе потянутся за советом.

Однако до тех пор вы будете предоставлены сами себе. *Никто не найдет за вас верный путь.* Но каждый ваш отклик на собственную фантазию – это еще одна частичка мозаики, еще один шаг к ответу на вечную загадку: кто вы и что должны делать.

Когда вы поставите сердечко на первой карте и запишете, что больше всего нравится, сделайте то же самое с остальными картами. Не жалейте

времени, придайте каждой фантазии реалистичные детали. Пробудите чувства и интуицию, разберитесь, что вам по-настоящему дорого в каждой из идей.

Путешествия

Встречи с людьми, непохожими на меня, свободное время, открытые пространства, новые звуки и запахи

Ищем точки соприкосновения: лейтмотивы ваших желаний

Когда обработаете каждую карту, просмотрите свои соображения и заметки. Видите похожие моменты, общие темы? Может быть, вам нравится выступать перед публикой, состязаться, выигрывать, творить, вести собственный бизнес, работать с красками, играть в команде, развивать физическую силу? Подчеркните мысли, которые возникают несколько раз.

А как насчет противоречий?

Джей, фанат путешествий, обнаружил, что на нескольких картах у него фигурирует любовь к дому. Что бы это значило? Для каждого человека – что-то свое. Джей осознал, что любит работать дома, но испытывает потребность отдохнуть, «переключиться» при помощи поездок в полюбившиеся места как минимум дважды в год. «Я думал, что просто люблю путешествовать, но оказалось, что в действительности хочу бывать только в Испании, в курортном городке, который мне очень нравится. А потом возвращаться домой, в свое гнездо».

Теперь откройте блокнот на новой странице, поставьте дату в правом верхнем углу и под заголовком «Темы из Колоды желаний» запишите все, что вам открылось после этих упражнений. Не останавливайтесь, пока не зафиксируете абсолютно все, что узнали; все, что пришло в голову, когда вы совершали шаги 2 и 3. Не ограничивайте себя во времени. Напишите как можно больше и ничего не правьте, не вычеркивайте. Пишите, пока не иссякнете.

Отложите блокнот и отдохните несколько часов. Когда вернетесь, возьмите ручку и обведите слова или фразы, которые кажутся самыми важными и интересными.

Пока этого еще не видно, но контур вашего особого дара уже понемногу вырисовывается.

Шаг 4. Проредим колоду

Если вы обнаружили, что очень любите быть на воздухе, или работать с идеями, или рассматривать яркие, красивые вещи – или все это разом, и все кажется вам одинаково важным, – положите карточки, где есть эти темы, справа от себя. Карточки, где не возникло явных повторов и ценных мыслей, уберите налево, туда, где лежат уже отсеянные.

Вот что открыл в себе Винсент.

Винсент: «Главная тема, которая проступала везде: я хочу сделать что-то полезное для людей, что-то очень важное. Для меня это значит помочь кому-то, изменить чью-то жизнь. Была еще одна тема: я хочу, чтобы меня уважали за то хорошее, что я делаю. На остальных картах было написано, что я люблю ходить в походы, играть в теннис и обожаю кино, но это я пока отложу в сторонку».

Поступите так же со своей колодой. Оставьте только самые важные карты.

Теперь предстоит еще внимательнее исследовать оставшиеся варианты, чтобы отбросить лишнее.

Шаг 5. За и против

Выпишите заголовок первой карты на чистую страницу блокнота. Допустим, вы выбрали «работу с дельфинами». Теперь разделите страничку на две колонки. В правой напишите: «Хорошая идея, потому что...», а в левой: «Очень проблематично, потому что...»

Если вы похожи на «перекладывавшую бумажки в офисе» женщину из девятого урока, то в колонке с плюсами, вероятно, напишете: «Это полезней для здоровья, чем моя нынешняя работа». Или: «У меня это хорошо получится. Стоит попробовать». А в левом, «проблемном», столбце, вероятно, что-то вроде: «Я живу далеко от побережья. Кто наймет на работу новичка?»

Принцип ясен? Тогда выделите новую страничку для каждой карты, переберите все оставшиеся на столе и запишите, что хорошо в каждом из выбранных занятий, а что вызывает проблемы. (Помните первую рекомендацию из Банка идей в седьмом уроке? Она называлась «[мечта и препятствия](#)»). Здесь методика та же. Не пожалейте времени, сделайте максимально полную раскладку плюсов и минусов.)

Работа с дельфинами

*Очень проблематично,
потому что...*

Я живу далеко от побережья

*Кто наймет на работу
новичка?*

Хорошая идея, потому что...

*Это полезней для здоровья, чем моя
нынешняя работа*

У меня хорошо получится

Стоит попробовать

Шаг 6. Ищем решения

Все, что вы занесли в левый столбец на каждой странице, – это проблемы, которые ждут решения. Сейчас самое время устроить Вечеринку идей, покопаться в интернете, съездить в библиотеку. Уверяю, где-то в мире есть человек, который может подсказать вам выход.

Но сначала внимательно просмотрите каждую страницу. Стоит ли игра свеч? Единственный способ это выяснить – прислушаться к своим ощущениям. Если ваш пыл и интерес слишком слабы, чтобы продолжать исследования, – отбросьте и страницу, и карту, с которой все это переписали. Но если по-прежнему чувствуете, что душа лежит к этим делам и занятиям, – идите и изучайте их. Как можно глубже.

Трудно поверить, но вы становитесь экспертом

Если вы осуществите все шаги, то станете инсайдером, специалистом. Будете столько всего знать о дельфинах, или путешествиях, или лекционных турах, что покажется непонятным: а чего вы, собственно, так боялись? Даже не выбрав какое-то желание в качестве цели, вы все равно из того, кто считает мечту просто мечтой, превратитесь в того, кто знает: любая мечта достижима. А это огромная перемена.

Знания лишними не бывают. Все, что вы найдете, пригодится: поиск идет в верном направлении. Зов души привел вас в эту сферу знаний – значит, вы двигаетесь к делу своей жизни.

Даже если полученная информация заставит отказаться от работы с дельфинами, карьеры путешественника или лекционных туров, то, изучив к тому моменту все препятствия, вы отыщете дюжину других вариантов, где можно применить ваши таланты. Вариантов, о которых и не подумали бы прежде. Истории из девятого урока показывают: новая жизнь строится

на знаниях и на общении с людьми, уже нашедшими свое призвание.

Когда вы испишете две-три страницы в блокноте и увидите, что мечта действительно близка к осуществлению, вам, возможно, захочется отбросить остаток колоды и сосредоточиться на «заветной» карте. Если так – вперед. Переходите сразу к шагу 7.

Но случается и другой сценарий: вдруг в голову придет давно забытая мечта. Ведь от мечтаний так легко не отделаться, они не исчезают насовсем, они прячутся в подсознании и ждут, пока вы наберетесь ума и храбрости, чтобы позаботиться о них. Часто они заявляют о себе именно в такие моменты: предстают перед нами во всей красе и сиянии, будто и не уходили никуда. Если столкнетесь с таким, берите чистую карточку, записывайте мысль и заново проходите все шаги. Вдруг это и правда ваш путь?

Ну вот, осталось всего два этапа.

Шаг 7. Утро вечера мудренее

Неважно, наметили вы окончательную цель или еще определяетесь с выбором, все равно сейчас нужно подключить к процессу подсознание. Вот тут помогут воображаемые союзники. Прежде чем ложиться спать, просмотрите все отобранные карты из Колоды желаний. Если вы уже склоняетесь к какому-то одному варианту, закройте глаза и представьте, что взялись за дело. Пусть оно будет в ваших мыслях, когда вы начнете засыпать.

Перед сном задайте воображаемым союзникам вопрос: «Какую мечту мне выбрать?» Или: «Я действительно выбрал самое подходящее?» Или собственные вопросы. Положите рядом с кроватью ручку и блокнот или диктофон, чтобы записать любые мысли, какие придут в голову среди ночи или с утра. Поставьте будильник на ранний час, чтобы потом снова уснуть и дать подсознанию дополнительное время для работы.

Приготовились? Теперь гасите свет и засыпайте.

Некоторых наутро ждет готовый ответ – будто подарок. «Ты обожаешь фотографировать. Займись этим». Или: «Из тебя выйдет прекрасный художник. У тебя все задатки. Так ты станешь счастливым».

Конечно, не всем так везет, но получить помощь от подсознания может любой. Запишите все, что придет на ум, когда проснетесь. Днем хорошенько обдумайте.

Каков бы ни был итог, следующий шаг остается неизменным.

Шаг 8. Выходим в люди

В интернете или в библиотеке найдите справочник профессиональных организаций, а в нем – какое-нибудь общество, которое занимается интересующим вас делом. Если еще до конца не определились, обработайте каждую карту: выпишите контакты, позвоните в офис, попросите, чтобы вас внесли в список рассылки, сходите на ближайшее открытое мероприятие. Возьмите с собой блокнот и записывайте все, что покажется важным, – в любом порядке. Имена, свои соображения, впечатления от докладчиков, вопросы, какие хотелось бы с ними обсудить. Поговорите с другими участниками – чем больше, тем лучше. Поделитесь своими идеями. По возможности упомяните о своей мечте и о препятствиях, которые вам видятся.

Ничто не сделает мечту более реальной в ваших глазах, чем общение с людьми, имеющими к ней непосредственное отношение. Даже если не удастся ни с кем поговорить, сам факт, что вы оказались в кругу писателей, дельфинологов или профессиональных ораторов, приблизит фантазию к действительности. Вот же они: люди, которые живут той жизнью, что вы придумали для себя. После такой встречи уже невозможно считать мечту зыбкой и невыполнимой.

Хотя бы один докладчик непременно скажет несколько слов о том, что вам интересно. К тому же у вас будет доступ к информации, к рабочим материалам. Даже если вы не получите прямого ответа на свои вопросы, то все равно очень много вынесете из такого посещения.

* * *

Да, эти восемь шагов требуют сил и времени. Но помните: речь идет о вашем будущем, и ставки высоки! При этом не надо ставить жизнь на паузу, не надо бросать все, чтобы делать наши упражнения. Нужно, как обычно, ходить на работу, выполнять обязательства, выкраивать время на развлечения. Тогда не придется спешно искать ответы и принимать решения. Изменить жизнь – все равно что родить ребенка: раньше срока не получится. Не пытайтесь ускорить процесс через силу.

Даже если вы не найдете окончательную цель, проделав эти восемь шагов, вы все равно подойдете к ней вплотную. И вот тут наступит пора действовать.

Шаг 9. Поставьте цель и в ближайшие три дня начинайте работать над ней

Ой-ой-ой! Я что, правда так сказала? А если вы еще не определились с целью?

Все равно выберите что-то и беритесь за дело

Занесите в календарь дату начала действий – не позже, чем через три дня. Почему три? Потому что два вам понадобятся на страх и бунт.

Не бойтесь негативных реакций. Напишите на футболке «Идущий на свет приветствует тебя» или «В жизни не слышал такой дурацкой идеи». Пожалуйтесь всем друзьям. Излейте душу на бумаге. Взгляните на календарь, а потом осмотритесь вокруг. Стенайте дальше, а вот календарь, вот квартира, где пора разгрести хлам, высвободить время и место для работы. Да здравствует негатив! Природа заложила в нас отрицательные эмоции, чтобы мы могли сбросить напряжение. Так не стесняйтесь – пользуйтесь ими!

Но на третий день беритесь за дело.

Не надо опустошать банковский счет и увольняться прямо сейчас. Начните с мелких шажков, которые потихоньку приведут к мечте. Вы не собьетесь так уж сильно с пути. Карты из Колоды желаний по-прежнему под рукой, они приведут к верной цели. И не нужно ждать идеального момента. Вы и так уже потратили много времени и много сил, обдумывая и планируя новую, прекрасную жизнь. Больше не надо, это не поможет. Теперь только действие даст дополнительные знания и понимание.

Чтобы не растерять решимость, напишите список дел – или возможные результаты, как при составлении нашего пресс-релиза. Решите, какие шаги должны быть первыми, и назначьте для них хотя бы примерные даты. Соберите Команду успеха, почаще призывайте воображаемых союзников и носите с собой Колоду памяти. Перебирайте ее при любой возможности.

В состоянии большей готовности вы уже не придете и в глубине души сами это знаете. Если вам страшно – поздравляю. Как правило, страх – верный признак: он говорит, что вы натолкнулись на нечто важное, ценное, дорогое. Если трудно приступить к действию – значит, опять включилось внутреннее сопротивление. Но первобытный инстинкт ошибается: ничего ужасного не произойдет.

Вы просто занялись совершенно новым делом. Вы строите свою жизнь на фундаменте любви. Ваш мир больше не будет прежним.

Это окончательный ответ? Может быть. Но даже если и нет, у вас будет еще много шансов все исправить. Счастливые люди проходят долгий, извилистый путь, прежде чем обретут счастье. А потом с нетерпением ждут новых открытий.

Они понимают, что счастливая жизнь не бывает совершенной. Совершенный – значит завершенный.

И они знают еще одно – то, что, возможно, пока не знаете вы. Неважно, готов человек или нет. В тот момент, когда он увидел заманчивую цель и пошел к ней, – новая, лучшая жизнь уже началась.

Заклучение

*Пусть вас молча несет загадочная сила
истинной любви. Положитесь на нее. Она
вынесет вас куда нужно.*

Руми

Дорогая Барбара,

Много лет, с тех пор как проблемы со здоровьем вынудили меня перестать петь, я держалась вдали от мира музыки. Давным-давно я рассказывала Вам, что не могу даже сходить в оперу, потому что сразу начинаю мысленно критиковать певцов. Вы сказали, что это говорит о моей любви к музыке и что мне, наверное, стоило бы преподавать. Я тогда решила, что это совсем не для меня и что я замучаю людей своей критикой. Поэтому я с Вами не согласилась. Но пару месяцев назад все же не выдержала и набрала несколько учеников. Это оказалось так поразительно, что я решила написать Вам.

Я учу одного человека вокалу и сама удивляюсь, как мне это нравится. Когда музыка на странице оживает в чьем-то голосе, это невероятно. Удивительное ощущение – смотреть, как кто-то открывает для себя, что музыка – это не только ноты и слова. Он сразу начинает по-другому воспринимать себя в музыке и понимает, что хочет дать миру.

Как мне вообще пришло в голову, что я могу бросить музыку и нормально жить? Но я и помыслить не могла, что мне так понравится учить других. Это просто чудо.

Спасибо Вам,

Ваша Джойс.

Я лично знакома с Джойс, но вам, полагаю, хватило ее письма, чтобы понять, какой она прекрасный человек. Видите, что узнал ее ученик: «музыка – это не только ноты и слова». Он теперь «по-другому воспринимает себя в музыке и понимает, что хочет дать миру».

Джойс в восторге, а ее ученик пережил настоящее откровение. Значит, она великолепный учитель – по любым меркам. И явно получает радость от собственной жизни.

Теперь, когда мы с вами прошли все уроки, вы тоже на пути к лучшей жизни. Не сомневайтесь. Все уже изменилось. Вам больше не скучно,

правда ведь? Может быть, вы уже записались на семинары по предмету, который раньше не изучали. Или учитесь водить самолет, составлять карты на компьютере – а может, складываете вещи перед поездкой в новую страну. Вы уже встретились с новыми людьми, получили новые знания – и испытали целый букет новых чувств.

Вы на верном пути.

Возможно, вам не по себе. Прежняя жизнь была скучноватой, но знакомой. От новизны кружится голова и захватывает дух. Но давайте вспомним, что мы с вами выучили. Когда становится страшно, нужно ненадолго сбавить темп. Не надо себя принуждать. Вы не солдат, а жизнь – не поле боя (если только этот образ не числится у вас в списке удачных мотиваций из первого урока).

Вы просто человек – живой человек со своими чувствами, с талантом, который ждет своего часа. Более того, вы уникальный человек. Второго такого не было и не будет. Вы видите мир в особом свете, потому что обладаете уникальными задатками. Так вас создала природа. И когда вы раскроете все, что вам дано, и выстроите себе богатую, полную смысла и удовлетворения жизнь, то почувствуете, что исполнили предназначение. Ни больше ни меньше.

Вы поможете и другим людям. Ведь вы не просто подарите свой талант миру. То, как вы живете, вдохновит многих. Пусть и они попытаются изменить свою жизнь к лучшему.

Вам больше не будет одиноко. Вы уже научились искать союзников, а вскоре заведете новых друзей. Вероятно, у вас сложится настоящая Команда успеха и будет на кого опереться. Но самый главный ваш спутник – ваш талант, он согреет вас и осветит путь. Видите, что там впереди? Любимое дело всей вашей жизни.

Любовь сама приведет вас к цели.

Позвольте же вас поздравить. Вам есть чем гордиться. Вы осилили десять уроков и скоро получите заслуженную награду. Наслаждайтесь дорогой к мечте. Дальше будет только лучше, вот увидите.

Бенджамин Дизраэли^[11] однажды сказал: «Большинство людей уносит свою музыку с собой в могилу». До чего печальные слова! Но к вам они не относятся, ведь вы теперь знаете, как найти свою музыку и дать ей зазвучать. Вы споете песню, которой никто еще не слышал, и она обогатит мир.

Жду с нетерпением – и заранее вас благодарю.

Благодарности

Я хочу от всей души поблагодарить моих прекрасных друзей и издателей. Они с неизменным терпением перечитывают все мои тексты и всегда готовы помочь ценным советом и новой мыслью. Спасибо вам, Филлис Хэддокс, Адам Надлер, Мэтью Перл и Джудит Ривен.

Отдельная горячая благодарность супругам Уэст, которые уговорили меня разработать эту программу и не оставляли в покое, пока я не довела дело до конца. Они же подготовили аудиозапись курса лекций, который лег в основу книги.

Благодарю судьбу за встречу с моим редактором Лесли Шнур, агентом Крис Дал и ее помощницей Доротеей Херри, а также с замечательной командой издательства Dell.

Об авторе

Барбара Шер – автор семи бестселлеров, каждый из которых предлагает практичный и детально расписанный метод обнаружения природных талантов, определения целей и воплощения мечты в реальность. Пресса и многочисленные поклонники часто называют ее матерью лайф-коучинга.

Барбара проводила семинары и мастер-классы по всему миру – для университетов, профессиональных организаций, корпораций из списка Fortune 100, правительственных учреждений. «Лучший лектор, которого мы когда-либо видели» – так отзываются о ней слушатели.

Она регулярно выступала в национальных медиа в популярных программах, включая шоу Опры Уинфри. Барбара Шер периодически проводит семинары в Смитсоновском институте, Гарвардском и Нью-Йоркском университетах.

Вот уже почти 40 лет Барбара Шер помогает людям во всем мире превращать свои расплывчатые желания и мечты в конкретные результаты.

Эту книгу хорошо дополняют:

Мечтать не вредно

Барбара Шер и Энни Готтлиб

О чем мечтать

Барбара Шер

Работа твоей мечты

Барбара Шер

Отказываюсь выбирать!

Барбара Шер

Сноски

1

Бенджамин Линдер (1959–1987) – американский инженер, разделял провозглашенные сандинистской революцией идеи улучшения жизни беднейшего населения Никарагуа. Работал на строительстве малой ГЭС в сельском районе на севере страны. Убит никарагуанскими контраст. *Здесь и далее: прим. ред.*

2

«Офицер и джентльмен» (США, 1982) – мелодрама режиссера Тэйлора Хэкфорда, действие которой разворачивается в военном училище, где готовят пилотов морской авиации. В главных ролях: Ричард Гир, Дебра Уингер и Луис Госсет.

3

Тлингиты – индейский народ, проживающий на юго-востоке Аляски и в прилегающих территориях Канады.

4

«Маленькие женщины» – роман американской писательницы Луизы Мэй Олкотт о жизни четырех сестер. Впервые опубликован в конце 60-х годов XIX века, многократно ставился на сцене и экранизировался.

5

«Йентл» (Великобритания, США, 1983) – музыкальная драма по рассказу И. Башевиса-Зингера. Героиня – дочь раввина, которая после смерти отца делает все, чтобы получить образование. Режиссер и исполнительница главной роли – Барбра Стрейзанд.

6

«Ширли Валентайн» (Великобритания, США, 1989) – трагикомедия

режиссера Льюиса Гилберта о романтических приключениях «отчаянной домохозяйки».

7

M. B. Goffstein. Goldie the Dollmaker. Farrar, Straus and Giroux (BYR), 1985. Впервые вышедшая в 1969 г. иллюстрированная автором история мастерицы Голди Розенцвейг и ее улыбающихся кукол, в которых она вкладывает всю свою любовь.

8

«Пир Бабетты» (Дания, 1987) – трагикомедия режиссера Габриэля Акселя, поставленная по одноименной повести Карен Бликсен.

9

Ральф Уолдо Эмерсон (1803–1882) – американский философ, писатель, поэт, общественный деятель.

10

Earthwatch Institute – международная некоммерческая организация по охране окружающей среды, основанная в 1971 году. Предоставляет добровольцам возможность присоединиться к командам исследователей по всему миру.

11

Бенджамин Дизраэли (1804–1881) – английский государственный деятель, премьер-министр Великобритании (1868, 1874–1880), писатель.