

В этом году я... Как изменить привычки, сдержать обещания или сделать то, о чем вы давно мечтали

Автор:

М. Райн

В этом году я... Как изменить привычки, сдержать обещания или сделать то, о чем вы давно мечтали

М. Дж. Райан

Книга рассказывает о том, как перестать строить воздушные замки, откладывать дела на потом и научиться исполнять свои желания. Эта книга будет полезна всем, кто хочет изменить свои привычки, начать выполнять данные себе обещания и добиться перемен к лучшему в жизни.

На русском языке публикуется впервые.

М. Дж. Райан

В этом году я... Как изменить привычки, сдержать обещания или сделать то, о чем вы давно мечтали

Информация от издательства

Издано с разрешения DeFiore and Company и Andrew Nurnberg Literary Agency.

Все права защищены.

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

© M. J. Ryan, 2006

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Самая большая возможность на свете – это возможность улучшения.

Японская пословица

Ваши мечты и желания – первый шаг к успеху

Мы сами – это то, что мы делаем. Таким образом, совершенство – не действие, а привычка.

Аристотель

- «В этом году я смогу побороть свои внутренние страхи».
- «Приведу себя в отличную физическую форму – раз и навсегда».
- «Не буду тратить больше, чем зарабатываю».

- «Сделаю все, чтобы наладить отношения в семье».
- «Открою бизнес, о котором всегда мечтал».
- «Буду помогать людям, стану волонтером».
- «Наконец-то выучу испанский язык».

Как часто мы даем себе подобные обещания?

Мы все хотим что-то изменить в своей жизни или научиться чему-то новому. Кто-то хочет похудеть, стать более организованным в делах или бросить курить. Другим нужны более глобальные установки, связанные с коррекцией личности, – стать целеустремленнее, суметь разграничить работу и личную жизнь, найти в себе силы уйти с бесперспективной работы и начать все сначала. Неважно, даем мы себе такое обещание под Новый год, в день рождения, после развода или просто в стремлении избавиться от того, что нам надоело в этой жизни. Важно другое – мы чувствуем, что нам нужно переступить порог и сделать серьезный шаг. Но проходит время, наши замечательные мечты рассеиваются, как дымка, и решение, которое казалось таким важным и необходимым, остается где-то далеко позади. Так происходит не потому, что мы больше не хотим этого, а потому, что мы просто не знаем, как это изменить.

Я верю в то, что люди могут меняться. Не поверхностно или временно. Я уверена, что все мы обладаем способностью к изменению нашего внутреннего «я» – изменению нас самих и нашей жизни к лучшему. Такой подход является базисным для всех написанных мною книг и всей работы, которую я провожу со своими клиентами. В его основе – осознание того, что мы можем прекратить делать те вещи, которые удерживают нас в прошлом, заставляя страдать; что мы способны начать наполнять свою жизнь смыслом, умиротворением и, главное, счастьем. Мы можем воплотить наши мечты в жизнь или сделать что-то новое, чего никогда не делали раньше. Будут это грандиозные планы или скромные желания – мы все равно можем претворить их в жизнь.

Но то, о чем легко говорить, не всегда так же легко осуществить. Это скажет любой, кто хотя бы раз пытался сознательно изменить свои привычки или сделать что-то новое. Наш мозг запрограммирован на стремление выполнять

одно и то же – снова и снова. Мы можем говорить о своей готовности к переменам, даже что-то делать (как правило, недолго), а затем вновь осознаем, что воз и ныне там.

Изменение своего поведения требует работы. Наш мозг обладает невероятной пластичностью – это означает, что он способен генерировать новые клетки и проводящие пути[1 - Проводящими путями головного мозга называют совокупность функционально равных нейронов, ответственных за проведение импульса к серому веществу головного мозга либо серому веществу за его пределами. Прим. пер.]. Но для того чтобы воспользоваться этими возможностями, нужны определенная подготовка сознания, ориентированность на результат, наличие установок на изменения и серьезная практическая работа. При этом большинство исследователей головного мозга говорят о периоде от шести до девяти месяцев – насколько же это отличается от рекламных обещаний семидневных тренингов!

Процесс изменений требует не только развития сознания – здесь также необходимы эмоциональное и духовное совершенствование. Изменения требуют энергии, целеустремленности, сильного желания и безоговорочной установки на результат. Мы должны уметь начинать все сначала, если появляются сомнения или возникают препятствия на пути. Вполне вероятно, что при этом могут прорываться наружу внутренние страхи. Так, один мой знакомый во время запуска собственного интернет-стартапа однажды сказал мне:

– Всю свою жизнь я боялся выглядеть по-дурацки, боялся, что люди будут смотреть на меня так, будто на спине у меня написано «Дурак». Но для того чтобы продвигать свой проект, мне приходится общаться с множеством людей, которые говорят о том, что мой бизнес никогда не будет работать, – и только моя вера в себя и собственную идею позволяет мне идти вперед.

Если вы стремитесь к тому, чего хотите добиться в жизни, будьте готовы к подобному неприятию вашей идеи окружающими.

Заканчивая свою мысль, хочу напомнить: то, что подходит одному человеку, необязательно окажется полезным для другого, поэтому многочисленные советы, публикуемые в журналах, книгах или на интернет-ресурсах, с большой долей вероятности именно в вашем случае окажутся бесполезными. Зато как только вы найдете свою формулу успеха, откроете в себе эмоциональные, умственные и духовные ресурсы, вы сможете использовать их для получения

любых навыков, которыми захотите обладать.

Продолжаете думать о том, что все ваши мечты станут реальностью по мановению волшебной палочки? Полагаете, что достаточно будет почитать журнал Shape – и ваши бедра похудеют? Я вас обрадую – вы не одиноки в своих мыслях. Большинство из нас не умеют ставить четкие цели, исходя из своих желаний, не могут определить, какие знания нужно получить для достижения цели, и не знают, как отслеживать промежуточные итоги своей работы.

К примеру, один из моих новых клиентов сформулировал то, чего он хотел бы добиться в течение трех месяцев, следующим образом:

– Перестать беспокоиться по пустякам, избавиться от внутренних страхов, стать оптимистичнее, креативнее, эффективнее, ответственнее, уметь поставить себя на место собеседника, стать здоровее и больше времени уделять заботе о себе.

– А как насчет мира во всем мире, раз уж вы в нем живете? – спросила я. – И вообще, что означают ваши сравнительные характеристики? Даже если бы все ваши задачи можно было решить за указанный период, как бы вы узнали, в чем «более» или «менее» преуспели?

Пример этого клиента наглядно показывает: как всегда, мы хотим получить все и сразу. Завтра утром мы должны проснуться теми, кем хотим быть. А когда этого не происходит и в нашей жизни ничего не меняется, мы убеждаем себя в безнадежности попыток, собственной слабости или отсутствии правильной мотивации – кому что больше нравится. Как говорит другой мой клиент, мечтающий похудеть:

– Как только я пробую первое печенье, сразу чувствую, что могу съесть всю коробку сразу.

Социологи выделяют пять этапов, которые мы проходим, когда хотим изменить свои привычки или приблизиться к мечте:

1. Предварительное размышление – мы еще не можем внятно сформулировать собственные мысли.

2. Обдумывание задачи – мы говорим себе: «Наступит время – и я это сделаю!»
3. Подготовка – мы готовимся к тому, что «скоро это сделаем».
4. Действие – наконец-то «я начинаю это делать прямо сейчас!».
5. Поддержание действия – мы продолжаем делать что-то до тех пор, пока не добьемся результата и не закрепим его.

При написании книги я выстроила ее содержание в соответствии с этими этапами, начиная с предварительной подготовки к изменениям. Я ни в коем случае не буду убеждать вас в необходимости побороть дурную привычку или взяться за что-нибудь новое. Думаю, что вы и так давно осознали необходимость перемен, если решили открыть эту книгу (хотя в начале раздела «Готовимся к изменениям» я все же предлагаю подробнее ознакомиться с несколькими вариантами целей, на которых было бы полезно сконцентрировать свои усилия). Начиная с этапа принятия решения о необходимости изменений эта книга будет вашим надежным спутником, помогая находить ответы на разные вопросы во время работы над собой. Возможно, вы и раньше давали себе обещание, которое по тем или иным причинам не получилось выполнить, и потому теперь обеспокоены вероятностью неудачи. Или вам необходима перемена в жизни, но вы пока не знаете, как ее добиться. В любом случае моя главная задача – повысить вероятность достижения успеха!

Замечено, что примерно 45 процентов людей дают себе разного рода обещания под Новый год, но лишь восьми процентам удается выполнить задуманное. Тем не менее я уверена, что вы добьетесь успеха, вооружившись знаниями и техниками, изложенными в этой книге. В процессе ее создания я тщательно исследовала вопросы, касающиеся психологии, религии, философии и нейрофизиологии, добавив к этому свой опыт работы с клиентами, чтобы дать вам как можно больше полезных практических советов, как с успехом переместиться из точки А в точку Б вне зависимости от того, какая проблема вас беспокоит. Вместо того чтобы сконцентрироваться на решении какой-то одной задачи (например, избавиться от привычки откладывать дела со дня на день, научиться контролировать собственную агрессию, найти себе пару, похудеть или быстро выплатить кредит), я проведу вас через все этапы процесса, что позволит вам в дальнейшем реализовать любое желание.

За последние пятнадцать лет я как писатель, бизнес-коуч, мать, дочь, сестра, подруга и жена получила огромный опыт понимания того, как и почему люди меняются. Я изучила эту тематику вдоль и поперек для того, чтобы принести как можно больше пользы тем людям, с которыми работаю каждый день. Что я сделала для того, чтобы сформировать свои новые привычки (как в моральном, так и в физическом плане)? Где и когда я допускаю ошибки? Почему некоторые люди могут преодолеть внутреннее сопротивление, а другие продолжают жить с теми же проблемами? Попытки осознать эти вопросы усилились после того, когда я прочитала, что 90 процентов пациентов с сердечными заболеваниями не могут изменить свои привычки, чтобы прожить дольше и с меньшими потерями для здоровья. Даже перед самым критическим выбором – жизнь или смерть – они не в силах совладать с собой. Я никогда не поверю в то, что они хотят умереть. Нет, эти люди просто не знают, как сделать выбор в пользу жизни.

И разве можно промолчать, глядя, как со страниц газет и журналов на людей изливаются потоки безответственных советов? Взглянем на обложку ноябрьского женского глянцевого журнала. Что мы видим? «ПОХУДЕЙТЕ НА 20 КГ К РОЖДЕСТВУ!» Я прошу прощения, но кем бы вы ни были, вы не похудеете на 20 килограммов за месяц, какую бы диету при этом ни использовали! Такой безответственный «совет» принесет только один результат – огромный вред здоровью. Давая ожидание заведомо недостижимого эффекта, он лишь увеличит вероятность того, что вы разочаруетесь в «эффективных советах» до того, как появятся какие-либо плоды подобного эксперимента.

Я пришла к выводу, что для любого успешного изменения (умственного, эмоционального или физического) необходимы три вещи: желание, решимость и настойчивость. Книга поможет вам запустить в действие механизм достижения любой из этих трех составляющих. Вы узнаете о том, как распознать свои истинные желания, сможете поставить перед собой достижимые и измеряемые цели, чтобы ваша решимость была оправданна, и научитесь проявлять настойчивость перед неизбежным желанием остановиться на полпути.

Вы узнаете, что процесс перемен означает не избавление от вредных пристрастий, а приобретение новых, положительных привычек. Не забывайте о том, что ваши существующие навыки и предпочтения формировались в течение всего ранее прожитого времени. Например, отказ от курения означает приобретение новой привычки – некурения. Да вы и сами увидите – наш мозг устроен так, что самым эффективным действием может стать стимулирование его «эмоциональной» части, наполнение ее чем-то легким, приятным, новым и

отличным от старых привычек.

Некоторые вещи в этой книге покажутся вам знакомыми. Я пишу о них, потому что они эффективны. Другая информация, особенно та, которая касается исследований головного мозга, будет полезна с точки зрения практических рекомендаций. Здесь вы не найдете «обычных» советов, например таких, как предложение «наградить» себя чем-то за пройденный отрезок времени или за совершенное действие. Главное для вас – найти то, что позволит двигаться в нужном направлении. Кому-то нужно поощрить себя за правильное действие, а кому-то требуется совсем другое. В моей книге вы обнаружите немного противоречивые советы, такие как предложение сделать небольшой шаг и в то же время поставить перед собой грандиозную цель. Опять же, все это потому, что каждый из нас неповторим. Я всегда утверждаю: используйте только то, что работает для вас, – и забудьте обо всем остальном.

Перед вами не обычная книга, которую можно прочесть от корки до корки и отложить в сторону. Она ваш спутник во всем, что вы будете делать. Я надеюсь, что стартом новой жизни для вас станет раздел «Готовимся к изменениям», после чего вы начнете работу над собой, и все дальнейшее содержание книги вам в этом поможет. Надеюсь, что в ходе прочтения раздела «Начинаем действовать» вам будет интересно попробовать применить описанные в нем техники на практике. И, возможно, потребуется время от времени перечитывать раздел «Продолжаем действовать», если у вас что-то будет неправильно получаться или придется начинать с нуля.

Я с большим энтузиазмом отношусь к содержанию этой книги, потому что она, как и все предыдущие мои работы, затрагивает важный вопрос, интересующий все человечество, – как воспитывать в себе новые привычки? Когда мы получаем в руки такой инструмент познания, когда точно знаем, какие усилия необходимо приложить для достижения своих целей, весь мир открывается перед нами в новом свете. Мы обретаем неисчерпаемый источник вдохновения, благодаря чему испытываем удовлетворение, видя смысл, которым наполняется наша жизнь. Мы становимся хозяевами своей судьбы, вместо того чтобы оставаться рабами старых привычек.

Я расскажу вам о Джоне, моем клиенте, который смог похудеть на десять с лишним килограммов за четыре месяца, хотя раньше у него никогда не получалось соблюдать диету. В чем его секрет? Отказываясь от вкусной жареной еды (которая была ему противопоказана), он научился видеть в этом

воздержании не лишение, а лучший выбор, который приносил ему эмоциональное и физическое удовлетворение. Джон сформулировал для себя один из принципов перемен таким образом: «Помните о том, что сделает вас по-настоящему счастливыми».

Вы познакомитесь с Клеа, которая годами не могла заставить себя дописать свои мемуары, а сейчас пишет каждый день, вместо того чтобы просто говорить об этом. У нее все получилось, потому что она стала постоянно себя спрашивать: «Какова цена отсутствия перемен?» Я приведу множество примеров из жизни других людей, которые научились правильно планировать свои дела, похудели, бросили курить, нашли дело по душе, смогли совместить работу и личную жизнь и добились гармонии. Я искренне надеюсь на то, что их истории смогут вдохновить вас и вы будете действовать так, чтобы все ваши желания сбылись, ведь ваша жизнь стоит этого!

Ваши мечты и желания: десять главных ловушек

1. Неопределенность, нечеткая формулировка того, чего вы хотите.
2. Несерьезность намерений.
3. Откладывание дел, поиск оправданий: «нет времени», «не то время», «все время что-то мешает».
4. Нежелание проходить сложные этапы работы над собой.
5. Отсутствие системы напоминаний и навыков самоконтроля.
6. Ожидание совершенства, ощущение вины или сожаления.
7. Желание справиться со всеми проблемами в одиночку.
8. Зацикливание на вымышленных неудачах.
9. Отсутствие запасных вариантов и планов.

10. Превращение ошибок в работе над собой в полный отказ от своих намерений.

Не отчаивайтесь! Прочитав эту книгу и последовав ее советам, вы сможете обойти проблемные участки и добиться успеха.

Вам звонят? Это ваша жизнь!

Этот миг наступает лишь однажды, когда зажигается маленький мерцающий огонек в наших руках... который потом тает, как снежинка. Надо действовать, пока не поздно.

Мэри Бейнон

Однажды один плотник решил сменить работу. У него уже было двое детей, и жена снова ожидала двойню. Семье нужен был большой дом, и плотнику ничего не оставалось, как искать более высокий заработок. Он пошел к своему шефу, чтобы объяснить это. Шефу было жаль терять такого хорошего плотника. Однако тот был непреклонен и полон решимости уйти. В конце концов шеф уговорил его построить еще один дом, плотник согласился и принялся за работу. Обремененный мыслями о своей семье и будущем, он делал привычную работу автоматически, не вникая в детали и не обращая внимания на качество работы. Он думал совсем о другом...

Наступил день сдачи объекта, и шеф пришел посмотреть на готовый дом. Когда они оба стояли в дверях дома, шеф протянул плотнику ключи со словами:

– В знак моей благодарности за многолетнюю работу я дарю этот дом тебе!

Плотник растерялся. Если бы он знал о таком повороте событий, он сделал бы все, чтобы этот дом стал самой лучшей работой в его жизни!

Очень часто мы проживаем свою жизнь так, как строил свой последний дом этот плотник, – автоматически. Мы не обращаем внимания на то, что делаем каждый день, и заканчиваем свою жизнь, как далекая угасающая звездочка на

небосклоне.

Ученые утверждают, что 90 процентов времени мы занимаемся привычными, рутинными вещами. Каждый день. Это хорошая привычка. Нам не приходится задумываться о том, как чистить зубы, зашнуровывать ботинки, жарить тост или вести машину. Мы достаточно хорошо изучили эти действия, благодаря чему наш мозг справляется с ними автоматически, повторяя последовательность операций и не думая над каждой из них. Это освобождает мозг для чего-то более интересного и полезного. По крайней мере, так говорит теория.

Но привычка сама по себе не всегда хороша. Некоторые привычки могут стать нашей «внутренней тюрьмой»: негативное мышление, саморазрушающее поведение, жизнь «по инерции» – преодолеть это бывает крайне тяжело! Ведь мы практикуем их каждый день, а потому, увы, они тоже становятся автоматическими. И в результате мы живем в халтурно сделанном доме собственной постройке.

Я вижу себя на кухне перед открытой дверцей холодильника с куском сыра в руке. Как я там оказалась? Внезапно по пальцам проходит неприятная дрожь. Кто-то прокрался в дом и напугал меня? Привычка делать одно и то же очень сильна, потому что нейроны коры головного мозга посылают и принимают один и тот же импульс, выполняя аналогичную последовательность действий всякий раз, хотим мы этого или нет. Я люблю цитату Эдит Уортон, которая замечательно описывает ловушку наших действий: «Привычки нужны. Но с привычкой идти по проторенной дороге нужно бороться, чтобы она не взяла верх над вами».

Склонность головного мозга к формированию привыкания при осуществлении каких-либо действий ведет к тому, что большую часть нашей жизни мы проводим как лунатики. Вот почему, если мы хотим приобрести новые привычки или покончить со старыми, нашим главным союзником станет «пробуждение ото сна». Нам необходимо четко осознавать, что мы делаем и что не делаем. В процессе чтения книги вам будут постоянно встречаться советы по поводу того, как выйти из состояния «сна» и контролировать его. Но первым шагом к четкому осознанию этой цели станет рассмотрение собственной жизни как ценной и ограниченной во времени возможности, каковой она, безусловно, является. И только вы можете превратить убогий домик в шикарные хоромы. Как отмечает Филип Адамс, «люди могут делать выдающиеся вещи в двух случаях: ощущая в себе достаточно уверенности или принимая на себя определенные риски. Большинство людей, однако, этого не делают, все свое время просиживая у

телевизора и относясь к своей жизни так, будто она будет длиться вечно».

Один из моих клиентов в свои сорок с небольшим лет столкнулся с серьезной болезнью, которая вывела его из строя на несколько месяцев. Он недавно сказал:

– Болезнь помогла мне осознать, что всю свою жизнь до этого момента я провел как будто в сомнамбулическом состоянии. Такое ощущение, что я впервые проснулся, и мне больше не хочется возвращаться в прошлое!

Для Джессики Ядегаран «звоночек» прозвенел в день ее юбилея. За несколько месяцев до этой даты Джессика, корреспондент Contra Costa Times, решила составить список тридцати задач, которые она хотела бы выполнить до своего юбилея, и написала об этом в газете. Список отличался разнообразием: от желания научиться вести счет в бейсболе и менять масло в автомобиле до стремления стать более благодарной людям и пойти на свидание с мужчиной (над этим пунктом из своего списка Джессика все еще работает!). Реакция читателей была бурной. Откликнулись даже люди из далекой Австралии. Джессике писали о том, что ее список был превосходной идеей и многие читатели захотели составить собственные списки.

– Все это даже немного грустно, – говорит Джессика. – Неужели для того, чтобы решиться на важные перемены в своей жизни, мне потребовалось дожидаться своего тридцатилетия? Но я в любом случае рада этому.

(Далее я еще расскажу вам о Джессике в этой книге.)

Ваш «звоночек» может прозвенеть в любой ситуации: увольнение, сообщение вашего лечащего врача об ожирении, юбилей, подача заявления о банкротстве, чтение вдохновляющей истории о том, как кто-то с нуля построил гостиницу... Каким бы он ни был и когда бы он ни прозвенел, считайте его благословением. Ваша жизнь, как и моя собственная, имеет свой срок. И никто не сможет сказать, когда она закончится. Вы хотите умереть в том состоянии, в котором сейчас пребываете? С неисполненными мечтами? С дурными привычками, тянущими вас назад?

В дзен-буддизме есть такая песнь:

Жизнь проходит.

Проходит и проходит.

Проснитесь.

Проснитесь все!

Не тратьте свою жизнь попусту!

В каждом из нас есть потенциал для того, чтобы добиться совершенства. Впуская в свою жизнь положительные изменения, мы становимся ближе к тому, чтобы сделать ее насыщенной – во всех проявлениях. Неважно, идет речь о новой привычке или глобальной мечте – вместе с ними растет и ваша душа. Ведь сам по себе процесс перемен дарит нам терпение, чувство юмора, твердость характера, умение быть благодарным, принимать решения и сопереживать. Эти замечательные душевные качества стоят затраченных сил!

Вы можете добиться поставленных целей. Кристофер Рив, один из моих любимых актеров, мудро напоминает: «Многие наши мечты вначале кажутся невозможными, затем они кажутся нам маловероятными, а потом, когда мы принимаем вызов, – неизбежными». В одном из своих последних интервью он дает совет: «Только вперед!» Пусть пример его жизни и эти слова вдохновят вас на то, чтобы начать путь к своей сокровенной мечте.

Готовимся к изменениям

Когда человек принимает окончательное решение, Промысел Божий идет ему навстречу.

Гёте

Однажды вы принимаете решение – получить новую хорошую работу, похудеть на десять килограммов, проводить больше времени с детьми, выплатить кредит или начать позитивно мыслить. Какой бы ни была причина, вы становитесь на путь, ведущий к достижению цели. Поздравляю! Вы нашли ту отправную точку, с

которой начинается дорога к вашим целям, а также к самопознанию и повышению личной эффективности.

Я понимаю, что вас переполняет энтузиазм. Вы хотите купить абонемент в спортзал, отказаться от мяса, начать активные поиски работы в интернете. В любом случае потратьте некоторое время на подготовку. Почему? Как говорит Наоми Джадд, «хорошая подготовка избавит от проблем при выполнении задачи».

Это очень важный шаг, который большинство людей игнорируют. Но вы значительно повысите свои шансы на успех, если остановитесь, оглянитесь, сконцентрируетесь и получите четкую картину своей мотивации; если осознаете, что делали до этого момента – и делаете сейчас; если подумаете над тем, что поможет вам при наступлении реальных перемен. Не бойтесь, вы не задержитесь на этом этапе надолго – понадобится лишь время для прочтения данного раздела.

Нужно очень хотеть, чтобы перемены наступили

Мне ясно только одно... Вы не можете делать все, чего бы вам ни захотелось... Вы должны сконцентрироваться на самом важном и отказаться от всего остального. Суметь сделать этот выбор – один из величайших уроков, который нам дает сама жизнь.

По материалам сайта [Reallivepreacher.com](http://reallivepreacher.com/) (<http://reallivepreacher.com/>)

Несколько лет назад я прочитала статью о научно обоснованном способе стирки. Оказывается, сначала нужно налить воду, затем добавить порошок и только потом – положить вещи. В течение почти пятидесяти лет я все делала наоборот, но с того момента решила стирать «правильно». Прошло шесть лет, однако я так и не научилась стирать вещи «научным способом». У меня не получилось ни разу! Я всегда вначале складывала вещи и только потом засыпала их порошком. Кстати! При этом я постоянно думала о том, что в следующий раз все сделаю правильно.

Эта небольшая история наглядно показывает две вещи. Во-первых, как тяжело изменить даже такую незначительную привычку. Если бы я на самом деле хотела ускорить процесс своего переобучения, пришлось бы везде развешивать бумажки с напоминанием о том, в каком порядке следует стирать. Замечая за собой старую привычку, я останавливалась, вынимала вещи и заново наливала воду. Я просила мужа все время напоминать мне об этом, когда он видел мою подготовку к стирке. В конце концов, если бы я поступила так много раз, «правильная стирка» стала бы моей обычной привычкой. Но, честно говоря, я не считаю это чем-то настолько важным и стоящим усилий.

Большое значение имеет то, насколько сильна ваша мотивация. Поскольку работа над собой требует существенных усилий (мы не будем говорить о полном самопожертвовании), нужно очень хотеть чего-либо добиться и при этом оставаться честным перед самим собой. Иначе вы легко вернетесь к старой привычке.

Та же проблема заключается и в обещаниях, которые мы даем себе под Новый год или в день рождения. В этом обещании нет ничего неправильного. На самом деле оно вполне может подтолкнуть вас к действию. Но, ослепленные таким замечательным началом, мы начинаем давать себе самые разные обещания – стать добрее, проводить больше времени с друзьями, каждый день делать зарядку, наконец-то научиться играть на скрипке, – и все это имеет так мало общего с тем, чего мы на самом деле хотим! А когда в итоге у нас ничего не получается, мы начинаем ругать себя за отсутствие самодисциплины.

Я работаю со многими людьми, которые рассказывают мне о своих желаниях, а также о том, что у них ничего не получилось. Я постоянно напоминаю им, что они не прошли тест под названием «На самом ли деле я этого очень хочу?». Потому что огромное желание достичь цели заставляет максимально концентрироваться на ней, невзирая на любые неудачи или помехи. Неважно, как часто при этом вы сбиваетесь с пути. Ведь если вы действительно этого хотите – и напоминаете себе о поставленной цели, – то всегда сможете вернуться на правильный путь. Здесь мне вспоминается Опра Уинфри. Становится понятно, что она на самом деле хотела сбросить вес. И пусть она иногда сбивалась со своего пути и снова набирала килограммы, но в итоге все же добилась поставленной цели!

Опра является отличным примером того, как сложно работать над собой. Несмотря на огромное состояние, она постоянно занимается

самосовершенствованием. Вот почему так важно выбрать ту цель, которую вы по-настоящему хотите достичь. Настоящее желание дает вам силы. И обязательно нужно сказать себе: «Я действительно этого хочу!»

На сайте Prevention.com (<http://prevention.com/>) доктор медицинских наук Джоан Борисенко дает хороший совет – заглянуть в себя, прислушаться к себе и найти то, что она называет «велением души», основанным, по ее словам, на том, чтобы «сказать “да” своим внутренним желаниям»... Глубоко спрятанные желания мотивируют гораздо лучше, чем слова, лежащие на поверхности. Джоан приводит пример глубинной мотивации: одной женщине никак не удавалось похудеть, как бы она ни старалась. Тогда она стала искать истинную причину своего желания, и оказалось, что в глубине души ей очень хотелось ухаживать за своим телом, быть стройной и подтянутой к тому времени, когда она станет старше. Это желание оказалось выше всех препятствий – и она стала по-настоящему работать над собой!

Чего вам на самом деле хочется? Конечно, было бы замечательно иметь больше терпения при общении с детьми, перестать перекусывать на ходу гамбургерами, найти новую работу или наконец-то выплатить кредит. А на что вы готовы пойти? Что занимает центральное место в вашей жизни? На что вы будете тратить время и энергию, которых потребуется огромное количество?

Уточните, чего вы на самом деле больше всего хотите

Вы не знаете точно, что именно хотели бы изменить в своей жизни? Чтобы помочь вам, приведу ниже замечательное упражнение, предложенное Доной Марковой, автором The Smart Parenting Revolution («Новый подход к воспитанию детей. Делаем это правильно»):

1. Перечислите все цели, которых вы хотели бы добиться в течение следующих двадцати лет. Пишите быстро, не задумываясь.
2. Затем поставьте напротив каждой цели количество лет, которые вы отводите ее достижению (например, 1, 5, 10 или 20).

3. Обведите кружком четыре основные цели, на реализацию которых вы отвели один год.

4. Запишите все, что необходимо сделать ради достижения данных целей, несмотря на то что вы не хотели бы этого делать.

5. Выберите наиболее желанную цель, невзирая на то что напротив нее вами перечислены самые сложные задачи, которые предстоит выполнить ради ее достижения.

Какая из ваших потребностей удовлетворяется тем, что вы делаете в настоящее время?

Люди полагают, будто все, что они делают и о чем говорят, лежит в основе их пути к счастью.

Таро Голд[2 - Крэйг Таро Голд, автор нескольких книг-бестселлеров, посвященных теме личностного развития, автор и исполнитель песен, успешный бизнесмен. Прим. ред.]

Эллен говорила мне, что хотела бы выйти из запоев. Я попросила ее обратить внимание: что происходит перед тем, как она в очередной раз прикладывает бутылку. Ведь несмотря на то, что алкоголь – плохой помощник в любом случае, благодаря ему она все-таки удовлетворяла какие-то потребности. Я хотела добиться, чтобы она хоть немного смогла рассказать о причинах своего поведения, – это помогло бы нам совместными усилиями разработать положительную стратегию. Однажды она позвонила мне, ее голос дрожал от возбуждения:

– Я поняла! Я пью, когда моя жизнь кажется мне разбитой или когда я хочу с кем-нибудь поговорить по душам. В нормальном состоянии я не могу этого сделать. Алкоголь помогает забыть об обязанностях и развязывает язык. Так мне проще говорить о том, что я на самом деле чувствую.

– А как ты можешь по-другому добиться тех же результатов? – спросила я.

Эллен не вполне была уверена в себе, поэтому я предложила ей подсказки.

– Как насчет того, чтобы в тот момент, когда ты собираешься выпить, остановить себя, подойти к рабочему столу и записать в своем дневнике то, что ты чувствуешь в этот момент? Если ты чувствуешь, что жизнь дала трещину, попробуй составить список того, что тебе необходимо сделать. Запиши и выбрось из головы, чтобы все мысли остались только на бумаге. А если ты хочешь с кем-то поговорить, напиши этому человеку письмо – прямо там, в дневнике. Потом решишь, нужно ли все сказать ему или это сделано ради самой себя.

Эллен согласилась. И по сей день благодаря ее решительности, поддержке друзей и нашей программе, состоящей из двенадцати пунктов, у нее получается вести трезвый образ жизни.

Недавно я обедала со своей подругой Сью Бендер, автором книги Plain and Simple. Именно она напомнила мне одну простую истину: что бы люди ни делали вредного или полезного, они таким образом пытаются удовлетворить свои потребности.

– Для того чтобы изменить что-то в своей жизни, – сказала она, – человек должен сам спросить себя о том, какая потребность удовлетворяется его поведением в текущий момент. Иначе он не сможет ничего изменить, как бы ни старался.

Это очень важный урок. Мы делаем то, что делаем, поскольку это ведет к удовлетворению наших потребностей. У нас появляются особые привычки: перфекционизм, негативное отношение к окружающим, переедание, курение, трудоголизм, стремление тратить больше, чем зарабатываешь, желание скрыться от окружающих и т. д. Важно то, что любая из них соответствует нашим внутренним потребностям. Но поскольку мы не осознаем того, что делаем, все попытки решить свои внутренние проблемы становятся для нас еще большей проблемой, чем та, которую мы изначально собирались решить. Таблица, приведенная в конце этой главы (#litres_trial_promo), наглядно демонстрирует наиболее распространенные примеры.

Так много усилий по изменению наших привычек пропадает! А все потому, что мы не можем правильно установить ту потребность, к удовлетворению которой имеет отношение наша привычка. Мы не сможем добиться положительных

перемен, если не будем готовы признать это и не предложим себе другой вариант удовлетворения нашей потребности.

Я впервые столкнулась с такой задачей, стараясь погасить собственные приступы гнева. Я пыталась подавлять его. Но в лучшем случае все мои попытки давали краткосрочный результат – от нескольких дней до нескольких недель. В итоге я опять срывалась, и за этим следовали чувства раскаяния и вины. Тут же я обещала самой себе, что этого больше не повторится, – и снова попадала в замкнутый круг.

Но как только я осознала, что мои приступы гнева служили непонятной внутренней потребности, я смогла начать что-то делать для исправления ситуации. Я стала понимать, что мое поведение менялось в тот момент, когда я не видела ответа со стороны мужа, и, более того, эта потребность была до такой степени неочевидна в контексте моей реальной жизни, что я даже не могла ее определить. Вспышка гнева в тот момент была лучшим способом выражения моей внутренней потребности заявить о себе. С тех пор я работала не над тем, чтобы контролировать свое состояние, а над тем, чтобы прийти к пониманию того факта, что у каждого могут быть свои желания – и о них вполне можно заявлять. Чем больше я это признавала и заявляла о своих желаниях, тем менее разрушительным становилось мое поведение, даже если мне не все нравилось.

Никто из нас не совершает плохие поступки лишь потому, что сам плох. Просто не всегда мы знаем, как выйти из той или иной ситуации, как справиться с нашими страхами, одиночеством, необходимостью сказать «нет» или желанием побыть в одиночестве – всем тем, что определяет наше поведение.

Вспомните, как вы своими действиями удовлетворяете собственные потребности. Когда вы понимаете, что поступаете в угоду привычке, которую хотели бы изменить, но не можете ничего с собой поделать, попробуйте проиграть эту сцену в своем сознании. Представьте, что смотрите видеоролик и видите себя со стороны в тот момент, когда совершаете то, чего вам не хотелось бы. Например, попробуйте увидеть себя съедающим целый шоколадный торт или представьте себя в состоянии крайней депрессии. Прошепчите самому себе в этом воображаемом видеоролике: «Хорошо, хорошо... хорошо...» А потом честно спросите: «А чего же здесь

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Проводящими путями головного мозга называют совокупность функционально равных нейронов, ответственных за проведение импульса к серому веществу головного мозга либо серому веществу за его пределами. Прим. пер.

2

Крэйг Таро Голд, автор нескольких книг-бестселлеров, посвященных теме личностного развития, автор и исполнитель песен, успешный бизнесмен. Прим. ред.

Купить: <https://tn.knigapoisk.com/m-rayn/v-etom-godu-ya-kupit>

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)