

*Марк Реклау*

Сначала  
**ПО**  
**ЛЮ**  
**БИ**  
себя



Повысьте  
самооценку

за **30**  
дней



Марк Реклау

Сначала полюби себя! Повысьте самооценку за 30 дней

Издательская Группа «Весь»

*Оставаться собой в мире,  
который постоянно пытается  
сделать вас чем-нибудь другим, —  
величайшее достижение.*

Ральф Уолдо Эмерсон



Введение

Поговорим о самом важном. О самооценке.

Самооценка влияет на все стороны нашей жизни: на отношения с другими, на степень уверенности в себе, на профессиональный успех, счастье, внутреннее спокойствие и результаты, которых мы стремимся достичь в будущем. В ней

кроется и основная причина большинства психологических расстройств — не только личностных, но и всего общества в целом.

На протяжении многих лет я видел, как люди совершают резкий рывок и достигают величайших целей, исправив в себе одну-единственную вещь: повысив самооценку.

Люди с низкой самооценкой чаще принимают неверные решения при выборе партнера, программы действий или работы. Они менее мотивированы, хуже работают, реже достигают своих целей и добиваются успеха. А если все же достигают и добиваются, то не умеют по-настоящему этим наслаждаться. Постоянная потребность в одобрении делает их очень зависимыми от мнения других, и они постоянно чувствуют себя жертвами обстоятельств. Они, как правило, очень строги к себе и плохо переносят критику. Низкая самооценка вызывает нездоровое беспокойство, депрессию и многие психосоматические симптомы, включая бессонницу.

Конечно, мои рассуждения носят общий характер, а каждый человек индивидуален и заслуживает отдельного изучения, но это свойства, характерные для людей с низкой самооценкой.

А вот люди с высокой самооценкой отличаются уверенностью в себе. Они ошибаются (как и все мы), но позволяют себе не испытывать чувства вины. Они всегда ищут способы познавать новое, обучаться и расти. Они считают себя достойными, даже когда их критикуют, и позитивно относятся к себе и другим. Без малейшей неловкости признают свои ошибки, недостатки и слабости и живут только настоящим. Иметь здоровую самооценку означает быть довольным собой и верить, что вы заслуживаете того, что может предложить жизнь.

И теперь, когда все последствия низкой и высокой самооценки известны, перед каждым из нас встает вопрос: «Как сделать низкое высоким, нездоровое — здоровым, то есть, как повысить свою самооценку?»

К сожалению, оглядываясь вокруг, мы видим, что работы с самооценкой — непочатый край. Причина в том, что в детстве и юности у нас выработались ограничивающие убеждения, которые укоренились в нашем подсознании, и хотя проще и удобнее всего было бы обвинить в своей низкой самооценке родителей, учителей или кого-то еще, решить проблему это не поможет.

Нам следует взять ответственность на себя и осознать: что бы ни произошло в нашем прошлом, мы способны переписать историю своей жизни и выработать здоровую самооценку. И лучше всего освободиться от всех тайн. Изменить самоощущение, перекроив убеждения о себе, своей жизни, своих способностях и своей внутренней ценности, а книга, которую вы держите в руках, поможет вам в этом. Она поможет вам избавиться от таких разрушительных убеждений, как: «Я беспомощная жертва и не властен над тем, что происходит в моей жизни», «Я недостаточно хорош», «Я не заслуживаю жизненных благ», «Во всех нас есть что-то плохое».

Потратив на работу над своей самооценкой не так уж много усилий и времени, вы будете вознаграждены сторицей: повысится уверенность в себе, улучшатся и социальные, и служебные отношения, да и вообще взгляд на жизнь и окружающий мир станет куда более безмятежным. Вас перестанет волновать

чужая критика. Вы сможете свободно выражать свои мысли, чувства и мнения, потому что ваша самооценка больше не будет зависеть от мнения других. Вы будете лучше справляться с препятствиями, беспокойством, депрессией и неизбежными трудностями. Вы просто станете счастливее и начнете больше наслаждаться жизнью.

Звучит заманчиво, не так ли?

## Как пользоваться этой книгой

Способов много. Сначала прочитайте книгу полностью и освоите предложенные концепции. Некоторые подойдут вам сразу, и вы легко примете их, с другими — будет посложнее. Не волнуйтесь. Вы не единственный, с кем это случается.

Затем прочитайте книгу второй раз и приступайте к работе. Вы можете выполнять одно упражнение за другим, а можете делать те, которые вам нравятся больше всего. Работайте с книгой в подходящем для вас темпе и не обманывайтесь простотой упражнений. Эти концепции и идеи, невзирая на всю их простоту, могут значительно улучшить вашу жизнь.

В любом случае просто прочесть книгу недостаточно. Если вы хотите улучшить свою самооценку, придется проделать и определенную работу. Обещаю вам, что оно того стоит.

От себя лично: усерднее работайте как раз над теми концепциями, которые вам нравятся меньше всего. Да-да, вы правильно поняли. Над теми, которые ваш ум отталкивает: «Нет. Для меня это неправильно». Ведь не раз бывало, что изучать следовало именно то, что поначалу вы совершенно не хотели и напрочь отвергали. Это игры ума.

Итак, давайте отправимся в путь, цель которого — поднять вашу самооценку... Удачи и приятного чтения!

## Глава 1.

### *Всем распоряжаетесь ВЫ*

#### 1. Отвечайте за свою жизнь сами

Читайте внимательно, друг мой. Этот урок — один из важнейших во всей книге для улучшения самооценки.

Когда обстоятельства складываются не так, как хочется нам, мы нередко начинаем тут же обвинять в этом Бога, Вселенную или других людей. Очень жаль, что именно мне приходится сообщить вам это: за вашу жизнь отвечает только один человек, и это **вы!** Не ваш босс, не супруг(а), не родители, не друзья, не клиенты, не экономика, не погода и даже не президент. **Вы сами!**

Это пугает и в то же время освобождает. В тот день, когда вы перестанете обвинять других во всем, что происходит в вашей жизни, все изменится. Когда вы начнете сами контролировать свою жизнь и примете на себя полную ответственность за нее, ваши отношения станут намного лучше. Ведь брать на себя ответственность за собственную жизнь означает самим распоряжаться ею.

Вы больше не жертва обстоятельств, теперь у вас есть право создавать свои собственные обстоятельства или, по крайней мере, власть решать, как действовать в обстоятельствах, которые перед вами ставит жизнь.

В результате важно уже не то, что с вами в жизни происходит, а ваша позиция по отношению к ситуации. Эта позиция и есть ваш выбор.

Если в происходящем вы обвиняете других, то отдаете свою власть им и, стремясь улучшить свою жизнь, зависите от их действий, а от этого, говорю вам, друг мой, ничего хорошего ждать не стОит. Если же вы решаетесь сами отвечать за все, то и власть над вашей жизнью, и право изменить в ней то, что не нравится, принадлежит **вам**.

► *Вы сами распоряжаетесь своими мыслями, поступками и чувствами. Вы сами распоряжаетесь тем, что говорить, что смотреть по телевизору и с какого рода людьми проводить время. Если вам не нравятся последствия, измените вводную, мысли, эмоции, ожидания. Итак, друг мой, что предпочтете вы?*

## 2. Перестаньте жаловаться

Вы много жалуетесь? Если да, я настоятельно призываю вас остановиться прямо сейчас. Жалобы абсолютно бесполезны. Если бы от них была хоть какая-то польза, я бы первый посоветовал вам продолжать жаловаться, но это не так. Более того. Большинству людей, которым вы плачетесь, на ваши жалобы, скорее всего, совершенно наплевать, а некоторые, возможно, даже радуются, что вы отнюдь не процветаете. Это поднимает их в собственных глазах и доставляет немало удовольствия: ведь так приятно, когда другому хуже, чем тебе.

Жалобы и идущая об руку с ними жалость к себе не очень-то привлекательны. Поэтому, вместо того чтобы жаловаться на что-то, спросите себя, как вы можете улучшить ситуацию. Недовольны своим весом? Начните ходить или делать упражнения по полчаса в день и питаться правильнее. Нет времени следовать мечтам? Вставайте на час раньше и совершайте утренний ритуал. Недовольны своей жизнью? Прекратите обвинять родителей, начальника, правительство или экономику и начните сами полностью отвечать за свою жизнь.

► *Бросьте вредную привычку жаловаться и обвинять внешние факторы в том, что ваша жизнь не становится лучше прямо сейчас, и начните вести ту жизнь, которую хотите. Начните воплощать свои мечты. Это непросто, но определенно выполнимо. Прекратите жаловаться на «обстоятельства» и начните создавать их. Многие делали это до вас, сможете и вы.*

## 3. Принимайте решения самостоятельно

Разве не удивительно, как некоторые люди всегда точно знают, что **вы** должны делать в конкретной ситуации? Они всегда готовы дать вам совет, даже если вы об этом не просите, а вы чаще всего и не просите. Еще хуже, когда слова не вяжутся с их образом жизни. Например, человек, страдающий ожирением, дает вам рекомендации по поводу здорового питания, банкрот консультирует по

финансовым вопросам, а человек, чья семейная жизнь далека от совершенства, советует, как вам наладить вашу. Список можно продолжить. Единственный совет, который я бы принял от людей, чьи слова не подкреплены делами: «Выслушав меня, поступите наоборот».

Золотым правилом моей жизни стало советоваться только с теми, кто уже достиг того, чего хочу я. Как ни смешно, но именно эти люди не донимают вас непрошеными советами, однако, когда их спрашивают, отвечают с радостью. Своих советов они не навязывают.

Впрочем, ясно одно. Вы должны принимать решения самостоятельно. То, что срабатывает у других, не обязательно подойдет вам, и, возможно, придется немного подкорректировать действия в соответствии со своей индивидуальностью и привычками. Ведь лучше всех свою жизнь знаете вы сами, а значит, лучше понимаете, что срабатывает у вас.

Хорошим примером может служить книга, которую вы держите в руках. Собрание сотен рекомендаций, которые помогли разным людям повысить свою самооценку. Вам следует поэкспериментировать с ними, попробовать, как эти сотни способов работают на вас, и выбрать те, которые лучше всего вам подходят. Выбрав же два-три, регулярно практикуйте их и этим уже сделаете большую часть работы. Овладев ими, добавьте еще два-три и так далее.

Когда решения за вас принимают другие, проблема заключается в том, что все пойдет так, как хотят они, а не так, как хотите вы, и хуже того: позволяя другим решать за вас, вы никогда не научитесь принимать решения самостоятельно. Нет, конечно, стоит выслушать мнение других людей — и выслушать внимательно, но затем принять собственное решение. Во-первых, потому что только вы знаете свою ситуацию, а во-вторых, потому что именно вам, в конечном итоге, придется иметь дело с последствиями, советчики же, скорее всего, скромно отойдут в сторонку. Таким образом, если вам случится наделать ошибок, то это, по крайней мере, будут ошибки, характерные для **вас**, а не для тех, кто давал советы. Советчики же быстрее скорости света поспешат оправдаться, что это в любом случае не их вина.

► *Ваши решения не всегда будут идеальными. Им и не обязательно быть таковыми. Но, как я уже сказал, гораздо лучше совершать свои ошибки и учиться на них, чем всегда делать то, что от вас хотят другие, правда? Самостоятельно принимая решения, вы получаете только преимущества!*

## 4. Перестаньте сплетничать

На пути к здоровой самооценке неизбежно придется избавиться еще от одной вредной привычки: сплетничать. Как ни заманчиво услышать последние «новости» о ком-то, подумайте, что человек, который вам эти слухи приносит, может говорить о вас в ваше отсутствие. Та же реакция бывает, когда сплетни распространяете вы. У тех, кто вас слушает, возникает естественный вопрос: а что в таком случае вы говорите о них за их спиной.

И как же реагировать на сплетни, когда их вам приносят? Сменить тему. Сказать: «О, давай лучше поговорим о тебе. Как жизнь? Что у тебя новенького?», или: «Извините, но мне не нравится обсуждать людей в их отсутствие».

Сплетни и слухи вредны и пагубны. И вы ведь знаете, как это бывает: иногда рассказываешь кому-то совершенно безобидную историю, а она, переходя от одного человека к другому, совершенно меняется и может привести к серьезным недоразумениям.

► *Перестаньте сплетничать, ведите более содержательные беседы. Люди будут вам больше доверять, и ваши отношения улучшатся. Каждый предпочитает общаться с искренним человеком.*

## 5. Цените свои правильные решения

Мы с такой готовностью мучим себя, когда из-за одного-двух неверных решений что-то не получается. А почему бы не вспомнить все, чего мы достигли?

Вы ведь знаете, как важно уметь сосредоточиться, поэтому вместо того, чтобы бичевать себя за прошлые ошибки, которые вы не можете исправить, сколько бы ни казнились, сосредоточьтесь на своих достижениях и воздайте должное правильным решениям. Каких значительных целей вы на данный момент достигли?

Прежде всего, вы пока живы-здоровы, значит, что-то делали правильно. Что?

Вы окончили среднюю школу, колледж? Может быть, много путешествовали, и у вас множество замечательных друзей? Воспитали прекрасных детей? Преодолели крупные личные неудачи или последствия тяжелого детства? Это тоже большое достижение, достойное признания.

С какими проблемами вы справились? Каких неудач избежали? Каких успехов достигли? Настало время оглянуться назад и отдать себе должное.

► *Чем больше вы признаёте свои прошлые успехи, тем больше повышаете самооценку. А поскольку сосредоточенность входит в эту формулу, то у вас появляется больше возможностей гордиться собой.*

## 6. Верьте в себя

Первый шаг на пути к повышению самооценки — вера в себя. Вы должны создать эту непоколебимую веру, потому что ясно как день: если сами вы не верите в себя, стоит ли ждать, чтобы в вас поверил кто-то другой?

Управляйте своими убеждениями и представлением о себе. Никто не сделает этого лучше вас! Начните выстраивать веру в свое достоинство, талант и возможности.

У меня для вас прекрасная новость: веру в себя можно приобрести! Для этого, как, впрочем, и для многого другого, понадобятся время и тренировка. Альберт Бандура [1] выяснил, что успех спортсмена на 56 процентов зависит от силы его веры в победу. Если это верно в спорте, то почему не должно сработать и в **вашей** жизни?

Как приобрести, выстроить веру? Повторением! Повторяйте аффирмации, даже если поначалу и не верите в произносимое. Если аффирмации не действуют, потому что вас все еще гложет червячок (а иногда и огромный червячище) скепсиса, можно обратиться к сублиминальному или

гипнотическому воздействию, или к Афформациям Ноя Сент-Джона [2]. Афформации — это вопросы. Например, вы утверждаете (а аффирмация — это утверждение): «Я непоколебимо верю в себя и свои способности». А ваш внутренний скептик-критик в ответ заявляет: «Еще чего! Размечтался! Да неудачник ты и всегда им будешь». Ной же вместо этого предлагает задавать вопросы: «Почему я так непоколебимо верю в себя? Почему, за что ни возьмусь, все у меня получается?» — и... ой... смотри-ка, а внутреннему скептику-то и сказать нечего!!!

► *Можно также представлять (визуализировать), что вы человек с огромной верой в себя, или «притворяться, пока не получится», то есть, иными словами, двигаться, говорить и поступать как человек, обладающий непоколебимой верой.*

## 7. Перестаньте обвинять других в своих неприятностях

Перестаньте обвинять других в том, что имеете или не имеете, что чувствуете или не чувствуете. Подобные обвинения неконструктивны и раздражают окружающих. Признайтесь себе, что сами отвечаете за самооценку. Обвинять можно кого угодно: родителей, учителей, неудачные отношения, правительство, бывшего начальника — но единственный, кто, начиная с нынешнего дня, в действительности отвечает за вашу самооценку, это вы сами.

Обвиняя других в том, что происходит в вашей жизни, вы даете им власть над нею. Становитесь жертвой, и теперь регулировать ситуацию могут только эти «другие». Меняться следует им (а этого никогда не произойдет). И такая жизнь, друг мой, просто ужасна. Всегда действовать по чужой указке, плясать под чужую дудку невозможно.

Так перестаньте отдавать свою власть и начните сами отвечать за собственную жизнь. Ведь обвинять других — это всего лишь еще один способ найти оправдание своей унылой жизни. А построить успешную жизнь на оправданиях невозможно.

Вы и только вы отвечаете за жизненный выбор и решения, и большинство нынешних событий вашей жизни есть результат ваших поступков или решений в прошлом. Возьмите ответственность на себя и вперед. Если проблема пришла извне и причина ее все-таки в других, то и решить ее можно лишь с внешней помощью. И тогда решение принимать не вам. Потому-то и следует проникнуться проблемой и захотеть решить ее самому, ибо только тогда вы сможете это сделать, только тогда и начнете искать решение. Единственный, кто способен сделать вас счастливым, и единственный, кто отвечает за ваш успех и самооценку, вы сами.

Конечно, очень удобно во всех своих неудачах и низкой самооценке обвинять родителей. Так ведь куда проще. Но это неразумно, бесполезно и мешает совершенствоваться. Неужели вы и в самом деле допустите, чтобы слова, сказанные матерью, отцом или учителем 20 лет назад, определяли вашу сегодняшнюю жизнь?

Бога ради, не стоит! Простите их. Они не ведали, что творили.

► *Возьмите ответственность на себя. И вместо того, чтобы говорить: «В моей низкой самооценке виновата мама» и ничего не делать, просто займитесь упражнениями по увеличению самооценки, которые приведены в этой книге.*

## 8. Не критикуйте других

Не делайте другому того, чего не желаете себе. Вам нравится, когда вас критикуют? Полагаю, что нет. (Если да, мои поздравления: у вас здоровая самооценка.)

Сопровитвайтесь искушению бросать камешки в чей-либо огород. Это опасное хобби. Оно способно принести удовлетворение, удовольствие или даже ощущение превосходства, но лишь ненадолго, и в конечном счете вы можете лишиться преданных друзей и даже обзавестись врагами. Ведь именно привычка критиковать характерна для «злопыхателей», общения с которыми следует избегать. То есть, если вы приметесь раздавать замечания направо и налево, в один прекрасный день можете обнаружить, что окружающие стараются обходить вас стороной.

Опасно постоянно сосредотачиваться на чужих слабостях. Вы можете так привыкнуть к этому, что в какой-то момент переключитесь на себя. Критика — абсолютно бесполезное занятие. Зато негатив, который вы начнете распространять вокруг себя, повлияет и на ваше собственное благополучие, и на благополучие окружающих.

► *Перестаньте беспокоиться о чужих недостатках и сосредоточьтесь на себе. На том, чтобы улучшить свою жизнь настолько, чтобы попросту не оставалось времени критиковать других, и всегда помните: кто может — делает, кто не может — критикует.*

## 9. Перестаньте судить

Еще одна вредная привычка, которую вы должны оставить на пути к более счастливой, полноценной жизни и созданию здоровой самооценки. Это привычка судить других. Суждение идет рука об руку со скверными привычками обвинять и жаловаться и помешает вам стать счастливыми и повысить самооценку.

Примите других, не судя и ничего не ожидая. Ведь вы хотели бы, чтоб другой человек, прежде чем судить о вас, влез в вашу шкуру и походил в ней? Вот и вы, прежде чем судить о другом человеке, сначала попробуйте походить в его шкуру.

Каждый, кого вы встречаете на своем пути, ведет свою собственную борьбу, и мы понятия не имеем, какую и с чем, точно так же, как он понятия не имеет, что переживаете вы.

Поэтому просто перестаньте судить и проявите толику эмпатии. Конечно, сказать легче, чем сделать, но без этого не обойтись.

Знаете ли вы, что каждый раз, когда вы кого-то судите, вы на самом деле судите себя? То, что больше всего беспокоит вас в других, на самом деле занозой сидит в вас. Припомните, что вас больше беспокоит всего в других, и учитесь на этом. Вас беспокоит необязательность друга? А сами вы

обязательны? Или вы слишком обязательны, и неплохо было бы чуточку расслабиться? Однажды друг пожаловался мне, что его клиенты всегда отменяют занятия в последнюю минуту. Ему даже в голову не пришло, что наши встречи он тоже часто отменял в последнюю минуту.

► *Составьте список того, что больше всего беспокоит вас в других, и поразмышляйте над ним. Что он говорит о вас?*

## 10. Освободитесь от чувства вины

Чувство вины — одна из самых разрушительных эмоций, и в мире полно людей, страдающих от сознания своей вины. Хуже всего то, что чувство это лишнее. Можно было бы написать целую книгу о бесполезности этой эмоции. Не было бы проблемы, если бы мы попереживали вину пару минут, а потом продолжали жить как ни в чем не бывало, но, к сожалению, многие из нас живут с хроническим ощущением вины. Мы постоянно чувствуем себя виноватыми во всем, и это сильно влияет на самооценку. Прежде всего, думая о своих винах, мы сосредотачиваемся на ошибках, а не на успехах и достижениях, а во-вторых, болезненное чувство вины заставляет нас сомневаться в себе, а это крайне вредно для самооценки.

Почему же мы постоянно испытываем чувство вины? Да потому, что к этому нас приучали всю жизнь. С самого детства вольно или невольно родные, друзья, учителя, любимые и религия через систему поощрения и наказания подпитывали и усиливали наше чувство вины.

В детстве все постоянно напоминали нам о нашем плохом поведении и сравнивали нас с другими детьми, которые вели себя намного лучше. С помощью чувства вины нами умело манипулировали. Хорошие манипуляторы знают, что, стоит лишь заставить человека чувствовать себя достаточно виноватым, и он сделает все, только бы вернуть добрые отношения. Их излюбленным оружием были фразы типа: «Что подумают соседи?», «Ты поставил(а) нас в неловкое положение!», «Ты нас разочаровал(а)!», «Где твои манеры?» А еще наши близкие использовали стандартную фразу: «Если бы ты действительно любил(а) меня, то \_\_\_\_\_». Но, так как учились мы быстро, то в ответ действовали на своих родителей другой, не менее знаменитой фразой: «А вот родители такого-то и такого-то разрешают ему...»

Плохо только, что, когда тебя в течение какого-то времени таким образом «натаскивают», ты начинаешь чувствовать себя виноватым, даже если и не сделал ничего плохого. Кроме того, чувство вины долгое время ассоциировалось с любовью и заботой. Если ты действительно любишь/заботишься, должен чувствовать себя виноватым, а если тебе все равно и ты себя виноватым не чувствуешь, ты плохой. Вот уж что не имеет ничего общего с правдой.

Проявляется чувство вины по-разному. Родители испытывают вину перед ребенком, дети — перед родителями, есть чувство вины за любовь, чувство вины перед обществом, сексуальная вина, религиозная вина и самая разрушительная форма: добровольно взятая на себя вина. Во многих случаях, чувствуя себя виноватыми, мы пытаемся показать, что сожалеем о сделанном, но на самом-то деле казним себя за то, что сделали, а изменить не можем. В

итоге же говорим и делаем то, что хотят от нас другие, и соглашаемся с ними, чтобы им угодить, а в результате оказываемся перед необходимостью всегда производить хорошее впечатление.

Итак: чувство вины совершенно бессмысленно и бесплодно; оно наносит психологический ущерб и заставляет вас чувствовать себя недостойным человеком. Поэтому лучшее, что вы можете сделать, это как можно быстрее освободиться от него. Вина иллюзорна, но держит вас в плену прошлого и мешает действовать в настоящем. Существует огромная разница между чувством вины и умением учиться на своих ошибках. Вина всегда подразумевает и влечет за собой наказание, которое может настигать вас в виде депрессии, чувства неполноценности, неуверенности в себе, заниженной самооценки и неспособности любить себя и других.

► *Чем больше вы работаете над своей самооценкой и аутентичностью и стараетесь окружить себя «правильными» людьми, тем меньше чувствуете себя в чем-то виноватым. И если вдруг снова почувствуете, напомните себе, что эта эмоция вам совершенно не нужна, а нужно умение учиться на ошибках. Именно оно. И больше ничего.*

## 11. Не слушайте внутреннего критика

Ваш злейший враг каждый день смотрит вам в глаза прямо из зеркала. Он прячется у вас под черепом и называется мозг или ум. Никто не вынесет о вас более жесткого или сурового суждения, чем **вы сами**. Чтобы выработать здоровую самооценку, следует обуздать внутреннего критика.

Этот неприятный, надоедливый голосок всякий раз, когда что-то идет не так, указывает вам на ошибки и разрушает самооценку, тем самым унижая вас. Этот внутренний голос, который постоянно твердит: «Эх, нужно было вот так...», «И почему я не...» или «Да что ж это такое со мной?», «А ведь я знал, что ничего не получится», «Я недостаточно хорош». И снова, и снова по кругу. Самое страшное, что от этого голоса не убежать; «убавить звук» тоже не получится, поэтому вам придется его терпеть, но держать в узде. Слушать этот негативный монолог можно, но покупаться на него не стоит. Прислушайтесь лучше к другому внутреннему голосу, который всегда поддерживает, понимает и верит в вас. Сострадательному, доброму и любящему, который всегда вас поощряет и мотивирует.

Когда вы работаете над чем-то и вдруг начинаете сомневаться или чувствуете, что сил все меньше; когда вы застряли на поставленной задаче, заскучали или устали от нее, вот тут-то на сцену и выходит внутренний критик. Слушайте его, но не принимайте всерьез. Не сопротивляйтесь. На негативные замечания о себе отвечайте: «Ну и что?», «Кого это волнует?», «Подумаешь, большое дело!», «Ты мне надоел», «Исчезни и дай мне выполнить работу». А затем продолжайте заниматься своим делом, проявляя решительность, что бы там ни говорил внутренний критик. Чем глубже вы осознаете своего внутреннего критика, тем меньше боли он может вам причинить. Распознайте своего судью. После этого вы поймете, что нужно сделать, чтобы выбросить его из головы.

Чем больше вы работаете над своей самооценкой, произнося аффирмации, воздавая должное своим прошлым успехам, медитируя и применяя другие методы, тем слабее голос судьи. Прочная самооценка основывается на знании самого себя. Знании, кто вы на самом деле, и принятии этого.

► *Не позволяйте внутреннему гремлину [3] лишать вас присущей вам доброты, заставить усомниться в вашей достоинности или таланте. Не позволяйте ему посеять в вашем сознании сомнения и хаос. Не покупайтесь на его ложь, будто никто вас не любит и не заботится о вас. Вы важны.*

## 12. Перестаньте соперничать

Жизнь не соревнование, хотя и может показаться, что это не так. Единственный человек, с которым вы соперничаете, — вчерашний вы, но сосредоточившийся на завтрашнем, на том, каким вы хотите стать.

Дело не в том, чтобы обскакать других, а в том, чтобы жить в мире с собой и постоянно совершенствоваться.

Говорят, что мир — это ристалище, но только для тех, кто чувствует постоянную потребность соперничать. Нас заставили поверить, будто соперничать полезно, будто конкуренция необходима, будто она дает нам смысл, цель и направление. Что ж, кто так говорит, ошибается.

Когда вы уверены в себе и своих способностях, вы испытываете потребность соперничать? Вам нужно быть лучше всех? Необходимо сравнивать себя со всеми вокруг? Нуждаетесь ли вы в оценке со стороны, чтобы другие похвалили?

Человеку с высокой самооценкой нет нужды соревноваться; ему не нужно быть лучше других, ему не нужно одобрение со стороны. Ему даже не нужна награда за хорошую работу, потому что он и так знает, что делает все возможное, и что главное — не результат, а процесс.

Человек с высокой самооценкой признает свой потенциал таким, какой он есть, и стремится к совершенству в своей жизни. Единственное соперничество — с самим собой. Цель же состоит в развитии потенциала личности и достижении совершенства во всех своих делах.

► *Станьте таким человеком. Перестаньте соперничать.*

## 13. Держите слово

Один из способов повысить самооценку, которым в большинстве случаев совершенно пренебрегают, — держать слово.

Каждое обещание, которое вы даете, пусть даже и другим, в конечном счете является обещанием самому себе. Не выполняя обещаний и обязательств, вы постепенно утрачиваете доверие к себе. Вы платите высокую психологическую и эмоциональную цену, когда лжете, обманываете или кривите душой. Вы отправляете себе сообщение: «Мое слово ничего не стоит. Следовательно, ничего не значу и я». Так не подрывайте свою самооценку и выполняйте обязательства.

Доводите до конца все начатые дела и не давайте обещаний, которые не можете сдержать.

Если обязались куда-то прийти — будьте там непременно.

Выказывайте и озвучивайте только те чувства, которые испытываете.

Если говорите, что намерены что-то сделать, — делайте.

Не обманывайте. Обнаружив, что не можете, не хотите или не станете делать что-то, сообщите людям правду сразу.

Не играйте с человеческими чувствами. Если хотите, чтобы люди вам (да и вы сами себе) доверяли, не говорите им полуправды.

Будьте очень осторожны в разговорах. Случается вам говорить не искренне, а просто чтобы произвести впечатление? Когда вы говорите правду, то доноситесь до себя мысль, что ваши слова достойны, ваши слова важны. Вы сами — важны. Когда вы лжете или стремитесь словами всячески лишь произвести впечатление, то внушаете себе: **«Я недостаточно хорош(а) такой(ая), как есть.** Чтобы понравиться другому человеку, мне нужно быть кем-то еще». И ваша самооценка и уверенность в себе стремглав летят вниз.

► *Вместо того чтобы давать обещания, которые вы не сможете выполнить, обещать много, а выполнять сущую малость, поступайте наоборот: обещайте меньше, зато выполняйте по максимуму. Это поднимет вашу личностную ценность не только в глазах других, но и в глазах самого сурового критика. Вас самих. Люди будут видеть в вас значительную, надежную личность, потому что убедятся, что вы превосходите их ожидания и каждый раз делаете больше, чем от вас ждут. Кроме того, вы станете спокойнее и будете испытывать гораздо меньше стресса.*

## 14. Действуйте. Осуществите это

Это еще пару сотен лет назад знал Вольфганг Иоганн фон Гете: «На что бы ты ни был способен, о чем бы ни мечтал, начни осуществлять это. Дерзновенность дает человеку силу, способности и даже магическую власть».

Бывает у вас, что вы запланировали что-то, а вышло не так, как ожидалось, и вы расстроились? Если это случается с вами часто, тогда в вашей формуле счастья может не хватать существенного элемента. Мечтать о будущем и планировать — это здорово, но недостаточно. Чтобы воплотить свои мечты в реальность, нужно **действовать**.

Действовать, чтобы добиться своего, — вот один из секретов успеха и счастья в жизни. Просто говорить о своих мечтах, планах и целях недостаточно. В зачет идут только результаты, а без действий нет и результатов.

Самая большая разница между теми, кто достигает целей, и теми, кто так и остается у стартовой черты, — это **действие**. Люди, достигающие целей, не сидят на месте, они деятельны. Если они совершают ошибку, то учатся на ней и продолжают; если у них не получается, они пытаются снова.

► *Станьте таким деятелем. Если вы действительно, по-настоящему чего-то хотите, у вас есть все шансы пойти и обрести это.*

## 15. Перестаньте рассуждать, начните действовать

Карл Густав Юнг[4] правильно выразился: «Вы — то, что вы делаете, а не то, что хотите или даже собираетесь сделать». Вокруг полно людей, которые

хотели изменить мир, но даже пальцем не пошевелили, чтобы написать книгу или статью, хоть что-то сделать для этого. Гораздо легче жаловаться на политиков, чем самому пойти в политику и активно в ней участвовать.

Ваша жизнь в ваших руках, поэтому, если у вас есть идеи, начните действовать. Совершенно не обязательно сразу нацеливаться на масштабные задачи. Ежедневная (но обязательная!) порция небольших дел вполне способна принести вам отличные результаты. Отважьтесь начать делать то, что хотите, и возможности и силы найдутся. И непременно **начните сейчас!**

Помните: поступки говорят гораздо громче слов. Те, кто много рассуждает о том, что собирается сделать, но не идет дальше разговоров, так и увязнет в них. Но еще хуже, что это влияет на самооценку. Каждый раз, когда вы говорите, что намерены (хотели бы) сделать то-то или то-то, и не делаете этого, страдает ваша самооценка. То, что мы говорим, должно соответствовать тому, что мы делаем. Если за словами, подразумевающими действие, не следует поступок, тем самым мы сообщаем себе и собеседнику: «Мои слова пусты. Они не имеют значения».

Так не ждите больше. Нужный момент не наступит никогда. Просто начните с того, что есть, и шаг за шагом двигайтесь вперед. Поступите так, как сказал Мартин Лютер Кинг-младший: «Ступите на первую ступеньку лестницы веры. Вам не обязательно видеть всю лестницу, просто ступите на первую ступеньку».

► *Перестаньте рассуждать, начните действовать. Прямо сейчас.*

## 16. Перестаньте откладывать цели

В то время как одни люди предаются мечтам об успехе, другие просыпаются рано и усердно для этого трудятся. И ведь сколько раз нам до смерти не хотелось что-либо делать или менять именно тогда, когда и то, и другое было крайне необходимо. Всего-то и нужно — немного дисциплины, зато награда за то, что вы перестанете откладывать, будет велика. Чем дольше вы мешкаете с решением какой-то задачи, тем сложнее и страшнее она кажется. Этот стресс — дополнительный груз на плечах, который не позволяет вам наслаждаться тем, что вы делаете. Перестаньте же медлить. Это вызывает только беспокойство. Ведь чаще всего выясняется, что дела, которые вы откладывали, на самом деле можно выполнить довольно быстро, а бонусом будет то, что вы сразу почувствуете большое облегчение и сможете забыть об этом деле.

Откладывать — значит всячески уклоняться от того, что непременно должно быть сделано. Избегать в надежде, что дела волшебным образом выполнятся сами собой, без вашего участия. Проблема, однако, в том, что само по себе в большинстве случаев ничего не улучшается, а даже, наоборот, ухудшается.

Нередко причиной промедления является страх. Страх получить отказ, страх неудачи, даже страх перед успехом. Другая причина — перегруженность. Вы откладываете, когда...

- ... не делаете вообще ничего вместо того, что должны делать.
- ... делаете что-то менее важное, чем то, что должны.
- ... делаете что-то более важное, чем то, что должны.

Секрет, чтобы начать, прост. Приступите. Просто сделайте это. Обычно, приступив, вы уже создаете достаточный импульс, чтобы продолжать. Поэтому просто сосредоточьтесь на том, чтобы сделать первый шаг.

Начните с маленького шажка. А потом сделайте еще один. И другой. Эти шажки довольно быстро дадут результаты. Единственное различие между людьми, которые достигают целей, и людьми, которые этого не делают, между успешными и неудачниками: первые действуют, а вторые откладывают, рассуждают, сидят сиднем. Так не мешкайте больше, сделайте это сейчас. Через год вы поблагодарите себя за то, что начали сегодня.

Единственная разница между тем, кто вы сейчас и кем хотите быть, в том, что вы сделаете, начиная с нынешнего дня. Ваши действия приведут вас к цели. Это будет нелегко. Будут страдания, понадобятся сила воли, самоотверженность, терпение, и придется принимать непростые решения. Возможно, даже придется с кем-то и расстаться. Много раз у вас будет возникать искушение сдаться, потому что легче все бросить. Но помните одно: когда вы достигнете цели, она будет стоить всех жертв.

Когда возникает соблазн отложить, спросите себя: «Какую цену я заплачу за промедление?», «Стоит ли брать на себя лишнее бремя и мучиться бессонницей над делом, которое можно закончить за час-два?»

► *Лучшее время приступить к любому делу — прямо сейчас!*

## Глава 2. Внутренняя РАБОТА

### 1. Познай самого себя

С познания самого себя начинается все. Это «начало всяческой мудрости».

Первым шагом в работе над самооценкой является познание себя. Определите, чего вы хотите, что цените, какое мнение у вас сложилось о мире, об окружающих людях и, прежде всего, о себе. В большинстве случаев на все эти мнения и ценности влияет наше образование, поэтому трудно отличить, действительно ли они наши или были «навязаны» нам семьей, религией, культурой или обществом.

Каковы бы они ни были, откуда бы ни происходили, мы не познаем самих себя, не приложив для этого усилий, не проделав какой-то работы. Необходимо определить свое направление, собственный подход и, наконец, свою цель. Не откладывайте эту важную работу, как это делал я много лет. Зато когда я начал себя понимать, моя жизнь очень сильно улучшилась.

Лучше узнать себя вам помогут следующие вопросы. Ответьте на них честно.

- Что подпитывает вас в жизни?
- Чего вы желаете?
- Вы работаете над тем, чтобы реализовать самые сильные свои желания?
- Что вам действительно нравится делать?
- Что вам не нравится делать?
- Вы делаете что-то в жизни, что вам не нравится? Зачем?

■ Каковы ваши сильные стороны, и как они могут помочь вам преодолеть трудности?

■ Каковы ваши слабости?

► *Вот что вам лучше делать:*

■ *Не интересоваться чужим мнением.*

■ *Сравнивать себя не с другими, а с собой прежним, с тем, как вы совершенствуетесь, и спрашивать себя, как можно совершенствоваться дальше.*

■ *Рисковать. Делать ошибки. Для начала принимать несложные решения без помощи или совета других.*

■ *Задавать себе вопрос «зачем?» обо всем и изучать, как к этому относитесь вы и другие.*

На моей веб-странице [www.marcreklau.com](http://www.marcreklau.com) вы можете скачать полную анкету о том, как познать себя.

## 2. Полюбите сначала себя

Хотите быстро поднять самооценку? Научитесь любить себя. Любовь к себе — один из столпов самооценки. Чем сильнее вы любите себя, тем выше ваша самооценка. Проблема в том, что в нашем обществе любовь к себе считается синонимом себялюбия, самомнения и нарциссизма. Полная чушь и враки. Себялюбие и нарциссизм служат признаком не высокой самооценки, а совсем наоборот — ее недостатка. В этой главе мы и поговорим о том, что такое истинная любовь к себе. Забудьте все, чему вас учили родители, священники и учителя, держите ум открытым, сохраняя объективность, и ныряйте в эту главу о любви к себе.

Нас учат любить ближнего как самого себя. Но мы чаще любим ближнего, самих же себя не любим вовсе. Мы видим добро в других и не замечаем его в себе. Мы пренебрегаем важнейшими в жизни отношениями... С самими собой.

Золотое правило самооценки отныне и во веки веков: возлюби себя, как ближнего своего! Будьте так же великодушны к себе, как к ближнему своему. Начните нравиться себе самому — и понравитесь другим. Не стоит надеяться, что вы сможете любить других, если сначала не полюбите себя.

Примите себя таким, как есть, и помните: чтобы приобрести авторитет и достоинство, не обязательно быть совершенным.

Начните тратить больше времени на самого главного человека своей жизни — **самого себя**. Наслаждайтесь просмотром фильмов в лучшей компании, которую только можете себе представить: **сами с собой!** Постарайтесь какое-то время провести наедине с собой, чтобы освоиться и почувствовать себя комфортно в собственном обществе. Найдите место, где сможете отключиться от стремительной повседневной жизни и позволить себе побыть собой. Побыть человеком.

Осознайте свою человеческую ценность. Поймите, что заслуживаете уважения. Если вы допустили ошибку, не казните себя за нее. Примите и пообещайте себе сделать все возможное, чтобы это не повторялось. Вот и все.

Будьте эгоистичны! Не эгоцентричны. Эгоистичны. Только если в душе вы довольны собой, это благоденствие будет распространяться и вокруг. Если вы чувствуете себя отлично, то и всем вокруг хорошо. Вы станете гораздо лучшим мужем, женой, сыном, дочерью, другом и т. д.

► *Все начинается с любви к себе.*

### 3. Принимайте свои эмоции

Вы не раб своих эмоций, даже если иногда так кажется. За свои эмоции отвечаете вы и только вы. Но причина ваших эмоций — не другие люди; это **ваша** реакция на то, что другие говорят или делают. Эмоции исходят из ваших мыслей, и, как вы уже поняли, можно натренироваться и контролировать свои мысли. Эмоция — это импульс энергии, физическая реакция на мысль. Если вы можете контролировать свои мысли, то способны контролировать и эмоции.

Своих эмоций бояться не нужно. Они часть вас, но все же не вы. Крайне важно научиться принимать свои эмоции, а также понять, что нет «хороших» или «плохих» эмоций. Эмоции — это просто эмоции, и каждая выполняет свою функцию. Страх оберегает вас. Гнев позволяет защищаться, устанавливать пределы и показывать другим, что вас беспокоит. Печаль дает возможность скорбеть и осознавать утрату. Счастье рождает отличное самочувствие и т. д.

Подключайтесь к своим эмоциям и умеете их выражать. Никогда, никогда не пренебрегайте ими и не подавляйте их. Это только ухудшит ситуацию. Не обманывайте себя и не говорите: «Я счастлив», если глубоко опечалены. Проанализируйте, откуда берется печаль, и позвольте себе быть собой. Нет ничего плохого в том, чтобы время от времени грустить, испытывать разочарование, злиться или даже завидовать, но как только вы заметите, что такие эмоции завладевают вами, начинайте анализировать, откуда они взялись.

Станьте наблюдателем и смотрите, куда эмоции вас ведут. Наблюдайте, как они проходят мимо, словно облака на синем небе. Примите их, как принимаете дождливые дни. Ведь когда вы смотрите в окно и видите дождь, вы принимаете дождь как часть сегодняшней погоды, верно? И понимаете, что дождь сейчас не означает дождь все время. Вот и делайте то же самое с гневом, печалью, страхом и т. д. То, что они «навестили» вас в какой-то момент, вовсе не значит, что они останутся навсегда. Можно сесть и описать свои эмоции. Это часто помогает освободиться от них. Если вы на кого-то сердитесь, напишите этому человеку письмо — обычное или электронное. Отправлять его не стоит. Пусть денек побудет у вас, а завтра посмотрите, каким станет ваше отношение к этому человеку.

Научитесь управлять своими эмоциями, то есть воспринимать, применять, понимать их. Это делается следующим образом.

- Воспринимайте и выражайте эмоции и позволяйте себе испытывать их.
- Облегчайте чувства. Спросите себя, как можно испытать другую эмоцию.
- Поймите, почему возникает эмоция. Всегда есть причина и мнение, ее спровоцировавшие.
- Корректируйте эмоцию. Ведь вы-то знаете, почему испытываете ее.

► Умение управлять эмоциями дает огромные преимущества: вы гораздо быстрее и лучше переносите проблемы и неудачи. Профессиональная деятельность станет гармоничнее и успешнее. А напряженности, которая все же вероятна, вы сможете поставить предел, чтобы она не разрушила ваши отношения. Вы контролируете свои порывы и противоречивые эмоции. Остаетесь уравновешенным и безмятежным даже в критические моменты.

## 4. Вы — это не ваши поступки

Хотя вам могут сказать и по-другому, но вы — не ваши поступки, то есть вы — не то, что делаете. Ваши действия могут быть более умными или менее умными, но это не делает вас глупцом. Это делает вас умным человеком, который принял глупое решение. Бывает. Порой мы действуем импульсивно, не думая о последствиях, а порой вообще не понимаем, почему мы так действуем. Никто не совершенен. Извлекайте урок из этого.

Легко считать свои решения «неправильными» после того, как мы увидели результат. Да. Возможно, нам следовало что-то сделать по-другому. Более того, когда решение принималось, оно выглядело не таким уж и неправильным. Даже казалось лучшим вариантом. И, вероятно, таковым и было, если учитывать информацию, которая у вас на тот момент имелаась.

Ваши поступки не имеют ничего общего с вашей человеческой ценностью. Не отождествляйте себя с тем, что делаете. Полное отсутствие ошибок (кроме того, что это просто невозможно) не делает вас более ценным человеком, поэтому, совершая их, вы не становитесь и менее ценным. Даже если временами вы поступаете глупо, ваша человеческая ценность остается неизменной.

Вы всегда делаете все, что можете. А лучшее, что вы можете сделать в данный момент, основано на вашем нынешнем уровне информированности и личностного роста. Ваши решения и поступки всегда основаны на уровне осведомленности в данный момент.

Из-за него вы можете сделать или сказать то, о чем позже пожалеете. Или **не** сделать и **не** сказать. Но это всегда лучшее, что вы можете, даже если это неправильно или неразумно.

► Не позволяйте неразумным или неправильным решениям и действиям умалять присущую вам человеческую ценность, но приложите все усилия, чтобы учиться на своих ошибках и не повторять глупых решений и поступков в будущем. Вот и все.

## 5. Преодолейте перфекционизм

Люди с пониженной самооценкой отличаются повышенным перфекционизмом. Ужасное сочетание и верный рецепт разочарования и тревожности. Преодолеете ли вы перфекционизм после того, как повысите самооценку? Да. Или самооценка повысится после того, как вы преодолеете перфекционизм? Да, и так возможно. Это работает в обоих направлениях. Давайте же посмотрим, как преодолеть перфекционизм.

Еще раз: ключ к преодолению перфекционизма — это самоосмысление. Знать, чего мы хотим и чего не хотим. Речь идет о принятии реальности.

Примите свои эмоции, примите сложность мира. Изменить уже произошедшее событие невозможно, но возможно изменить истолкование и свое отношение к нему. Часто все зависит от точки зрения. Будет ли это событие иметь значение через десять лет? А хотя бы через год? Так стоит ли беспокоиться и расстраиваться?

Чтобы преодолеть перфекционизм, нужно для начала сосредоточиться на усилении и вознаградить его. Награждайте себя и за неудачи, и за все новые и новые попытки. Я не шучу. Ведь вы уже поняли, что другого способа узнать нет. Да, неудача обидна, но с каждым разом обида все меньше.

Кроме того, большое значение имеет принятие. С его помощью вы тоже преодолеваете перфекционизм. Примите и внешний мир, и самого себя. Поймите, что вовсе не обязательно быть совершенным. В самом деле. Уж поверьте мне на слово. Примите тот «материал», который вам дан природой, и действуйте, справляйтесь, рискуйте и, наконец, не в последнюю очередь, примите свои слабые стороны и используйте их как средство для роста. Всегда спрашивайте себя: «Какие здесь есть возможности?»

Как всегда, изменения происходят, когда вы начинаете понемногу вести себя иначе, например, больше рискуя, но также и визуализируете новое поведение: представляете и ведете себя как человек, стремящийся к совершенству и намеренный делать все, что в его силах.

Если перфекционизм мешает вам написать статью или книгу или запустить какой-то проект, примените метод «чернового наброска». Скажите себе, что это всего лишь «черновик» и что позже вы его улучшите (как делают, например, компании-разработчики программного обеспечения со своими версиями 1.1, 1.2, 1.5 и т. д.). Это снимет напряженность и поможет вам со всем управиться.

Да. Я даже разрешаю вам время от времени отвлекаться. Порой, когда возникает негативная мысль, лучше отвлечься. Анализ, даже самый углубленный, не всегда помогает делу. Пойдите погулять, послушайте музыку, сделайте перерыв, а к проблемной теме вернитесь позже.

Применяйте к себе те же правила, что и к другим, иными словами: «Не делайте себе того, чего не желали бы другим», или, лучше сказать: относитесь к себе так же, как вы отнеслись бы в той же ситуации к другу. Как бы вы реагировали, если бы друг потерпел сокрушительную неудачу? Или совершил ошибку? Уверен, что гораздо легче, чем если бы это произошло с вами, не так ли? Вот и начинайте поступать с собой так, как вы поступали бы с другими. Примите свою неудачу так же, как вы принимаете ее у других, у тех, кого вы любите, и, наконец, проявите сострадание и к себе, а не только к другим.

► *В следующий раз, заметив, что перфекционизм нарастает, попробуйте какие-то из приведенных упражнений и никогда не торопитесь. Для всего нужно время. Вы переучиваете свой ум. Что бы вам ни сказали другие и что бы вы ни говорили себе сами: успех — это просто вопрос практики.*

## 6. Остерегайтесь ложной самооценки

Не путайте истинную самооценку с характерными для некоторых людей нарциссичностью, себялюбием и высокомерием. Это все признаки не самооценки, а, скорее, ее отсутствия, и называется ложной, или

псевдосамооценкой. Псевдосамооценка является лишь видимостью уверенности в себе и самоуважения, не имеющих под собой никаких оснований. Тот, кто имеет такую псевдосамооценку, полагает, будто в большей степени обладает свойствами истинной самооценки, чем все остальные.

Но это известно всем. Вот кто-то входит в комнату, красуясь, рисуясь, похожий на павлина... он, скорее всего, не обладает высокой самооценкой. На самом деле такое поведение является полной противоположностью здоровой самооценке. Люди с более высоким уровнем самооценки, в основном, скромны и незаносчивы и совершенно не нуждаются в постоянной рисовке.

Реальная цель людей с ложной самооценкой состоит в том, чтобы защититься, уменьшить страх «оказаться неправым и уязвимым» и обеспечить себе ощущение безопасности. (Тоже, впрочем, ложное.) И, тем самым, удовлетворить потребность в подлинной самооценке.

Как правило, люди с псевдосамооценкой оценивают себя и других за то, чего смогли добиться, за результаты, а не за то, что они собой представляют. ► *Настоящая же самооценка основывается на реальности: на фактических результатах деятельности, фактических успехах и фактическом состоянии дел. И это, как вы, наверное, уже сами поняли, итог немалых усилий и тяжелой работы.*

## 7. Нивелируйте свою самооценку

Оглянитесь. Что вы видите? Посмотрите на то и на тех, что и кто вас окружает. Подумайте о своих теперешних условиях жизни: работе, здоровье, друзьях и окружающих. Как они выглядят? Вы довольны тем, что видите? Довольны своей жизнью? Если нет, вы можете изменить ее. Мне жаль, что именно мне выпало это вам сказать, но большинство из нас пребывают там, где нам и положено быть, и это совершенно не случайно.

Уровень самооценки во многом зависит от наших отношений и ситуаций, в которые мы попадаем. Происходит это, в основном, неосознанно. Поэтому наша жизнь хороша настолько, насколько мы в это верим и какой ожидаем подсознательно, даже если сознательно полагаем, что заслуживаем лучшего.

Это причина номер один, почему люди со здоровой самооценкой рассчитывают на уважение, помощь и сотрудничество, которых заслуживают, и получают их, в то время как люди с низкой — постоянно оказываются в неудобных и неприятных ситуациях, а иные иногда даже портят им репутацию.

Итак, что вы можете сделать, если у вас низкая самооценка? Работать, работать, работать и еще больше работать. Как? Делайте некоторые упражнения, которые найдете в этой книге. Ваше счастье и самооценка постепенно увеличатся. Когда вы будете полностью убеждены, что заслуживаете большего, — и подсознательно, и сознательно, — ваша жизнь изменится, потому что вы будете действовать по-другому и делать все возможное, чтобы притязать на то, чего заслуживаете.

► *Я наблюдал это десятки раз с тренирующимися у меня клиентами. По мере того как повышается их самооценка, возрастает и уверенность в себе, и зарплата. Улучшаются отношения, поправляется здоровье. Это потрясающе!*

*Вы заслуживаете того, что вам может предложить жизнь. Работайте над своей верой, верьте и идите вперед!*

## 8. Лучше вас никого нет

...И в то же время вы ничем не лучше других. Вы другой. Вы великолепны, но это не значит, что вы лучше других. Это не значит также, что другие тоже не могут быть великолепны, но по-иному, по-своему. Ваша великолепность вовсе не отменяет чужой. Более того, она может даже усиливать великолепность окружающих вас людей.

Нас воспитывали в представлениях, что те, у кого есть звания, богатство или высокое общественное положение, выше нас, и мы должны ими восхищаться.

У меня для вас хорошая новость: времена изменились. Нынче все развивается так быстро. Звание и статус больше ничего не значат. Например, у многих людей с университетским званием или даже докторской степенью нет работы; с другой стороны, некоторые крупнейшие в мире компании были созданы людьми, не получившими не только высшего, но даже среднего образования. Одни люди утрачивают социальные позиции, другие же, наоборот, двигаются вверх. Некоторых богатейших в мире людей, таких как Джефф Безос или Марк Цукерберг, 20 лет назад даже и в бизнесе-то не было. Они разные, они не такие, как вы, но это не значит, что они лучше вас. Помните это.

► *Истинная самооценка — это когда ты понимаешь, что великолепен и уникален сам, и признаешь великолепность и уникальность других. Вы ничем не лучше их, но и лучше вас никого нет.*

## 9. У вас всего достаточно

Все проблемы самооценки вертятся вокруг одного. Мы не чувствуем себя достойными. Мы не чувствуем себя достойными людьми. Мы не чувствуем себя достойными своего счастья; мы чувствуем, что не заслуживаем того хорошего, что с нами происходит. И если мы действительно все это чувствуем, это становится самоисполняющимся пророчеством, и хорошее вовсе перестает с нами происходить. Мы сами накликаем на себя неприятности.

Раз и навсегда: **у вас всего достаточно**. Точка. Не попадайтесь в ловушку. Вам не нужны особые способности, не нужно быть умнее или богаче, чтобы стать достойными. Вы уже достойны.

Все, что у вас есть в жизни, в работе, в семье и в доме, замечательно и положительно влияет на ваш образ жизни, **но** никак не связано с присущей вам человеческой ценностью или значимостью.

Вам не нужно делать ничего особенного, чтобы повысить свою человеческую ценность. Она у вас уже есть. Просто по праву первородства. Ничто из того, что вы делаете, ни грана не прибавляет к вашей ценности и не отнимает от нее, и никто не может ее у вас отобрать... кроме вас самих... саморазрушительным поведением и наплевательским отношением к себе.

Если вы все еще сомневаетесь в собственной достойности и ценности, вернитесь назад и/или прочтите это:

► У ВАС ВСЕГО ДОСТАТОЧНО.  
У ВАС ВСЕГО ДОСТАТОЧНО.  
У ВАС ВСЕГО ДОСТАТОЧНО.

## 10. Не принимайте критику близко к сердцу

Есть только один способ избежать критики: в ответ ничего не делать, не говорить, не реагировать.

Неважно, насколько хорошо вы выполняете свою работу или вообще делаете то, что делаете. Всегда найдется кто-то, кто вас раскритикует. Чем скорее вы примете критику, тем лучше. И чем раньше вы научитесь с этим справляться, тем здоровее будете. Некоторые люди просто питаются чужим плохим настроением или самочувствием, которое сами же и создают нападками на работу других или — того хуже — на личность. Я не утверждаю, что не следует слушать отзывы, но научитесь различать конструктивную критику и разрушительную.

Чем больше вы спорите с этими беднягами, тем сильнее они будут вас критиковать. И урезонить их вы не сможете. Для них это игра. Они находят вкус в том, чтобы причинять другим боль. По большей части, это люди, которые ничего не создали из-за отсутствия должной самооценки или веры в себя. И выбрали самый простой способ доказать хоть какую-то свою значимость — критикуя других.

Если вы показываете, что обиделись на их критику, значит, они преуспели. Вы серьезно воспринимаете их мнение.

Для меня это злопыхатели, и я не хочу видеть их в своей жизни. Отклик? Да. Разрушительная критика? Нет, спасибо и прощайте. Реагировать же можно по-разному.

► *Один способ: просто игнорируйте их и не отвечайте на провокации.*

*Другой: «Спасибо, мне это неинтересно».*

*Третий и, вероятно, лучший способ заткнуть их — согласиться с ними.*

*Скажите: «Спасибо, вы правы». Это лучший способ заставить критиков замолчать. Они-то ждут, что вы начнете возражать, расстроитесь, обидитесь. А когда вы с ними согласитесь, они не будут знать, как реагировать.*

## 11. Не будьте к себе слишком суровы

В каких областях своей жизни вы слишком суровы к себе? Вошло в привычку критиковать себя из-за прошлых ошибок или из-за того, что все получилось не так, как хотелось? И как, помогает? Нет же, ни на синь пороха!

Пришло время вам кое с чем смириться: вы не идеальны! Никогда не будете, и самое лучшее: **вам и не нужно!** Поэтому отныне и навеки: перестаньте быть с собой так суровы! Это одна из главных причин, мешающих людям вести счастливую и наполненную жизнь.

Оставьте привычку к пристрастной самокритике, особенно когда вокруг и так достаточно добровольцев, которые с удовольствием вас раскритикуют.

Осознайте, что делаете все возможное. Говорите о себе только положительные слова и изгоните из речи и мыслей фразы типа: «Я такой тупой», «Я идиотка» или «О Боже, надо же так сглупить», а также насмешливых прозвищ, которые у вас есть для себя, вроде дурак, жиртрест или уродка.

С таким внутренним диалогом единственное, чего вы достигнете, — сосредоточитесь на своих слабостях, а ведь вы понимаете, к чему приводит такая сосредоточенность... а позже поймете еще больше.

Это не значит, что не следует анализировать ошибки, которые вы совершаете. Просто оставьте самоугрызение и самобичевание. Знаете ли вы, что причина многих наших страданий в том, что мы подсознательно считаем, что должны за что-то себя наказывать? Итак, отныне и навеки вместо того, чтобы себя казнить, делайте следующее:

- ▶ 1. Примите себя таким, какой вы есть.
- 2. Простите и полюбите себя.
- 3. Тщательно заботьтесь о себе.

## 12. Принимайте похвалу с благодарностью

Вам трудно принять похвалу или комплимент? Будьте осторожны. В большинстве случаев, когда нам говорят что-то приятное, а нам неловко, это не скромность, а недостаток уверенности. Если вам трудно принять комплимент, возможно, в глубине души вы полагаете, что не заслуживаете его.

В детстве нас, как правило, учили, что себя хвалить плохо. Плохо говорить: «Боже, какой я молодец», даже когда ты проделал большую работу. Это считалось признаком самодовольства и заносчивости. В результате теперь, когда нам говорят комплимент или нас хвалят, мы склонны принижать собственные достижения.

Шутки в сторону. На нынешнем этапе своей жизни нам следует забыть детское воспитание, которое, несомненно, также оказалось ошибочным. Приятно принять комплимент за хорошо выполненную работу. Примите его с благодарностью, а когда возникнет соблазн сказать: «О, да ничего особенного», лучше скажите что-то вроде: «Спасибо. Мне приятно, что вам понравилось». Никогда не возражайте тому, кто делает вам комплимент или хвалит вас. Во-первых, вы лишаете его удовольствия похвалить, а во-вторых, фактически говорите ему, что его оценка неверна, а комплимент бесполезен. И такую вашу реакцию легко могут счесть обидной.

▶ *Помните, ничего плохого нет в том, чтобы публично признать, что вы проделали отличную работу.*

## 13. Следите за своим внутренним диалогом

Не стоит недооценивать силу слов. Очень внимательно следите за своим внутренним диалогом. Слова, которыми вы пользуетесь, чтобы описать свои переживания, станут вашими реальными переживаниями. Уверен, вам доводилось попадать в ситуации, когда произнесенные слова сильно навредили кому-то. Но это не все. Высказанные и невысказанные слова могут нанести большой урон и вам, и вашей самооценке. Очень внимательно наблюдайте, как

вы разговариваете с собой, независимо от того, что вы о себе думаете. Если в вашем внутреннем диалоге присутствует много сравнений, суждений, жалоб, самокритики, то возможностей для улучшения тоже много. Если же вы постоянно себя ругаете и бичуете, это очень негативно влияет на самооценку.

Как правило, вы не осознаете своего внутреннего диалога, который всегда идет автоматически и в котором судится и оценивается все, что происходит вокруг вас. Но если вы сосредоточитесь и приложите усилия, чтобы проследить за ним, то увидите, как он проявляется во всем, что с вами происходит.

Да-да, это тот самый слабый голосок в вашей голове, который постоянно комментирует все происходящее вокруг. Какую историю вы себе рассказываете? Если без конца твердите, что вы плохой, малопривлекательный, слабый, глуповатый, ленивый и беспомощный, то ваш мир и будет так выглядеть, ибо мысль материальна, и даже то, что вы просто думаете, непременно сбывается.

Внутренний диалог оказывает огромное влияние на вашу самооценку. Будьте осторожны с тем, как вы себя описываете. Вы таков, каким постоянно себя называете. Ваш внутренний диалог действует как внушение гипнотизера. Если вы говорите, что здоровы, великолепно чувствуете себя и готовы на подвиги, так и сложится в реальности.

То, как вы общаетесь с собой, меняет ваши представления о себе, а это меняет чувства, которые вы к себе испытываете, отчего вы, в свою очередь, начинаете по-другому себя вести, что, в конечном итоге, влияет на ваши успехи и мнение, которое о вас складывается у других.

Например, вы идете на улицу, и вдруг дождь собрался. Если вы скажете себе: «Вот дерьмо, опять дождь. Что за ужасный день», в результате все кончится злостью и разочарованием. Если же вы подумаете: «О, гляди-ка, снова дождик. Что делать будем? Ну, ладно, хотя бы растениям недостатка в воде не будет», то улыбнетесь и, взяв зонтик, спокойно пойдете на улицу.

Ведите разговор с собой в позитивном ключе, например: «Я хочу добиться успеха», «Я хочу быть стройным», «Боже, до чего я хороша», потому что подсознание не понимает слова «нет». Оно видит ваши слова как **образы**. Не думайте о розовом слоне! Вот видите: я уверен, вы тут же представили себе розового слона.

И повторяю: пожалуйста, сосредоточьтесь на том, чего хотите. Имейте в виду, что ваши слова и особенно вопросы, которые вы себе задаете, оказывают огромное влияние на реальность. Вместо того чтобы говорить себе, что что-то невозможно, спросите себя: «Как это можно сделать?» Если вы спросите себя «как», ваш мозг примется искать ответ и, в конце концов, найдет его.

► *Вы действительно можете изменить свою жизнь, изменив лексикон, говоря с собой в позитивном ключе и задавая себе разные вопросы.*

## 14. Представление о себе — это судьба

Представление о себе, самооценка — это судьба. Оно оказывает огромное влияние на нашу реальность. Это влияние может быть положительным, а может и навредить. Вот почему так важно, чтобы и самооценка, и внутренний диалог были позитивными. Каждый день вы можете говорить себе: «Я умница», «Я

хороший человек», а можете: «Я недостойн», «Я этого не заслуживаю», «Я так глупа».

Ваша самооценка часто исходит из того, что вам с детства твердили в вашем окружении, но это не значит, что вы должны воспринимать все это как должное и не можете изменить. Слова и представления оказывают огромное влияние на все, что вы делаете, как делаете и как воспринимаете жизнь в целом. Поэтому, если вам не нравится то, что вы видите, начинайте это менять, вводя в свою жизнь новые взгляды, со временем они заменят прежние.

Используйте положительные аффирмации или подсознательные послания и тренируйтесь в определенном поведении, например, каждый день целую минуту улыбайтесь перед зеркалом или держитесь как человек с очень высокой самооценкой.

Выводы вы делаете о себе точно так же, как и о других: глядя на поведение. Поэтому, если вы ведете себя как человек с высокой самооценкой, она повышается. Сначала вы думаете о себе: «Я справляюсь. Я должен быть уверенным в себе человеком», а потом эти мысли самореализуются, и вы действительно становитесь более уверенными в себе.

► *Поняв, что способны на многое, вы начинаете говорить себе: «Я могу с этим справиться. Я могу это одолеть. На самом деле я крепче (умнее, сильнее, образованнее и т. п.), чем думал». Растет ваша самооценка, ваше благополучие, и, наконец, приходит успех. Другого способа нет.*

## Глава 3.

### *Будьте НАСТОЯЩИМ*

#### 1. Воспринимайте себя таким, какой вы есть. Хватит

Если, если, если. Если бы я сделал то или это, то стал бы гораздо лучше. Если бы я не сделал того, меня больше бы любили. Если бы я смог сделать это, то оказался бы в выигрыше.

Хватит уже. Все эти «если» просто мешают вам чувствовать себя хорошо здесь и сейчас и вынуждают на неопределенный срок откладывать умение принимать себя. Хуже того, они заставляют вас чувствовать, что вы бесполезны и несовершенны.

Какая пустая трата энергии и времени. Вы уже лучше, чем можете быть. Вам не нужно ничего менять, чтобы быть довольным собой. Вы можете проявить это прямо здесь, прямо сейчас. Просто сделайте это.

Это не означает, что вы не можете кое-что улучшать в своей жизни. Непрерывное стремление к совершенству и совершенствование должны быть вашей целью, но вы уже сейчас вполне достойный человек.

► *Примите себя таким, какой вы есть, и продолжайте развиваться, в каждый момент, всегда отдавая все возможное. По мере развития вы будете становиться все лучше и лучше.*

#### 2. Признавайте свои ошибки

Многим трудно признавать свои ошибки. Вместо этого мы тратим массу энергии на объяснения и оправдания, стремясь доказать свою правоту.

Причиной может быть глубокое убеждение в своей некомпетентности, а если удастся убедить себя и других в том, что мы никогда не ошибаемся, это чувство вполне может и исчезнуть. По крайней мере, на время.

Как бы там ни было, вы уже поняли, что в совершении ошибок нет ничего плохого. Время от времени их делают все. Хотя сначала это может показаться странным и неудобным, но пусть признание своих ошибок войдет у вас в привычку. Поскольку такое свойственно далеко не всем, люди будут удивляться и даже восхищаться вами. Чтобы признать ошибку и принять ее последствия, требуется гораздо больше силы, чем чтобы отрицать. И это намного здоровее. Отрицание поглощает много энергии, признание же освободит вас от таких энергетических затрат.

Повторяю. Ошибаться иногда можно. Это случается со всеми. Ошибки не делают вас плохим человеком, и никчемным они вас тоже не делают, они просто показывают, что вы человек. Признание же ошибок является признаком силы, зрелости и здоровой самооценки.

► *Проблема возникает, только если вы снова и снова повторяете одну и ту же ошибку. Если так и есть, необходимо изучить модель поведения, исследовать опыт и извлечь урок. Вот и все.*

### 3. Будьте настоящим. Будьте собой!

«Оставаться собой в мире, который постоянно пытается сделать вас чем-нибудь другим, — величайшее достижение», — сказал Ральф Уолдо Эмерсон [5].

Вы когда-нибудь замечали, насколько подлинными, настоящими бывают наиболее успешные люди?

Они не играют никакой роли. Они действительно такие. Что вы видите, то и есть.

Они знают свои сильные и слабые стороны, не боятся быть уязвимыми и отвечать за свои ошибки. Им нет дела и до других. Их суда они тоже не страшатся.

Например: если вы что-то говорите или соглашаетесь с другими, просто чтобы угодить им, это может быть признаком низкой самооценки. Будьте собой. Скажите, что вы думаете на самом деле, а не то, что, по-вашему, от вас хотят услышать (кроме случаев, когда вы в опасности). Это не значит, что следует говорить обидные или грубые вещи. Их, по возможности, избегайте. Но имейте в виду, что ваше мнение так же важно, как и все остальные. Даже если ваши идеи отличаются от идей большинства, это не делает их менее ценными, и вы все равно можете их придерживаться.

В следующий раз, когда у вас возникнет соблазн согласиться с кем-то, только чтобы ему (ей) угодить, не делайте этого. Если вы нечестны с собой и предаете свои ценности и идеи, добра от этого не жди. Если вы не согласны с кем-то, скажите об этом. Если этот человек — ваш друг, он с этим справится. Если же не сможет, то вашей дружбе, скорее всего, грош цена. Не бойтесь говорить правду.

Не позволяйте миру указывать, каким вам быть. Не надевайте маску, чтобы всем угождать. Не увлекайтесь отзывами окружающих, таких как коллеги, друзья, соседи и т. д. Прекратите играть роли и размышлять о том, чего другие хотят от вас или что о вас думают.

► *Перестаньте притворяться и позвольте себе стать настоящим. Награда будет потрясающей.*

*Забавно, но вы заметите, что, чем больше вы становитесь самим собой, тем больше люди начинают к вам тянуться! Попробуйте!*

## 4. Не будьте перфекционистом

Если вы тот тип, которому требуется, чтобы все было совершенным, то вы обречены на несчастье. Перфекционисты часто выполняют много лишней работы, потому что считают, будто другие не стараются так же, как они, поэтому тянут все на себе. Они часто и много беспокоятся и напрягаются, потому что всегда страшатся неудачи.

Перфекционизм — враг творчества и часто мешает нам действовать, что делает его одной из основных причин того самого откладывания и промедления. Перфекционисты куда больше всех нас боятся неудачи. Ведь если не действовать, не принимать решений, то и неудачи не потерпишь. Поэтому, в конечном счете, они совсем перестают действовать и принимать решения. Или же никогда не перестают действовать, а без конца переделывают одну и ту же работу, потому что она все еще не идеальна. И так проходит время, а результатов нет.

Из-за того, что вы постоянно страшитесь неудачи и не принимаете себя, перфекционизм вредит вашей самооценке. Почти невозможно развить здоровую самооценку, если постоянно видеть в себе неудачника. Перфекционисты также гораздо реже склонны пытаться и еще реже — рисковать, хотя оба эти качества являются основными элементами личного успеха и счастья.

Не поймите меня неправильно. Есть места и профессии, где перфекционизм просто необходим, например, в медицине — на скорой помощи или хирургии — но во многих других областях он совершенно не нужен.

► *Поменяйте перфекционизм на стремление к высоким достижениям.*

*Человек, который всегда делает все возможное, но знает, что идеала не существует, гораздо меньше беспокоится и реже разочаровывается.*

*Перфекционист в лучшем случае чувствует временное облегчение, человек же, стремящийся к высоким достижениям, просто наслаждается жизнью и испытывает гораздо большее счастье. Для него это не временное облегчение, а продолжительное удовлетворение.*

## 5. Не меняйтесь в угоду другим!

Не пытайтесь угодить всем. Это просто невозможно. Вам то и дело будут попадаться люди, без видимых причин не питающие к вам ни малейшей симпатии. Такое случается. И вы в этом не виноваты, поскольку не делаете ничего «такого». Просто таков наш мир. Не пытайтесь измениться в угоду этим

людям. Такая миссия невыполнима, а попытаетесь — утратите и самобытность, и самооценку.

Хитрость, которой я воспользовался, решив, наконец, прекратить пытаться угодить всем, заключалась в мысли, что, по крайней мере, половине из тех людей, которые мне встречаются в жизни, я понравлюсь таким, какой есть, другая же половина невзлюбит меня, что бы я ни делал, дабы им угодить. Поэтому, встречая кого-то, кому я не нравился, я не пытался всеми силами изменить это, а просто думал про себя: «Ну, наверное, он (она) из другой половины», и не тратил ни время, ни энергию, пытаясь убедить их полюбить меня. Жизнь стала намного лучше.

► *Не меняйтесь, стремясь понравиться другим. Просто поймите, что это и ненужно, и невозможно. Отдавайте предпочтение людям, которым вы нравитесь, какой есть. А тем, кому вы не милы, пожелайте всего наилучшего.*

## 6. Не придавайте значения тому, что думают о вас люди

Хорошо. Согласен. Заголовок звучит несколько сурово и, конечно, бывают моменты, когда чье-то мнение все же нужно. У вас должно быть два-три человека, которым вы доверяете и которые при необходимости честно сообщат вам правду, какой бы безобразной она ни была.

Я имею в виду других людей. Тех, кто, основываясь на весьма скудных, но «надежных» сведениях, всегда готовы выдать вам полный анализ вашего характера, личности и жизни. Вот именно мнению этих людей и не следует придавать значение, потому что мы часто уделяем слишком много внимания именно их мнению и страдаем, если именно они нас критикуют. Иногда даже кажется, что их суждения о нашей личности, наших поступках и нашем характере правильнее и важнее, чем наши собственные. Большая ошибка!

Прежде всего, они судят нас по своей системе ценностей, которая, вероятно, сильно отличается от нашей; во-вторых, откуда им знать? Как некоторые умудряются моментально разобраться в свойствах нашего характера и личности, так мало зная о нас, нашем воспитании и наших чувствах? Как они, основываясь на столь скудных сведениях, понимают, почему мы такие, какие есть, и поступаем так, как поступаем? Ну и ну! Мы и сами-то про себя не все знаем... хотя проводим с собой 24 часа в сутки.

Поверьте: в большинстве случаев представление этих людей о вас ошибочны и неполны. Если только они не озабочены глубоко, по-настоящему вашим благополучием или жизнью, не стоит уделять им слишком много внимания.

► *Ваша самооценка станет намного выше, если вы не будете придавать большое значение чуждому мнению.*

## 7. Перестаньте беспокоиться о том, что подумают о вас люди

В Испании есть поговорка: «То, что Хуан говорит о Педро, больше говорит о самом Хуане, чем о Педро». Поговорку можно чуть видоизменить: «То, что Хуан думает о Педро, больше говорит о самом Хуане, чем о Педро».

Я лишь хочу объяснить, что мнение других о вас — это их проблема, а не ваша. Вот-вот. Это же так просто. Вы ведь не можете угодить всем, поэтому прямо сейчас перестаньте стараться. Чем раньше вы это примете, тем лучше.

Станьте более настоящим, более **собой** и, как ни странно, привлечете к себе людей, куда лучших, а самое приятное: будете знать, что нравитесь им такой, какой вы есть! Именно такие люди и важны для вашего развития. А тех, кто вас постоянно судит и критикует, отпустите.

Когда вы беспокоитесь, что могут подумать о вас другие, всегда помните: они, скорее всего, прямо сейчас точно так же беспокоятся, что думаете о них вы.

Самое забавное, что чем вы невозмутимее и чем меньше вас волнует впечатление, которое вы производите на других, тем лучше. Просто успокойтесь и будьте самим собой. Это забавно и приятно. Сами увидите.

Перестав придавать значение чужому мнению, вы обретете немало преимуществ и в первую очередь — избавитесь от значительной части душевного и эмоционального стресса и почувствуете себя гораздо свободнее, потому что вам больше не нужно будет ходить перед всеми на цыпочках, а они больше не смогут управлять вами.

► *Перестаньте беспокоиться о том, что подумают о вас люди, и сосредоточьтесь на самом важном: стать лучшим вариантом самого себя. А другие пусть занимаются своим делом.*

## 8. Перестаньте сравнивать себя с другими

Для начала даже не заводите эту бесполезную привычку. И прямо сейчас перестаньте сравнивать себя с другими. Постоянное сравнение — это быстрый путь к несчастью. Вы должны четко уяснить себе одно: всегда найдется кто-то лучше вас в чем-то, кто-то, у кого денег больше, автомобиль лучше, офис просторнее, книга, которая быстрее продается, и т. д. Примите это и двигайтесь вперед.

Единственный человек, с которым вы должны соревноваться, это тот, кем вы были вчера. Сосредоточьтесь на своих силах и копите их. Не завидуйте успешным людям, а учитесь у них и сконцентрируйтесь на собственном пути к успеху. Людей, у которых есть то, чего нет у вас, лучше использовать как источник вдохновения, а не зависти.

Сравнивать бессмысленно. Вы уникальны присущими только вам сильными и слабыми сторонами, как и любой другой человек на этой планете. И это ни хорошо и ни плохо. Это просто есть.

Если вам трудно работать над этим, возможно, следует на некоторое время забыть о социальных сетях. Исследования показывают, что именно соцсети играют огромную роль в формировании ревности и зависти, потому что, просматривая нарезку чужих блестящих и красивых моментов, мы сравниваем ее со своим собственным скромным «закулисьем». Конечно же, это мешает.

Зайдите на мою страничку в Фейсбуке и увидите фотографии, где я на одном пляже работаю, на другом — пью кофе, а то еще разъезжаю по разным красивым местам. Но не покупайтесь на это, не позволяйте себя одурачить. Все это — постановочные снимки, отражающие полчаса-час моего дня. Остальное время я корплю дома, за столом в кабинете. И, уж конечно, никому из фанатов

этой моей странички неведомо, что, пока я рвал жилы на пути к успеху, рухнул мой брак.

► *Что-нибудь еще нужно объяснить?*

## 9. Живите собственной жизнью

«Ваше время ограничено, не тратьте его, живя чужой жизнью. Не попадайтесь в ловушку догмы — жить результатами чужих идей. Не позволяйте шуму чужих мнений заглушить собственный внутренний голос. И, самое главное, имейте смелость следовать своему сердцу и интуиции. Они как-то уже знают, кем вы действительно хотите стать. Все остальное вторично».

В цитате Стива Джобса, которую вы только что прочитали, сказано все! Трудно что-то добавить к этим мудрым словам. Живите своей жизнью, а не той, которую от вас ждут. Не беспокойтесь о том, что подумают о вас соседи или другие люди, потому что, если вас слишком волнует, что они говорят, настанет момент, когда вы начнете жить не своей, а чужой жизнью.

► *Слушайте свое сердце. Делайте то, что хотите, причем вовсе не обязательно то, что делают остальные. Имейте смелость отличаться от других! Как напоминает нам Пауло Коэльо: «Если кто-то не таков, каким его хотят видеть другие, эти другие начинают злиться. У каждого есть точное представление, какую жизнь следует вести другому, но ни малейшего о том, какой должна быть его (ее) собственная».*

## 10. Перестаньте убегать от проблем

Много лет назад Генри Форд выяснил, что «подавляющее большинство тратит время и энергию, в основном, на суету вокруг проблем, а не на поиск решения». Перестаньте убегать от проблем, потому что они все равно побегут за вами, куда бы вы ни двинулись. Я прав?

Хотите пример? Пожалуйста: вы меняете место работы, поскольку у вас возникли проблемы с коллегой, а разобраться с ним вы не решаетесь. Смею вас заверить: на другой работе коллеги будут другие, а проблема может возникнуть та же самая. Есть и другой вариант. С тем же комплексом проблем вы будете периодически сталкиваться и в любовных отношениях, пока не прекратите прятать голову в песок и не решите эти хронические проблемы. И будете и дальше крутиться в этом порочном круге, пока не извлечете урока из этой ситуации и не разберетесь с проблемой раз и навсегда.

Лучший способ справиться с проблемой — не ходить вокруг да около и размышлять над тем, кто виноват, а взглянуть ей в лицо, а затем решиться да и справиться с нею. Это сложно, я знаю, но стоит только проблему решить, и о ней сразу можно забыть. Очень полезно видеть в проблемах вызов, возможность учиться и расти. Некоторые считают проблемы друзьями и даже подарками судьбы. Разве жизнь не состоит из решения одной проблемы за другой?

Огромная разница в том, как вы встречаете проблемы и извлекаете ли из них урок. Когда вы начинаете их решать и учиться у них, жизнь становится намного проще. Ведь, в конечном счете, осмелиться взглянуть проблеме в лицо и пуститься на поиски ее решения — куда менее мучительный процесс, чем без

конца ходить вокруг да около и всячески ее избегать. Решение проблем не где-то «там», а внутри вас. И, чтобы закончить эту главу на позитивной ноте, давайте взглянем назад, на ваши прошлые проблемы. Разве в каждой из них не было чего-то позитивного? Возможно, потери в бизнесе спасли вас от еще больших потерь, потому что вы извлекли из них урок. А если бы не развод, вам не посчастливилось бы встретить свою(его) нынешнюю(его) супругу(а), которая(ый) подходит вам куда больше.

► *В тяжкую минуту очень полезно поверить в то, что жизнь/Бог/Вселенная ставит перед нами только те задачи, решить которые нам по силам.*

## 11. Не нужно зависеть от одобрения других

Придавая большое значение одобрению других, вы даете им огромную власть над своей жизнью и благополучием. Если вы слишком сильно зависите от чужого мнения, то даете другим возможность влиять на вас и ваши эмоции. Вы теряете и свободу. Если, получив чужое одобрение, вы счастливы и вам хорошо, что будет, если вас не одобряют или, того хуже, раскритикуют? Ужаснее же всего, что, норовя понравиться всем, вы, в конце концов, не нравитесь никому. Звучит знакомо?

Если вам, чтобы ощущать свою полноценность и чувствовать себя уверенно, нужно одобрение других, то у вас, мой друг, действительно есть проблема. Потому что каждый раз, не получая этого, вы будете чувствовать себя ужасно. Потребность в одобрении чаще всего приводит к тревожности, разочарованию и неудовлетворенности, а еще хуже — делает вас более уязвимым для критики.

Решение: работать над своей самооценкой и понимать, что вы нуждаетесь только в собственном одобрении. Единственный человек, с которым вам нужно себя сравнивать, — тот, кем вы были вчера, и всегда стремиться к самосовершенствованию.

Одобрение ищите в себе, а не в других. Это предотвратит возникновение многих эмоциональных проблем, разочарования и злости. Придавайте чужому мнению лишь то значение, которого оно заслуживает. Не больше и не меньше. Но не позволяйте ему мешать вашему настроению и эмоциональному благополучию.

Ища одобрения у других, вы тратите массу времени. Слишком беспокоясь о том, что они могут подумать о вас, вы рискуете потерять себя.

Помните: вы сами распоряжаетесь собой. И отчитываетесь только перед собой. Вы достаточно хороши. Примите себя таким, какой вы есть. Чем больше вы принимаете себя, тем меньше нуждаетесь в одобрении других.

► *И самое забавное: чем меньше вы будете нуждаться в одобрении, тем больше его получите. Вперед. Пытайтесь.*

## 12. Удовлетворяйте сначала собственные потребности

Один из основных принципов здоровой самооценки — в первую очередь удовлетворять собственные потребности. Это может показаться эгоистичным, но давайте не будем забывать, что, только будучи в наилучшей форме, мы

можем принести максимум пользы другим, включая наших друзей, родных, коллег и т. д.

Не будьте мучеником. Многие хотят убедить нас изо всех сил удовлетворять чужие потребности, даже если мы за это не только ничего не получим, но и можем потерять то, что уже есть. Многие, оправдываясь служением другим, норовят уклониться от ответственности за собственную жизнь, за то, что ее нужно менять. Они говорят, что пропускают других вперед. Но это самообман. На первый взгляд это может показаться благородством, но на второй, более внимательный, оказывается трусостью. Предпочитая самопожертвование, мы думаем, что другие люди и их потребности важнее наших. Хорошее оправдание, когда нам не хватает мужества жить собственной жизнью. Это признак низкой самооценки. Насторожитесь, если у вас возникло ощущение, что другие заслуживают большего, чем вы.

Примером может служить тот, кто предпочитает самопожертвование и хочет похоронить себя в каком-нибудь миссионерском проекте, чтобы избежать необходимости решения собственных проблем, потому что не способен взглянуть им в лицо.

Нет никого важнее вас самих. Но и другие важны не менее вас. Истинная самооценка — это когда ты признаешь важность всех остальных, но сначала удовлетворяешь собственные потребности.

Ваши потребности для вас важнее всего, так же как и для других важнее всего их потребности.

► *Если вы хотите изменить мир, сначала измените себя. Возьмите на себя ответственность за свою жизнь. Поставьте свои потребности на первое место, а все остальное отодвиньте на потом. А удовлетворив собственные потребности, идите и научите других, как им управиться со своими.*

### 13. Перестаньте проводить время «не с теми» людьми

Если вы хотите повысить самооценку, то никак не обойтись без очень тщательного, очень внимательного обзора, с кем вы проводите время. Следует держаться подальше от негативности злопыхателей и привносить в свою жизнь больше позитива от тех, кто с вами заодно. Общайтесь с людьми, которые способны помочь с вашими сильными сторонами, и держитесь подальше от тех, которые умаляют ваши достижения, а также прекращайте отношения, которые постоянно причиняют вам боль.

Люди в вашем окружении могут помочь вам найти мотивацию, набраться храбрости и предпринять правильные действия, а могут и деморализовать, выпить вашу энергию и послужить тормозом в достижении ваших жизненных целей. Если вы постоянно находитесь среди негативных людей, со временем они и вас могут превратить в негативного и циничного человека.

В мысли, что вы представляете собой психоэнергетическое среднее тех пятерых человек, с которыми проводите большую часть времени, есть рациональное зерно [6]. Ее стоит воспринять всерьез. Наука неоднократно доказывала, что отношения и эмоции заразны. Проводите время с людьми, которые мотивируют вас, верят в вас и выявляют в вас лучшее. Окружайте себя людьми, которые вас вдохновляют и придают вам сил.

Некоторые, возможно, постараются убедить вас оставаться на месте, потому что не любят рисковать и боятся неопределенности. Поэтому держитесь подальше от скептиков, хулителей и жалобщиков. Людей, которые всегда судят или сплетничают и плохо говорят обо всем. Не слушайте их мнения и доверяйте своему внутреннему голосу. Трудно обрести здоровую самооценку и стать успешным, если окружающие старательно убеждают вас в обратном.

К сожалению, часто это будут люди из вашего ближайшего окружения. Родные и друзья. Как ни сложно, но стоит всерьез задуматься о том, чтобы расстаться с теми, кто вас подвел и нанес урон вашей уверенности в себе и самооценке. Даже если просто сделать ваши встречи короче или реже, это уже поможет заметно улучшить самооценку, поскольку уменьшится негативная вводная.

Пока вы работаете над тем, чтобы стать лучше, расти и развиваться, негативные люди отвернутся от вас, потому что вы перестанете отвечать их целям. Им нужен кто-то, кто разделяет их негативность, а если вы этого больше не делаете, они примутся искать кого-то другого. Они скажут вам, что вы изменились к худшему, стали чужим, что вы не такой, как раньше, и могут даже заявить, что вы сошли с ума. Это хороший знак. И общая черта у всех самых успешных предпринимателей.

Если вы уже реже встречаетесь или не так много времени проводите с негативными людьми, но это не срабатывает, стоит спросить себя, а не расстаться ли вам с ними совсем. Но это очень личное решение, принять которое можете только вы.

► *Жизнь слишком коротка, чтобы проводить время с людьми, которые вас не любят и не уважают. Отпустите их и заведите новых друзей.*

## 14. Проявляйте мудрость в выборе знакомых

Проявляйте мудрость в выборе знакомых. Особенно тех, с кем предполагаются романтические отношения. От этого зависит ваш будущий успех.

Отношения служат главным провозвестником долгосрочного счастья. Единственное, что есть общего у всех чрезвычайно счастливых людей, — это хорошие межличностные отношения. Но правило работает и в обратную сторону. Пребывание среди негативных людей может серьезно навредить вашей самооценке и уверенности в себе.

Уходите от отношений, которые больше не «подпитывают» вас. Уходите от людей, которые вас не ценят. Уходите от негативных людей. Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на плохие отношения с людьми, которые высасывают из вас ваше счастье. Вот именно. Правда, чтобы уйти от плохих отношений, смелости чаще требуется больше, чем чтобы остаться, но вы способны на это.

Иногда лучше быть в одиночестве, чем в плохой компании. Не позволяйте одиночеству загонять вас в отношения только потому, что якобы хуже одиночества нет ничего. Скорее всего, лучший человек появится на вашем горизонте, когда вы наладите отношения с собой. Это даже забавно. Самые теплые, самые добрые отношения найдут вас, когда для счастья вам будут уже не нужны вообще никакие отношения. Но до тех пор работайте над отношениями с собой, будьте замечательным другом. Окружайте себя людьми,

которые вас поддерживают и ценят. Кроме того, подбирая друзей и знакомых, предпочитайте качество количеству. Вместо множества поверхностных отношений пусть будет всего несколько, но глубоких. Лучше меньше, да лучше.

Когда речь заходит о **единственном** человеке, Нил Пасрич, автор «Формулы счастья» [7], отмечает в своей книге очень важный момент. Он показывает нам, насколько важно выбирать в спутники счастливого человека, потому что человек, с которым вы вступаете в близкие отношения, сильно влияет на ваше счастье.

Автор приглашает нас исследовать романтические отношения с партнером или супругом и прикинуть, сколько времени мы счастливы вместе, как часто мы несчастливы вместе, и как часто один из нас счастлив, а другой — нет. Это очень важные вопросы, и вы должны быть абсолютно честны с собой.

Например, если вы счастливы 80 процентов времени, и ваш партнер счастлив 80 процентов времени, тогда вы оба будете счастливы вместе 64 процента времени. 64 процента вашего общего времени вы оба будете улыбаться, любить и радоваться. Это хорошие дни. Жизнь мила. Жизнь хороша. В плохом настроении вы проводите вместе 4 процента вашего общего времени. Это плохие дни, сложные. Жизнь — поле битвы. Жизнь — борьба. Но они нормальны, они тоже часть ваших отношений. Они помогают вам расти. Оставшиеся 32 процента вашего общего времени один из вас счастлив, а другой — нет. Это треть совместного времени. В течение целой трети этого совместного времени один человек своим настроением влияет на другого. Либо позитивный тянет негативного вверх, либо негативный тянет позитивного вниз. Кто-то тащит «одеяло» на себя.

А теперь взглянем на другие цифры. Люди, жившие с не очень счастливым партнером, знают это и так. Если вы счастливы 80 процентов своего времени, а ваш партнер 40 процентов своего, то вместе вы счастливы 32 процента времени и несчастливы 12 процентов, и тут оказывается, что 56 процентов вашего совместного времени уходит на «одеяло». Более половины времени либо вы пытаетесь вытянуть своего партнера вверх, либо он тянет вас вниз. И на такое «счастье» вы тратите 80 процентов времени! Какой ужасный перевод энергии. Очень утомительно все время кого-то подбадривать. Поэтому в партнеры обязательно следует подыскивать человека с вашим уровнем счастья или выше.

► *А ваш партнер прибавляет вам счастья или отнимает его?*

## Глава 4.

### *Быть счастливым* — ЭТО ПРОСТО ВЫБОР

#### 1. Всегда ищите пользу

Согласно науке о счастье и позитивной психологии, 40 процентов нашего счастья выстраивается через обдуманые действия. Сюда входит и образ мышления. Нашу жизнь определяет не то, что с нами происходит, а то, как мы реагируем на это. Как относимся к тому, что с нами происходит. Вы уже знаете, что у нас всегда есть выбор. Плохое все равно случается, но как справиться с

этим опытом, мы решаем сами. У нас есть выбор: быть оптимистом или пессимистом. Искать пользу или промахи. Решение зависит от нас.

«Искатель пользы» всегда сосредоточен на том, что получается, что срабатывает, он во всем видит светлую, полезную сторону. Если жизнь подбрасывает таким людям лимоны — они делают из них лимонад. И во всем видят чудо, не отрываясь при этом от реальности.

«Искатель промахов» живет в ужасной реальности и большую часть чувствует себя несчастным. Он всегда сосредоточен на том, что не получается, не срабатывает, на всех или (что еще хуже) на тех немногих делах, которые идут плохо. Жизнь искателя промахов посвящена его проблемам, он постоянно жалуется, находя изъяны даже в раю. Искать промахи очень опасно, потому что может привести к обреченности. Искатели промахов считают себя жертвами обстоятельств. И не осознают, что их реальность такова, какой они сами ее делают.

Какую бы работу они ни нашли, начальник у них всегда ужасен. Партнер всегда нечуток и, вообще, никуда не годен. В какой бы ресторан они ни пришли, обслуживают их из рук вон плохо. А если обслуживают хорошо, то кормят отвратительно. Всегда что-то идет не так. Они смирились с такой реальностью, и само их существование превратилось в одну сплошную, ими же и накликаемую беду.

Но есть и хорошая новость: «искать пользу» можно научиться, тренируя мозг сосредоточиваться на позитиве и толковать происходящее оптимистично. Вот именно. Некоторые принимают ситуацию, какая бы она ни была, а затем оборачивают ее себе на пользу. Менталитет искателя пользы: «И это пройдет», «Все будет снова хорошо», «Плавали — знаем». Да, искатель пользы тоже, бывает, терпит неудачу, но в результате чувствует себя лучше, настроен более позитивно, меньше тревожится и испытывает счастье гораздо дольше.

► *Самой лучшей тренировкой, которая настроит ваш мозг на поиск пользы, будет пребывание в ощущении благодарности.*

## 2. Научитесь принимать

Вам трудно получать подарки? А ну-ка, прекратите это **немедленно**. Научитесь принимать. Очень важно принимать подарки и события с радостью, и в этом также секрет того, чтобы получать больше, чем хочешь. Если, получая подарок, вы говорите: «О, это было совсем не обязательно», то лишаете дарящего радости сделать вам приятное.

Присмотритесь к этому поведению! Не стоит ли за фразой «Это было совсем не обязательно» скрытое чувство «Я этого не заслуживаю» или «Я этого не достойна»? А ведь никакого обоснования и не нужно. Просто скажите: «Спасибо!» Не отбирайте у другого удовольствия дарить.

Вы здорово поможете себе и повысите самооценку, если вам удастся искоренить поведение, связанное с низкой самооценкой:

- *отвергать комплименты;*
- *уменьшать себя;*
- *выражать признательность другим, хотя вы сами ее заслужили;*

- не баловать себя чем-нибудь приятным, потому что, по-вашему, вы этого не заслуживаете;
- когда кто-то делает вам что-то хорошее, выискивать в этом негатив.

### 3. Наслаждайтесь мелочами жизни

Взыскуя величайших удовольствий, не упускайте маленькие радости жизни. Наслаждайтесь окружающей вас красотой, мелочами. Не откладывайте жизнь на ту пору, когда выиграете в лотерею или выйдете на пенсию. Развлекайтесь тем, что у вас есть сейчас. Проживайте каждый день полностью, словно последний.

Для начала почувствуйте себя счастливым сейчас. Улыбайтесь как можно больше, даже если вы не в настроении, потому что, улыбаясь, вы посылаете мозгу положительные сигналы. Веселье и юмор необходимы для хорошей долгой жизни, удовлетворенности работой, самореализации, личных отношений и уравновешенной жизни. Так что больше смейтесь и веселитесь. Найдите причины быть счастливым прямо **сейчас**.

► *У вас отличная работа? Вам нравится то, что вы делаете? У вас отличные дети? У вас замечательные родители, и они живы? Вы живете в свободном обществе?*

### 4. Празднуйте свои победы

Для самооценки вам чрезвычайно важно постоянно осознавать свой прогресс. Время от времени притормаживайте. Оглядывайтесь назад, на вчерашний этап и празднуйте все те маленькие победы, которые были у вас на пути. Не принимайте эти маленькие победы как должное и ни в коем случае не оставляйте их без внимания.

Мои клиенты добиваются огромного прогресса, потому что каждую неделю обязательно отмечают свои маленькие победы. На первый взгляд это может показаться глупым. И это нормально. Наш разум не привык к такому. Нам привычнее без конца казнить себя за одну ошибку, вместо того чтобы отпраздновать пять побед, которые мы одержали в тот же день. Все наладится. Это послужит уроком. Так что пусть вы и чувствуете себя глупо, все равно считайте это хорошим знаком и поступайте именно так.

Праздновать стоит завершение каждого этапа любого действия. Вознаграждайте себя за каждое упражнение из этой книги, которое вы закончили, за каждое небольшое улучшение, которого вы добились. Как? Можно пойти в кино или купить себе то, что всегда хотели.

► *Делайте то, что вам нравится. Если улучшение значительное, отправляйтесь в небольшое путешествие. Вы это заслужили!*

### 5. Считайте стакан наполовину полным

Вы всегда видите больше того, на чем сосредоточены. Следовательно, преимущества считать стакан наполовину полным бесчисленны. Чем больше вы сосредоточиваетесь на таких позитивных вещах, как счастье, оптимизм и благодарность, тем больше видите вокруг положительных моментов и тем

лучше себя чувствуете. Чем больше позитива накапливает ваш мозг, тем больше вы надеетесь, что эта тенденция сохранится, и тем оптимистичнее будете.

Плохое случается, но вашу реальность, в конечном итоге, создает то, на чем вы решили сосредоточиться. Как говорил Виктор Франкл [8]: «что-то хорошее можно найти даже в самых скверных обстоятельствах». Поиск положительного не означает, что нужно отстраняться от «реального мира» и игнорировать негатив. Негатив и позитив сосуществуют, но вы выбираете, что именно стоит воспринимать. Самое замечательное, что, когда вы ожидаете положительных результатов, они становятся более возможными, потому что мысль материальна и наши убеждения и ожидания превращаются в самоисполняющиеся пророчества.

Тренируйте мозг сосредоточиваться на позитиве и, значит, видеть больше возможностей. Вот парочка несложных упражнений.

■ Каждый день составляйте список всего того доброго, что произошло с вами в работе, карьере и жизни.

■ Вечером припоминайте три приятных события, которые произошли с вами за день, и мысленно проигрывайте их вновь.

Не обманывайтесь простотой этих упражнений. Они очень мощные. Лично я именно им в немалой степени обязан своим успехом, тем, что теперь вижу возможности повсюду. Выполняя их всего **5 минут** в день, вы натренируете мозг лучше примечать возможности личного и профессионального роста и сосредоточиваться на них, чтобы затем «ухватывать» и пускать их в дело.

Всего неделя таких занятий сделает вас менее подавленным и более счастливым, причем это состояние сохранится и через месяц, и через три, и через полгода. Даже перестав делать это упражнение, вы все равно будете значительно счастливее и оптимистичнее. Вы все с большей легкостью станете отыскивать в мире хорошее (записывайте его) и видеть вокруг все больше возможностей, куда бы ни взглянули.

Не стоит писать ни о чем сложном или глубоком, только о конкретных вещах. О таких простых, как улыбка ребенка, вкусная еда, признательность коллеги по работе, что-то подсмотренное в природе и т. д. Пусть это станет привычкой. Выполняйте эти записи каждый день в одно и то же время. И следите, чтобы все, необходимое для этого, было под рукой.

► *Последнее предупреждение. Ложный оптимизм не слишком-то помогает, а рано или поздно даже приводит к разочарованию, злобе и безнадежности. Тренироваться нужно, чтобы стать «настоящим» оптимистом. Одного лишь положительного мышления недостаточно. Это только часть формулы. В нее необходимо ввести еще оптимизм, страсть и усердный труд.*

## 6. Будьте благодарны за то, что имеете

Если вы спросите меня о единственно важном компоненте моего успеха, о компоненте, который сделал меня из безработного автором бестселлера, я бы назвал благодарность.

Сила благодарности потрясает. Начав проявлять (и испытывать!) благодарность, преимущества этого состояния вы заметите через несколько недель. Научно доказано, что люди, выражающие благодарность, становятся

более счастливыми, оптимистичными и общительными. Они лучше спят, у них больше энергии и реже болит голова. Они также менее склонны к депрессии, к тревожности и более компетентны эмоционально. Благодарность также является проверенным противоядием от зависти, злости и обиды.

Проявление благодарности перепрограммирует ваш мозг на то, чтобы видеть вокруг больше позитива. Вы увидите больше возможностей и открытые для вас двери даже там, где раньше никаких дверей вообще не было.

Сделайте благодарность ежедневной привычкой. Когда вы благодарны за то, что имеете, постепенно в вашей жизни появится больше того, за что вы можете быть благодарны. Поэтому будьте благодарны за то, что у вас есть, и даже за то, чего у вас пока нет.

Порой, когда вы переживаете не лучшие времена, испытывать благодарность бывает трудно. Я знаю. Но, поверьте мне, благодарить всегда есть за что: за свое тело, за таланты, друзей, семью или природу. Начните с малого. Когда я был безработным, то был благодарен за возможность выпить кофе на солнышке, хорошо выспаться ночью и за верных друзей.

Начните день не с жалоб на то, чего у вас нет, или страха перед тем, что предстоит, а со слова «Спасибо» за то, что у вас есть. Сосредоточьтесь на том, что у вас хорошо.

В течение трех недель делайте эти два упражнения и сообщите мне о результатах.

► *1. Каждый день записывайте три вещи, за которые вы благодарны. Ощутите благодарность телом и душой.*

*2. Составьте перечень всего, за что вы благодарны в жизни. В моем перечне, например, приведены места, которые я посетил, друзья, переживания, даже негативный опыт, потому что он дал мне возможность чему-то научиться.*

## 7. Формируйте для себя позитивное окружение

То, что вы видите (а также то, что вы видите неосознанно, даже если оно присутствует здесь в данный момент), самым серьезным образом влияет на ваше настроение, отношение и поведение. Помимо всего прочего вы можете запрограммировать себя так, чтобы видеть себя человеком, весьма преуспевшим в жизни. Ученые называют это научением или психологическим обусловливанием. Это когда кто-то, или вы сами, сознательно или подсознательно рождает в вашей душе какие-то представления, веру или образы, и как все это влияет на ваше поведение. Для максимального увеличения самооценки вы можете использовать силу слов и глубину своих убеждений, создавая положительную среду, которая выявляет в вас лучшее.

Создайте дома или в офисе особое место и соберите там предметы, напоминающие вам об успехах и вдохновляющие вас. Окружите себя наградами, которые вы выиграли, фотографиями любимых людей и мест. Разложите на своем офисном столе милые сердцу вещицы, например, любимые сувениры из лучших отпусков или любимые книги. Как можно чаще слушайте любимую музыку и смотрите мотивационное видео, которое вас вдохновляет.

Например, вы переживаете тяжелые времена или остались без работы. Теперь, когда вам известно о преимуществах научения или создания

позитивного окружения, вы можете сформировать его для себя. Нужно лишь слушать только позитивные разговоры и смотреть как можно больше мотивационных видеоматериалов. Держите всегда под рукой любимые книги. Читайте их и время от времени просто просматривайте. Положите любимые цитаты (в записной книжке или специальном документе на компьютере) рядом и каждый день читайте их. Любимыми вдохновляющими цитатами могут быть высказывания о том, как бороться со страхом, например, одна из моих: «Даже если боишься — все равно делай» [9] или: «Каждая пещера, в которую ты боишься войти, скрывает сокровище, которое ты ищешь» [10]. Когда вам не везет или вас отвергают, читайте цитату «Семь раз упади, восемь — поднимись» [11] или что в каждой неудаче заложено зерно успеха [12] и так далее. Самое главное, что вы не только читаете эти вдохновляющие цитаты, но и **действуете**. Работая, тоже слушайте свою любимую музыку. Ведь она потрясающий усилитель энергии и действует безотказно. Но имейте в виду: жизнерадостная музыка рождает счастливое настроение, грустная музыка — грустное.

► *Попробуйте сами. Это здорово поднимет вам самочувствие, самооценку и вашу успешность.*

## 8. Сами создавайте для себя удачу

Поговорим об удаче. Может, некоторым просто везет? И почему тогда одним, похоже, везет постоянно, других же с не меньшим постоянством преследуют неудачи? Можем ли мы что-то поделать со своей удачей, или это просто то, что с нами происходит? Но прежде чем мы пойдем дальше: почему в книге по самооценке я заговорил об удаче? Потому что невозможно выстроить здоровую самооценку, если вы думаете, что вас преследует злой рок.

Ричард Вайзман для своей книги «Как поймать удачу» [13] изучил сотни людей и пришел к следующему выводу: «В науке понятия удачи, везения не существует. Проблема лишь в том, каким человек считает себя сам — везунчиком или неудачником. Ждет ли он, что жизнь обласкает его или напакостит».

Как он пришел к такому выводу? Например, в одном из своих многочисленных экспериментов он просил испытуемых просмотреть газету и подсчитать, сколько в ней фотографий. Тем, кто считал себя везунчиком, на задание понадобилось всего несколько секунд, а вот «неудачники» копались, в среднем, две минуты. Почему? На второй странице газеты очень крупно было напечатано: «Хватит подсчитывать. В этой газете 43 фотографии». Ответ бросался в глаза, но люди, считавшие себя неудачниками, как правило, его прохлопывали, везунчики же видели сразу.

Но на этом эксперимент Вайзмана не заканчивался. Примерно в середине газеты имелось другое объявление: «Перестаньте считать и скажите экспериментатору, что вы видите это объявление. Получите приз. 250 долларов». И, конечно же, те, кто полагал себя неудачником, упускали эту возможность. Погрязшие в своей негативности, они оказались не способны увидеть то, что было явно для других. Из-за этого пострадали и самолюбие, и кошелек.

В своих исследованиях Вайзман обнаружил, что у всех «счастливиц» есть кое-что общее.

1. Везунчики замечают и сами создают благоприятные возможности и действуют в соответствии с ними. Они налаживают прочные связи и, будучи открытыми для новых впечатлений, спокойно относятся к жизни.

2. Везунчики, используя интуицию и чувства, принимают успешные решения. Они прислушиваются к своей интуиции и стараются ее повысить.

3. Реализовывать мечты и амбиции им помогают надежды. Они надеются, что удача и впредь их не оставит, и пытаются достичь своих целей, даже если шансы на успех кажутся шаткими. Неудача никогда не выбивает их из седла, и они надеются, что оставаться счастливыми и успешными им поможет взаимодействие с другими людьми.

4. Везунчики способны превращать невезение в удачу. Они убеждены, что любой неуспех в дальнейшем обернется для них к лучшему. Они никогда не жалуется на злую долю, а предпринимают конструктивные действия, чтобы в будущем неудача не повторялась. Вот так. Везучесть или невезучесть — вопрос исключительно того, чего вы от жизни ждете и на чем сосредоточены. Если вы заиклены на негативе, ваш мозг перестает замечать благоприятные возможности. Если же вы мыслите позитивно, мозг всегда готов увидеть их и воспользоваться.

► *Наши ожидания формируют реальность, в которой мы живем. Ждем превосходного результата и программируем мозг заметить его, как только он появится.*

## 9. Будьте позитивны

Оптимистами или пессимистами не рождаются. Это не вопрос генетики. Одни рождаются чуть более везучими, другие — чуть менее, но вопрос, оптимист вы или пессимист, сводится к одному: как вы толкуете происшедшее.

Толкуете ли вы событие как постоянное («Никогда») или как временное (на шагок ближе)?

Считаете ли вы неудачу катастрофой и сдаетесь, или видите в ней дополнительную возможность?

Поздравляю! Оптимизму можно научиться, а оптимистическое толкование события приведет к большей успешности. Кроме того, оптимистический взгляд на жизнь укрепит ваш физиологический и психологический иммунитет. И последнее... но не менее важное. Оптимисты живут дольше. Это вовсе не означает, что все пессимисты безоговорочно умирают молодыми, поскольку на продолжительность жизни влияет еще множество факторов. Это также не означает, что оптимисты тоже безоговорочно становятся долгожителями. Если выкуривать по 40 сигарет в день, оптимизм мало поможет.

Есть и еще кое-что важное, к чему следует относиться с осторожностью: ложный оптимизм рано или поздно приводит к разочарованию, злобе и безнадежности. Чтобы стать «настоящими оптимистами», нужно тренироваться. Одного только положительного мышления недостаточно. В формулу успеха нужно ввести еще оптимизм, страсть и усердный труд.

Другая причина в том, что наши родители часто беспокоятся о нас, о нашем счастье и нашей самооценке. Они не хотят, чтобы мы разочаровывались. Они считают, что слишком большие надежды приведут к разочарованию, но это совершенно неправильно. Скорее, к разочарованию приводят ложные надежды.

В нашем случае ложные ожидания состоят в том, что события способны сделать нас счастливыми или несчастными. Это неверно. Наука выяснила, что есть определенный базовый уровень «счастливости», вокруг которого случаются взлеты и падения. Такие взлеты и падения в жизни неизбежны, а вот как вы с ними справляетесь, это уже ваш выбор. Хорошая новость: вы можете рискнуть. Если вы справляетесь с проблемами, а не избегаете их, если не прячетесь от действительности, если рискуете, если идете и пытаетесь, то ваш базовый уровень счастья увеличивается, и в этом вся суть.

► *Будьте оптимистом. Это всегда здоровее :).*

## 10. Улыбайтесь чаще

Если вы еще этого не делаете, начните сегодня улыбаться сознательно.

Взгляните на детей. Говорят, что дети от 4 до 6 лет смеются по 300–400 раз в день, а взрослые — лишь 15 раз. Мы относимся к жизни слишком серьезно.

Улыбайтесь! Даже если вам не хочется. Улыбка улучшает качество жизни, здоровья и отношений. И, конечно же, поднимает самооценку. Когда вы улыбаетесь, вырабатываются серотонин и эндорфины [14] (которые заставляют вас чувствовать себя хорошо). Улыбка также снижает кровяное давление и повышает ясность мысли. А кроме того, стимулирует иммунитет и обеспечивает более позитивный взгляд на жизнь (попробуйте, улыбаясь, оставаться пессимистом...). Когда вы улыбаетесь, ваше тело посылает миру сообщение: «Жизнь замечательна». Вас начинают воспринимать как более уверенного в себе и заслуживающего доверия. Людям будет просто хорошо рядом с вами.

Ученые доказали, что смех или улыбка значительно улучшит ваше психическое состояние и поднимет творческий настрой. Итак, смейтесь больше! Я настоятельно рекомендую вам каждый день несколько минут смотреть смешные видеоролики или комедии на YouTube и смеяться до слез. Некоторые люди действительно излечивались, целый день смотря комедии! Взяв это за привычку, вы почувствуете себя намного лучше и энергичнее: наука говорит, что даже работать вы будете плодотворнее! Просто попробуйте.

Исследование Тары Крафт и Сары Прессман из университета Канзаса продемонстрировало, что улыбка может изменить вашу стрессовую реакцию в трудных ситуациях. Она способна замедлить сердечный ритм и снизить уровень стресса, даже если вы не чувствуете себя счастливым. Улыбка посылает мозгу сигнал, что все в порядке. Просто в следующий раз, когда навалится стресс или перегрузка, попробуйте улыбаться и дайте мне знать, если это работает.

Это правда. Иногда у нас нет причин улыбаться. Если вы так считаете, зажмите в зубах ручку или палочку. Она симулирует улыбку и произведет в мозгу те же эффекты, что и настоящая улыбка. Ваш мозг подумает, что вы счастливы, и начнет выделять гормоны счастья, а потом и вы станете счастливее. Конечно, дело не в том, чтобы изображать улыбку и подавлять печаль, но в тяжелый день эти маленькие хитрости могут дать вам

преимущество. И в конечном счете вы все равно почувствуете себя лучше. Просто попробуйте.

Если для улыбки вам нужно еще больше мотивов, ознакомьтесь с исследованием Уэйнского университета об улыбке, которое выявило связь между улыбкой и долгожительством.

► *Не переставайте улыбаться!*

## 11. Балуйте себя

Простой и весьма эффективный способ повысить самооценку — это очень, очень хорошо к себе относиться и чаще радовать себя. Баловать. Когда вы начинаете сами к себе относиться по-другому, другие тоже меняют свое отношение к вам. Это факт.

Во-первых, напишите список из 15 вещей, которыми вы можете себя побаловать, например, некоторое время побыть в уединении, почитать хорошую книгу, сходить в кино, сделать массаж, съездить на природу, понаблюдать за восходом солнца, посидеть у воды, прогуляться с женой (мужем), позвать гостей, пообедать с кем-нибудь вне дома, послушать любимую музыку, поваляться в пузырьках в джакузи, устроить себе SPA-день, отправиться куда-нибудь выпить, устроить дома киновечер, позавтракать в лучшем отеле или ресторане города и так далее. Проявите творческую смекалку.

Это действительно потрясающе. Когда вы начнете относиться к себе хорошо, эти маленькие упражнения совершат чудеса для вашей самооценки.

► *Итак, как я уже сказал, составьте список всего, что вы будете делать, а затем следующие две недели каждый день или, по крайней мере, через день делайте что-то одно. А также зарезервируйте в своей программе «баловства» время для особых моментов.*

## 12. Сами выстраивайте свое счастье

Быть счастливым — это просто выбор, и больше всего этому препятствуют вами же изобретенные ограничения, вроде убежденности, будто вы недостойны счастья.

Если вы не чувствуете себя достойным счастья, то вам кажется, что вы и много другого хорошего, того, что делает вас счастливым, не заслуживаете, и именно такое убеждение как раз и мешает вам стать счастливым. Но не волнуйтесь. Стать счастливее можно научиться.

Наука подтверждает, что быть счастливым — это просто выбор. И мы сами выбираем, на чем предпочтем сосредоточиться. Значит, выбирайте счастье. Вы можете сосредоточиться на всем том добром и приятном, что вас окружает, много улыбаться, быть благодарным за то, что у вас есть, медитировать по пять минут в день и бегать по полчаса трижды в неделю. Научно доказано, что эти упражнения сделают вас счастливее.

Разница между очень счастливыми и очень несчастными людьми заключается не в том, что одни испытывают печаль, тревогу или подавленность, а другие нет. Разница в том, как быстро мы справляемся от этих болезненных эмоций. Счастье — вовсе не то, что происходит с вами. Это выбор, и он требует

усилий, создания таких привычек, как оптимизм и радость, которые формируются постепенно, постоянной практикой.

Не ждите, что счастье вам принесут на блюдечке, потому что тогда вы рискуете прождать вечность. Никакой другой человек или внешнее обстоятельство не может сделать вас счастливым. Только вы сами.

Быть счастливым — это внутренняя работа. Внешние обстоятельства отвечают за ваше счастье лишь на 10 процентов. Остальные же 90 процентов — ваша реакция на эти самые обстоятельства, ваше отношение к ним. Научный рецепт счастья: 10 процентов внешних обстоятельств, 50 — генетики и 40 процентов — умышленных действий (под коими подразумеваются, в том числе, обучение и практика). Одни люди от рождения счастливее других, однако, если вы уродились несчастным, но упражняетесь в обретении счастья, то становитесь гораздо счастливее, чем тот, кто уродился счастливчиком, но пренебрегает упражнениями. Как видите, в обеих формулах зависимость нашего счастья от внешних обстоятельств минимальна. Между тем, сами-то мы считаем эту зависимость куда более сильной.

Будьте счастливы таким, какой вы есть. Самое смешное, что счастье нередко обнаруживается в двух шагах, едва стоит перестать его искать. Наслаждайтесь каждым моментом жизни. Ждите чуда и удачи за каждым поворотом, и рано или поздно вы с ними встретитесь.

► *О чем бы вы ни мечтали, вы увидите больше. Так пусть же вашим выбором будет сосредоточенность на возможностях, на хорошем, на счастье. Выстройте свое счастье сами.*

## 13. Ведите дневник

Хотите поднять самооценку на небывалую высоту? Начните вести дневник. В качестве побочного эффекта станете и счастливее, успешнее. Да-да, дневник, в котором описаны ваши дни, творит такого рода чудеса.

Потратьте несколько вечерних минут, чтобы присмотреться к результатам завершающегося дня, понять, в чем вы преуспели, заглянуть немного вперед, заново пережить счастливые моменты и записать все в дневник. И каждое утро и вечер это будет давать вам дополнительный всплеск счастья, импульс мотивации и самооценки. Есть и побочный эффект: перед сном вы сосредоточитесь на позитивных вещах, что благотворно повлияет на ваш сон и подсознание. Внимание будет направлено на позитивные события дня и благодарность, а не на то, что не получилось и что, вероятно, заставило бы вас долго вертеться без сна.

Постарайтесь каждую ночь перед сном отвечать на следующие вопросы и записывать ответы в своем журнале:

- За что я благодарен? (перечислите 3–5 моментов)
- Какие три вещи сегодня сделали меня счастливым?
- Какие три вещи я сегодня сделал особенно хорошо?
- Как я мог бы сегодня сделать их еще лучше?
- Какова моя важнейшая цель на завтра?

Если что-то не будет получаться, не сдавайтесь. С практикой вы будете вести дневник все лучше. Пишите, что приходит на ум, не задумываясь и не

судя об этом. Не беспокойтесь о стиле или ошибках. Делайте это каждый день в течение месяца и наблюдайте за происходящими изменениями! Регулярность записей должна сделать свое дело.

Ведение дневника улучшает внимание и снижает стресс. Да и вообще, как показали исследования, необыкновенно полезно для здоровья. Например, исследование, которое с 2013 года проводилось на кафедре психологической медицины Оклендского университета в Новой Зеландии, даже продемонстрировало, что у тех, кто ведет дневник, раны заживают быстрее! Участники эксперимента, писавшие в дневник, излечились на 75 процентов быстрее, чем их коллеги, дневника не имевшие. Дальнейшие исследования показывают, что те, кто ведет дневник, реже прогуливают работу, быстрее находят новую после увольнения, а студенты (и школьники) лучше учатся.

Подумайте об этом. У людей, посвящавших дневнику каких-нибудь 15 минут в день, быстрее заживали раны, улучшалась иммунная система и повышалась успеваемость. Если бы для всего этого существовала таблетка, за нею выстраивались бы километровые очереди.

► *Записывая события, вы выстраиваете их в определенном порядке и способны реально оценить. Дневник структурирует и организует ваши мысли и чувства. И, в конечном итоге, помогает справиться с проблемами. Вы будете спать, думать и чувствовать лучше, а общественная жизнь станет богаче. Все это укрепит вашу иммунную систему и улучшит здоровье.*

## 14. Нет худа без добра

«Сами по себе вещи не бывают ни хорошими, ни дурными, а только в нашей оценке» [15]. Все ситуации поначалу нейтральны, плохими же или хорошими их потом делает наше суждение. Нейтральны и переживания, пока мы не начнем придавать им определенный смысл.

Мы считаем ситуацию плохой лишь потому, что видим ее именно с такого ракурса. Если мы убеждены, что она плохая, то найдем множество подтверждений нашей убежденности (и неважно, правы мы или нет). Если же решим воспринимать ее позитивно, то и этому найдем необходимые подтверждения. Помните: вы всегда воспринимаете больше того, на чем сосредоточиваетесь.

Учитесь перетолковывать ситуации. Тренируйтесь искать положительные стороны происходящего и увидите, что в том же переживании можно найти гораздо больше позитива, чем вам казалось поначалу. Не бывает худа без добра, хоть найти его, порой, бывает и непросто.

Важно не то, что происходит в вашей жизни, а то, как вы на это реагируете. Жизнь — это цепочка моментов, то счастливых, то печальных, и от вас зависит, сможете ли вы в каждом из них увидеть наилучшее. Если вы оглянетесь на любой свой негативный опыт, я готов поспорить — вы найдете в нем что-то хорошее. Всегда ищите добро в каждой ситуации, и качество вашей жизни кардинально изменится.

Чтобы самооценка повышалась, крайне важно позитивно относиться к миру и уметь найти положительную сторону всего, происходящего с вами. Сознательно выбирая умение сосредоточиться на светлой стороне каждой

ситуации, в которую вы попадаете, вы перестаете быть жертвой обстоятельств и становитесь хозяином собственной жизни.

► *Такое отношение способно кардинально изменить и ваш взгляд на вещи, и способ видеть их. Жизнь состоит из смеха и слез, света и тени. Печальные моменты следует принять, изменив свой взгляд на них. Все, что происходит с вами, это одновременно и вызов, и возможность.*

## 15. Каждый день совершайте один бескорыстный поступок

Пусти добро по кругу, и оно к тебе вернется. Оберните это себе на пользу. Многочисленные исследования доказывают, что счастье и самооценка увеличиваются, когда вы помогаете другим. Говорят, что счастье за деньги не купишь, но уже доказано, что счастливее становишься, когда тратишь деньги на других или на впечатления. Вы можете хоть чуточку усовершенствовать мир, каждый день делая хоть немного добра незнакомому человеку.

Уступить место в транспорте, придержать дверь, купить стаканчик кофе бездомному, оплатить следующей за вами машине проезд по трассе, дарить больше улыбок и так далее. Возможностей море. Проявляйте творческую смекалку. И помните: «Как аукнется, так и откликнется».

Каждый день совершая бескорыстный поступок, вы через некоторое время заметите, что люди начнут отвечать вам тем же. Здесь, правда, есть закавыка: не следует этого ждать от них. Делайте добро, ничего не ожидая взамен.

Будьте искренне признательны людям, внимательны к ним, благодарите от всей души. Когда бескорыстные поступки войдут у вас в привычку, доброе дело станет для вас таким же необходимым, как и хорошее самочувствие.

► *Начинать улучшать мир следует с себя. Начните сегодня и каждый день делайте хотя бы одно бескорыстное доброе дело. Оказывайте на жизнь других людей значительное и положительное влияние, и ваша самооценка взлетит до небес.*

## Глава 5.

### Сила СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ

#### 1. Сосредоточивайтесь на том, чего хотите

То, на чем вы сосредотачиваетесь, разрастается. Люди не получают то, чего хотят, потому что, во-первых, они и сами не понимают, чего именно хотят. А во-вторых, формулируя себе, чего хотят, сосредотачиваются-то они как раз на том, чего **не** хотят.

Поэтому отныне не забудьте сосредотачиваться на том, чего вы хотите. Если вы сосредоточитесь на сильных сторонах своего знакомого, то увидите их гораздо больше, а если сосредоточитесь на его слабостях, то вообще увидите их повсюду. И будьте осторожны с этим: то же самое касается и **ваших** сильных и слабых сторон.

На что устремлено ваше внимание? На позитив или негатив? На прошлое или настоящее? Вы сосредотачиваетесь на проблемах или на решениях? Это важно. Ведь именно здесь закон притяжения для большинства людей не срабатывает, и они сдаются. Они говорят: «Я привлекаю деньги», «Я преуспеваю», но думают при этом по большей части о счетах, которые должны оплачивать, о деньгах, которые утекают сквозь пальцы, о своих недостаточных заработках. И что тогда происходит? Они привлекают куда больше того, чего совершенно не хотят.

► *Вы больше привлекаете то, на чем сосредоточены. Ваша энергия течет в направлении фокуса вашего внимания, и он определяет для вас общее мировосприятие. Сосредоточьтесь на возможностях, и вы увидите больше возможностей! Сфокусируйтесь на успехе, и успех придет к вам. Сконцентрируйтесь на повышении самооценки, и она начнет расти.*

## 2. Сосредоточивайтесь на своих сильных сторонах

Если в вашем окружении часто попадаются злопыхатели, у них может возникнуть соблазн выявить ваши слабости. Игнорируйте таких людей. Хотя осознавать собственные слабости — это хорошо, иметь рядом того, кто всегда напомнит вам о них, — не нужно; лучше осознать свои сильные стороны и сосредоточиться на них. Зачем? Да затем, что мы видим больше того, на чем сосредоточиваемся. И чего вы видите больше? Правильно, так я и думал. Ваши **сильные стороны**.

Итак, давайте взглянем на них. Время, чтобы узнать, на что вы способны, уже пришло, не так ли? Тогда давайте-ка вооружимся листом бумаги, или можно даже воспользоваться этой страницей — если есть место. Готово. Ок. Приступим.

■ Каковы ваши пять **главных** личных и профессиональных сильных сторон (подразумеваются ваши уникальные преимущества)? Что вы делаете лучше всего?

■ Каковы ваши самые значительные личные и профессиональные достижения? Какими своими успехами вы больше всего гордитесь?

■ Каковы ваши личные и профессиональные наработки и связи? Кого вы знаете? Что вы знаете?

■ Какие у вас таланты? Что делает вас уникальным и ярким?

► *Готовы? И как оно? Вы обнаружили свои сильные стороны? Да? Тогда пора их укрепить. Сосредоточивайтесь на них и тренируйте те, которые у вас уже есть, и те, которыми вы хотели бы обзавестись.*

## 3. Занимайтесь той работой, которую любите

Большую часть времени вы проводите на работе, и в 2013 году Исследовательский центр Гэллапа выпустил отчет «Отношение американцев к работе», в котором говорилось, что большинство людей недовольны своей работой. А точнее, недовольны работой 70 процентов опрошенных.

Если вы из их числа, то вполне понятно, что, когда утром вам в ухо раз за разом вонзается назойливый звонок будильника, вы снова и снова отключаете

его, норовя «еще хоть пару минуток» урвать для сна, и в результате встаете за пять минут до выхода. Затем на рабочем месте время тянется медленно, и вам сложно решать повседневные задачи. Так что же делать? Мы оправдываемся, заявляя себе, что все нормально и что, вероятно, в другом месте будет еще хуже. Мы с нетерпением ждем зарплаты, выходных, очередного государственного праздника или отпуска.

И вот здесь у нас возникают три варианта.

1. Прозябать на прежней работе, все сильнее наливаясь горечью, убожеством и несчастливостью.

2. Сменить работу. На такую ситуацию нет смысла тратить жизнь. Возможно, прямо сейчас сменить не получится, потому что у вас семья, ипотека и счета, которые нужно оплачивать, но можно начать строить планы и искать варианты. Решайте, чего вы хотите. Задавайтесь реалистичными целями, разделяйте их на более мелкие задачи и шаг за шагом начинайте с ними работать. Больше занимайтесь тем, что любите. Немалую помощь может оказать и консультант по подбору профессии.

3. Найти в своей работе смысл и решиться взглянуть на нее с другой точки зрения. Плюс в том, что в действительности вопрос не столько в характере вашей работы, сколько в **вашем** ее восприятии. В любой работе всегда найдется что-то позитивное, но тот, кто вымотался до предела, не видит этого.

Повторюсь: выбор за вами.

► *Если вы свою работу любите, то выигрывают все. Если вам нравится то, что вы делаете, вы счастливы, а значит, и работаете намного эффективнее и продуктивнее, отчего повышаются и производительность, и рейтинг всей компании. Вы «заражаете» коллег своим счастьем, отчего и они начинают работать лучше, обеспечивая клиентов отличной продукцией и обслуживанием. Как я и сказал: выигрывают все.*

## 4. Приобретайте и нарабатывайте новые навыки

По крайней мере раз в месяц узнавайте что-нибудь новое. Занимайтесь разной деятельностью, которая поможет вам познакомиться с собственными способностями. Это не должны быть масштабные проекты. Так, пустячок. Одно слово нового языка каждый день, подсчет расходов за день, новый кулинарный рецепт. Изучая новое, вы обретете уверенность в себе.

Освоив новые навыки, вы можете при случае применить их на практике. Какое отношение это имеет к вашей самооценке? Самое непосредственное! Во-первых, вы сами управляете своей жизнью и не зависите от других людей. Во-вторых, обучение новому, чему-то такому, на что вы прежде считали себя вовсе не способным, и применение этого на практике укрепит в вас чувство возможности, компетентности и уважения к себе, которые являются чрезвычайно важными составляющими самооценки. Когда они вырастут, повысится и самооценка. Они также напрямую способствуют ощущению контроля над собственной жизнью, что является еще одним важным элементом самооценки. Чем больше вы узнаете, тем больше будете контролировать, и отпадет потребность зависеть от других.

Еще одним побочным эффектом является то, что мелочи часто приводят к большим результатам. Исследование самых удачливых людей выяснило, что они делают что-то новое каждый день.

► *Мелкие перемены складываются и приводят к большим изменениям и «случайным возможностям». Попробуйте сами.*

## 5. Продолжайте совершенствоваться

Смотрите на свою жизнь как на непрерывный труд. Вы постоянно учитесь. Прикладываете усилия для самосовершенствования. Хороший способ улучшить самооценку — развивать свои сильные стороны и работать над слабостями. Снова и снова мы заглядываем в себя, спрашивая, что мы хотели бы в себе изменить или чего достичь.

Здесь наступает время для постановки целей. Реальных целей. Но все они должны хоть чуточку вас напрягать и работать на перспективу. Если вы не относитесь к типу «самоедов», которые бичуют себя за всякий неуспех, то можете ставить и великие цели. Достигнете их — здорово. Нет — тоже здорово. Поздравите себя с тем, как далеко смогли зайти, и спокойно двинетесь дальше, к другой цели. Если же вы все-таки склонны к самоедству, лучше устанавливать цели поменьше. Определившись с целью, составьте план действий и отслеживайте свое продвижение.

Замечательным побочным эффектом является то, что воля совершенствоваться дальше, желание продолжать учиться, привычка всегда задавать вопросы также являются одной из двух характеристик, которые отличают необыкновенно успешных людей от всех прочих. Другая же — это вера в себя.

► *Продолжайте совершенствоваться. Награда будет чудесна!*

## 6. Определите свою задачу

Марк Твен однажды сказал, что «два самых важных дня в твоей жизни — это день, когда ты появился на свет, и день, когда ты понял, зачем». И он был прав, ребята.

И в чем же ваша задача? Зачем вы здесь? Чем бы вы занялись, если бы успех был гарантирован? Что стали бы делать, будь у вас десять миллионов долларов, семь домов и возможность отправиться в путешествие по всем любимым местам? Ответ на эти вопросы и будет ответом на вопрос, в чем ваша жизненная задача.

Если вам кажется, что вы едете без дорожной карты или GPS и не знаете, куда двигаться, или если представления не имеете, что здесь делаете и почему, и чувствуете себя потерянным и опустошенным, то это знак, что вы еще не определили свою задачу, свою цель. Однако бьюсь об заклад, что вы ее уже знаете, что она время от времени приходила вам в голову, но вы сказали: «Нет, ни за что, кто я такой, чтобы...»

Вы не одиноки. Отсутствие цели, похоже, стало в наше время массовой эпидемией. Меня это тоже не миновало. Не волнуйтесь. Все можно исправить. Давайте работать над этим. Вы можете найти подсказки для определения цели,

исследуя свои ценности, навыки, страсти и амбиции, а также взглянув, на что вы способны. Наберитесь мужества ответить на нижеследующие вопросы о себе и запишите ответы. Они приведут вас к вашей цели. Будьте честны с собой. Никто, кроме вас, ответов не знает. Не пропускайте вопросы. Когда вы честно ответите на них, все изменится.

- Кто я?
- Зачем я здесь?
- Что меня вдохновляет?
- Для чего я существую?
- Что я в действительности, по-настоящему, реально хочу сделать со своей жизнью?
- Когда я ощущаю наибольшую полноту жизни?
- Что я делаю, понимая, что время летит?
- Каковы мои самые сильные стороны?
- Чем бы я занялся, будь успех гарантирован?
- Что я стал бы делать, будь у меня десять миллионов долларов, семь домов и возможность отправиться в путешествие по всем любимым местам?

Не напрягайтесь. Не волнуйтесь. Совершенно не обязательно очертя голову кидаться во что-то новое, но можно начать больше заниматься тем, что нравится. Когда вы определитесь с задачей, все встанет на свои места, и начнут происходить невероятные вещи. Вы совершенно естественным образом начнете привлекать людей, возможности и ресурсы.

► *Никто не привлекает успех так, как тот, кто занимается любимым делом.*

## 7. Ошибки неизбежны. Обучение добровольно

Хотите знать секрет, который поможет вам больше не совершить в жизни ни одной ошибки? Я тоже! К сожалению, такого секрета не существует.

Ошибки неизбежны, и вы поступите правильно, признав, что время от времени будете их делать. То маленькие, то крупные. Некоторые даже заставят вас чувствовать себя несчастными. Но и тогда, в самые мрачные минуты мы должны помнить, что ошибки очень важны для личного роста, и на каждой из них мы можем чему-то научиться.

Если мы будем это помнить, ошибки могут стать для нас неоценимым источником развития. Каждый раз, совершая ошибку, вы устраняете одно неправильное решение и делаете еще шаг к правильному, как Томас Эдисон, который нашел для лампочки 10 тысяч способов не работать, или Бейб Рут [16], которого каждый страйк [17] приближал к следующему хоум-рану [18].

► *Позвольте себе ошибаться, заблуждаться, оступаться, и вы будете вознаграждены возможностями улучшения на всех уровнях, что значительно увеличит ваши шансы на достижение целей, успеха и благополучия.*

## 8. Не сдавайтесь

На пути к здоровой самооценке могут возникать препятствия. Много раз у вас будет появляться искушение спастись и вернуться на привычный путь, в накатанную колею. Держитесь!

Я знаю, что повторяюсь. Важно, чтобы вы продолжали верить в себя и трудиться, пусть даже жизнь и сопротивляется. А сопротивление не замедлит проявиться. Ведь самой темной ночью бывает перед рассветом. Чаще всего перед большим прорывом жизнь становится наиболее тяжелой. Как будто жизнь, Бог, Вселенная или ваш собственный ум намереваются в последний раз проверить вас на прочность и убедиться в серьезности вашего стремления к цели. Нередко у клиентов, которых я тренировал, «самая худшая в жизни неделя» была как раз перед тем, как появлялся новый заказчик, давали повышение по службе, предлагали новую хорошую работу, случался прорыв и т. п.

Очень часто, когда ну все, кажется, против вас, когда сомнения и страх делают все возможное, чтобы заставить вас сдаться, когда вы вот-вот отступите, на самом деле вы ближе к победе, чем когда-либо мечтали. Поэтому, сталкиваясь с подобной ситуацией, просто сделайте небольшой рывок к цели. Это будет последний рывок, который проявит разницу между «неудачей» и успехом.

Вы знаете историю человека, который искал золото, выкопал шахту глубиной 10 метров и сдался? Следующий парень, который пришел на ту же шахту, углубился еще всего на полметра и нашел богатейшее месторождение золота. Таких историй сотни. Не будьте тем человеком, который отступился за минуту до того, как открылась возможность сорвать банк.

Томас Альва Эдисон, один из величайших изобретателей в американской истории, делится с нами своим надежным рецептом успеха: «Самый верный способ добиться успеха — это всегда пробовать еще раз». Когда вы уже готовы сдаться, вспомните эти его слова, а также слова Мэри Энн Радмахер [19]: «Смелость — не всегда грозный рык. Иногда это тихий голос, который вечером произносит: “Завтра я попробую снова”».

► *Не сдавайтесь.*

## 9. Неудача — это уловка

Как вы учились ходить? А есть ложкой/вилкой? А рисовать?

Пытаясь снова и снова. Падая и вновь поднимаясь. Смогли бы вы научиться ходить, если б не падали сотни раз? Сомневаюсь. Помните, как вы ели, будучи младенцем? Чтобы приучиться к ложке/вилке, понадобилась немалая практика.

В детстве мы это знаем. Мы наслаждаемся радостью узнавания. Нам нравится падать и снова подниматься. Но затем, когда мы достигаем определенного возраста и замечаем, что люди за нами наблюдают, это ощущение уходит... И нам вдруг хочется сохранить определенный образ. Мы вдруг начинаем избегать, а не пытаться. Появляется знаменитое «что, если». «Что, если я упаду?», «Что, если она скажет “нет”?» «Что, если одноклассникам не понравятся мои слова?» И мы платим за это. Эта проблема неумения справиться влияет на нашу самооценку, уверенность в себе, жизнестойкость и, в конечном счете, на уровень нашего счастья в далеком будущем.

Помните, как вы учились? Падали и снова поднимались. Промахивались, а потом попадали в яблочко. Другого пути нет. Нет другого пути вырасти. Другого пути научиться. Стать устойчивее, счастливее и успешнее. Только пытаться и терпеть неудачу, пытаться, терпеть неудачу, а потом достичь цели и

снова пытаться и опять терпеть неудачу. Признавать свои ошибки и учиться на них.

Как говорит профессор Тан Бел Шахар из Гарварда: «Учитесь проигрывать или проиграете в учении».

► *Вы должны признать, что время от времени терпеть неудачу, проигрывать придется. Надеюсь, вам это предстоит много раз! И не подумайте, будто я желаю вам несчастья. Ведь чем чаще вы будете терпеть поражение, тем чаще будете добиваться успеха. Тут дело в количестве.*

## 10. Ошибайтесь

В этой главе речь пойдет о другом подходе к вашему жизненному пути, к каждому его этапу и особенно к ошибкам. Знаете ли вы, что самая большая ошибка, которую вы можете совершить, — это боязнь ошибки?

Должен вас предупредить. Даже после этой главы вы не сможете укрыться от боли неудач, потому что это неизбежно. Однако я надеюсь, что вы найдете более рациональный, более целесообразный и более эффективный подход к ошибкам.

Помните, что от каждой неудачи, от каждой ошибки вы получаете урок, необходимый для личностного роста и дающий вам информацию и мотивацию. Каждая сделанная вами ошибка — если, конечно, вы извлекли из нее урок, — может стать еще одним шагом к успеху. Ошибки становятся проблемой, только если вы на них не учитесь. Прекратите наказывать себя за ошибки. Не казните; не называйте себя глупым. Научитесь чему-нибудь на ошибке и двигайтесь вперед. Не следует считать, будто вы всегда принимаете неправильные решения. Эта ошибка лишь заставит вас чувствовать себя неуверенно и совершать новые.

Вместо этого, совершив ошибку, будьте добры к себе. Бывает. Усвойте урок и постарайтесь впредь ту же ошибку больше не делать. Вот и все. Легко, не так ли? Будьте готовы ошибаться. Будьте готовы к наихудшему сценарию. «Что произойдет, если...?» Да только то, что в худшем случае вы ошибетесь. И что дальше? Получите урок. Это неприятно. Больно, но вы снова оправитесь, как уже бывало раньше. Вот и все.

Позвольте мне закончить эту главу одной историей. Одни считают, что она произошла в IBM, другие — что с авиакомпанией Southwest. Речь о случае, когда сотрудник совершил стратегическую ошибку, из-за которой компания лишилась миллиона долларов. И вот, опечаленный, на следующий день он идет к директору и протягивает тому заявление об уходе по собственному желанию. Директор спрашивает: «Почему?» Сотрудник отвечает: «Я допустил ошибку, которая стоила компании миллион долларов». А директор отвечает: «Ни в коем случае. Я не приму вашего заявления. Будем считать, что я просто инвестировал этот миллион долларов в ваше образование!»

► *Наилучшим образом используйте происходящее с вами. Смотрите на каждую ошибку как на возможность научиться чему-то, получить урок, или как на ступеньку.*

## 11. Боль временна, страдание необязательно

Будем честны. Рано или поздно с хорошими людьми случается плохое. Это часть жизни. И это следует принять. Даже самые счастливые в мире люди испытывают негативные эмоции — грустят, злятся или разочаровываются. Но у вас есть выбор: вы можете пережить негативный опыт просто как нечто ужасное, катастрофу и страдание, мучиться и рвать на себе волосы, а можете постараться найти урок, который в этом затруднении содержится, и извлечь из него все возможное для личностного роста.

Вы можете использовать печальные моменты своей жизни, чтобы научиться наслаждаться счастливыми моментами еще сильнее и быть более благодарными за все, что есть у вас в жизни.

Преодоление трудностей может даже поднять вашу самооценку и уверенность в себе, и при следующем негативном опыте вы уже будете знать, что оправитесь быстрее и станете еще сильнее, чем прежде, потому что с вами это уже случилось. Если вы правильно выучите урок, трудности могут сделать вас более смиренным, терпеливым, чутким, неунывающим и даже более счастливым человеком. В жизни самых счастливых людей много раз случались весьма печальные происшествия.

В истории полно людей, которые переживали ужасные события, а затем извлекали из этого опыта максимум и оставили свой след в человечестве. Австрийский психолог Виктор Франкл, еврей по происхождению, основываясь на собственном ужасающем опыте немецкого концлагеря, учил полной, окончательной свободе: «В любых условиях определять свою позицию, выбирать собственный путь».

► *Когда жизнь «швыряет вам крученный мяч», помните, что боль неизбежна, но страдание — необязательно.*

## 12. Не казните себя за ошибки

Почему мы так страдаем из-за своих ошибок? Почему все время обвиняем себя за них? Почему буквально казнимся за ошибки, которые невозможно было предвидеть? Почему чувствуем себя виновными в проблемах, с которыми ничего не можем поделать? Почему?

Не ведите себя подобным саморазрушающим и самоуничижительным образом. Это яд для вашей самооценки.

Мы уже пришли к выводу, что ошибки неизбежны. Раз уж вы ошиблись, бичевать себя абсолютно бесполезно. Вы все равно не можете ничего изменить.

Просто пусть ошибка послужит вам уроком. Как только вы начнете учиться на своих ошибках, не будет смысла казниться.

Когда я ошибаюсь или принимаю неверное решение, — а это случается очень часто, — вместо того чтобы бичевать себя и страдать от негативных последствий, я всегда говорю себе, что, с учетом имевшихся у меня тогда обстоятельств и данных, это было единственное и лучшее решение, которое я мог принять в тот момент. Всегда легко судить свои решения задним числом и при наличии всей информации, но в тот момент, когда нам нужно принимать решение, всех сведений у нас чаще всего просто нет.

► *Этот метод помогает мне примириться с собой и извлекать нужные уроки. Попробуйте и посмотрите, как он работает для вас.*

## 13. Св-о-о-бо-о-о-ода!

Многие из нас на своем жизненном пути придают чужому мнению слишком большое значение. Два наихудших вопроса, которые всегда при нас, возникли, вероятно, в результате нашего воспитания, образования и контактов: «Что обо мне подумают люди? Или: «Что люди-то скажут?»

Честно. Какая жизнь была бы у вас без этих вопросов? Скорее всего, намного лучше. Я знал огромное количество людей, которые только из-за этих вопросов вступали в неудачные отношения или устраивались на неудачную работу, или же не могли разорвать неудачные отношения и уволиться с неудачной работы.

И что тогда? Слишком заботясь о том, что думают о нас другие, мы начинаем жить той жизнью, которой для нас хотят они, а не той, которой мы хотим для себя сами. Поступаем так, как хотят они, а не мы; и постоянно делаем что-то, только чтобы получить их одобрение, а не потому, что нам нравится это делать.

Чем важнее для нас становится чужое мнение, тем больше своей свободы мы отдаем и тем меньше живем так, как хотим. Мы делаем меньше, чем хотим, говорим меньше, чем хотим сказать, и даже меньше думаем о том, о чем хотим думать; и неизбежно расплачиваемся за это. Невозможно выработать здоровую самооценку, переоценивая чужое мнение и принимая его слишком близко к сердцу. Более того, наша самооценка снижается, потому что мы начинаем чувствовать себя слабее, глупее, ничтожнее людей, от мнения которых зависим.

► *Крайне важно объявлять (и не один раз) о своей свободе и быть независимым от мнения других людей. Это отличная жизнь. Вперед. Вам понравится.*

## 14. Воспринимайте критику просто как отклик

Помните главу о критике и том, как не принимать ее близко к сердцу? Хочу признаться вам, что это еще не все. Есть кое-что, говорящее о вашей самооценке больше, чем реакция на критику. Вам доводилось замечать, что, когда вы очень счастливы или довольны собой, чужая критика редко влияет на вас? С другой стороны, стоит самооценке чуть снизиться, и мы уже куда чувствительнее к критическим замечаниям и считаем их личными нападками.

Давайте посмотрим правде в глаза. Критика, даже конструктивная, все же слегка ранит. И это нормально. Начиная книгу, я очень чувствителен к критике. Первые пробные главы даю читать только тем людям, которые, как я знаю, меня похвалят, потому что на начальных этапах мне не хватает уверенности в себе. Позже я уже более открыт критике и даже использую ее, чтобы улучшить книгу.

Поэтому, столкнувшись с честной, конструктивной критикой, считайте ее просто откликом и учитесь у нее. Кроме того, помните, что, если критикуют вашу работу или действие, это не значит, что критикуют вас лично.

► *Если же нелестные замечания делаются только для того, чтобы поддеть вас лично, воспринимайте их с улыбкой: лучший способ показать критику зубы — это улыбнуться. И перечитайте главу «Не принимайте критику близко к сердцу».*

## Глава 6.

### Тело И ДУХ

#### 1. Время для себя — это святое

Уединение очень важно. Заведите привычку каждый день не менее получаса уделять лично себе. Это **ваше** время, и вы можете делать с ним все, что вам нравится. Оно вполне подходит, чтобы записать в дневник, распланировать день, почитать или помедитировать. Я бы рекомендовал вам разработать какой-нибудь утренний ритуал. Изучая самых успешных людей, я узнал, что у большинства из них есть утренний ритуал, и они его неукоснительно выполняют.

Ваш утренний ритуал мог бы выглядеть, например, так:

- Подъем. 6-30
- Прогулка или пробежка. 20 минут
- Вознести благодарность. 5 минут
- Помедитировать. 5 минут
- Почитать. 5 минут
- Сделать запись в дневник. 5 минут

Такой ритуал изменит вашу жизнь, поможет вам поднять самооценку и стать более счастливым и успешным. В конце книги вы найдете дополнительную главу из моей книги «Как за 30 дней, изменив привычки, изменить жизнь», в которой такой ритуал описывается подробнее.

Как правило, мы не заботимся о себе, потому что всегда печемся обо всех остальных: о коллегах, о родных, о друзьях. И хоть для других это очень хорошо, но это и огромная ошибка. Чтобы сохранять здоровую самооценку, важно как можно лучше заботиться о себе и помнить, что и у нас есть потребности и желания, о которых тоже нужно печься.

► *Совершенно необходимо каждый день выделять время только для себя.*

#### 2. Относитесь к телу, как к храму

Ну разве не забавно? Если спросить людей, что для них самое важное в жизни, ответом будет, в основном, «здоровье»; тем не менее, многие пьют, курят, неправильно питаются или даже принимают наркотики, а большую часть свободного времени проводят лежа на диване.

Между тем, чтобы начать вести более здоровую жизнь, нужно всего лишь принять решение. Решите **сейчас**. Питайтесь сбалансированно, регулярно тренируйтесь и сохраняйте физическую форму, чтобы у мозга имелось все необходимое для создания позитивного образа жизни.

Позаботьтесь о своем теле, потому что в нездоровом теле и дух не слишком-то здоров.

Вот некоторые примеры:

- Ешьте больше фруктов и овощей.
- А вот красного мяса ешьте меньше.
- Выпивайте, по крайней мере, 2 литра воды каждый день. Ешьте меньше!
- Откажитесь от всякого фастфуда.
- Вставайте рано.

- Высыпайтесь.
- Делайте зарядку хотя бы трижды в неделю.
- *Относитесь к своему телу, как к храму, и оно ответит вам благодарностью — долгой, здоровой жизнью. Ну, а замечательным побочным эффектом будет автоматический подъем самооценки.*

### 3. Полчаса физзарядки. Хотя бы трижды в неделю

Польза от зарядки хотя бы через день просто огромна:

- Растет самооценка, и вы испытываете меньше стресса и беспокойства.
- Улучшаются и настроение, и качество работы.
- Улучшается сон.
- Вы худеете.

■ Улучшается общее здоровье: люди, которые делают физзарядку, гораздо реже болеют. Значительно снижается вероятность диабета, остеопороза, сердечной недостаточности, повышенного холестерина и даже некоторых видов рака, а иммунная система укрепляется. После пробежки ваш мозг с большей готовностью формирует новые нейронные пути. Улучшается память, а это означает, что вы намного лучше запоминаете изученный материал.

Увеличивается ваш творческий потенциал.

Самое невероятное исследование результатов зарядки провел Майкл Бабяк из Медицинского центра университета Дьюка: он взял 156 пациентов с тяжелой депрессией. Люди были в очень плохом состоянии, с такими симптомами, как бессонница, расстройство питания, полное нежелание действовать, подавленность: у многих были суицидальные наклонности с попытками или хотя бы мыслями о самоубийстве. Их разделили на три группы.

Первая группа в течение получаса делала три упражнения умеренной трудности (бег трусцой, плавание, спортивная ходьба). Второй группе прописали лекарственное лечение (золофтом [20]), а третья группа была и на лекарствах, и на упражнениях. Через четыре месяца результаты у Бабяка были потрясающие: 60 процентов испытуемых больше не испытывали основных симптомов депрессии, а это значит, что они выздоровели! Все группы схожим образом ощущали себя более счастливыми, а это означает, что упражнения оказались так же действенны, как и антидепрессанты!!! «Медикаментозной» группе, чтобы преодолеть депрессию, понадобилось 10–14 дней, «спортивной» же — почти месяц, но позже разницы не было никакой. Удивительно, не так ли? Но это не все.

Через полгода после окончания исследования, когда участникам уже не давали лекарство или уже не гнали на тренировку, исследователи решили проверить показатель рецидива. Из общих 60 процентов, получивших улучшение, 38 процентов из только «медикаментозной» группы вернулись в прежнее состояние тяжелой депрессии. Из третьей группы (лекарство и упражнения) таких «возвращенцев» оказалось 31 процент. А вот в «спортивной» группе рецидиву подверглось всего 9 процентов.

Это означает, что хорошая порция физзарядки не только сильно, но и надолго поднимает и настроение, и жизнеощущение, и душевное состояние. А теперь внимание. Я не говорю, что в лекарствах больше нет нужды, но, возможно, нам следует сначала поинтересоваться, не лежит ли в основе этого

опыта физзарядка или ее отсутствие. Некоторые даже говорят, что сделать зарядку — это все равно как принять антидепрессант!

Если мои слова еще не убедили вас, то...

Ярче станет секс. И у мужчин, и у женщин. Физические упражнения усиливают либидо и повышают остроту оргазма. У тех, кто постоянно занимается физическими упражнениями, секс чаще и лучше.

Прежде чем приступить к программе упражнений, помните: огромное значение имеет восстановление, и больше — не всегда лучше. Забавно, но симптомы перетренированности и недотренированности очень похожи.

► *Не следует принуждать себя к упражнениям. Занимайтесь тем, что вам нравится, например, плаванием. Даже ходьба по часу в день может сыграть огромную роль.*

#### 4. Устраивайте себе перерывы на отдых

В нынешней напряженной, быстро меняющейся жизни стало еще важнее уметь остановиться, оглянуться, сделать перерыв. Ведь жизнь — это намного больше, чем просто бежать за чем-то все быстрее и быстрее. Вместо этого передохните, подарите себе чуточку свободного времени. Перезарядите батареи, побыв на природе. Для начала можно внести некоторое время для отдыха в недельное расписание. Если осмелитесь, начните прямо с выходных: полностью откажитесь от Интернета, телевизора и электронных игр.

Найдите время пообщаться с природой. Необязательно уезжать далеко и надолго. Погулять по лесу, парку или пляжу, неважно где, лишь бы подальше «от шума городского»... Или просто лечь на скамейку или в траву и созерцать голубое небо... и прислушаться к своим чувствам. Когда в последний раз вы ходили босиком по траве или песчаному пляжу?

В последних исследованиях выяснилось, что пребывание на природе повышает настроение, расширяет мышление и улучшает рабочую память. Но не только. Одно из исследований обнаружило, что на природе участники чувствовали себя значительно счастливее, чем в городских условиях.

Главное, на что у вас всегда должно находиться время, — это друзья и семья, с которыми следует этого времени проводить как можно больше. Потеря связи с друзьями и трата слишком большого времени на работу — это две из пяти вещей, о которых всегда сожалеют умирающие. Время, проведенное с семьей и друзьями, сильно влияет на наше ощущение счастья. Ученые обнаружили один фактор, общий для всех очень счастливых людей и отличающий их от остальных, — это прочность отношений.

Устраивайте себе перерывы, чтобы тратить его на увлечения, на действия, которые требуют от вас усилий, на время с семьей и друзьями, на чтение или волонтерство.

► *Что бы ни твердил нам заурядный здравый смысл, посвящая время развлечениям, мы не только не делаемся менее значительными, но, наоборот, становимся более продуктивными.*

#### 5. Проводите больше времени с семьей

Повторяюсь на тот случай, если недостаточно разъяснил в предыдущей главе, и просто чтобы убедиться, что вы ее не пропустили. Не пренебрегайте

семьей ради работы. И вы не обязаны верить мне на слово. Как выяснилось, на смертном одре люди больше всего сожалеют о том, что всецело отдавались работе, забывая о близких. Но и это не все. От прочности ваших социальных отношений в первую очередь зависит и ваше будущее счастье.

Вы один из тех руководителей, которые слишком много времени проводят на работе, совершенно не оставляя его для семьи? И, вероятно, оправдываете себя тем, что поступаете так исключительно в интересах семьи?

Разве вы не понимаете, что это абсурд? Вы не уделяете время семье ради нее же? А когда у вас будет время на семью? Когда уйдете на пенсию? Вот только семья тогда, возможно, уже не захочет проводить время с вами...

Ищите время для семьи **сейчас!** Это возможно. Если хотите восполнить утраченное, то найдете время. Дело только в приоритетах. В ценностях. Семья же — самое ценное в жизни, и если вы не обернетесь к ней лицом сейчас, потом наверстывать упущенное будет труднее. Сделайте все возможное. И уж если вы нашли время для семьи, то сделайте себе и им одолжение и будьте **полностью с ними**. Это означает никаких звонков по работе, никакой деловой почты. Если вы можете уделить близким лишь малое время, то пусть оно будет хотя бы продуктивным. Один час такого продуктивного, качественного общения стоит больше пяти, в течение которых вы присутствуете лишь наполовину или постоянно думаете о работе.

**Проснитесь!** Цените семью и друзей. Они — постоянный источник любви и взаимной поддержки, поднимающей вашу самооценку и уверенность в себе.

► *Как я уже говорил: по последним научным данным время, проведенное с близкими, не вредит вашей продуктивности. Наоборот, значительно ее повышает.*

*По крайней мере, попробуйте делать так хотя бы некоторое время.*

## 6. Гуляйте каждый день

При любой возможности идите на прогулку и проводите время на природе, общаясь с нею. Отправляйтесь на прогулку или пробежку в утренние часы: это придаст вам бодрости на весь день. Прогуляйтесь по лесу или по пляжу, чтобы отключиться от скоростного и напряженного ритма нашей жизни. Наблюдайте закат или восход солнца. Вслушивайтесь в тишину и покой — это поможет вам расслабиться. Прогулка наполнит новой энергией ваше тело, ум и душу.

В Стэнфордском университете проводили исследование и пришли к выводу, что ходьба улучшает творческое мышление. Другое исследование показало, что ходить каждый день по полчаса так же эффективно, как делать зарядку.

Ежедневная получасовая прогулка, помимо других преимуществ, снижает уровень холестерина, увеличивает активность, уменьшает стресс, улучшает иммунную систему, сжигает жир и поднимает настроение. Она может даже защитить вас от эмоционального истощения, а во время ходьбы можно анализировать свои эмоции. И последнее, но не менее важное: вы будете быстрее засыпать, крепче спать и просыпаться более свежим.

► *Итак, когда вы начнете гулять час в день? Делайте это в течение месяца и сообщайте мне о своих ощущениях! Уверю вас: уже через неделю вы почувствуете себя намного лучше.*

## 7. Сила медитации

Медитация уже давно стала массовым явлением. Возможно, и вы экспериментировали с этим. Если нет, настоятельно рекомендую. Это проще, чем вы думаете. И самая простая ее разновидность в принципе не может причинить ни малейшего вреда. Существуют различные виды медитации, такие как йога, медитация на дыхание, молитва, сидячая медитация, тай цзи и так далее. У всех медитаций есть общие черты, например, концентрация на что-то одно: на движение, позу, дыхание или на пламя и глубокое дыхание. Медитация перепрограммирует мозг на счастье, тем самым улучшая сосредоточенность и ясность мысли. Она успокаивает ум после напряженного дня и снимает тревожность, гнев, ощущение незащищенности и даже явления депрессии.

Медитация — отличный и простой способ избавиться от стресса и успокоить перегруженный информацией ум.

Другие исследования показывают, что медитация способна снизить артериальное давление и уменьшить боль. Просто посидеть неподвижно 15–20 минут в день действительно может изменить ситуацию и помочь вам набраться сил. А если делать это дважды в день... так даже лучше!

► *Когда вы заведете привычку ежедневно медитировать? Чего же вы ждете? 20 минут медитации в день, несомненно, дадут отличные результаты, если вы сделаете это привычкой. Они настроят вас на ощущение счастья и позитивно повлияют на вашу самооценку. Попробуйте и определите, что лучше всего подходит вам.*

## 8. Применяйте аффирмации

Аффирмации — отличный способ повысить самооценку. Регулярное применение аффирмаций поможет нам изменить свои представления о жизни и о себе и, тем самым, перепрограммировать ум. Низкая самооценка возникает, как правило, в результате осознанного или неосознанного программирования в детстве родными, друзьями, учителями, обществом, средствами массовой информации и даже самим собой.

Повторяя по несколько раз в день позитивные тезисы, вы убеждаете свое подсознание верить им. А когда убедится подсознание, то и вы начинаете действовать соответственно. Вы начинаете считать себя человеком с высокой самооценкой, а затем и становитесь им. Да, это действительно так просто. Нужно только много практиковаться. Аффирмации помогают развить умонастроение, мысли и убеждения, необходимые для того, чтобы ваша самооценка поднялась до следующего уровня. Я настоятельно рекомендую вам записывать свои аффирмации и ежедневно по несколько раз читать их вслух.

Произносимое должно обязательно быть фразой положительной и в настоящем времени, чтобы подсознание не различало, сбылось ли уже сказанное, или еще «только» воображается. Аффирмации должны использовать местоимение «Я», быть положительными, конкретными, эмоционально заряженными и в настоящем времени. Вот некоторые примеры:

- Я заслуживаю того, чтобы быть счастливым и успешным.
- Я компетентный, умный и способный.
- Каждый день я чувствую себя лучше и лучше во всех отношениях.
- Я люблю того человека, которым становлюсь.

■ Я слежу за всем, что говорю и делаю.

Чем больше вы тренируетесь, тем лучше становитесь. В первый раз, когда вы произносите: «Я человек со здоровой самооценкой и доволен этим», ваш внутренний голос все равно возразит: «А вот и нет. Ты мелочь, и права на счастье у тебя нет». Однако, после того как вы целую неделю будете повторять это каждый день по 200 раз, вашему внутреннему критику придется замолчать. Пусть аффирмации сопровождают вас постоянно. Повторяйте их как можно чаще и посмотрите, что произойдет в вашей жизни.

Тем не менее, в некоторых исследованиях утверждается, что на самом деле на людей с очень низкой самооценкой аффирмации оказывают негативное воздействие. Хотя такое происходит довольно редко, но если вашего внутреннего критика убедить так и не удастся, если вы не заметите вообще никакой пользы для себя, или если что-то не только не улучшится, а станет еще хуже, попробуйте другие методы, например, гипнокассеты (запись с них идет прямо в ваше подсознание) или задавайте себе вопросы, например: «Почему я так счастлив? Почему все работает?»

► *Вы тоже заметили, да? Когда задаешь вопрос, внутренний критик остается спокойным. Вместо того чтобы вступать с вами во внутренний диалог и «забалтывать» вас своими суждениями, ваш ум начинает искать ответы на заданный вами вопрос.*

## 9. Пользуйтесь силой визуализации

Все больше обнаруживается научных доказательств того, что визуализация действительно работает. Например, если вы посмотрите на свою руку, а затем закроете глаза и представите ее, то с помощью МРТ ученые смогут увидеть, что в вашем мозгу происходит то же самое. Для вашего мозга нет никакой разницы между «реальной» рукой и воображаемой.

Визуализацию можно использовать, чтобы мысленно представить схему поведения или результат, которых вы хотите добиться в жизни. Если визуализировать достаточно живо и часто, мозг обеспечит вам и мотивацию, и идеи, и концентрацию, необходимые для воплощения образа в реальность. Да-да, вы можете повысить самооценку, визуализируя себя с более высокой самооценкой! Разве не здорово?

Существуют различные исследования, в которых спортсмены использовали визуализацию для повышения своих способностей и получения желаемых результатов. Многие успешные личности применяют визуализацию для достижения целей, например, Уилл Смит, Джим Керри, Опра Уинфри, Уэйн Гретцки, Джек Никлаус [21], Грег Луганис [22], Арнольд Шварценеггер и многие другие.

Как это делать? В течение пяти минут как можно ярче, в подробностях воображайте цель, свойство характера, о котором мечтаете, или свою идеальную жизнь. Представляйте себя так, словно вы уже достигли своих целей. Так, словно все приходит к вам без усилий. Вложите в визуализацию как можно больше эмоций и все шесть чувств — каковы на ощупь, чем пахнут, как звучат ваши мечты. Визуализируйте то, что вы действительно, по-настоящему хотите. Чем ярче ваша визуализация, тем лучше будет ее воздействие.

Можно даже сделать «Доску визуализаций». Это может быть лист картона А3, на который вы поместите изображения всего того, что хотите от жизни, кем хотите быть, где хотите жить и т. д. Это довольно забавно и приятно.

Ну, вот, написал это и думаю, что пора, пожалуй, мне самому сделать еще одну доску визуализаций. Сейчас пойду в магазин, куплю пару журналов и навырезаю фотографий, которые представляют мои очередные цели. Например, фотография дома моей мечты, несколько долларовых купюр для богатства, вид полного зала на моих лекциях и так далее. И выложу все это, скорее всего, в спальне. Затем, как часть утреннего ритуала, буду пять минут смотреть на них и визуализировать. Ну, может быть, еще пять минут перед сном. Почему бы и нет?

Если вы поищете «доску визуализаций» в Гугл, то получите более 27 миллионов результатов. Я уверен, что стимул найдется. Можно также сделать из таких фотографий заставку на экран компьютера или выложить экспозицию на столе.

► *И еще одно. Недостаточно сконструировать доску визуализаций. Если ничего не делать, ничего и не произойдет. Вы достигнете целей, только если будете действовать.*

10. Меняйте язык и ощущения собственного тела

**Действуйте так, словно...** Поступайте так, словно ваша самооценка уже высока. Говорите как человек с высокой самооценкой, ходите как человек с высокой самооценкой, принимайте позы человека с высокой самооценкой. Мозг не отличает реальное от воображаемого; используйте это в своих интересах. Прикидывайтесь, пока не станете! Это работает.

Больше улыбайтесь. Улыбка действительно заставит вас чувствовать себя лучше, потому что посылает сигнал мозгу, что все отлично. А хорошим побочным эффектом послужит то, что и другие вокруг вас станут чувствовать себя комфортнее, а это еще больше поднимет вам самооценку. Вы подумаете: «Оп. Люди ко мне тянутся; должно быть, я хороший человек».

Помните: когда вы опечалены и подавлены, то обычно смотрите в пол, опускаете плечи и принимаете позу печального человека. Верно?

Поэтому, если просто распрямить плечи и смотреть прямо в глаза окружающим, вы почувствуете себя лучше и увереннее. Язык тела напрямую влияет на свойства личности.

Эми Кадди и Дана Карни [23] изучали влияние языка тела, и результаты оказались ошеломляющими. Они обнаружили, что если даже на две минуты принимать так называемые «позы силы и доминирования», уровень тестостерона в организме увеличивается на 20 процентов (что повышает уверенность), а уровень кортизола снижается на 25 процентов (что уменьшает стресс).

► *Попробуйте сами. Это действительно помогает перед важными презентациями, встречами, собеседованиями или соревнованиями. Положите руки на бедра и расставьте ноги (представьте себе Чудо-женщину [24]) или откиньтесь в кресле назад и разведите руки. Удерживайте позу не менее двух минут... и посмотрите, что произойдет!*

## 11. Выключите телевизор!

Если вы хотите повысить самооценку, то можете сделать одну колоссальную вещь: выключить телевизор. Да-да. Я не шучу. Это абсолютно полезно. Телевидение постоянно крадет у нас массу энергии. Оно — один из опаснейших грабителей. И самым ужасным является очевидная негативность средств массовой информации. Нелегко формировать здоровую самооценку, когда на телеэкране, в основном, видишь ненависть, кровопролитие, несчастье, терроризм, коррупцию и мошенничество. Как можно в таком мире сохранять позитивность, надежду и оптимизм? Вы когда-нибудь чувствовали прилив сил или жизнелюбия, просидев час-другой перед телевизором?

СМИ постоянно смакует негатив, и, усиливая его, новости фактически превращают нас в пессимистов. Нам показывают ужасы войны и убийства, хотя миллиарды людей хотят жить в мире и покое. Нам показывают мошенничество, хотя ежедневно совершаются миллиарды честных сделок. Нам показывают родителей, которые издеваются над своим ребенком, хотя миллионы родителей безмерно, до дрожи любят своих детей. И, увы, друг мой, в том, что все становится еще хуже (перед тем как начать улучшаться), есть система.

Как выясняет Дин Грациози [25] в своей книге *Millionaire success habits* («Миллионерские привычки, ведущие к успеху»), в 50-х годах прошлого века информация в журнале Time Magazine была позитивной примерно на 90 процентов. К сожалению для нас, редакторы поняли, что чем более негативными будут их истории, тем активнее будет продаваться журнал: не забывайте, что СМИ — это компании, которые **хотят и должны** получать прибыль. И угадайте с трех раз, что произошло, когда они заметили, что негативные показатели на 30 процентов сильнее привлекают внимание читателей, чем позитивные, или что средний коэффициент кликабельности (CTR) на негативных заголовках взлетает вверх и на 63 процента выше, чем у позитивных? В точку. Результат — то, что мы видим сегодня в СМИ по всему миру: потоки негатива, сплошной чернухи.

Проблема в том, что, если мы постоянно концентрируемся на негативе, если постоянно слышим и видим его, то, в конечном итоге, его проявление чаще бросается нам в глаза. И тогда появляется уверенность: чтобы стать генеральным директором, нужно непременно смошенничать, или что все политики — обязательно коррупционеры. Почему? Да потому что о миллионах, которые преуспевают честно, СМИ ничего не сообщают.

Другая проблема заключается в том, что этот негативный замкнутый круг может привести к безысходности. Зачем начинать что-то хорошее, если планета все равно обречена? Зачем влюбляться, если все вокруг, так или иначе, разводятся и т. д.

Зачем подвергать себя такой негативности? Почему бы не заменить привычку смотреть телевизор более здоровой привычкой — например, гулять, проводить больше времени с семьей или читать хорошую книгу.

► *Сделай себе одолжение. Выключите телевизор, восстановите самооценку и повеселитесь в реальном мире!*

## 12. Учитесь говорить «нет»!

В нашей жизни бывают люди, которые пытаются убедить нас делать что-то, даже если мы этого не хотим. И мы идем у них на поводу, иногда потому, что стремимся угодить всем, и говорим «да», даже если внутренний голос кричит «нееет». Соглашаемся, полагая, что это не повредит нашей самооценке, а в результате, как правило, грустим или даже злимся, потому что снова сдались, хотя у нас были дела поважнее или поинтереснее.

Умение говорить «нет» улучшит вам жизнь. Вы станете больше **собой**, потому что каждый раз, говоря «да», но имея в виду «нет», вы немного теряете себя, а ваша самооценка пропускает удар.

Решив, что «Да» — это «Да», а «Нет» — «Нет», вы почувствуете себя намного лучше. Перестанете взваливать на себя лишние обязательства, и хоть поначалу вам будет непросто отказывать родным и друзьям, польза от этого, в конечном счете, окажется заметной.

Разве люди — то один, то другой — не отказывают **вам** все время? Вы же не начинаете из-за этого относиться к ним хуже? Ну, так и вы тоже можете начать отказывать. Это, между прочим, еще и хороший способ отфильтровать злопыхателей и ложных друзей. И если последние способны из вашего отказа сделать драму, настоящие друзья вас поймут и не разлюбят, если вы время от времени будете говорить им «нет». Они даже могут начать любить вас больше, потому что вы станете более настоящим.

На мою трудовую жизнь умение говорить «нет» повлияло очень сильно. Я значительно улучшил ее и действительно высвободил себе много времени. Если вы не будете никому отказывать, то станете самым обожаемым человеком в офисе. Но и безжалостно перегруженным, задерживающимся на работе сверхурочно, когда другие уже дома пьют чай, потому что вас завалят работой, которую никто не хочет делать.

Самые успешные люди говорят «Нет» очень часто. Убедитесь, что, отказывая, вы не чувствуете себя виноватым. Вы можете объяснить человеку, что ничего не имеете против него лично, а действуете лишь из соображений собственного благополучия. Вы можете по-прежнему оказывать своим коллегам услуги или делать одолжение, но только если сами так решите и у вас на это будет время.

Эгоистично? Да! Но не забывайте, кто самый важный человек в вашей жизни. Верно! Это **вы. Вы сами**. Вы должны быть здоровы. Только когда вам хорошо, вы можете быть добры и к другим и помогать им. Когда вас просят о чем-то, вы всегда можете оставить себе некоторое время про запас, сначала сказав «возможно», пока не придете к определенному решению.

► *Жизнь станет намного легче, если вы начнете говорить «Нет»!*

### 13. Установите границы и живите припеваючи

Помните, что люди относятся к вам так, как вы им позволяете. Если вы хотите, чтобы люди относились к вам по-другому, вам нужно поднять стандарты и установить границы.

Границы — это то, что люди просто не могут делать по отношению к вам, например, разговаривать определенным тоном, глупо шутить с вами или о вас, проявлять неуважение, кричать на вас, опаздывать к вам, прерывать, пока вы

говорите, или лгать вам. Четко изложите свои новые границы и придерживайтесь их.

Многие скажут вам, что вы изменились и они вас больше не узнают. Это манипуляторы. Забудьте о них. В первую очередь именно из-за них вы и устанавливаете новые границы.

Со всем, что вас беспокоит, разбирайтесь на месте. Это избавит вас от множества проблем, назойливых мыслей типа «надо было...», «следовало бы...» и «ведь я мог(ла) бы...». Помните: сказать можно что угодно, только нужным тоном. Задача как раз в том, чтобы его найти. Вы можете научиться правильно использовать тон, практикуясь произносить фразы нейтральным тоном, вроде: «небо голубое».

Если кто-то нарушит обозначенные вами границы, используйте следующую четырехэтапную реакцию. Сообщить, попросить, настоять, уйти.

Например, если кто-то говорит с вами свысока, вы сообщаете собеседнику: «Мне не понравилось это замечание», или: «Мне не нравится, когда вы разговариваете со мной в таком тоне». Если собеседника это не останавливает, вы просите: «Пожалуйста, прекратите говорить со мной так». Обычно на этом большинство людей отступают, но всегда найдутся один-два, которые продолжают. С такими следует проявить немного суровости и настойчивости: «Я настаиваю, чтобы вы прекратили так говорить со мной». Если все три этапа не возымеют действия — уходите. Оставьте ситуацию как есть. Заявите нейтральным тоном: «Я не могу разговаривать, пока вы \_\_\_\_\_. Поговорим позже» — и уходите.

► *Установление границ улучшит вашу жизнь и заметно поднимет самооценку.*

## Глава 7.

# *Будьте здесь И СЕЙЧАС*

## 1. Будьте счастливы прямо сейчас

Счастье — это путешествие, а не пункт назначения. Счастье — не то, что происходит с вами извне. Счастье — это привычка, состояние ума. Счастье — это очень многое. Но самое главное и решающее: что такое счастье для **вас**?

Последние исследования показали, что счастье — не то, что происходит с вами извне. Быть счастливым — это выбор, который вы делаете сами, но который требует усилий. Хотя есть и хорошая новость: быть счастливым можно научиться. С помощью таких маленьких привычек, как проявление благодарности, зарядка, медитация, улыбка и вопрос к себе: «Что я могу сделать, чтобы в данный момент быть счастливее?» — вы можете быть счастливы прямо сейчас! Не верите? Хорошо. Закройте на мгновение глаза. Вспомните ситуацию, в которой вы были действительно счастливы. Переживите ее заново в воображении. Прочувствуйте обстановку, ощутите запах, услышьте звуки! Вспомните волнение и радость! И что? Каково это было? Оно сработало? Как вы себя чувствуете сейчас? Счастье не зависит от того, какой у вас автомобиль, дом или что-то еще во внешнем мире. Вы можете быть счастливы прямо здесь, прямо сейчас!

Ученые выяснили, что внешние обстоятельства составляют только 10 процентов вашего счастья. Просто удивительно, насколько мало влияет на счастье то, где вы родились, живете, работаете и сколько зарабатываете.

Как вы помните, в рецепте счастья 50 процентов составляет генетика. Да, некоторые люди отроду счастливее других. Подавляющие же 40 процентов вашего счастья зависят от таких умышленных действий, как проявление благодарности, длительные прогулки, медитация. Это также означает, что если вы рождены менее счастливым, то этими действиями можете увеличить свое счастье.

Не откладывайте возможность быть счастливым на будущее: до въезда в новую квартиру, покупки нового автомобиля, продвижения по службе. Счастье — вот оно, прямо здесь, прямо сейчас. В рассвете, в улыбке ваших детей, в прекрасной музыке, которую вы слушаете. Порой, перестав гнаться за счастьем и просто постояв на месте, вы можете заметить, что счастье-то все время шло за вами по пятам, пытаясь вас настигнуть.

► *Ваше счастье, как и ваша самооценка, зависит исключительно от вас. Другие могут определенным образом влиять на него, но, в конечном счете, именно вы всегда решаете, насколько хотите быть счастливыми.*

## 2. Будьте добрыми

Ваше отношение к другим очень тесно связано с вашим отношением к себе. Итак, будьте добры и любезны! В дальнейшем это принесет вам хорошие плоды.

Эмоции заразны. Ученые обнаружили, что, если поместить трех человек в одну комнату, наиболее эмоциональная личность «заразит» двух других своими эмоциями, причем неважно, положительными или отрицательными.

Старайтесь заражать других положительной энергией. Это будет полезно потому, что, как говорится: «Как аукнется, так и откликнется».

Вы уже поняли силу произносимых слов. Поэтому пользуйтесь словами для позитивного воздействия, чтобы вдохновлять людей, придавать им сил. Ведь слова обладают такой мощью и воздействием. Научно доказано, что наши слова способны влиять на активность окружающих. Они могут изменить душевный настрой человека, что, в свою очередь, меняет и его результаты. Например, те пожилые люди, которым исследователи напомнили, что память с возрастом обычно слабеет, хуже выполняют тесты на запоминание, чем те, кому об этой детали не напомнили.

Замечайте величие в других. Замечая чужое величие, чужое благородство, вы на самом деле способствуете развитию этих свойств. Эффект Пигмалиона [26] учит нас, что наша вера в способности человека пробуждает эти способности. Когда мы считаем, что наши коллеги, друзья и родные могут сделать больше и добиться большего, очень часто они именно поэтому так и делают. К сожалению, обратный эффект тоже срабатывает — и тоже очень часто.

Каждый раз, встречая кого-то, старайтесь увидеть то величие, то благородство, которое имеется в этом человеке. Спросите себя: «Что делает его особенным? В чем его дар?» Вы откроете его, когда сосредоточитесь на этом. И

станете также более терпимы к недружелюбным людям. Вы всегда можете сказать себе: «Они, без сомнения, весьма достойные люди, просто сегодня у них неудачный день...» Будьте добрыми! И дайте мне знать, как это у вас получилось.

► *Р. С. Быть добрым вовсе не означает, что вы должны всем говорить «да» или позволять другим дурачить вас. Добросердечные люди очень хорошо умеют говорить «нет» или «хорошего — понемножку».*

### 3. ГОТОВЬТЕСЬ

Известный афоризм гласит, что «удача — это то, что случается, когда тщательная подготовка соответствует возможностям» [27]. Возможно, в этом заложен более глубокий смысл, возможно, — нет, но подготовиться, безусловно, не повредит. Узнайте все что только можно о своей работе, об отрасли, о презентации, вообще о том, что у вас там дальше по списку. Если вы подготовлены и обладаете знаниями, чтобы не спешить и не суетиться, вы почувствуете себя намного более уверенно, и ваша самооценка повысится.

Даже если мы суперподготовлены, всегда есть что-то, чего мы не знаем. Будьте готовы признать это. Ведь знать все совершенно не обязательно. Мой бывший университетский преподаватель профессор Ангел Миро однажды сказал мне: «Марк, вы вовсе не должны всегда держать в голове всю информацию, но вы должны знать, где ее найти».

Продолжайте совершенствовать свои личные и профессиональные качества. Посвятите себя превращению в самого лучшего человека, каким вы можете быть. Пусть голод знания остается неутоленным! Когда исследователи изучали необыкновенно успешных людей, у тех оказалось два общих свойства, которые отличали их от остальных. Во-первых, они верили в себя. Верили, что могут это сделать, а во-вторых — всегда хотели знать больше. Они задавали вопросы. Они продолжали учиться.

Сохраняйте любопытство и стремление узнавать новое и совершенствоваться. Чем мудрее вы становитесь, тем больше вас ценят в вашей компании.

Читайте книги. Ходите на тренинги. Сегодня вы можете узнать тонкости менеджмента, управления людьми, планирования бюджета, времени или финансового планирования на двух-четырёхчасовом семинаре, который принесет вам пользу на всю оставшуюся жизнь.

Лично я привык прочитывать не менее одной книги в неделю, покупать новый курс каждые два месяца и регистрироваться, по крайней мере, на двух семинарах или тренингах в год.

► *А вы чем планируете заняться?*

### 4. Меняйтесь сами

Пожалуй, жизнь сделалась бы намного лучше и легче, если бы люди просто стали вести себя по-другому и были больше похожи на нас, верно? А еще лучше, если бы и на мир они смотрели так же, как мы. О да. Это было бы чудесно. Но этому не бывать. Нам не дано изменить других. И точка. Это одна

из основных причин, почему портятся многие наши отношения. Мы с кем-то встречаемся, мы думаем: «Он(а) изменится» или того хуже: «я его (ее) изменю», и, потратив драгоценное время и энергию, замечаем: они не изменились. Они и не изменятся только по нашему желанию, неважно, примемся ли мы для этого плакать, постоянно жаловаться или даже наказывать их. Они изменятся только в том случае, если сами захотят этого. На некоторых, правда, наш эмоциональный шантаж действует, и они на время меняются, но, как правило, довольно быстро возвращаются к прежнему, естественному для них поведению.

Итак, единственное, что вы можете сделать, — это подать пример. Люди обычно следуют не вашим словам, пусть самым пылким и искренним, а вашим поступкам. Если вы хотите что-то изменить в другом человеке, сначала добейтесь тех же изменений в себе. Ешьте более здоровую пищу, делайте зарядку, будьте вежливее, станьте более внимательным мужем (женой), лучшим боссом, всегда будьте пунктуальным, позитивным. Изменитесь сами. Станьте таким, каким хотите видеть человечество.

Вы не можете изменить других людей, но можете изменить отношение к ним. Вместо того чтобы тратить время, пытаясь убедить всех делать то, что вам от них нужно, гораздо быстрее и практичнее изменить свое отношение к ним, к их поступкам и поведению. Поверьте, как только вы примете эту концепцию, то избавитесь от множества мелких проблем.

Итак, запомните:

- *Меняйтесь сами.*
- *Меняйте отношение к людям, от которых ждете, что они изменятся.*

## 5. Меняйте ход событий: и один в поле воин

В мире, полном проблем, войн, скандалов, коррупции, терроризма, изменения климата и многого другого... что можете сделать **вы**, дабы изменить ситуацию? Есть ли что-нибудь? Да. У меня для вас хорошие новости. Вы гораздо могущественнее, чем думаете.

Мы вообще недооцениваем свою способность менять мир. Да. Один человек действительно может многое. Почему? Потому что любое изменение начинается в сознании одного человека, а затем расширяется. И расширяется оно, друг мой... экспоненциально.

Мы недооцениваем свою способность менять мир, поскольку недооцениваем потенциал экспоненциальной функции. Подумайте, например, об экспоненциальном характере социальных сетей. Считается, что в пределах шести степеней разделения [28] мы связаны со всеми на этой планете.

Вы намного могущественнее, чем думаете. Хотя в этом мире есть много вещей, неподвластных вашему контролю, есть и то, что вы контролировать можете. Вы не остановите общее загрязнение окружающей среды, но можете ходить пешком, ездить на велосипеде или общественном транспорте или разделять свой мусор. Вы можете предпочесть более здоровую, необработанную пищу. Если вас не устраивает политика определенной компании, вы можете перестать покупать ее продукцию. Да, только вы. Но если то же самое сделает тысяча человек, кто-то наверняка это заметит.

В наши бесцеремонные, грубоватые времена вы можете быть вежливы со всеми, кого встречаете, независимо от цвета их кожи или вероисповедания. Можете позитивно влиять на всех, кто находится в пределах четырех квадратных метров вокруг вас. Что произойдет, если это будут делать все?

Вы можете дарить пять улыбок в день. Улыбки заразительны, и если все, кому вы улыбнулись, в свою очередь, одарят улыбками еще пятерых, то в один прекрасный момент улыбаться будет весь мир. :-) То же самое происходит, когда вы хвалите людей или делаете им приятное. Своими поступками и эмоциями мы каждый день воздействуем на окружающих. Вопрос только в том, какой знак у этого воздействия?

► *Осознайте **свою** силу и признайте, что и **один** в поле воин. Это будет очень полезно для вашей самооценки.*

## 6. Прощайте всех

Уметь прощать не только полезно для самооценки, но и жизненно важно на пути к успеху и счастью.

Я понимаю. Зачем прощать кого-то, кто вас обидел? А затем, что речь не о правоте или неправоте, а о том, чтобы вы сами чувствовали себя хорошо и не тратили энергию впустую. Обижаться, сердиться на людей или, того хуже, без конца переживать однажды возникшие ненависть и гнев — губительно. Это плохо для вашей энергии; плохо для вашего здоровья, для ваших отношений, так что окажите себе добрую услугу и простите. Принять это может быть и непросто, но вы же делаете это не для кого-то другого, а для себя любимого. Простив и отпустив чужую вину (ошибку, промах и т. п.), вы будете лучше спать, больше наслаждаться настоящим, а с плеч свалится огромный груз.

Говорят, злиться и обижаться на другого человека — это все равно как выпить яду и надеяться, что от него умрет этот другой. Другими словами, это безумие и явный вред себе. Копящаяся в душе вражда и злоба сделают вам больнее, чем кто-либо. Негативные чувства нанесут вред вашему здоровью и характеру, и — хуже того — из-за них вы будете без конца копаться в прошлых обидах, что может привлечь в вашу жизнь еще более неприятные события.

Ясно одно. Прощение других вовсе не означает, что вы глупы. Или что люди могут вести себя с вами так, как им заблагорассудится. Установите четкие границы, определите рамки для поведения, разоблачайте их на месте. Лучше вообще изгоните из своей жизни тех, кто причинил вам боль, но не копите обиды. Отпустите их, простите их, забудьте о них и живите дальше. Учитесь на собственном опыте и будьте открыты для новых, более приятных событий.

► *Кроме того — хоть это может быть и несколько неудобно — позвоните тем, кого сами обидели или задели, и честно извинитесь или хотя бы напишите письмо.*

## 7. Простите себя

Если существует кратчайший путь к здоровой самооценке, это, вероятно, он и есть. Когда вам удастся простить себя, самооценка сразу поднимается. Все дело

в доброте и сострадании к себе: не только к другим, но и к себе. (Не путайте это с жалостью к себе, которая очень вредна.)

Одной из причин низкой самооценки является чувство вины за то, что мы сделали или, наоборот, не сделали, или недоделали, поэтому так важно прощать себя. Как только вы это сделаете, ваша самооценка возрастет, и вы с большей готовностью сможете прощать и других.

Прощайте себе свои ошибки и обещайте не повторять их, прощайте себе свои слабости (вы только человек и не должны быть совершенны) и работайте над своими сильными сторонами. Простите себе грехи и, по возможности, не повторяйте их.

Чтобы иметь здоровую самооценку, вы должны стать лучшим другом самому себе, принять и простить себя. Как только вы это сделаете, остальное воспоследует.

Изменения, которые вы увидите, когда вам удастся простить себя, просто потрясающие! Иногда уходят болезни; иногда прощение себя устраняет последний энергетический блок, мешающий богатству войти в вашу жизнь.

► *Просто сделайте это и посмотрите, что прощение способно совершить для вас.*

## 8. Не принимайте отказы на свой счет

Один из самых больших страхов, которые мы испытываем, — это страх отказа. Сколь многого мы даже не пытаемся сделать или попробовать, потому что боимся отказа? Мы не отсылаем предложение. Не отвечаем незнакомцу, который улыбался нам в поезде. Не подаем заявку на открытие бизнеса. Не отправляем свое резюме.

Но не расстраивайтесь: вы можете научиться справляться с отказом. Должны. Время от времени вам будут отказывать. Это неизбежно. И в этом нет ничего страшного. Представьте себе, какой скучной была бы жизнь, если бы нас никогда не отвергали...

Чем выше самооценка, тем меньше вы боитесь отказа, а чем меньше вы боитесь отказа, тем выше самооценка. И учтите, что страх перед отказом может быть всего лишь десятком картинок, которые прокручиваются у вас в голове, и, самое главное, не принимайте отказа лично на свой счет. Отказ абсолютно не связан с вашей истинной человеческой ценностью.

Самое забавное, что, когда вас отвергают, на самом деле ничего не происходит. Если вы впервые зовете кого-то провести с вами время, а человек не хочет с вами идти, на самом деле ведь ничего не изменилось. Он (она) и прежде с вами времени не проводили, и теперь не собираются. Вы хотите что-то продать, а клиент не хочет покупать, — ничего на самом деле не произошло. Подаете заявление о приеме на работу и не получаете ее. И опять ничего не произошло. У вас как раньше не было работы, так и теперь нет. Проблема вовсе не в отказе. Проблема в вашем внутреннем диалоге, который начинается после отказа: «Я просто недостаточно хорош(а). Ведь знал(а) же, знал(а), что все испорчу. Мать (отец) был(а) права. Я никогда ничего не добьюсь в жизни».

Не принимайте отказ на свой счет и продолжайте пытаться. За последние два года мне столько раз отказывали, что и не сосчитать. И мне было неприятно

— врать не стану. Но я терпеливо и настойчиво продолжал пытаться и в конечном итоге победил. Меня отвергали десятки издательств; теперь я пишу книгу для самого лучшего. Меня отвергали литагенты; теперь у меня их четверо. Банки не давали мне ссуд на инвестиции. Я вернулся лучше подготовленным и оформил гораздо более выгодную сделку.

Если, чтобы провести пять продаж, вам нужно услышать 100 «нет» в день, стали бы вы это делать? Проблема в том, что многие не готовы к такому. Здесь действует закон больших чисел.

Так что будьте готовы к отказу. Примите его и продолжайте действовать.

► *Когда кто-то говорит вам «Нет, спасибо», думайте. «Следующий».*

## 9. Отпустите прошлое

Умение отпускать прошлое и учиться на прошлых поступках крайне важно для построения здоровой самооценки. Чувство вины за сделанное или зацикливание на уже прошедших ситуациях не имеют ничего общего с умением учиться на прошлом. Каждое мгновение, которое вы проводите в прошлом, это мгновение, украденное из вашего настоящего и будущего. Вы не можете действовать в настоящем, пока живете прошлым. Ни один ум в мире не способен пребывать в двух реальностях одновременно.

Не держитесь за свою драму, переживая ее бесконечно. **Отпустите ее!** Она уже закончилась. Вместо этого сосредоточьтесь на том, чего хотите сейчас. Для прошлого вы уже ничего сделать не можете. А вот что вы сделать можете, так это жить настоящим, осознавая, что именно оно и будет определять ваше будущее.

Только решившись отпустить старое, вы откроетесь новому, входящему в вашу жизнь. Не тратьте время на размышления о том, что в прошлом могло или должно было произойти, или получилось не так, как вы хотели. Это не имеет смысла! Ваша жизнь отражает то, о чем вы постоянно думаете. Если вы сосредоточиваетесь, главным образом, на своем прошлом, на разных «если бы, вот бы и кабы», то настоящее будет вас постоянно разочаровывать, тревожить и сбивать с толку. Это слишком высокая цена.

Выучили урок своего прошлого опыта и продолжайте просто жить. Вот и все, что вам нужно делать. Легко, не так ли? Это означает признать ошибки и — в меру своих способностей и понимания — больше их не повторять.

Сосредоточьтесь на том, что вы хотите делать хорошо в будущем, а не на том, что пошло не так в прошлом. Вам нужно отпустить прошлое, чтобы освободиться и открыть новому дверь в свою жизнь. Отпустите прежние обстоятельства, закончите незавершенные дела и распрощайтесь с бывшими знакомыми. Мучиться из-за того, что вы сделали/не сделали, чувствовать себя виноватым, пристыженным или даже недостойным, — это бессмысленная трата времени и энергии. Эти негативные эмоции только помешают вам наслаждаться настоящим. Используйте свои воспоминания, но не позволяйте им использовать вас. Завершите прошлое, чтобы свободно наслаждаться настоящим.

Отныне вашим образом мыслей будет: всегда заканчивать начатое. Не оставляйте ничего незавершенного в отношениях, в работе и во всех других областях.

► *Простите себя и идите дальше, сохраняя позитивное отношение.*

## 10. Не завидуйте и не ревнуйте

Давайте поговорим о действительно ядовитой эмоции. Эмоции, которой не бывает у людей с высокой самооценкой... или, по крайней мере, не часто. Зависть. Абсолютно бесполезная эмоция. Прежде всего, зависть или ревность к жизни, деньгам, взглядам или друзьям других людей не приносит вам пользы. Например, завидуя чужим деньгам, вы не станете богаче. Ревность к чужой наружности не сделает вас привлекательнее.

Постоянные негативные эмоции зависти и ревности заставят вас чувствовать себя несчастными, и вы можете «привлечь» в свою жизнь еще больше страдания. Они не только усиливают недовольство и терзания: ревность, например, усиливает выработку гормонов стресса в организме. Со временем они порождают обиду и горечь и заставляют нас делать то, что мы обычно не делали. В худшем случае мы можем «войти в штопор», который заканчивается депрессией. Психологически ревность и зависть связаны с низкой самооценкой и неуверенностью в себе.

Итак, что можно сделать, дабы преодолеть эти чувства, а еще лучше — как их использовать в позитивном ключе, например, в качестве мотивации и вдохновения? Можете не верить, но меня долгие годы грызла зависть и ревность к другим. Да-да. Именно меня. Но, изменив точку зрения, я начал выбираться из этой трясины. И вот как я это сделал.

Осознайте, когда чувство ревности и зависти вползет к вам в душу, осознайте, что чувства эти — пустая трата времени, а затем переключите их. Замените позитивными мыслями и спросите себя: «Почему я чувствую это сейчас?» Например, вы завидуете повышению коллеги, вместо того чтобы честно и жестко спросить себя: «Что мне сделать, чтобы и меня повысили?» Признайте, что зависть и ревность существуют, и время от времени испытывать их — нормально. Это вполне по-человечески. Имейте в виду, что одно дело — иметь эти чувства в душе, и совершенно другое — поступать как завистник и ревнивец. Завистливые мысли не делают вас плохим человеком. Вопрос в том, как вы в результате себя поведете.

Любите себя. Мое совершенствование началось с того, как я где-то прочел, что ревность — это признак неуверенности в себе и низкой самооценки. Поэтому каждый раз, испытывая ревность или зависть, я напоминал себе, что она есть признак низкой самооценки и что я должен над этим работать. Чем больше вы себя любите, тем вам комфортнее с собой, и чем выше самооценка, тем меньше вы ревнуете и завидуете. Прекратите сравнивать. Вместо этого практикуйте благодарность. Подсчитывайте свои блага, а не чужие. Возможно, это упражнение и само по себе сможет «вылечить» вас от зависти и ревности, если вы будете практиковаться недели три-четыре (см. главу «Принимайте похвалу с благодарностью»).

Окружайте себя надежными, уверенными в себе людьми и проводите время с благодарными, избегая злопыхателей. Не водитесь с теми, от кого всегда исходят негативные вибрации, кто постоянно плохо говорит о других и распространяет зависть и ненависть. Начните по достоинству ценить удачу и

успех других. Неважно, повысили в должности коллегу или у лучшего друга появилась новая подружка, или когда кто-то получает что-то, чего так хотелось вам... Будьте искренне счастливы за них.

► *Успех ваших друзей или коллег вовсе не означает вашей неудачи.*

## 11. Обращайте внимание на ту жизнь, которая есть сейчас, и наслаждайтесь ею

Очень важно наслаждаться настоящим моментом. Иначе жизнь пройдет, а вы ее даже не заметите, потому что отсутствуете в настоящем.

На работе вы думаете о выходных. В выходные думаете о том, что предстоит сделать в понедельник. Поглощая закуски, вы думаете о десерте, а поедая десерт, думаете о закусках. В результате не получаете настоящего удовольствия ни от того, ни от другого.

Живя так, вы никогда не сможете наслаждаться своим моментом энергии, тем единственным мгновением, которое имеет значение, — настоящим. Экхарт Толле написал целую книгу под названием «Сила **настоящего**» [29], которую я вам рекомендую.

Подумайте вот о чем: есть ли у вас какие-либо проблемы **прямо сейчас**, вот просто в данный конкретный момент?

Нет. Проблемы у вас возникают, когда вы думаете о прошлом или же о будущем. Проблема может возникнуть в ту же секунду, как вы снова начнете думать и беспокоиться, но сейчас, в данный конкретный момент, у вас нет никаких проблем.

Вы живете с непреходящим чувством вины за прошлые поступки и страха перед неведомым будущим? Многие постоянно беспокоятся о чем-то в прошлом, чего они не могут изменить, или о чем-то в будущем (еще смешнее), что в большинстве случаев так и не происходит. Между тем, они совершенно потеряны для **настоящего**, а ведь все, что у вас есть, это именно **настоящее**. Так пребывайте в этом сейчас и наслаждайтесь им.

► *Если большинство ваших нынешних моментов хороши, то будущее будет великолепным автоматически.*

## 12. Что бы ни произошло в прошлом, вы уже изменились

Что люди или вы сами ни сказали бы... Вы не ваши прошлые привычки... Вы не ваши прошлые неудачи.

...Вы не тот человек, с которым когда-то имели дело другие.

Вы тот, каким сами себя считаете прямо сейчас, в данный момент. Вы то, что делаете прямо сейчас, в данный момент.

Неважно, что случилось в вашем прошлом. Ваше будущее — чистый лист. Прямо сейчас вы можете принимать решения, чтобы двигаться по жизненному пути в том или в ином направлении. И направление вы можете выбрать прямо сейчас. Выберете ли вы легкий путь? Путь жертвы, обвиняющей всех остальных в том, что происходит в ее жизни? Или возьмете собственную жизнь в свои руки и пойдете по непроторенной дороге, придерживаясь позитивного подхода и стараясь видеть лучшее во всем, что происходит с вами в жизни?

Вы можете переделать себя прямо сейчас. Каждый день приносит с собой возможность начать новую жизнь. Самое замечательное, что в каждый конкретный момент вы можете выбирать себе свойства характера. Кем вы собираетесь быть? Чем планируете заняться? Только вы сами решаете, кем и каким будете с этого дня.

Вы сами автор, режиссер и ведущий актер своей пьесы. И если вам не нравится, как она разыгрывается... измените ее! Ваша жизнь строится вашими решениями и вашим отношением.

► *Если сделаете хотя бы кое-что из предложенного в этой книге, выработаете новые привычки и будете постоянно выполнять хотя бы некоторые из упражнений, которые найдете здесь, все начнет меняться. Это будет нелегко, и вам понадобятся дисциплина, терпение и настойчивость. Но результаты придут.*

### 13. Перестаньте жить прошлым или беспокоиться о будущем

В этих словах Далай-ламы сказано все, что вам нужно знать о волнении. Читайте же их внимательно. «Если проблему решить можно, не стоит о ней беспокоиться. Если проблему решить нельзя, беспокоиться бесполезно. Так что от беспокойства вообще никакой пользы».

Большинство из нас беспокоятся постоянно. Либо о том, что случилось в прошлом и что мы не можем исправить, либо о том, что случится в будущем, и мы даже не уверены, случится ли оно вообще, либо о том, что нам вовсе не подвластно, как экономика, война и политика.

Я не знаю, как у вас, но в моей жизни большинство вещей, о которых я беспокоился, так никогда и не происходили. А то, что произошло, было гораздо менее катастрофичным, чем я себе представлял. Действительно же страшное — смерть близких, несчастные случаи, болезни — всегда оказывалось неожиданностью и случалось, когда я меньше всего об этом тревожился.

Сколько бы вы ни беспокоились, ни прошлого, ни будущего вы изменить не можете, и беспокойство еще ничего не помогало улучшить, не так ли? А порой оно еще и ухудшает ситуацию, и самое скверное — что, беспокоясь, вы упускаете всю драгоценность настоящего момента.

Вот небольшое упражнение. Возьмите карандаш и бумагу. Прямо сейчас. Готовы?

Запишите все свои тревоги. Все до единой. Длинный получился список?

А теперь сотрите те, которые связаны с прошлым и прежними поступками и которые нельзя исправить или изменить.

Следом вычистите все тревоги о вероятных событиях в будущем.

И, наконец, уберите заботы, вам не подвластные.

Кроме того, устраните беспокойство, связанное с мнением других людей, до которых вам и дела-то никакого нет.

Ок. Посмотрите на свой список сейчас. Все, что вы не стерли, — это, действительно, вопросы и задачи, требующие вашего внимания. И сколько

осталось от вашего длинного списка? По собственному опыту, я бы сказал, максимум 10 процентов.

Это означает, что с остальными 90 процентами вы сделать ничего не можете, а значит, их стоит выбросить из головы, потому что они только занимают место в вашем мозгу и вытягивают из вас энергию.

► *Как вы себя чувствуете, стерея эти 90 процентов?*

## 14. Проявляйте доброту и уважение ко всем

Помните, что у всех, кто попадает к вам на жизненном пути, имеется своя история. Вероятно, они прошли через то, что их изменило и заставило совершенствоваться. Кого бы вы ни повстречали, у каждого история, вероятно, не менее интересна и сложна, чем ваша. Все, с кем вы встречаетесь, так же незаурядны, как и вы, даже если с первого взгляда этого и незаметно.

Самое меньшее, что вы можете сделать, — дать им шанс. Шанс стать частью вашей жизни, или просто пообщаться с ними, не судя и не отвергая их с ходу. Ведь у каждого найдется что предложить.

Некоторые из моих лучших друзей — это люди, увидев которых впервые, я подумал: «Странный какой-то» или «Ну и зануда». И если бы я руководствовался этими поверхностными суждениями, то потерял бы отличных людей. Оглядываясь назад, на свою жизнь, я замечаю, что самые приятные ощущения у меня были именно тогда, когда я давал людям шанс, даже если первое впечатление было не самым благоприятным.

Конечно, много раз правильным было как раз первое впечатление, и я в итоге разочаровывался. Но это цена, которую я готов платить за радость давать людям шанс. Если они оказывались достойны этого шанса, отлично! Если нет, это их проблема.

Обходитесь со всеми уважительно и по-доброму. Этого заслуживают все, даже те, кто груб с вами. Возможно, ваша доброта больше всего и нужна-то именно грубым и злым. Если люди грубы с вами, это их проблема, а не ваша. Вы — будьте добры и любезны. Если относиться ко всем терпеливо и уважительно, вашу сердечность заметят, а как аукнется, так и откликнется. Если вы добры, то будете привлекать к себе только хороших людей, и со временем неприятные люди совсем уйдут из вашей жизни.

Есть одна очень славная уловка: вам грубят, а вы становитесь все любезнее и любезнее, и чем сильнее вам грубят, тем вежливее вы становитесь. Она работает в 99 процентах случаев, так как, в конечном счете, вы завоевываете симпатию грубияна.

Грубияны ведь к такому не привыкли, потому что обычно питаются энергией людей, которые злятся на их грубости и пытаются держать оборону.

► *Будьте сердечны. Оно того стоит. Доброе отношение к людям благотворно влияет на самооценку, потому что вы подумаете: «Я хорошо обхожусь с людьми, значит, я хороший человек». И тогда самооценка будет расти, потому что «самооценка — это судьба».*

## *Дополнительная глава из моей книги «30 ДНЕЙ»:* **ВАЖНЕЙШИЙ ЧАС**

Важнейшее время вашего дня — полчаса после того, как вы проснетесь, и полчаса — прежде чем заснете. В это время ваше подсознание очень восприимчиво. Поэтому очень важно, что вы делаете в это время. Этот час имеет решающее значение для вашей самооценки и успеха.

От того, как вы начнете свой день, существенно зависит весь его дальнейший ход. Уверен, что у вас бывали дни, в которые вы вставали не с той ноги, и с этого момента все шло только хуже, или, наоборот, когда, проснувшись, вы чувствовали, что все пойдет как надо, и потом так и происходило.

Вот почему так важно, чтобы день начинался безмятежно. Большинство из нас с первой же минуты после пробуждения спешат, и дальше весь день мы летим как на пожар. Неудивительно, что сегодня очень многие носятся туда-сюда, подгоняемые стрессом и им же придавленные. А что если каждое утро подниматься раньше на полчаса-час?

Что, если вместо того, чтобы второпях заглотать завтрак, стоя у дверей или даже по дороге на работу, вы встанете на полчаса раньше и посвятите их себе? Вы могли бы даже создать небольшой утренний ритуал с медитацией на 10–15 минут. Вы ведь понимаете, как может измениться ваша жизнь, если сделать это привычкой? Вот некоторые действия для утреннего ритуала. Ну, попытка — не пытка!

Первым делом, позитивная мысль: сегодня будет отличный день! В течение 5 минут припоминайте, за что вы благодарны. Теперь 15 минут тишины и спокойствия.

Представьте, что начинающийся день проходит очень хорошо.

Понаблюдайте за восходом солнца.

Пробегитесь или прогуляйтесь.

Заполните дневник.

Последние полчаса вашего дня имеют такое же значение. То, что вы делаете в эти последние полчаса перед сном, останется в подсознании на время сна.

Итак, пришло время сделать следующее:

Снова запишите в дневник.

Сейчас пора поразмыслить о прошедшем дне. Что вы сделали хорошо? Что могли бы сделать еще лучше?

Распланируйте предстоящий день. Что самое важное вы хотите сделать завтра?

Составьте список дел на следующий день.

Визуализируйте идеальный день.

Почитайте интересные блоги, статьи или книгу.

Послушайте музыку, которая вас вдохновляет.

Я настоятельно рекомендую вам **не смотреть новости** или **фильмы** перед сном, так как это может вас возбудить. Ведь в момент засыпания вы очень

восприимчивы к суггестивным установкам. Вот почему гораздо полезнее слушать или смотреть позитивные материалы.

Планирование предстоящего дня и перечень дел, которые нужно выполнить, дадут вам огромные преимущества и сэкономят время. То, что нужно сделать, зафиксировано в вашем подсознании, поэтому на следующий день, уже зная свои приоритеты, вы сможете работать очень сосредоточенно.

## Эпилог

Вы не одиноки. Миллионы людей в мире страдают от низкой самооценки. Надеюсь, эта книга помогла вам понять, что у вас всего достаточно!

Знайте: вы можете это сделать, вы на это способны, вашими стараниями это может произойти.

Возлюбите самого себя, как ближнего своего, и будьте к себе как можно добрее.

Выполняйте упражнения из этой маленькой книги — те, которые вам лучше подходят, — и почаще.

Обретя высокую самооценку и уверенность в себе, вы сможете справиться с любой задачей и предпринять самые правильные действия. Вы будете лучше справляться с неожиданными и нежелательными ситуациями. Вы будете общаться более непринужденно, поэтому ваши личные отношения улучшатся, и вы поймете, что иногда лучше быть неправым, но счастливым.

Подняв самооценку, вы станете более успешным, наладите прекрасные отношения и даже будете здоровее.

Надеюсь, к настоящему моменту вы уже перестали критиковать и судить других и можете лучше формулировать собственные мысли, чувства, ценности и мнения.

Вы поняли, что ценность исходит не извне — от того, как вас оценивают другие, — а изнутри. И это то, что вам по плечу. Стряхнув с себя самоуверенность и самонадеянность, вы можете сосредоточиться на своих сильных сторонах, наслаждаться всеми областями своей жизни и стать счастливее.

Для меня большая честь быть для вас проводником на этом пути.

А теперь переходите к практике и тренируйтесь, тренируйтесь и повышайте самооценку.

Удачи!

Я был бы рад узнать, как продвигаются ваши дела. Вы можете писать мне на адрес

[marc@marcreklau.com](mailto:marc@marcreklau.com)

*Мне нужна ВАША ПОМОЩЬ*

Огромное Спасибо За То, Что Приобрели Мою Книгу!

Я очень ценю ваши отзывы и с истинным удовольствием выслушаю (прочитаю) все, что вы хотели бы мне сказать.

Ваше мнение и советы мне очень пригодятся, чтобы сделать следующую книгу (книги) еще лучше.

Если книга вам понравилась, пожалуйста, оставьте на Амазон честную оценку!

Она непременно поможет и другим открыть для себя эту книгу!

Пяти звездочек будет, пожалуй, достаточно. ;-)

*Огромное спасибо!!!*

**Марк**

## *Об авторе*

Марк Реклау — тренер, лектор и автор семи книг, в том числе *30 Days — Change your habits, change your life* («Как за 30 дней, изменив привычки, изменить жизнь»), бестселлера № 1 на Амазон, которую с апреля 2015 года купили и скачали более 180 тысяч раз, а также перевели на испанский, немецкий, японский, тайский, индонезийский, португальский и корейский языки.

Эту книгу он написал в 2014 году, лишившись работы, и буквально превратился из безработного в автора бестселлера (что и стало названием его второй книги).

Задача Марка — вдохновлять людей на создание той жизни, которая им нужна, и предоставлять им ресурсы и инструменты для воплощения этого в жизнь.

Его идея проста: многие хотят изменить свою жизненную ситуацию, но немногие готовы постоянно в течение определенного времени выполнять несложный комплекс упражнений. Планировать и создавать успех и счастье можно, выработав привычки, которые поддерживали бы вас на пути к цели.

Если хотите поработать с Марком напрямую, зайдите на его домашнюю страницу: [www.marcrekla.com](http://www.marcrekla.com), где найдете больше сведений о нем.

Связаться с Марком можно также в твиттере: [@Marc-Reklau](https://twitter.com/Marc-Reklau), на Фейсбуке или на его сайте: [www.goodhabitsacademy.com](http://www.goodhabitsacademy.com)

## *И напоследок...*

Если мои книги вас вдохновили, и вы хотите помочь и другим достичь целей и улучшить жизнь, вот что вы можете сделать, дабы изменить ситуацию к лучшему:

■ Подарить мои книги друзьям, родственникам, коллегам и даже незнакомым, чтобы и они узнали, что могут достичь своих целей и жить замечательной жизнью.

■ Поделиться своими мыслями об этой книге в твиттере, Фейсбуке и Инстаграме или дайте книге оценку. Это поможет другим обрести свои 30 дней.

■ Если у вас есть бизнес или вы руководитель — а даже если и нет — подарите экземпляры своей команде или сотрудникам и, тем самым, повысьте производительность своей компании. Свяжитесь со мной по адресу:

marc@marcreklau.com. На оптовые заказы я вам дам 30-процентную скидку. Если у вас или у кого-то из ваших знакомых есть подкаст, я с удовольствием дам интервью. Я всегда рад распространить свою идею о 30 днях и помочь людям улучшить жизнь. Кроме того, я с радостью дам интервью вашей местной газете, радиостанции или интернет-средствам массовой информации. :)

*Дорогой Читатель!*



Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа — свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский

УДК 159.9

ББК 88.6

P36

Marc Reklau

Love Yourself First!

Boost your self-esteem in 30 Days

Перевод с английского Натальи Буравовой

Оформление обложки Ирины Новиковой

Фотография на обложке: Subbotina Anna / Shutterstock.com

Используется по лицензии от [Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Реклау М.

Сначала полюби себя! Повысьте самооценку за 30 дней. — СПб.: ИГ «Весь», 2019. — 176 с.

ISBN 978-5-9573-3391-3

Люди с высокой самооценкой — это своеобразные супергерои. Они ошибаются (как и все мы), но позволяют себе не испытывать чувства вины. Они считают себя достойными, даже когда их критикуют, и позитивно относятся к другим. Без малейшей неловкости признают свои недостатки и слабости и живут только настоящим. Они довольны собой и верят, что заслуживают того, что может предложить жизнь. Звучит неплохо, верно?

Но как сделать низкое — высоким? Работы с самооценкой — непочатый край, но и практик в этой книге столько же. Главный секрет: усерднее работайте как раз над теми техниками, которые вам нравятся меньше всего. Да-да, вы правильно поняли. Над теми, которые ваш ум отталкивает: «Нееее, мне это не подходит». Ох уж эти игры ума!

За 30 дней вы будете менять самоощущение, перекраивать убеждения о себе и своих способностях. Звучит сложно, а на деле это будет лучший эксперимент в вашей жизни. Вы будете баловать себя, хвалить, устраивать «дни лучшего в мире меня» и т. д.

Марк Реклау

Тематика: Психология / Практическая психология

ISBN 978-5-9573-3391-3

© 2018, Marc Reklau

© Перевод, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа «Весь», 2019



ВЕСЬ

ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА «ВЕСЬ»

197101, Санкт-Петербург, а/я 88.

E-mail: [info@vesbook.ru](mailto:info@vesbook.ru)

Вы можете заказать наши книги:

по телефону: 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНОКИ БЕСПЛАТНЫЕ)