

↘ Я НЕ МОГУ
СЕБЯ ИЗМЕНИТЬ!

*Успех — это когда тебе нравятся:
ты сам; то, что ты делаешь;
и то, как ты это делаешь.*

МАЙЯ ЭНДЖЕЛОУ

Ты не должен довольствоваться жизнью, которую сейчас ведешь и которая, если объективно взглянуть, не так уж и плоха. Ведь ты не хочешь вести жизнь, которая «не так уж и плоха». Тебя манит необыкновенная, выдающаяся, королевская жизнь, полная счастья, любви и богатства. Речь о том, чтобы понять: эта жизнь непостижимый дорогой подарок. Я хотел бы, чтобы ты задумался о значении своей жизни и задал себе вопрос: что я могу сделать прямо сегодня? Забудь прошлое. Не важно, что ты хотел сделать десять лет назад и какие планы строил на будущее. Не задумывайся также и о том, что должно произойти через месяц, через год или через десять лет. Сфокусируйся на настоящем.

И ВСЕ ЖЕ ТЫ МОЖЕШЬ!

Многие люди ошибочно полагают, что изменений, а с ними и желаемого результата придется ждать целую вечность. А в случае если они быстро осуществляются, так



же быстро и пропадут. Некоторые действительно считают так. И поскольку они так считают, именно так и произойдет. Это касается любой сферы жизни. Ты не потеряешь за одну неделю пятнадцать килограмм веса, через месяц не заговоришь на новом языке, через год не положишь в карман диплом университета, но как только ты расставишь приоритеты в своей жизни и рецепторы твоей нервной системы привыкнут к гормонам счастья, которые ты будешь давать им с сегодняшнего дня, как только ты полностью пересмотришь свою программу, окружение, которое тебя в этом поддерживает, не откажешься, эти изменения наступят... и они останутся!

НИКОГДА НЕ ПРЕКРАЩАЙ УЧИТЬСЯ

Все всегда тяжело в начале, но станет легче. День ото дня. Не сравнивай себя с остальными. Они тоже однажды стояли там, где ты стоишь прямо сейчас. Именно здесь! Им тоже пришлось пройти весь путь. Если ты видишь спортсмена, который на своей дистанции очень хорош и даже является лучшим в мире, ты видишь того, кто каждый день тренировался часами — без аплодисментов, без камер, без публики. Каждый чемпион, каждый мастер был однажды начинающим. Тот, кого ты сегодня ставишь себе в пример, тоже побывал в начале пути, по которому ты намерен пойти. Никогда не прекращай учиться, расти и всегда будь готов сделать следующий решающий шаг, чтобы создать различие. Между всеми теми, кто отказывается расти, и тобой. Ты не откажешься! И если ты веришь, что действительно достигнешь цели, предприми что-то новое. И наслаждайся этой дорогой, которая с каждым днем, что ты идешь, будет делать тебя все более сильным, более умным, более мудрым и более красивым. Да, точно: более красивым!



Чем больше целей (и мини-целей) ты достигнешь, тем более неотразимым будешь для окружающих. Почему? Потому что ты начнешь любить себя. Потому что ты начнешь ценить себя. Потому что ты, наконец, начнешь гордиться собой. Своими успехами. Своими промахами. Своими улучшениями. Своей жизнью. Это сияние укажет тебе путь, и классные и интересные люди захотят проводить с тобой время.

Ты можешь уже сейчас гордиться собой. Посмотри на путевые столбы на тропе твоей жизни, взгляни на все эти фантастические вещи, которых ты уже достиг, все успехи, о которых ты редко думаешь или совсем забыл, потому что веришь, что они бессмысленны. Они не такие. Ты не такой. Ты чудесный. По-настоящему чудесный. Покажи миру сегодня, что у тебя есть хорошего, для того чтобы в конце дня ты, благодарный и довольный, лег спать, размышляя так:



«Спасибо за этот день. Завтра утром, когда снова откроются мои глаза, я снова буду делать все самое лучшее. Я даю себе время, которое мне нужно. Я не обязан быть идеальным, но с каждым шагом я буду учиться и совершенствоваться».

Сколько времени ты дашь ребенку, чтобы научиться ходить? На это есть только один ответ: столько, сколько нужно. Я ни разу не видел, чтобы родители говорили: я даю моему малышу четыре недели. Если он за этот срок не встанет на ноги и сам не пойдет, тогда мы должны будем примириться с тем, что наш ребенок этого не умеет. Конечно, мы даем нашим детям времени столько, сколько им нужно, чтобы научиться ходить. Но прими этот пример близко к сердцу, даже сегодня,



когда ты взрослый: если что-то сразу не получается, не говори, что ты не можешь этого, а пробуй, пока не найдешь своей дороги. Оставь себе время упасть, поставь несколько синяков, вставай снова, вздохни и иди маленькими шажочками.

ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ

Если нужно попробовать что-то новое или отправиться в необычный путь, я часто слышу аргумент: «Я не могу себя изменить, потому что я такой, какой есть. Я не хотел бы ломать себя. Я делаю вещи по-своему, и баста!»

Это действительно так! Вопросы, которые мне сейчас задают, следующие: куда тебя это привело? ты доволен результатом? ты достиг тех вещей, о которых мечтал? Альберт Эйнштейн однажды сказал: «Никакую проблему нельзя решить на том же уровне, на котором она возникла». Нельзя вести новую жизнь, в которой остались старые образцы. Звучит логично! Не бойся, тебе не придется себя ломать ради своей мечты. Правда такая: ты не можешь измениться за один раз. Это слишком сложно — измениться самому, но совсем не сложно поменять привычки. Давай начнем с этого. Ты останешься тем же человеком, такой же прекрасной и ценной личностью. Но вот что крайне важно: ты сохранишь контроль. Проблема это больше не ты!

Шаг первый

Необходимо осознать, что чувство, которое делает тебя мрачным, вгоняет в тоску, социальную изоляцию, всего лишь один заученный пример поведения. Это чувство — не ты. Я повторяю сейчас эту фразу, потому что она невероятно важна: довольно тяжело измениться



как личность и совсем не тяжело поменять привычки или образ мышления. Если ты часто использовал один определенный образец поведения, если что-то уже прочно вошло в твою жизнь, стало частью тебя, ты поверил в иллюзию, что это все ты. Ты думаешь о том, что ты неудачник, человек, который не стоит того, чтобы его любили. Я говорю тебя совершенно четко: ты заблуждаешься! Ты действуешь по одной программе, которая заставляет тебя верить: ты неудачник. Это огромная разница.

Шаг второй

Второй шаг заключается в том, чтобы сломать свои границы, перепрыгнуть на другую сторону и достичь следующего уровня. С этим у многих людей большие трудности, так как они крепко привязаны к своим привычкам. И никогда не учились принимать твердое решение, чтобы сказать «Стоп! Это все не я. Такой свою жизнь я себе не представлял. Я не хочу оставлять эти воспоминания. Жизнь, которую я веду, не та, что мне нужна. Моя сегодняшняя ситуация нехороша для моих друзей, для моей семьи, для меня самого. Поэтому эта история заканчивается здесь. Сейчас! В эту секунду! Хватит значит хватит!»

Закрой глаза, представь, что ты берешь в руки маленькую ветку, которую прибоем выбросило на пляж, нарисуй ей толстую линию на песке и скажи громко:

«Моя старая жизнь заканчивается здесь!»

ТВОЙ КЛЮЧ К СЧАСТЬЮ

В тебе столько всего. Так много красоты, элегантности и грации. Так много силы и художественного та-



ланта. Это так. Разреши себе выпустить на поверхность все то, что всегда было сокрыто в тебе. В этом нет правил. Важно, что ты делаешь что-то новое и совершенно неожиданное, чтобы как можно скорее вытащить себя из старого привычного состояния тяжести. Одной клиентке в очень глубокой депрессии я сказал однажды: «Встань! И сейчас же пять раз громко повтори: я рада, что я не кишечная бактерия в тунце». Эта женщина была так испугана, потому что она рассчитывала на что угодно, только не на это странное утверждение. И вдруг, первый раз за долгий промежуток времени у нее на лице промелькнула осторожная улыбка. Этой шутовской акцией я вырвал ее из привычного образца мышления и на мгновение открыл дверь к ее сердцу. Позднее ее ежедневным заданием стало каждое утро в ванной громко прокричать пять раз: «Спасибо, что я не кишечная бактерия в тунце!»

Сначала она немного смушалась, потому что в свои шестьдесят пять лет этого ни разу не делала, но потом она привыкла. Через какое-то время ей доставляло настоящее удовольствие правильно выходить из своего депрессивного состояния.

Я спрашиваю тебя: когда ты последний раз по-настоящему громко кричал? Ведь это необычайно раскрепощает.



Любое длительное изменение возникает благодаря изменению состояния человека.

Я меняю состояние человека по одной простой причине: он должен проснуться! Я вытаскиваю, словно хомячков из бегового колеса, и трясу как следует, чтобы они поняли, пришло время вернуться обратно в жизнь. Большинство людей, конечно, знают, что



работает, а что нет, они знают, что для них хорошо, а что нет, и что им срочно надо изменить. Но тем не менее они бездействуют. Причина в том, что их прежнее состояние духа — их темный дом — не дает им меняться. Поэтому я сделал своей задачей придавать человеку мужества, чтобы начать эти изменения.



Именно в переменах находится ключ к счастью.



→ ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ТВОЕЙ ЖИЗНИ

*Истину можно осознать лишь тогда,
когда человек готов ее понять.*

КРИСТИАН МОРГЕНШТЕРН

Если бы сегодня был последний день твоей жизни, ты бы делал то же самое, что и сейчас, или нечто другое? Ты должен задавать себе этот вопрос снова и снова. Если бы ты вдруг узнал, что твоя жизнь будет довольно короткой, как выглядел бы отныне твой день? Твои мысли остались бы прежними? Ты хотел бы такую жизнь, которой жил до этого момента? Если твой ответ «Нет!», не должен ли ты тотчас же что-то изменить? Может быть, голос в твоей голове начнет протестовать и закричит: «Но как должны выглядеть изменения в таких тяжелых жизненных обстоятельствах?» Универсального ответа, который подошел бы каждому человеку, здесь нет. Ты должен задать себе эти вопросы, должен задуматься сам, и это подтолкнет тебя немного дальше, создав в твоём сознании пространство для изменений.

ЧЕТЫРЕ ШАГА

Я написал для тебя четыре возможных шага, варианта действий, которые могли бы помочь стабилизировать свое сознание. Речь идет о твоей жизни — не более, но и не менее!



1. Спроси себя, выбрал бы ты еще раз профессию, которой занимаешься сейчас

Если ты получишь шанс нажать кнопку, отмотать обратно свою жизнь и еще раз начать все сначала, выбрал бы ты снова профессию, ради которой каждое утро просыпаешься? Стал бы ты делать что-то другое? Или выбрал бы занятие, которое гораздо ближе к твоему личному пониманию счастья, совершил радикальное обновление, уволился бы с работы, пошел бы снова в университет и получил бы новое образование? Есть ли определенные сферы в твоей нынешней профессии, которые важны для тебя? Достань листок бумаги и запиши все свои мысли!

2. Определи, какой страх блокирует тебя

Есть два вопроса, на которые тебе приходится отвечать снова и снова:

- > Что ты будешь делать, если узнаешь, что не можешь потерпеть неудачу?
- > Что ты будешь делать, если узнаешь, что никто (партнер, семья, соседи, коллеги, друзья) не осудит твое решение?

Два вопроса, над которыми действительно стоит задуматься, так как они приведут тебя прямо к твоим желаниям, которые ты из страха вытесняешь (страх отказа, потери репутации и так далее).

Хочешь купить ферму и стать фермером? Открыть школу серфинга на Мадейре? Изучить астрофизику? Стать пилотом? Основать стартап? Написать исторический роман о Барселоне? Составь список всех идей, ко-



торые сейчас роятся в твоей голове! Не думай об этом слишком долго и не взвешивай. Помни, что ты не ошибешься, когда осуществишь некоторые из этих задумок в действительности. Закрой глаза. Ты видишь себя? Как у тебя дела? Твое сердце бьется быстрее? Ты взволнован? Хотел бы ты потратить много времени и энергии, чтобы из этого получилось что-то действительно хорошее? Если твой ответ «да», но ты годами делал не то, что близко тебе, возможно, тебя сдерживает страх неудачи. Каждый из нас однажды прибывает в такой пункт, где спрашивает себя: я сделаю этот шаг или нет?



Правда в том, что страх плохой советчик! Если мы позволим ему решать за наше будущее, мы обедним сами себя.

Всегда помни: один из тех дней, когда будущее кажется мнимым и далеким, может стать твоим последним днем. И когда этот день настанет, мы должны быть в состоянии оглянуться на жизнь, основанную на решениях, которые мы активно принимали, и на рисках, на которые мы осознанно шли, а не на шансах, которые упустили, так как были слишком напуганы, чтобы воспользоваться ими.

Спроси себя: что было бы самым плохим из того, что могло бы со мной случиться? И потом, после того как ты до конца доиграешь в эту игру и придешь к ответу, спроси себя снова: это было бы действительно так плохо?

3. Представь себе мир своей мечты

Каков он — мир твоей мечты? Что хотел бы делать там целый день? Если бы там у тебя была работа,



из чего бы она состояла и где бы она была? Почему эта работа была бы важна для тебя? И что именно тебе приносило бы удовольствие? Сравни теперь свою жизнь мечты с жизнью, которую ты сейчас ведешь. Если многое совпадает, могу только сказать: «Поздравляю! Тебе не нужно читать эту книгу дальше, просто возвращайся к своей очаровательной жизни и наслаждайся каждой секундой». Для большинства из нас между миром нашей мечты и жизнью, которую мы в настоящее время имеем, есть зазор. У одних он больше, у других меньше. Вопрос, который все решает и который нас объединяет, звучит: что ты готов сделать, чтобы заполнить этот зазор? Но прежде чем сделать первый шаг, ты должен иметь полное представление о том, чего на самом деле хочешь.

Итак, что ты действительно хочешь? Удели размышлениям об этом достаточно времени. Напиши список, зафиксируй все свои мысли и будь при этом максимально точным.

4. Продумай промежуточные станции

То, что я пишу сейчас, тебе знакомо: успехи, как бы они ни были малы, имеют решающее значение. Они мотивируют тебя не сдаваться и укрепляют в моменты, когда растет сомнение. Как во время любого длинного путешествия, нельзя прыгнуть в самом его начале прямо к финишу, но нужно передвигаться от одного этапа к другому. Хитрость заключается в том, чтобы построить себе промежуточные станции. Поэтому постарайся выяснить, какие шаги тебя ожидают и каковы твои краткосрочные и среднесрочные цели на этом пути. Спроси себя, например: нужны ли мне повышение квалификации, переподготовка или кон-



кретные дополнительные навыки? Если это так, могу ли я достигнуть цели в свободное время? Могу ли я пойти в вечернюю школу? Есть ли онлайн-курсы или семинары по выходным дням? Достаточно ли того, что я изучу новый контент и стану в этой области хорошим специалистом или мне нужен аккредитованный государственный сертификат? Эти шаги позволят тебе получить точное представление, что ожидает впереди.

