

У **1** ЛЫБАЙТЕСЬ



Когда внутри все кипит от злости или вы ощущаете упадок сил, мечтая только о том, чтобы поскорее забиться в угол, одна мысль о смехе вызывает протест. Но даже в этом случае (и особенно в этом случае) найдите в себе силы улыбнуться.

Наш организм – сложный полифонический инструмент, все элементы которого работают в тесной взаимосвязи. Затрагивая одну настройку, неизбежно отрегулируешь что-нибудь другое.

Ученые не без оснований полагают, что между мимикой и настроением есть не только прямая, но и обратная связь. То есть, если вы ощущаете грусть или недовольство, то надушенный вид и сжатые губы будут естественным внешним проявлением эмоций. Однако если вы попытаетесь улыбнуться, то, скорее всего, с удивлением отметите, как и настроение начнет потихоньку выправляться.

Да, этот метод не станет стопроцентной панацеей, если в вашей жизни настали по-настоящему тяжелые времена,

но он невероятно действенный в качестве оружия борьбы с бытовыми неурядицами, неизбежно преследующими нас каждый день.

Попробуйте прямо сейчас!



ПРАКТИКА

Подойдите к зеркалу или воспользуйтесь карманным. Сделайте вдох, расправьте плечи, улыбнитесь пошире и скажите: «Все ужасно! Я несчастен!»

Заговорщически подмигните отражению, состройте рожицу, поделитесь наболевшим и подбодрите себя: «Вокруг враги! Но мы справимся, правда?»

В конце концов, кто еще поймет вас лучше, чем вы сами? Вы просто не сможете противостоять собственному обаянию и очень скоро ощутите, как улыбка становится совершенно искренней, а немалая часть напряжения бесследно исчезла.

2

НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «ДА»



Чем дальше ты способен уйти от себя и своих привычек, тем большего ты сможешь достичь. Все самое интересное в мире лежит за пределами зоны твоего личного комфорта.

Бенедикт Камбербэтч, британский актер, лицо самого знаменитого современного Шерлока Холмса

Новым эмоциям, новым ощущениям, новым людям, новым занятиям.

В психологии существует такое понятие как «зона комфорта» — некие рамки, существуя в которых, мы ощущаем себя безопасно, спокойно и уютно. В общем, это набор наших шаблонов поведения, реакций, все привычки и ритуалы, манеры и предпочтения.

Зона комфорта есть у каждого человека. Для кого-то это жизнь в ритме города, четкий распорядок дня, работа, бары, кино, рестораны. Для кого-то — неторопливая жизнь на природе, долгие ленивые утра, завтраки в полдень, уход за

садом. Неважно, как выглядит ваша зона комфорта, но вам тут очень-очень хорошо, а если не хорошо, то хотя бы привычно и спокойно.

Внезапно извлечь вас из нее — все равно что вытолкнуть человека из лодки посреди моря. Вы почувствуете панику и попытаетесь побыстрее вернуться в спасительное убежище, точно крот, которого вытащили из-под земли.

Но дело в том, что, пока вы не научитесь время от времени выпрыгивать из лодки и плавать в открытом море, в вашей жизни не произойдет решительно ничего: ни хорошего, ни плохого. Некоторые люди сознательно предпочитают такой вариант, думая что-то вроде «лучше плохонькое, но свое». Но двигаясь изо дня в день по одной и той же колее, не отклоняясь ни на сантиметр, однажды вы неизбежно окажетесь на территории уныния, скуки и стагнации.

Пока вы держитесь за свою зону комфорта, вы — живущий в подземелье крот, не подозревающий о том, что над ним есть огромный мир. Но вылезать туда или нет — зависит только от вас.

Любое развитие и движение связано с выходом из зоны комфорта, поэтому выбираться из уютной норы необходимо, если только вы не хотите превратиться в муху в капле янтаря.

Поверьте, никто не чувствует себя хорошо, покидая зону комфорта. Нам нравятся ощущение безопасности и контроля и не нравятся риск, стресс и неизвестное. Поэтому мы так часто говорим «нет», хотя могли бы сказать «да». Однако без выхода из этой зоны невозможны ни изменения, ни развитие, ни новые впечатления, ни новый опыт, ни новые знакомства. Рано или поздно, устав от однообразия,



которое дарит вам зона комфорта, вы сами захотите что-то поменять, но привычка к безопасному «нет» может сыграть с вами злую шутку.



ПРАКТИКА

Потихоньку и регулярно выходите за границы своей зоны комфорта. Но прежде хорошенько усвойте: на самом деле вы не оставляете ее. Зона комфорта — это не квартира, из которой можно уйти, захлопнув дверь, это территория, границы которой подвижны. Вот почему для начала стоит приучить себя к мысли, что вы ничего не меняете навсегда, никуда не уезжаете, выбросив ключи, а просто расширяете свои владения. А между понятиями «покинуть» и «расширить» есть большая разница. Звучит уже не так пугающе, правда?

Напоминайте себе, что вы ни с чем не расстаетесь, но очень вероятно, что-нибудь найдете.

Все, что у вас есть, останется при вас в любом случае. Если дискомфорт станет слишком сильным, вы всегда можете вернуться на безопасный и знакомый участок.

Подбадривайте себя, потому что одно, даже самое крошечное, движение в сторону расширения границ вашей территории — уже огромный шаг.

Не стоит сразу бросаться во все тяжкие: любое непривычное и несвойственное нам действие вызовет только лишний стресс, и в результате может вовсе отбить всякое желание осваивать новые территории.

Ваша задача — двигаться маленькими марш-бросками, каждый раз убеждаясь, что никакой катастрофы не происходит. Например, если вы стесняетесь незнакомцев и не любите людные места, не стоит сразу же в одиночестве отправляться в клуб или на масштабную вечеринку, где вы никого не знаете. Есть большая вероятность, что ваше сознание, опешив от резкой



смены обстановки, выберет привычный и безопасный способ поведения, и вы простоите в углу, робко кивая гостям или неразборчиво мямля что-то в ответ на все попытки заговорить с вами. Лучше поинтересуйтесь у друзей, нужна ли компания для похода на какое-нибудь мероприятие. Сознание того, что рядом уже есть кто-то знакомый, позволит вам чувствовать себя увереннее. Заговаривайте с незнакомцами на улицах, спрашивая дорогу, время и т. д. Отличным вариантом также может быть запись на пробные уроки, семинары, в небольшие кружки. Все, кто приходят на первое занятие, оказываются в равном положении, все чувствуют себя немного смущенно, поэтому в таких местах легко завязать ни к чему не обязывающую беседу. Помимо полезной информации, которую вы почерпнете, вы убедитесь, что в общении с незнакомыми людьми нет ничего страшного.

Выбирайтесь из своей норы и оглядывайтесь вокруг постепенно, попробуйте на протяжении месяца каждый день делать что-то новое, не обязательно радикальное: слушать музыку, которую раньше не слушали, заказать на обед неизвестное блюдо, прогуляться по незнакомым местам.

Говорите «да» предложениям сходить куда-нибудь, куда раньше вам было отправляться лень или не хотелось, и шансам, которые подкидывает судьба. Каждый раз спрашивайте себя: «Что я потеряю, если соглашусь?» В 9 из 10 случаев правильным ответом будет «ничего». Зато обязательно что-то найдете.

Как и во всяком другом деле, здесь особенно тяжелы первые шаги, но постепенно вы будете двигаться все увереннее и вскоре привыкнете к мысли, что неизведанные территории полны сюрпризов, и по большей части приятных.

3

НАУЧИТЕСЬ ГОВОРИТЬ «НЕТ»



Я должен срочно научиться говорить «нет». Раньше я отвечал «да» на каждое предложение, но я изо всех сил стараюсь измениться.

Бенедикт Камбербэтч, очень противоречивый

Это слово так же важно для вашего счастья, как слово «да». Несмотря на то, что помощь близким вносит немалый вклад в наш собственный душевный комфорт, другим не менее необходимым умением является умение говорить «нет».

Каждый из нас может вспомнить ситуацию, когда по разным причинам не сумел отказаться сделать что-то, чего делать не хотелось. В конце концов, в том, чтобы немного изменить свои планы ради приехавших погостить родственников, употребить свой выходной на помощь подруге, собравшейся переезжать, или задержаться на часок в офисе по просьбе шефа, нет ничего криминального. С точки зрения успешной жизни в социуме, время от времени поступаться

своими интересами — естественно. Это здоровее и лучше, чем всегда действовать, исходя лишь из соображений собственной пользы.

Однако есть люди, которые готовы уступить буквально каждому, не потому, что они горят желанием помочь всем обездоленным, а потому, что слово «нет» является для них куда большей проблемой, чем что-нибудь сделать, даже если мысль об этом не вызывает воодушевления.

Если вы ощущаете принадлежность к этому кружку безотказных, скорее вводите в лексикон полезное слово «нет!». Постоянное ущемление собственных интересов и попытка угодить каждому приведут вас прямоком к хроническому стрессу.

Неумение отказывать, как и прочие черты, портящие нам жизнь, часто исходит из детства и является следствием воспитания слишком деспотичных родителей. Становясь взрослыми, мы испытываем особенные трудности в отказе людям, которые воспринимаются нашим сознанием как «старшие»: будь то непосредственно родители, начальник или друзья, соседи и незнакомцы, взявшие покровительственный тон или имеющие привычку разговаривать на повышенных тонах...

Прежде всего, осознайте, что вы уже не ребенок, вы — взрослый человек, который может проявить послушание и уважение, но не обязан слепо подчиняться всему, что ему говорят. Иногда мы боимся отказывать кому бы то ни было из страха потерять хорошие отношения, чье-то расположение, опасаясь конфликта и т. д.

Но стремление быть для всех удобным и не причинять никому беспокойства — так же бессмысленно и неосуществимо, как желание нравиться всем.



У вас есть свои желания и интересы, которые вы имеете право отстаивать, и совершенно нормально, что некоторые из них идут вразрез с желаниями и интересами окружающих. В конечном итоге абсолютное большинство людей думает в первую очередь о собственном благополучии. Каждый раз, когда их просят сделать что-то, они бессознательно задают себе вопрос, «безопасно ли это для меня» и какие выгоды и риски сулит согласие или отказ. Этот процесс происходит автоматически и в бытовых ситуациях занимает считанные мгновения. Если минусы перевешивают плюсы, отказ следует моментально, что так же нормально воспринимается большинством людей.



ПРАКТИКА

Если слово «нет» является для вас настоящей проблемой, сразу научиться отказывать будет трудно. Более того, люди, привыкшие к вашему постоянному согласию, скорее всего, попытаются продолжать манипулировать вами с удвоенной силой и противостоять этому натиску будет нелегко, но необходимо. Постепенно вы поймете, что никто не может заставлять вас делать что-либо против вашей воли, если, конечно, сейчас вы не находитесь в финансовой кабале у итальянского босса или вас не преследует Интерпол.

Впрочем, также возможно, что люди, которым вы помогли до этих пор, даже не догадываются о неудобствах, которые вы испытываете. Что бы вы ни думали, но люди не обладают даром ясновидения. Как ваш коллега, которого вы каждый вечер подвозите до дома, делая изрядный крюк, может догадаться, что вам это не по нутру, если вы желаете ему провалиться под землю только после того, как захлопывается дверца машины?



Если вы опасаетесь испортить отношения, спокойно, но твердо объясняйте свои решения, подкрепляя их реальными или мнимыми причинами. Люди намного спокойнее воспринимают отказы, когда слышат здравые аргументы.

«Прости, я больше не смогу подвозить тебя домой, потому что приходится делать огромный крюк», или: «Я больше не смогу подвозить тебя, потому что теперь мне надо отвозить ребенка в бассейн».

«Я не смогу помочь тебе с переездом, потому что на следующий день запланирована дальняя поездка, и я хочу отдохнуть», или: «Я не смогу помочь тебе с переездом, потому что устала и хочу уделить время себе».

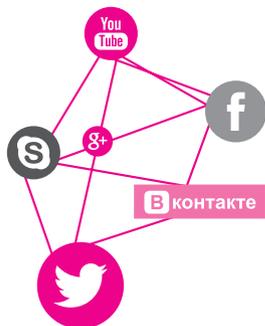
«Я не хочу задерживаться в офисе, так как по вечерам у меня курсы иностранного языка», или: «Я не хочу задерживаться в офисе, поскольку вы не оплачиваете мои переработки».

Вы можете выбрать любой вариант, говорить откровенно или смягчать краски. Так или иначе, скорее всего, будете удивлены тем, что отказ восприняли совершенно спокойно. Ваш коллега пожмет плечами и найдет попутчиков в соседнем кабинете, подруга наймет профессионалов или попросит других знакомых, а босс вряд ли будет удивлен вашим отказом задерживаться на работе, так как ни один нормальный человек не воспринимает идею добровольных переработок с радостью. Вероятно, он просто закидывает удочку и, получив ожидаемую реакцию, сам предложит вам компенсацию или задаст вопрос по поводу ваших условий.

Если же последовала откровенно негативная реакция, скорее всего, перед вами манипулятор, который привык пользоваться вашей безотказностью. Тогда твердо сказанной фразы: «Нет, потому что я не хочу», будет вполне достаточно. Впрочем, в любом случае объяснять причины своего отказа вы не обязаны.

ИЗБЕГАЙТЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

4



Сегодня трудно найти человека, у которого нет аккаунта хотя бы в одной социальной сети. Обычно мы регистрируемся в нескольких, всюду заводим «друзей» и начинаем свой день с просмотра обновлений в чужих жизнях или демонстрируем свои достижения. Социальные сети используются для установления деловых и дружеских контактов, в них находят знакомых по интересам, старых друзей, работодателей и даже свою вторую половинку. Сейчас спросить о чем угодно онлайн — так же естественно, как когда-то позвонить по телефону. И сами по себе социальные сети — весьма полезное изобретение, но только до тех пор, пока вы контролируете их, а не они вас.

Вы садитесь «только проверить сообщения» и приходите в себя три часа спустя, не в силах толком объяснить, чем именно занимались? Если вы не получаете лайка в течение десяти минут, то впадаете в уныние и чувствуете себя покинутыми? Мысль о том, чтобы отправиться на несколько дней

в место без доступа к интернету, заставляет вас моментально отказаться от поездки? Что ж, вы попали в сети. Добро пожаловать в клуб зависимых.

Сегодня зависимость от социальных сетей – распространенное явление и ничем не отличается от любой другой зависимости, поэтому ее следствием легко могут быть расстройства и депрессия.

Мало того, что мы тратим впустую уйму времени, которое можно было бы использовать с куда большей пользой, вдобавок мы постоянно занимаемся анализом своего положения среди себе подобных. Постоянно сравнивая себя с другими и видя их счастливую, полную удивительных событий и приключений жизнь, мы часто делаем самые неутешительные выводы о своей собственной, считая ее на редкость скучной и однообразной. Листая фотографии коллеги, лежащего в шезлонге под сенью пальм; читая ежедневные отчеты бывшей одноклассницы, добившейся небывалых карьерных вершин, вы с ужасом думаете, что хроника ваших будней – претендент на звание «Мистер Уныние века», а уж утренние твиты парочки абсолютно незнакомых вам людей, за которыми вы маниакально следите со дня регистрации, способны испортить чуть ли не целый день.

Забудьте об этом! Пора избавляться от зависимости, или после будете рассказывать внукам, что употребили половину своей жизни на слежку за чужими достижениями.