

Алекс Нарбут
Карнеги: 150 упражнений, которые сделают вас мастером общения

Практики, меняющие жизнь



«Карнеги: 150 упражнений, которые сделают вас мастером общения / Алекс Нарбут»: АСТ;
Москва; 2013
ISBN 978-5-17-081205-9

Аннотация

Имя Дейла Карнеги известно каждому. Его советы, как общаться, чтобы нравиться людям и добиваться желаемого, поражают своей четкостью и действенностью.

Но, несмотря на простоту, советы Карнеги для их эффективного применения все же требуют развития некоторых навыков и умений. В этой книге вы найдете 150 упражнений, которые помогут в этом!

Перед вами книга-тренинг по системе Дейла Карнеги. Тренинг, который поможет вам в кратчайшие сроки стать настоящим асом в сфере общения.

Алекс Нарбут

Карнеги: 150 упражнений, которые сделают вас мастером общения

Почему это работает, или Как система Дейла Карнеги может помочь вам сегодня?

С тех пор как люди «изобрели» психологию, прошло не так-то много времени – всего чуть больше сотни лет. И как только она появилась на свет, выяснилось, что умение понимать себя и других людей (что, собственно, и составляет суть психологии) оказывает самое прямое влияние как на физическое здоровье человека, так и на его профессиональный успех. Не говоря уже об отношениях с окружающими людьми. Так что за столетие своего существования психология стала более необходимой, чем любая другая наука.

Книг по психологии издано множество, но список бестселлеров возглавляют, разумеется, книги по психологии общения.

Однако ни один труд не выдержал столько переизданий в разных странах, как книги Дейла Карнеги. «КАК ПРИОБРЕТАТЬ ДРУЗЕЙ И ОКАЗЫВАТЬ ВЛИЯНИЕ НА ЛЮДЕЙ», «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЧУВСТВО БЕСПОКОЙСТВА», «КАК ВЫРАБАТЫВАТЬ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ И ВЛИЯТЬ НА ЛЮДЕЙ, ВЫСТУПАЯ ПУБЛИЧНО» – эти три «классических» труда хорошо известны во всем мире.

Они с успехом издаются и сейчас, хотя книги этого величайшего мастера человеческого общения были написаны в начале XX века. Когда далеко не в каждом доме был телефонный аппарат, а о том, что такое компьютер, не догадывались даже фантасты. Не говоря уже о прочих приспособлениях и гаджетах, без которых мы, люди XXI века, не мыслим свою жизнь.

Подумать только: советы человека, никогда не смотревшего в экран компьютерного монитора, актуальны для людей третьего тысячелетия!

И не просто актуальны: они захватывают, окрыляют, заставляют двигаться дальше. Книги Дейла Карнеги – отличное лекарство от любой депрессии, апатии и лени. Многие люди держат их на рабочем столе или на тумбочке у любимого кресла; наиболее продвинутые закачивают их в электронные «читалки», чтобы никогда не расставаться с этим источником вдохновения.

А ЗНАЕТЕ ПОЧЕМУ?

Потому что внутренний мир человека живет по тем же законам, что и сто, и двести, и десять тысяч лет назад. И современный человек даже больше, чем когда-либо, нуждается в путеводителе по законам этого мира.

А книги Дейла Карнеги – простой, понятный и очень точный путеводитель.

Он указывает самую короткую дорогу к тому, как научиться оказывать влияние на людей и обретать верных и надежных друзей. Словом, к тому, что мы называем «эффективным общением».

Но правда состоит в том, что для большинства людей книги Карнеги – не более чем вдохновляющее чтение. Мало кто понимает, как из безупречной теории извлечь практическую пользу.

Книга, которую вы держите в руках – это мостик между теорией и практикой.

Только в ней вы найдете ответ на вопросы:

- Как применить бесценные советы Дейла Карнеги ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС?
- Как оторваться от книги и перейти к воплощению всех принципов грамотного общения в реальной действительности?
- Как научиться мгновенно включаться в любое общение и вести его на позитивной волне?

Мы не собираемся занимать ваше внимание подробными объяснениями и примерами. Все это вы найдете в книгах самого Карнеги. Главное правило этой книги таково: минимум теории, максимум практики.

Что от вас потребуется, и что вы получите взамен

Сегодня существует огромное множество практических бизнес-тренингов, основанных на идеях Дейла Карнеги. После таких тренингов люди действительно получают большую свободу в общении, учатся понимать других, начинают разбираться в тонкостях человеческих взаимоотношений. Но у этих тренингов есть два существенных недостатка:

- 1) проводятся они только в больших городах;
- 2) стоит это недешево – столько, что не всякая компания может позволить себе отправить своих сотрудников на подобный тренинг.

Но ведь главной целью Дейла Карнеги было создание такой психологической системы, которая была бы доступна для всех – от чистильщика обуви до владельца транснациональной корпорации!

Книга, которую вы держите в руках, преследует ту же самую цель. Это ваш индивидуальный тренинг, который обойдется вам лишь в стоимость бумажного или электронного варианта книги.

НО ПРИОБРЕТЕТЕ ПРИ ЭТОМ ОЧЕНЬ МНОГОЕ – все, что вы захотите.

Вы одиноки?– эта книга поможет вам найти настоящих друзей или спутника жизни.

Вам никогда не удастся попасть на прием к нужному человеку?– эта книга позволит вам «обрасти» полезными связями на любых уровнях.

У вас масса идей, но нет единомышленников?– эта книга найдет для вас самых преданных и квалифицированных помощников, а также спонсоров, готовых инвестировать в ваши идеи.

Вы хотите найти работу по душе и с достойным заработком?– благодаря этой книге вы с легкостью пройдете любое собеседование.

Вы устали от бесконечного стресса и суеты?– эта книга снабдит вас универсальными рецептами для обретения комфорта и гармонии.

И чтобы получить все это, вы должны сделать одну-единственную вещь: ежедневно тренировать навыки правильного общения и образа мыслей.

Как тренировать? – с помощью 150 готовых упражнений, заданий и игр, которые принесут вам не только желаемую пользу, но и доставят удовольствие от самого процесса.

Главное правило – действие

Все упражнения, игры и задания, представленные в этой книге, были разработаны в течение нескольких лет группой психологов и бизнес-тренеров. Эти упражнения «обкатаны» на реальных людях в реальных жизненных ситуациях. Они работают как в обстоятельствах повседневной жизни, так и в критические моменты, когда требуется срочно разрядить обстановку или же принять немедленное решение.

Вам не стоит беспокоиться о том, что у вас может не хватить времени или сил на зубрежку правил или глубокое изучение теории. Обойдемся без теорий – тем более что без нужной практики все они быстро забываются.

Мы не предлагаем вам ничего зубрить или изучать. Вы должны просто действовать.

Тренинговые упражнения и задания выстроены по темам. Каждая тема включает в себя

одно важное правило Дейла Карнеги. Упражнения к теме позволяют отработать это правило на практике, убедиться в его эффективности – и выработать полезную привычку этому правилу следовать.

Возможно, при чтении заданий у вас время от времени будет возникать мысль о том, что это слишком просто, лежит на поверхности, вам это уже известно, вы это уже пробовали, но не сработало и т. д. Так вот: задумываться не надо!

Вполне может быть, что какие-то из уроков Дейла Карнеги вы уже пробовали воплощать в жизнь, и результат оказался не таким, как вы ожидали. Никто не бросился в ваши объятия, никто не стал действовать по вашей указке – и вы решили, что советы Карнеги не работают. Если это так, то причина вашей неудачи заключается в том, что вы полагали, будто приемы Дейла Карнеги помогут вам манипулировать окружающими. Вы думали, что стоит вам применить один из его советов – и другие люди сразу же начнут делать то, что нужно вам. Иными словами, вы хотели с помощью этих приемов изменить других людей.

В то время как вам нужно меняться самому!

Ведь изменяя себя, мы изменяем окружающий нас мир!

А глубинные изменения личности происходят лишь тогда, когда человек полностью меняет стереотип своего поведения. Стереотипы «сидят» не в разуме, а в подсознании. Вот почему не нужно задумываться – нужно просто действовать. Когда действие перейдет в привычку, ваше подсознание усвоит новый тип поведения и изменит вас изнутри.

Программа успеха, или как действует подсознание

Почему так важно овладеть приемами Дейла Карнеги на подсознательном уровне?

Для начала давайте разберемся с тем, что такое ПОДСОЗНАНИЕ. Это область человеческой личности, где каждый поступок, каждое событие, импульс каждой мысли, вспышка любого чувства, отблеск любого предчувствия фиксируются и сохраняются на годы. Это своего рода «архив» или, скорее «склад» всего того, что мы делаем или чувствуем, о чем думаем или только догадываемся. Время от времени эта информация «просачивается» из подсознания в сознание в виде странных снов и точечных воспоминаний, вызывающих в нас смешанные чувства.

Но для чего нужен этот «склад»? Неужели только для того, чтобы показывать нам замысловатые сны или напоминать о том, о чем мы предпочли забыть?

Нет! У подсознания есть куда более важная цель. Оно служит своего рода питательной средой, из которой вырастает наше будущее. Оно обрабатывает наш прежний опыт (неважно, опыт поступков, мыслей или чувств) и на основе этого формирует наше поведение.

Подсознание программирует нашу жизнь.

Подсознание – великий труженик. Оно не останавливается ни на минуту. Если вы не дадите ему положительный «материал» для работы, оно будет работать с тем «материалом», который владеет вашим сознанием.

Никто не может управлять подсознанием напрямую. Этим, кстати, и объясняется то, почему так сложно выработать «силу воли»: наша решимость изменить себя разбивается о железную программу подсознания.

Но подсознанием и не нужно управлять! Достаточно изменить его «питательную среду». То есть заполнить этот «склад» теми поступками, мыслями и чувствами, которые будут программировать нашу судьбу нужным образом.

Все задания и упражнения этой книги направлены на то, чтобы дать вашему подсознанию нужную пищу.

Так что просто начинайте действовать – и очень скоро вы поймете, какими широкими возможностями обладает подсознание.

Как работать по тренингу

В этой книге содержатся 150 упражнений, заданий и игр, позволяющих овладеть приемами Дейла Карнеги. Выполнять их можно в любой последовательности. Главное условие – постоянное, ежедневное их выполнение.

- Можно ли одно и то же упражнение повторять изо дня в день? – Можно!
- Можно ли начать с того, что, как вам кажется, у вас получится лучше всего? – Можно!
- Можно ли сочетать упражнения, видоизменять их, приспособливать к конкретной ситуации? – Можно и нужно!
- Можно импровизировать как угодно, лишь бы цель того, что вы делаете, соответствовала правилу, которое вы отрабатываете.

Единственное, что запрещается делать – пропускать дни. Как показала практика, чтобы дать подсознанию достаточный материал для обработки, требуется 30 дней непрерывных занятий. За эти 30 дней вы можете проделать все 150 заданий. А можете выбрать, к примеру, по 3 задания из каждой главы и выполнять по одному заданию ежедневно. Порядок выполнения, количество заданий, выбор правила, которое вы будете отрабатывать в ближайшие дни – на ваше усмотрение.

Необязательно в эти 30 дней переделать все 150 заданий. Но желательно пройтись по всем темам. Хотя, если вы чувствуете, что какая-то тема требует особой отработки – можете посвятить ей несколько дней и проделать все упражнения из этой темы.

Большинство тренинговых упражнений не требуют отдельного времени, уединения и особого настроения. Их можно выполнять в любом месте, в любом обществе, в любой ситуации. Никто никогда не поймет, что вы делаете что-то особенное или поступаете как-то не так.

Чтобы ваше подсознание как можно быстрее выработало новый тип поведения, заведите дневник, и каждый день записывайте, как прошла практика, с какими людьми вы отрабатывали тот или иной навык. И каков был результат этой практики. Дневник можно вести в свободной форме, можно в виде таблицы, куда вы будете вносить вид упражнения, имя и роль человека, с которым общались и общий контекст ситуации. А можете написать маленькую историю, где также опишете свои мысли и чувства по этому поводу.

Ведение дневника позволит вам еще раз прожить и проанализировать обстоятельства, в рамках которых вы проделывали то или иное упражнение. Возможно, вы поймете, что не совсем точно следовали правилу Карнеги. Или увидите, как в следующий раз можно улучшить эту практику, привнести в нее что-то новое, свое.

Используйте творческий подход! Этим вы заставите свое подсознание работать еще активнее.

День за днем, шаг за шагом, эта книга будет превращать вас в человека, способного войти в любые двери и подружиться со всем миром. Она написана для того, чтобы вы могли отработать идеи Дейла Карнеги на практике и получить ключ к свободе, гармонии и успеху.

Часть первая

Как стать общительным человеком и обрести верных друзей

Правило первое Не критикуйте!

Критика бесполезна, ибо она ставит человека в позицию обороняющегося и побуждает его искать для себя оправдание. Критика опасна, ибо она ранит драгоценное для человека чувство собственного достоинства, наносит удар его представлению о собственной значимости и возбуждает в нем чувство обиды и негодования.

Дейл Карнеги [1]

Чтобы понять, насколько важно это правило, вспомните, когда последний раз вас критиковали. Это ведь было совсем недавно, не так ли? Что вы при этом чувствовали? Критическое замечание заставило вас внутренне сжаться и стать как можно более незаметным, чтобы снова не попасть под удар критики? А может быть, наоборот – в вас поднялась волна ярости и вы ответили критикану еще более едким замечанием? Так или иначе, критика не принесла пользы ни вам, ни критикующему.

У человека, которого постоянно критикуют, истощаются силы, он начинает болеть и становится психически неуравновешенным. Именно поэтому критика – основной инструмент политической борьбы. Не всякий может выдержать ее удары без ущерба для здоровья. Раны, нанесенные критикой, не заживают годами. Вы можете не вспомнить вашу первую любовь, но того, кто когда-то обжег вас оскорбительным словом, вы не забудете никогда.

Подумайте об этом, когда с ваших губ будет готово сорваться слово неодобрения. Ведь критикуя кого-то, вы рискуете нажать себе врага. Никто не любит критиканов. Их избегают. Их неудачам радуются. Им никто не помогает.

Критиковать других – самый кратчайший путь к тому, чтобы остаться в окружении людей, которые вас терпеть не могут.

Но отказаться от критики бывает порой очень трудно. И самое сложное – отказаться от внутренней критики. И неважно, что ваши критические мысли не произносятся вслух. Они все равно считаются окружающими – на уровне энергии. И если вы привыкли осуждать всех и вся, то не удивляйтесь, отчего другие люди относятся к вам, мягко говоря, прохладно.

Врачи говорят, что избавиться от болезни можно, лишь устранив причину заболевания.

Причина заболевания критицизмом – внутреннее осуждение.

Упражнения этой главы помогут вам избавиться от привычки внутреннего осуждения.

Упражнение «Отследи мысль»

Чтобы преодолеть автоматическую привычку к внутреннему осуждению, нужно в первую очередь научиться замечать и осознавать, когда и как к вам приходят мысли, в которых вы осуждаете других.

Итак, это упражнение заключается в том, что вам нужно будет в течение одного дня отслеживать все критические или осуждающие мысли в адрес других людей.

Задание

Старайтесь замечать любую мимолетную мысль или чувство, даже похожее на осуждение.

Конечно, вы не сможете уследить за всеми мыслями подобного рода. Но стремиться к этому нужно.

Время от времени вы будете забывать о своем задании. Ничего страшного. Главное, чтобы вы о нем вспоминали хотя бы несколько раз в день. И отслеживали свои осуждающие мысли.

При этом очень важно не оправдывать себя тем, что человек заслужил ваше осуждение. Даже если на ваших глазах кто-то совершил нечто ужасное, а вы осудили – все равно отмечайте эту мысль. Помните: вы не доказываете свою правоту, а избавляетесь от дурной привычки!

Постарайтесь быть честным с самим собой, не допускать оправданий типа: «Ну, это же не осуждение – просто я знаю, как делать правильно», или «Да я просто добра ему желаю, вот и замечаю огрехи».

Очень важно не осуждать не только других, но и самих себя. Ведь осуждение себя – это тоже осуждение. Если вам так легче, то можете начать отслеживать «самоосуждающие» мысли. Для первой практики и этого будет более чем достаточно.

Вечером запишите в дневник все, что вам удалось отследить и вспомнить.

Это упражнение желательно выполнять постоянно, день за днем. Как видите, оно не требует никаких дополнительных усилий.

Самое главное – время от времени вспоминать о том, что вы должны следить за своими мыслями.

Упражнение-игра «Приз за остановку»

Эта практика, с одной стороны, важное упражнение, а с другой – увлекательная игра, которая вам обязательно понравится. Осуждение связано с эмоцией, хоть и негативной, но не всегда неприятной. Да – негативные эмоции тоже приносят удовлетворение, особенно когда они позволяют нам почувствовать себя лучше других.

Осуждая, мы как бы возвышаемся над другими. Поэтому нам так трудно отказаться от удовольствия заметить чей-то недостаток. Или даже выдумать его – в случае, когда у человека видимых недостатков нет.

Как оставить удовольствие, но избавиться от осуждения?

Вам нужно понять, что удовольствие – это своего рода награда за какое-то действие. Вы осудили – и получили удовольствие.

Задание

Перестаньте себя награждать за осуждение! Награждайте себя за то, что вы заметили свой порыв к осуждению и пресекли его.

А чтобы вам было легче, превратите это занятие в игру с призами. В качестве призов могут быть любые приятные мелочи – от конфетки до шопинга.

Алгоритм действий таков:

- Вы замечаете свой порыв к осуждению или осуждающие мысли
- Вы останавливаете этот порыв или мысль
- Фиксируете остановку и вознаграждаете себя

Если вы выбрали достаточно крупное «вознаграждение», то можете вознаграждать себя не каждый раз, как вы остановите осуждение, а, допустим, за каждые 10 или 20 раз.

Упражнение «Как я мыслю?»

Это упражнение немного похоже на предыдущее, только теперь вы будете «сканировать» не эмоции, а мысли. ВСЕ мысли, а не только те, в которых содержится осуждение.

Дело в том, что большинство наших мыслей содержат в себе критический настрой. И мы привыкли жить с таким настроем, мы не замечаем, что наше мышление «заточено» на то, чтобы видеть, в первую очередь, негативные моменты. А если такие моменты неочевидны, мы начинаем их выискивать.

Проще всего это отследить на примере покупки товаров. Вспомните вчерашний поход в супермаркет: выбирая продукты, вы выискивали изъяны, а не достоинства. Если, к примеру, на упаковке написано «100% натуральный продукт», это вас вряд ли убедит. Вы подозреваете, что производитель что-то утаил. Так же и во всем остальном. Да, очень часто эти подозрения вполне обоснованны. Но в большинстве случаев критический взгляд на вещи мешает нам жить.

Оценивая критически какое-то явление, мы не видим многих положительных вещей. И проходим мимо настоящих сокровищ! Люди часто жалуются на то, что у них чего-то не хватает: денег, друзей, возможностей.... Но мимо всего этого они ходят каждый день, и даже не понимают, что упускают бесценные шансы.

Задание

Ваша задача – научиться «ловить себя за руку», когда в очередной раз включится ваш критический взгляд.

Начните с самого простого – с оценки того нового, что приходит в вашу жизнь. Неважно, что это – товар, который вы покупаете, книга, которую вам рекомендуют, или новое лицо в вашем окружении. Когда вы сталкиваетесь с новым, прислушайтесь к себе. Честно оцените свои мысли. Отслеживайте любой негатив в оценке нового.

Записывайте каждую негативную мысль. И не забывайте вознаграждать себя!

Упражнение «Почему я так думаю?»

Это упражнение – продолжение предыдущей практики. Но оно может выполняться и независимо от нее.

Задание

«Поймав» негативную мысль, запишите ее и проанализируйте. Почему вы подумали именно так?

Какие внешние признаки произвели на вас такое впечатление? А может быть, это было какое-то внутреннее чувство?

Очень важно понять, что именно воздействует на вас. Если в большинстве случаев негативное впечатление складывается из видимых причин, то вы – человек логического склада ума, и привыкли опираться на факты. Только оцениваете вы эти факты не всегда правильно.

Если же вы не можете найти фактического объяснения своим негативным мыслям, значит, вы – интуит. Вы привыкли доверять внутреннему чутью, и вам кажется, что оно вас никогда не подводило.

Логик вы или интуит, если вы привыкли использовать критический подход в оценке любых явлений или фактов, вы совершаете ошибку. Мышление настраивается на поиск негатива, от чего бы он ни исходил – от внешних ли причин или от внутренних ощущений.

Вы должны понять, что истинно негативных вещей в повседневной жизни встречается не так уж и много. Вы же не каждый день видите на полках магазинов откровенно испорченные товары? Все товары более или менее годны к употреблению. Большинство продающихся продуктов вы смогли бы съесть без вреда для здоровья. То же самое и с другими явлениями жизни. Их можно «съесть» не только без вреда, но очень часто с большой пользой!

Проанализировав причины своей критической оценки, вы обретете более ясный взгляд на вещи. Вы поймете, что весь ваш негатив просто не имеет под собой реальной почвы!

Упражнение «Слово не воробей»

Каждому нашему действию предшествует мысль. И тем более она предшествует слову! Но нередко бывает так, что слово идет за мыслью след в след, так что кажется, будто мы мыслим вслух. Особенно если это связано с каким-то эмоциональным возбуждением. В эти моменты мы, кажется, вообще не мыслим, а сразу говорим то, что приходит на ум.

Критика всегда связана с эмоциями, причем и отрицательными, и положительными. Отрицательные эмоции мы испытываем, когда то, за что мы критикуем, причинило нам какой-то вред. А положительные эмоции вызывает сам процесс критики, ведь критикуя, мы не только даем отпор обидчику, но и возвышаемся над ним. Отказать себе в этом удовольствии бывает выше человеческих сил.

Бывает и так, что критика для человека – единственный способ получить моральное

удовлетворение. Особенно это касается людей одиноких, которым не хватает общения. А критика подпитывает их энергетически, позволяет ощущать себя членом общества.

Задание

Если вы пока что не в силах отказаться от критических замечаний, произносимых вслух, то начните с отслеживания этих слов.

Обязательно записывайте, что, кому, и по какому поводу вы это говорили. Даже если вы говорили это сами себе, например, при просмотре раздражающей вас телепередачи. По возможности записывайте эти слова, только следите за тем, чтобы не начать «писать критику». Записывайте только то, что вы сказали, не развивайте мысль на бумаге.

Даже если вам удастся записать каждую двадцатую критическую фразу, вы уже достигнете огромных успехов. Вы станете более сдержанны на язык, и, как следствие, улучшатся ваши отношения с окружающими.

Упражнение «Что и как я говорю?»

Это упражнение нужно выполнять, когда у вас накопится приличное количество записей вашей словесной критики.

Задание

Вам надо выделить 15–20 минут свободного времени, чтобы прочитать все эти записи.

Очень важно: это время не нужно планировать, не нужно отнимать эти минуты от работы, отдыха или общения. Читайте эти записи тогда, когда вам действительно нечего делать. Например, когда вы стоите в автомобильной пробке, едете в метро или сидите в очереди у врача. Это действительно очень важно, потому что такое включение упражнений в рамки ваших повседневных дел, прежде всего, экономит ваше время, держит в тонусе, а главное – воспитывает привычку отслеживать собственные чувства, мысли, слова и реакции. Такой самоанализ поможет вам стать уравновешенным и спокойным человеком.

Читая свои записи, обращайтесь внимание на то, что вы говорили и как вы говорили.

«Что» – это конкретная информация, а «Как» – форма подачи. Например, вы кого-то (заслуженно или незаслуженно, неважно), обозвали дураком. Конкретная информация заключается в том, что вы считаете его глупым. Но форма, которую вы выбрали для сообщения этой информации, является оскорблением.

Проанализировав все свои записи, вы поймете, что во многих случаях вы даже не критикуете, а оскорбляете. Взять хотя бы слово «дурак». Кстати, по отношению к себе вы его тоже нередко используете, не так ли? Попробуйте не делать этого.

Все люди время от времени совершают глупости – и вы в том числе. Никто не идеален.

Никто не застрахован от ошибки. В следующий раз, когда вы ошибетесь, не спешите обзывать себя дураком. Просто скажите: да, я совершил глупость. То же самое можно сказать и другому человеку. Вы никого не оскорбите, и не погрешите против истины. И получите моральное удовлетворение!

Упражнение «Чего я хочу?»

Это упражнение тоже связано с записями ваших критических высказываний.

Задание

Вы должны будете их не просто прочитать, но и ответить себе на вопрос:

Чего я хотел добиться в этом конкретном случае?

Это очень важный вопрос, и на него нужно отвечать честно. Желательно письменно, но если у вас нет времени записывать ответ, просто проговорите его про себя.

Цель этого упражнения – понять, что побуждает вас критиковать. Выполняя это

упражнение, вы ставите себе «диагноз». От типа диагноза и будет зависеть «лечение».

В основе критики чаще всего лежат две причины. Первая причина – желание повлиять на ситуацию. Вторая причина – испортить человеку настроение.

Первая причина – желание повлиять на ситуацию. Эта причина побуждает нас критиковать ребенка, получившего за контрольную «двойку» или работника, допустившего ошибку в расчетах. Если мы хотим исправить ситуацию, то не сильно беспокоимся о том, что чувствует человек, которого мы критикуем. Нам важен результат, а не то, как наша критика отражается на его внутреннем состоянии. Когда ситуация будет исправлена, а нужный результат – достигнут, наша критика прекратится.

Вторая причина – испортить человеку настроение. Быть может, вас это возмутит, и вы скажете, что никогда никому не портили настроение намеренно.... Но факт есть факт: всякий раз, когда целью критики не является исправление ситуации, она направлена лишь на то, чтобы доставить человеку эмоциональный дискомфорт. И вы должны честно признаться в этом.

Это важный шаг к избавлению от критиканства.

И за этот важный шаг вы должны обязательно вознаградить себя!

Упражнение «Как меня слушали?»

Когда вы проясните для себя цели и причины критики, приступайте к следующему шагу.

Задание

Снова перечитайте свои записи (если только вы их уже не помните наизусть) и вспомните, как в каждом случае собеседник реагировал на вашу критику.

Кто-то начал оправдываться и защищаться, кто-то затаил обиду, кто-то разозлился на вас... В любом случае ваша критика вызвала негативную реакцию.

Если же реакция была иной – то есть человек признал ошибку, пообещал исправиться и совсем на вас не обиделся – это может означать две вещи.

Первое: ваш собеседник умеет правильно воспринимать критику (даже несправедливую), возможно, он даже учился этому специально.

Второе: вы критиковали по делу, и, кроме того, выбрали для этого правильную форму подачи, которая не обидела собеседника. Всякий такой случай анализируйте отдельно.

Но в большинстве ситуаций критика вызывает негативную реакцию. По возможности вспомните, что вам ответили, какое выражение лица было у человека, которого вы критиковали? Как после этого он с вами общался? И что вы чувствовали в тот момент?

Анализируя все это, вы должны прийти к пониманию, что вы не добились, чего хотели. Своей критикой вы никак не улучшили ситуацию, а только усугубили ее. Даже если вы задались целью испортить кому-то настроение, и эта цель была достигнута, все равно ситуация стала хуже. Ведь несправедливая критика заставит человека искать возможность вам отомстить. Быть может, вы получили временное удовлетворение, но вы умножили зло. И это зло непременно к вам вернется.

Упражнение «Очистка кармы»

Пусть вас не пугает эзотерическое название этого упражнения. Под «кармой» мы подразумеваем негатив, накопленный вами за все годы критики.

Вы учились критиковать много лет, и достигли в этом «искусстве» совершенства. Теперь вам не приходится задумываться, чтобы раскритиковать кого-либо или что-либо. Критика

подобна вечному двигателю, который подпитывается сам от себя и никогда не останавливается.

Данное упражнение способствует тому, что «вечный двигатель критики» будет замедляться и, в конце концов, остановится. Выполняя это упражнение, вы лишаете этот «двигатель» топлива. Это «топливо» – ваша прошлая критика и причиненные ею обиды.

Это упражнение похоже на медитацию. Но для него вам не потребуется ни уединение, ни покой. Используйте для него минуты вынужденного безделья.

Задание

Вспомните те моменты из вашего недавнего прошлого, когда вы кого-то критиковали. Мысленно извинитесь перед этим человеком – даже если вы распекали его совершенно справедливо.

Конечно, лучше попросить прощения лично. Но не всегда это возможно и не всегда уместно. К тому же, не всем нам хватает мужества извиняться за собственные слова.

Если не можете извиниться лично – ничего страшного. Главное, чтобы в мыслях вы попросили прощения.

Эту практику нужно проделывать как можно чаще. Вспоминайте разных людей, разные ситуации, происшедшие недавно или очень давно. Лучше всего делать это ежедневно.

Постепенно «очищая карму», вы будете чувствовать себя все лучше и лучше. Ваше напряжение уйдет, а угрюмость сменится жизнерадостностью.

Упражнение «Обнаружение негатива»

Анализируя свои записи, вы, скорее всего, поняли, что большинство критических замечаний были сделаны вам для того, чтобы испортить настроение собеседнику.

Если вы были честны с собой, и признали это, вас наверняка неприятно удивил тот факт, что вы способны делать что-то назло другому. Причем не просто способны, а делаете это часто и привычно. Не удивляйтесь, и не считайте себя испорченным и злым человеком. Все дело в вашем внутреннем негативе, который ищет пути для выхода. Этот негатив накапливается в человеке с самого детства. Причиной его могут быть стрессы, переживания, та же самая критика. И от этого негатива просто необходимо избавиться. Если этого не сделать, и перестать критиковать, он все равно проявит себя – в каких-нибудь безумных поступках или в болезни.

Эмоциональный негатив, накопленный в психике, отражается на общем состоянии организма.

Стресс – это всегда напряжение, причем напряжение физическое. Напряжение создает застой, а застой является причиной блоков. Блоки проявляются в невралгии, головных болях, бессоннице, раздражительности. Но чтобы избавиться от них, нужно сначала их обнаружить.

Для этой практики вам понадобится 10–15 минут свободного времени и поверхность, на которую вы могли бы лечь. Очень хорошо выполнять эту практику перед сном – она прекрасно расслабляет.

Задание

Лягте на спину, руки вытяните вдоль тела. Закройте глаза. Мысленно «прогуляйтесь» по своему телу от пяток до макушки головы. Внутренним взором вам нужно «просканировать» тело, обнаруживая напряжение. Как только вы почувствовали, что какая-то часть тела напряжена, скажите себе – «зажим в стопе», «зажим в пояснице» и т. д. Не пытайтесь намеренно расслабиться, избавиться от зажима. Это произойдет автоматически, как только вы сосредоточите внимание на напряженной части тела.

После упражнения можете поспать.

Комплекс упражнений «Избавляемся от негатива»

Предыдущее упражнение помогло вам обнаружить последствия негативных эмоций, проявленные как физические зажимы и недомогания. Теперь вам пора избавиться от негатива.

Вы «просканировали» собственное тело и поняли, где есть зажим или синдром боли. С болью и напряжением можно бороться либо с помощью лекарств, либо с помощью специальных практик, устраняющих застой негативной энергии.

Пить лекарства – путь в никуда: лекарства только помогают забыть о боли. Ваша цель – избавиться от причины этой боли, то есть от застоя негативной энергии.

В этом вам поможет небольшой комплекс дыхательных упражнений, восстанавливающий течение энергии в теле.

• Упражнение «Огненное дыхание»

Это упражнение помогает очистить тело от негатива с помощью стихии огня. Можно воспользоваться живым огнем (например, пламенем свечи), а можно просто воображать огонь. Воображение обладает собственной энергией, которая очень хорошо влияет на общую энергетику человека.

Задание

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Позвоночник должен быть прямым, ноги не перекрещены. Нащупайте пульс на левой руке. Начинайте дышать в ритме ударов сердца: удар – вдох, удар – пауза, удар – выдох, удар – пауза.

Представьте, что прямо перед вами горит огонь – допустим, высокий костер или гигантская свеча. Воображайте, что вдыхая, вы втягиваете в себя этот огонь, а выдыхая – сами устремляетесь в него. Дышите так одну-две минуты.

Вы должны утратить чувство собственного тела. Должны остаться только вы и огонь. Вам нужно слиться с ним.

Не расстраивайтесь, если с первого раза вам не удастся поймать это ощущение. У этой практики есть замечательное свойство: с каждым разом она получается все лучше и лучше. Сделайте в один день пять таких практик по 1 минуте – и к пятому разу вы уже будете реально «дышать огнем», почувствуете, как энергия огня переполняет вас.

Однако не рекомендуется делать эту практику во второй половине дня: она очень хорошо заряжает энергией, и вы рискуете просто не уснуть ночью.

• Упражнение «Дыхание ветра»

Эту практику нужно делать на свежем воздухе, лучше в ветреную погоду.

Задание

Сядьте на скамейку в парке или у собственного дома. Полуприкройте глаза и положите руки ладонями вверх на колени.

Постарайтесь расслабиться. Пусть тело станет свободным, тяжелым и пластичным, как кусок теста.

Вам нужно ощутить ваш вес, пусть он придавит вас к поверхности, на которой вы сидите или лежите. Сосредоточьтесь на физических ощущениях: как чувствуют себя ноги, живот, ягодицы, спина, плечи, грудь, руки, шея, голова? Дышите медленно и ритмично.

Все ваше внимание должно быть направлено только на ощущения собственного тела. Все ли расслаблено? Ничего не болит? Не колет? Не чешется? Как только вы почувствуете, что

достигли максимально комфортного и расслабленного состояния, направьте внимание в руки.

Представьте, что с каждым вашим вдохом в ваши руки вливается ветер. Он заполняет все ваше тело.

Тело постепенно теряет вес и становится легким, как пушинка. Время выполнения этой практики – от одной до пяти минут.

● Упражнение «Дыхание воды»

Это упражнение нужно проделывать ежедневно, когда будете принимать душ.

Задание

Подставьте голову под струю воды (купальную шапочку надевать нельзя!). Закройте глаза. Дышите ритмично и медленно. Представьте, что с каждым вдохом вода входит внутрь вас, проникая через макушку, а с каждым выдохом – вытекает через подошвы ног. Вода уносит все раздражение, все неприятные воспоминания и ситуации, произошедшие за день.

Это упражнение замечательно расслабляет и приводит человека в умиротворенное состояние духа. Время выполнения – столько, сколько захотите.

● Упражнение «Дыхание земли»

Для этого упражнения вам понадобится немного земли – с наперсток. Можно взять землю из цветочного горшка.

Задание

Высыпьте землю на левую руку и накройте правой рукой. Вытяните руки перед собой так, чтобы кончики пальцев смотрели вперед. Закройте глаза и начинайте размеренно дышать, представляя, как энергия земли через ваши руки входит в вас. Дышите так одну-две минуты. Это упражнение достаточно сделать всего единожды. Человек от природы тесно связан со стихией земли, и цель данного упражнения – восстановить эту природную связь.

После этой практики вам будет достаточно только коснуться земли и представить, как она уносит весь ваш негатив. Например, после трудного дня на работе вы можете погрузить кончики пальцев в цветочный горшок и представить, как негатив уходит в землю.

Не бойтесь, что ваша негативная энергия повредит цветам: стихия земли обладает мощнейшей перерабатывающей силой. Она «переработает» вашу негативную энергию в позитив.

Упражнение «Накачка позитивом»

Природа, как известно, не терпит пустоты. Закон сохранения энергии справедлив и для сферы человеческих эмоций.

По мере избавления от внутреннего негатива вам нужно постепенно «накачиваться позитивом», чтобы в вашей душе преобладали положительные чувства. Такие, как любовь, дружелюбие, радость, сочувствие, вдохновение, оптимизм.

Лучший способ зарядиться позитивной энергией – сделать доброе дело. Многие люди сторонятся добрых дел, потому что боятся потратиться, боятся потерять драгоценное время и силы. Это совершенно напрасный страх! Никто не требует от вас великих подвигов. Одно маленькое доброе дело способно вернуть вам прекрасное настроение и улучшить этот мир.

Задание

Договоритесь сами с собой, что в день вы будете совершать одно маленькое доброе дело.

Например, позвоните старому другу. Или сделаете комплимент неулыбчивой коллеге. Или

поинтересуетесь здоровьем старушки-соседки. Все это не требует ни времени, ни сил, но дает очень многое. Начните прямо сегодня и не пропускайте ни дня. Уже через несколько дней вы заметите, что стали оптимистичнее смотреть на мир.

Скоро без добрых дел вы просто не сможете существовать, потому что маленькое добро обладает удивительным свойством – наполнять позитивом и самого человека, и все вокруг него.

Упражнение «Переломи привычку»

Есть древнее изречение: «Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу». Привычка критиковать и оценивать все и вся – одна из самых вредоносных. Эта привычка оказывает самое негативное влияние и на характер, и на судьбу. Критиканы редко бывают счастливы – им все не нравится, а их самих никто терпеть не может.

Если вы уже успели приобрести вредную привычку критиковать, то вам непременно нужно сделать это упражнение.

Вы настолько привыкли критиковать, что уже сами не замечаете, как делаете это, вы критикуете «на автомате»? Сегодня у вас есть шанс переломить эту привычку. Для этого нужно, чтобы ваш «критикующий автомат» дал сбой. И собьете его вы.

Как? Да очень просто.

Задание

Каждый раз, когда сегодня вы соберетесь составить о ком-то или о чем-то свое мнение —

– Замолчите

– Сделайте паузу

– 10 раз медленно и глубоко вдохните и выдохните

Пока будете дышать, дайте оценку своему мнению – оно критичное или одобрительное? И если оно полно критики – не высказывайте его! Не критикуйте!

Даже если вы сделаете это лишь один-единственный раз за весь день, это уже собьет с привычного ритма ваш «автомат».

Вы сами не заметите, как в следующий раз вам захочется сделать паузу помолчать, прежде чем высказать свое мнение.

Резюме

Критика – один из самых опасных врагов человечества. Она не приносит пользы ни критикующему, ни тому, кого он критикует. Но теперь у вас есть все инструменты для того, чтобы перестать критиковать. И научиться смотреть на мир доброжелательно и открыто!

Правило второе Хвалите!

Будьте сердечны в своем одобрении и щедры на похвалы, и люди будут дорожить вашими словами, помнить их и повторять в течение всей жизни – повторять спустя годы и после того, как вы забудете их.

Дейл Карнеги [1]

Упражнения предыдущей главы научили вас отказываться от критики – этой горькой и вредной «пилюли», которая не лечит никакие болезни, а лишь обостряет боль и обиду. И если вам действительно удалось переломить привычку к критике, то вы уже поняли, какой это огромный шаг по пути к установлению дружеских отношений с окружающими людьми. Вас перестали бояться. Вам начали доверять. Люди уже знают, что вы не станете подвергать сомнению их идеи, не будете критиковать то, что они делают и говорят. Но останавливаться на этом не нужно. От вас ждут следующего шага – так сделайте его! И он заключается в том, чтобы начать ХВАЛИТЬ людей.

Знаете ли вы, какие две сладости не содержат лишних калорий, и от них нет никакого вреда, но есть одна лишь польза?

Эти сладости – ПОХВАЛА и ОДОБРЕНИЕ.

Увы! но именно этих двух «блюд» так не хватает на пире человеческого общения!

Любой человек нуждается в похвале и одобрении с первых минут своей жизни. Все эти «уси-пусы», «лапочки», «солнышки», «зайчики» и другие сладкие слова, с которыми мамы обращаются к своим малышам, имеют для детей жизненно важное значение. Дети, не получившие в младенчестве достаточного количества «уси-пусей», вырастают несчастнейшими из людей.

Быть может, вы думаете, что для взрослых похвала не имеет такого значения? Напрасно! Взрослый человек нуждается в ней не меньше, чем ребенок. Не верите? Попробуйте прямо сейчас сказать что-нибудь доброе человеку, который находится рядом с вами. Если никого рядом нет – позвоните кому-нибудь именно с этой целью.

Даже не видя человека, вы сможете почувствовать, как от вашей похвалы поднялось его настроение. Вы услышите, как изменился его голос – ведь улыбка всегда меняет интонацию. И пусть это небольшое упражнение станет вашей ежедневной «разминкой». А чтобы вы не думали, как именно произносить похвалу, предлагаем вам несколько вариантов, которые подойдут для любого человека.

Упражнение «Звонок другу»

Лучше всего эту практику начинать именно с обзвона друзей – эти люди не связаны с вами никакими деловыми отношениями, а значит, ваша похвала не будет расценена как лесть с целью получения выгоды.

Задание

Возьмите мобильный телефон и наберите номер любого вашего приятеля. После первых приветственных слов выразите свое одобрение человеку, находящемуся на другом конце провода.

Для одобрения можно использовать такие поводы:

- видел твою новую фотку в соцсети – отлично выглядишь!
- я тут на днях вспоминал, как здорово ты сделал то-то и то-то... (вспомните случай, когда ваш друг отличился в каком-либо деле)
- знаешь, я так благодарен тебе за то, что ты тогда меня выручил (вспомните случай, когда ваш друг помог вам)
- я думаю, ты правильно поступил, что... (купил эту машину, женился на этой девушке, поменял работу, ушел в отпуск – можно называть любой поступок, не противоречащий закону)
- у тебя такой бодрый голос, что у меня и самого настроение поднялось!

Но лучше, если вы найдете свой собственный повод для похвалы – тогда ваши слова прозвучат искренне и действительно тронут человека.

Упражнение «Похвала от сердца»

Некоторые люди не любят хвалить других, даже когда для этого есть весомый повод. От таких людей не дождешься доброго слова, и почти все окружающие считают их черствыми и неблагодарными.

Однако это не всегда так. Просто эти люди считают, что их похвала может насторожить человека, потому что будет расценена как лесть и подмазывание. Если вы относитесь к категории именно таких людей, то вы должны знать, что настоящая похвала не имеет ничего общего с лестью.

Ваши слова никогда не будут звучать как лесть, если вы последуете нашим советам.

Задание

1. Произносите похвалу от чистого сердца. Похвала должна быть искренней. Хвалите только то, что вам действительно нравится, что вас действительно восхищает в данном человеке в данный момент. Лесть никогда не бывает искренней, потому что произносится с точным расчетом. Восхищение – это эмоция, исходящая от сердца. А сердце не расчетливо, и любой человек это прекрасно знает.

2. Выразите похвалу в форме короткого позитивного замечания. Например:

«У вас телефон X? Я слышал, эта модель очень надежна».

«У вашей сумки такая удобная форма: красиво и вместительно».

Подобные замечания никогда не будут звучать как скрытая лесть, но благодаря им вы можете расположить к себе любого человека.

Упражнение «Неслышная похвала»

Не всегда есть возможность похвалить человека вслух. Иногда это просто неуместно.

Задание

Так похвалите его... про себя!

Порой это действует даже сильнее слов.

Когда вы в ком-то находите какие-то достоинства и начинаете ими восхищаться в своих мыслях, от вас исходит особая энергия, которая располагает человека к вам независимо от того, что он о вас думает.

Действие этого приема можно назвать «белой магией». Попробуйте – и убедитесь в этом сами!

Упражнение «Одобрющая улыбка»

Всегда помните, что похвала не обязательно должна проявляться в словах. Ведь мы общаемся друг с другом не только с помощью слова.

Мы говорим на разных языках, в том числе и на языке мимики. Мимика во многих случаях скажет больше, чем слова. Используйте возможности мимики! Выражайте одобрение с помощью выражений лица. Есть такое понятие, как «одобрющая улыбка». Сделать ее очень просто.

Задание

Нужно немного приподнять кончики губ и слегка кивнуть головой. Попробуйте так улыбнуться прямо сейчас.

Как видите, это элементарно. Не жадничайте – одобряйте других людей с помощью улыбки!

Упражнение «Улыбка глазами»

Улыбаться можно не только губами. Можно выразить улыбку при помощи глаз.

Для этого упражнения вам понадобится косметическое зеркало с увеличивающим эффектом (такое вы можете приобрести в любом магазине, где продают галантерейные товары). Эти зеркала обычно используют для того, чтобы делать макияж. Увеличенное отражение ваших глаз – то, что вам нужно.

Задание

Сначала внимательно разглядите свои глаза и постарайтесь оценить их по принципу холодные/теплые. Потому что улыбка глазами подразумевает под собой взгляд теплоты.

Самый простой способ выработать теплый взгляд – вызвать в себе эмоции теплоты. Что вызывает у вас такие эмоции? Тут все очень индивидуально. У кого-то – воспоминания детства. У кого-то – мечты о летнем отдыхе. У кого-то теплеет на душе, когда он думает о тех, кого он любит: родителях, друзьях, родственниках. А кто-то испытывает чувство тепла просто при мысли о чем-то вкусненьком. Ищите свое. Вспоминайте о приятном, вызывайте теплые ассоциации. И при этом следите за своими глазами. Как только увидите, что они теплеют – запомните это.

Вы двигаетесь в верном состоянии. Можете начать тренироваться на других людях.

Улыбайтесь глазами, смотрите на людей с теплотой. И вы увидите: этот теплый взгляд обязательно найдет отклик!

Упражнение «Утро начинается с улыбки»

Чтобы приучить себя улыбаться, выполняйте такую практику.

Задание

Как только вы проснулись – улыбнитесь.

Даже если вам приснился кошмар. Даже если вы знаете, что предстоит трудный, а может быть, даже скорбный день. Все равно улыбнитесь – механически, без эмоций. Просто растяните губы в улыбке.

Улыбаясь, встаньте с постели. Затем, если захочется, сбросьте улыбку. Главное – улыбнитесь сразу же после пробуждения.

Спустя некоторое время вы поймете, что просыпаетесь уже с улыбкой на устах. И вам совсем не хочется переставать улыбаться.

Упражнение «Жесты одобрения»

Выражая похвалу, не стесняйтесь пользоваться жестами одобрения.

Задание

Тренируйте жесты одобрения в тех ситуациях, когда это уместно.

Самый известный и распространенный жест – поднятый вверх большой палец. Он, конечно, уместен не во всех ситуациях, но там, где можно проявить эмоции и неформальное отношение – обязательно используйте его.

Аплодисменты тоже относятся к жестам одобрения. А повод для аплодисментов можно найти не только в театре. Окружающие нас люди часто совершают поступки, за которые им можно было бы от души похлопать.

Кстати, о хлопках. Похлопывание ладонью по плечу – дружеский жест одобрения. И в общении с друзьями не пренебрегайте им. Равно как и объятиями. Вам ничто не мешает обнять друга в ответ на какую-нибудь любезность или в качестве утешения.

В других, более официальных обстоятельствах жестами одобрения будут служить раскрытые ладони, повернутые тыльной стороной к собеседнику. Демонстрируя ладони, вы показываете, что ваши руки «чисты», а значит, чисты и помыслы.

Находясь в компании других людей, как можно чаще показывайте им свои ладони.

Не забывайте об этом простом упражнении – оно поможет вам выстроить мостик доверия между вами и другим человеком.

Упражнение «Позы одобрения»

Позы одобрения – это позы открытости, доверия, дружбы.

Задание

Находясь в компании людей, общение с которыми важно для вас, принимайте позы открытости.

Никогда не «замыкайте» позу, если вы хотите добиться чьего-то расположения. Руки и ноги должны быть «разомкнуты». Прямая осанка говорит не только об открытости, но и о том, что вы готовы действовать так, как того требуют обстоятельства. Вы способны вставить на чужую точку зрения. Однако держать осанку нужно довольно свободно. Ваш позвоночник должен быть гибким. Если вы будете ходить, словно проглотили телеграфный столб, ваши движения будут скованны и неестественны.

Положение головы тоже может сказать об открытости. Приподнятый подбородок и легкий наклон в сторону показывает, что вы готовы выслушать человека, что вы доверяете ему.

Тренируйте жесты, мимику и позы одобрения при любом удобном случае, в любом обществе. Не забывайте тренироваться и наедине с собой, перед зеркалом.

Упражнение «Скрытое достоинство»

Наверняка в вашем окружении есть люди, относительно которых вы убеждены, что они состоят из одних недостатков.

А следовательно, хвалить их просто не за что. Что ж, отлично! Значит, вам предстоит сыграть роль Шерлока Холмса и отыскать в этом человеке глубоко спрятанное сокровище – качество, за которое его можно уважать и хвалить. Это качество может быть абсолютно любым, а не только то, за что вы обычно привыкли одобрять людей.

Приветливое лицо, пунктуальность, вежливость, общительность или усидчивость – эти и другие качества вполне заслуживают того, чтобы на них обратили внимание.

Задание

Хвалите людей за что угодно, даже за самое скромное достижение.

Только не нужно выдумывать какие-то мнимые достоинства – хвалите лишь то, что видите.

Помните, что главная ценность похвалы – в ее правдивости и искренности. Никто не должен заподозрить вас в лести. Поэтому говорите только то, что думаете.

Упражнение «Найти хорошее в дурном»

Бывает очень сложно изменить свое мнение о человеке, который вас когда-то сильно подвел.

Но если уж у преступников бывают благородные порывы, то что говорить обо всех остальных! Вам нужно научиться улучшать свое мнение о людях. В этом вам поможет небольшое упражнение, состоящее из нескольких шагов.

Задание

1. Возьмите лист бумаги и вверху, в середине напишите имя человека, о котором вы думаете как о плохом и непорядочном. Подчеркните это имя, а под ним разделите страницу пополам вертикальной чертой.

2. В левой графе напишите все, что вы о нем думаете. Не будьте многословны, используйте лишь прилагательные. Например: он – корыстный, агрессивный, ненадежный и т. д.

3. Подумайте, в каких ситуациях он мог бы проявить совершенно противоположные качества. Если, к примеру, вы считаете его жадным, представьте себе, что ему нужно отдать все свое состояние ради спасения жизни близкого человека. Неужели он будет жадничать? Скорее всего, нет. Таким же образом проработайте все его отрицательные качества.

4. В правой графе запишите положительные качества человека, которые он действительно может проявить при определенных условиях. А левую графу перечеркните жирным «иксом».

Это простое упражнение очень поможет вам. После выполнения вы почувствуете, что ваше отношение к этому человеку начало реально меняться.

Искусство говорить комплименты

Комплимент – похвала, которая произносится вслух для того, чтобы доставить человеку удовольствие. Комплимент часто содержит в себе долю преувеличения, но и говорящий, и слушающий об этом знают, и принимают «правила игры».

Говорить комплименты принято в основном женщинам – как известно, «женщины любят ушами». Однако мужчины нуждаются в комплиментах не меньше, чем женщины – и этим нужно непременно пользоваться.

Но следует помнить, что комплимент – это целое искусство. Не вовремя сказанный или неудачный комплимент не только не доставит удовольствие тому, кому комплимент говорился, но и может вызвать настоящий гнев. Поэтому в аристократических семьях мужчин специально обучали искусству комплиментов. Это искусство было составной частью светского этикета, без которого человека не принимали в высшем обществе. Этикет же имел целый ряд запретов, нарушить которые означало показать себя невежей. Существовали такие запреты и для комплимента.

Сейчас мало кто знает, что такое этикет, и уж никому в голову не придет учиться говорить комплименты. Поэтому комплимент и выродился в откровенную лесть, банальность или даже скабрзность. Комплимент – это проявление внимания к тому качеству или умению, которое нравится самому объекту комплимента. А такие качества или умения не всегда бросаются в глаза, их надо уметь замечать. Прежде чем сказать комплимент, подумайте, чем гордится сам человек, что ему нравится в себе самом.

Упражнение «Учимся говорить комплименты»

Комплимент – это искусство. И как у всякого искусства, у него есть свои законы.

Прежде всего, вы должны понимать, что есть большая разница между женским и мужским комплиментом. Мужчины могут говорить комплименты только женщинам, женщины – и мужчинам, и женщинам.

Задание

Говорите людям комплименты в любой ситуации, где это будет уместно.

Если вы мужчина, и хотите, к примеру, сделать комплимент красивой женщине, то вам нужно помнить следующие правила. То, что женщин красива, и так видно – зачем же об этом говорить? Говорите о взгляде, о грациозности жестов, о чарующем тембре голоса. Никогда не хвалите физические достоинства (грудь, ноги...) – это неприлично! Говоря женщинам приятное, держитесь в рамках благопристойности: так вы точно никого не оскорбите и не окажетесь неожиданно вовлеченным в отношения, которые вам не нужны.

Если вы хотите похвалить женщину за профессиональные качества, не нужно в одном комплименте упоминать и профессионализм, и красоту. Помните: когда эти двое, что называется, «в одном флаконе», они умаляют друг друга. «Умница и красавица» – так можно сказать о женщине в третьем роде, но никак не в лицо.

Женские комплименты мужчинам должны быть довольно сдержанными. Излишняя откровенность и эмоциональность может быть воспринята как приглашение к близости. Однако это не значит, что нельзя хвалить мужчин за внешнюю привлекательность. Любому мужчине будет очень приятно услышать похвалу своей внешности. Просто помните, что мужчину украшают мужественные черты. Не нужно хвалить мужчин за женские черты – например, за изящные руки или длинные ресницы. Как бы это ни было красиво, возможно, это именно то, что заставляет мужчину комплексовать.

Мужчинам необходимо время от времени чувствовать признание. Поэтому мужчин принято хвалить за мужественность, смелость, профессионализм. Прекрасный комплимент мужчине – похвалить его за то, что ему несвойственно, что он обычно не делает. Например, когда не жена, а муж приготовит ужин.

Даже если приготовленное им блюдо совершенно невозможно есть – согласитесь, что мужчина достоин похвалы уже за то, что просто встал к плите!

Магия имени

Все люди любят комплименты, все ждут одобрения или похвалы. Но ни один самый изысканный комплимент, ни самое теплое ободрение и ни самая высокая похвала так не трогает сердце человека, как звук его имени. Почему?

В мистических традициях Востока считается, что в имени заключена часть человеческой души, и поэтому, называя чье-либо имя, вы обращаетесь непосредственно к его душе.

Но существует и другое, вполне земное и понятное объяснение этому феномену. Имя – это первый звук, который слышит новорожденный младенец. Ни одно слово мать не произносит так часто, как имя своего малыша. В сознании каждого человека его собственное имя прочно связано с материнским теплом, ее любовью и заботой. Где-то глубоко внутри у нас живет уверенность в том, что всякий, кто называет наше имя, так же, как наша мать, считает нас самым важным человеком на свете. Сознательный разум может понимать, что далеко не всегда это так – но подсознание человека отзывается на звук его имени с трепетным ожиданием.

Называть человека по имени – это почти что магия. Овладеть этой магией нетрудно, но все же, как и у всякого магического действия, в произнесении имени есть свой секрет.

Упражнение «Учимся правильно произносить имя»

Когда вы называете имя человека, это не должно звучать фамильярно, натянуто, сердито или официально сухо.

Вам необходимо научиться делать это непринужденно и тепло. Учеба не займет у вас много времени; вам даже не понадобится какая-то особая работа над голосом и интонацией.

Задание

Все, что вам нужно – это слегка приподнять уголки губ непосредственно перед тем, как вы произнесете имя человека. Ваши губы сложатся в полуулыбку, и эта полуулыбка придаст вашему голосу нужную теплоту и непринужденность.

Конечно, подобный навык нуждается в тренировке. Но ведь тренироваться вы можете каждый день, причем с разными людьми! Мы советуем вам начинать именно с тех людей, с которыми вы общаетесь «мимоходом». Например, с коллегами из другого отдела. Есть множество людей, с которыми все наше общение укладывается в два слова: «здравствуйте» и «до свидания». У нас с этими людьми нет почти ничего общего, и если с некоторыми из них мы сближаемся, то лишь в том случае, если к этому найдется какой-то весомый повод. Но именно эти люди прекрасно подходят для отработки этого навыка.

Все, что вам нужно сделать, это прибавить к ежедневному «здравствуйте – до свидания»

лишь одно слово. Вы уже догадались, какое.

Имя этого человека!

Упражнение «Обращение по имени»

Задание

Приучайте себя произносить имя человека как минимум один раз в течение двух предложений.

Это совсем несложно. Например:

– Послушай, Олег (первое предложение). Я собираюсь купить себе горный велосипед (второе предложение). Я знаю, что ты в этом разбираешься (первое предложение). Олег, ты бы не мог проконсультировать меня относительно того, какую марку выбрать? (второе предложение) И т. д.

Вы не успеете оглянуться, как множество людей в вашем окружении станут относиться к вам с большим вниманием и уважением.

О чем бы вы ни говорили, вас услышат, потому что в вашей речи будет приманка, против которой совершенно невозможно устоять — имя человека.

Упражнение «Запомнить имя»

Есть люди, вечно забывающие или путающие имена людей — особенно тех, с которыми им приходится общаться довольно редко.

Задание

Чтобы справиться с этой трудностью, вам нужно будет приложить некоторые усилия. Вы можете поступить так же, как поступал Наполеон III: записывать имя человека на бумажке, а затем, оставшись в одиночестве, долго и сосредоточенно всматриваться в него. Этот способ хорош тем, что в нем задействована зрительная память. Другой способ заключается в том, чтобы получить как можно больше сведений о человеке. Почувствуйте себя детективом: выясните не просто полное имя человека, но и его семейный статус, образование, интересы, политические взгляды и т. д. Вся эта информация поможет вам создать в своем сознании цельный образ, который будет прочно ассоциироваться со звуком имени этого человека. Даже если вы расстанетесь на годы, то при новой встрече вы все равно без труда вспомните, как его зовут и где он учился.

Если вам кажутся не очень подходящими оба способа, то придумайте свой! Пользуйтесь воображением. Например, при знакомстве с человеком представляйте, что его имя огненными буквами написано у него на лбу. Или же что над ним пролетает маленький бумажный самолетик, на крыльях которого написано его имя.

Вы можете вообразить самые невероятные вещи, главное, чтобы имя человека как следует впечаталось в вашу память.

Хвалите, не завидуя!

Есть род похвалы, которая не доставляет удовольствие ни тому, кто ее говорит, ни тому, кто слушает. Это похвала из зависти. Ее очень просто распознать, она звучит примерно так:

Хорошо тебе — ты красивая (богатая, умная, удачливая....)

Говоря такую фразу, человек не одобряет обладателя всех этих достоинств, а напротив, унижает его. Он как бы указывает на то, что без какого-то качества или вещи человек ничего не стоит. Это очень вредный вид похвалы, и вредит такая «похвала», прежде всего, самому

завистнику.

Что же такое зависть? Это осознание собственных недостатков сквозь призму чужих достоинств (часто мнимых достоинств!). К сожалению, на свете очень мало людей, которые никому не завидуют. Быть может, вы считаете, что вы один из них? Тогда ответьте на такой вопрос: можете ли вы подарить самую дорогую для вас вещь человеку, который во всем вас обошел?

Если ваш ответ «да», тогда – подарите ему ее! Это, кстати, будет прекрасной практикой одобрения.

Не готовы? Значит, все-таки какой-то процент зависти в вас есть. И надо от нее избавляться – при помощи простого упражнения.

Упражнение «Меняем зависть на любовь»

Задание

Выпишите в чистую записную книжку имена всех тех людей, кому вы завидуете. Помните, что зависть проявляется не только в том, что вы желаете чего-то, что есть у других, и чем вы не обладаете. Но и в том, что вы радуетесь чужим потерям или смеетесь над чужой бедой.

Напротив каждого имени напишите, чему конкретно вы завидуете. Как можно более ярко представьте себе предмет вашей зависти. Вообразите, что он принадлежит вам. Снова прочитайте список имен людей, которым вы завидуете. Произнесите каждое имя вслух, и так же вслух скажите, чему вы позавидовали у этого человека. Затем закройте глаза и представьте, что вы дарите этому человеку самую дорогую вещь, которая у вас есть. Подарив ее, скажите ему:

Я люблю тебя. И хочу всем сердцем, чтобы ты был счастлив. Прости мне мою зависть.

Отработайте так каждое имя и каждый предмет зависти.

Резюме

Похвала и одобрение – наиболее простой способ добиться расположения любого человека, смягчить гнев или привлечь к себе внимание. Не бойтесь перехвалить. Жизнь слишком часто дает повод для горечи. Станьте для людей источником сладости – и вы без труда завоюете их сердца.

Правило третье Учитесь слушать!

...слушайте внимательно, и вы доставите людям удовольствие. Вас сочтут хорошим собеседником, даже если вы говорили очень мало.

Дейл Карнеги [1]

Самый быстрый способ вызвать на разговор, а также и расположить к себе собеседника – показать, что вы готовы его выслушать. Это можно сделать, к примеру, с помощью жестов и поз открытости, о которых мы с вами говорили в предыдущей главе. И если собеседник стал говорить – слушайте его внимательно и заинтересованно. Помните, что люди считают лучшими собеседниками тех, кто умеет их слушать. Очень часто главная проблема человека заключается в том, что ему не с кем выговориться. И хороший слушатель в таком случае становится настоящим врачом. Но не только.

Знаете ли вы о том, что, выслушав человека, вы можете его не просто убедить, но заставить встать на вашу точку зрения? Вам не понадобится много говорить самому или приводить «убойные» аргументы. Просто дайте человеку выговориться – и он найдет эти аргументы сам.

Древний мыслитель Плутарх говорил: «Тебе даны два уха и один рот; так что и слушать ты должен в два раза больше, чем говорить». Воистину совет мудреца! Самое время начать им пользоваться!

Упражнения этой главы научат вас, как «разговорить» человека, а также помогут овладеть навыками активного слушания.

Упражнение «Вызвать на разговор»

Одни люди словоохотливы, и им не требуется особое приглашение, чтобы начать разговор. Другие, наоборот, молчаливы и скупы на слова.

С первыми все понятно: им нужно всего лишь предоставить «свободные уши». А как быть с молчунами? Дейл Карнеги предлагает универсальный рецепт для любого собеседника, в том числе и для молчуна.

Задание

Чтобы вызвать человека на разговор, нужно спросить о его достижениях.

Ведь в жизни каждого человека есть свершения, которыми он гордится. Да, порой это бывают очень сомнительные свершения. Не спешите давать оценку. Помните: если человек гордится чем-то, следовательно, именно это дает ему ощущение собственной значимости. И многое сообщает о нем. Слушая, за что человек хвалит сам себя, вы получаете шанс разобраться в его характере, узнать масштаб его личности. Вы совершенно бесплатно получаете бесценную информацию, которую способен выудить из человека лишь самый лучший детектив.

Если вы плохо представляете себе, как это вдруг, ни с того ни с сего спрашивать человека о том, чего он достиг – начните с себя. Поведайте собеседнику – очень коротко – о том, за что вы себя можете похвалить.

А потом спросите:

– У вас ведь тоже было что-то такое, за что вы можете похвалить себя? (чем вы гордитесь, что принесло вам удовлетворение и т. д.).

Как видите, формула проста. Начинайте отрабатывать ее прямо сейчас – и скоро в искусстве вызывать на разговор вам не будет равных.

Упражнение «Внимание к собеседнику»

Основная проблема людей, не умеющих слушать – они слишком заиклены на себе.

Все их внимание приковано лишь к собственным мыслям, проблемам и желаниям. Других они слушают, в лучшем случае, «вполуха». И естественно, не только не вникают в проблемы собеседника – но и пропускают мимо ушей массу ценной информации.

Избавиться от заикленности на самом себе вам поможет практика постепенного переключения внимания. Она заключается в том, что сначала вы начинаете обращать внимание на других людей в ситуациях, не требующих непосредственного общения.

Задание

Находясь среди людей, спокойно наблюдайте за ними со стороны. Это может быть как на деловом совещании, так и в транспорте, и в зале ожидания вокзала, и за столиком в кафе. Выберите себе «объект наблюдения» – человека, которого вы можете рассмотреть, не особо привлекая к себе внимание. При этом задайтесь целью рассматривать его исключительно доброжелательно, без осуждения и критики.

Заметьте, как он одет, какая у него прическа, рассмотрите черты лица. Как вы думаете, кто он по профессии? Сколько ему лет? Какая у него семья? Есть ли у него дети, и если есть, то какого они возраста? В каком доме или квартире он может жить?

Отметьте его настроение. Он бодр, весел, или подавлен, уныл? Или его что-то тревожит, беспокоит? А может, у него ровное и спокойное состояние?

Как вы думаете, доволен ли он жизнью? Он оптимист или пессимист? Попробуйте пофантазировать и представить себе обстоятельства его жизни. Как сложилась его судьба? Все у него ровно и гладко, или постоянно что-то происходит? Жизнь его спокойная или бурная?

Дайте еще больше воли вашей фантазии, и представьте, о чем этот человек мечтает. Каковы его цели, планы? Он целеустремлен и деятелен – или плывет по течению?

Как и где он работает? Как проводит досуг? Куда ездит в отпуск?

Обязательно найдите что-то, что вам нравится в этом человеке. Подумайте, чему можно было бы у него поучиться.

Когда вы научитесь быть внимательным к людям, наблюдая их со стороны, начните оттачивать эти навыки в непосредственном общении.

Разговаривая с кем-либо, представьте, что вы находитесь в тени, а ваш собеседник ярко освещен лучом прожектора, словно актер на сцене.

Упражнение «Тема разговора»

Бывает так, что при общении с человеком вы совершенно не знаете, о чем говорить.

Так случается чаще всего с людьми малознакомыми или встреченными впервые. Конечно, существуют даже принятые в обществе темы для разговоров – погода, спорт, путешествия. Но вся эта светская болтовня не принесет никакого удовлетворения от общения ни вам, ни вашему собеседнику.

Что же делать, если разговор с новым знакомым не клеится?

Задание

Вернитесь к правилу второму, которое учит нас хвалить и одобрять.

За что можно похвалить человека, с которым вы едва знакомы? Похвалите его прическу, костюм, сумочку, походку, манеру держаться, вкус в выборе напитка. Заставьте его говорить. Пусть расскажет вам о своих предпочтениях в чем угодно.

Главное – покажите ему, что вы благодарный слушатель. И он сам предложит тему, которая интересна ему.

Практика «Шесть ступеней к правильному слушанию»

Кому-то способность слушать дана от природы, кто-то приобрел ее благодаря воспитанию, а кому-то для развития этой способности нужны многочисленные тренировки. К счастью, тренироваться вы можете хоть каждый день – ведь вы ежедневно общаетесь с другими людьми. Начинать тренировать вашу способность к слушанию лучше в общении с кем-то, кто хорошо вам знаком и в чьем обществе вы чувствуете себя достаточно комфортно. Мы предлагаем вам практику, состоящую из шести простых шагов. Эти шаги вы можете отрабатывать как по отдельности, так и все вместе, выполняя их любой последовательности. Главное, чтобы вы помнили о необходимости выполнения хотя бы одного из правил в каждом разговоре, даже самом коротком.

● Упражнение «Человек-локатор»

Вы должны выработать в себе привычку мгновенно настроиваться на общение. Как только с вами кто-то заговаривает, вам нужно раскрыть все свои внутренние «локаторы».

Научитесь «обращаться в слух». Делайте это при помощи воображения и усилия воли. Представьте, что вы – человек-локатор, который улавливает все поступающие к нему сигналы.

Задание

Полностью сосредоточьтесь на том, что говорит собеседник. Обратите внимание: когда мы действительно чем-то увлечены, то вся наша поза выражает сосредоточенность. Забудьте на время о себе. Повернитесь к собеседнику не боком, не вполоборота, а всем корпусом. Смотрите ему в глаза с выражением внимательности и заинтересованности. Но помните, что неотрывный взгляд может отталкивать, поэтому время от времени на одну-две секунды отводите глаза чуть в сторону, а затем снова обращайтесь к собеседнику.

● Упражнение «Правильный вопрос»

Часто разговор угасает, не успев начаться. Это происходит оттого, что люди задают неправильные вопросы.

Неправильный вопрос – это вопрос, на который можно ответить «да» или «нет».

Никогда не задавайте таких вопросов, если действительно хотите разговорить собеседника.

Задание

Стройте вопросы таким образом, чтобы на них можно было ответить как можно более развернуто. Спрашивая человека о том, как он живет, о его самочувствии, так, чтобы у него не возникло соблазна отделаться обычным «Нормально», или «Спасибо, хорошо». Здесь главное – проявлять искренний интерес. Дайте человеку понять, что вам не все равно. И тогда он действительно начнет рассказывать вам обстоятельно про то, что у него на душе.

● Упражнение «Понять чувства»

Слова – основной источник информации, однако помните, что не всегда словами можно выразить то, что имеет в виду человек.

Задание

Слушая, следите не только за словами, но и за интонациями, выражением лица, жестами собеседника. Так вы легче поймете его чувства. Ведь по-настоящему услышать человека – это не значит только понять смысл слов. Не менее важно понять, что человек чувствует и переживает в связи с произносимыми им словами. Если вы не умеете считывать язык тела и мимики – просто поставьте себя на место другого. Подумайте, что бы вы чувствовали в подобной ситуации, как бы вы относились к подобной проблеме. И тогда понимание придет само собой.

● Упражнение «Заинтересованное молчание»

Помните, что в большинстве случаев люди говорят только для того, чтобы быть выслушанными, а не для того, чтобы получить какой-то совет, и тем более оценку сказанного ими. Не впадайте в заблуждение, думая, что от вас ждут совета.

Задание

Избегайте самых распространенных ошибок в диалоге, которые состоят именно в том, что слушающий начинает либо давать советы, либо высказывать свою оценку услышанному, либо на свой лад интерпретировать слова собеседника (например, говоря: «Все понятно, со мной тоже такое было, я знаю, что это такое»), либо задавать множество излишних вопросов.

Контролируйте себя и не позволяйте чему-то подобному сорваться с вашего языка. Вместо этого просто внимательно слушайте, продолжая сосредотачиваться не только на словах, но и на чувствах собеседника. Поощряйте его продолжать говорить одобрительным покачиванием головой, короткими междометиями «да-да», «ага», «угу», и т. д.

Ни в коем случае не используйте паузы, чтобы вставить свою реплику, а тем более

перевести разговор на другую тему. Вместо этого в паузе можно негромко повторить последнюю сказанную собеседником фразу (теми же самыми или другими словами), как бы стараясь лучше осмыслить его слова.

Таким образом, вы поможете ему продолжить свой рассказ.

● Упражнение «Назвать чувство»

Задание

Когда вы почувствуете, что хорошо понимаете произносимое собеседником, можно начать в паузах называть те чувства, которые, как вам кажется, испытывает собеседник, с мягкой полувопросительной-полутвердительно-интонацией, например: «Тебя это очень беспокоит?», «Вижу, что ты очень переживаешь», «Тебе тяжело», «Тебя это по-настоящему обрадовало?», и т. д.

Так вы продемонстрируете собеседнику ваш искренний интерес к нему и не менее искреннее желание понять. Это пробудит его доверие, и он со своей стороны будет искренним с вами. А ведь именно с взаимной искренности начинаются подлинно дружеские доверительные отношения!

Выполняя эти правила, вы прослывете открытым, искренним и доброжелательным человеком.

А чтобы ваша открытость не стала вам во вред, помните следующие правила:

- Слушая, вы не обязаны соглашаться во всем с человеком.
- Но если даже вы не согласны с ним, не перебивайте, не спешите высказать свою точку зрения.
- Выслушайте его до конца.
- Слушая, помните, что ваша задача – не ответить, а услышать и правильно понять.

Эти правила помогут вам установить правильные границы в общении.

● Упражнение «Русло разговора»

Многие люди, найдя благодарного слушателя, любят повторять в разговоре одну и ту же мысль несколько раз.

Но это происходит не потому, что они думают, будто их собеседник плохо понимает смысл сказанного. Им просто нужно выговориться. Они постоянно возвращаются к одной и той же теме, чтобы самим лучше осмыслить ее, найти выход из сложившейся ситуации, увидеть новую перспективу. К этому нужно относиться с сочувствием и пониманием. Однако из-за многократных повторений вы начинаете скучать, ваше сознание отвлекается на посторонние темы. И когда говорящий начинает новую тему, вы ее просто не слышите.

Чтобы не возникало таких ситуаций, в разговоре вам нужно соблюдать такие правила:

Задание

1. Следите за всем, что говорит собеседник. Даже если он говорит о самых скучных и неинтересных вещах, заставьте себя заинтересоваться ими. Представляйте их образно, используйте воображение.

2. Время от времени давайте понять человеку, что вы уловили его мысль. Задавайте вопросы по теме, проявляйте активный интерес. Не давайте ему заикливаться на одном вопросе, мягко подталкивайте его к тому, чтобы он сам нашел правильный ответ.

3. Если человек начинает повторяться, перехватите инициативу – повторите ему его собственные слова. Он поймет, что вы его услышали, и перейдет к другой теме.

4. Выстраивайте русло разговора, задавайте вопросы, которые заставят человека идти дальше.

Навыки активного слушания

В психологии существует особый термин – активное слушание. Этот термин подразумевает не просто заинтересованное слушание. Активно слушая, вы подталкиваете человека сказать то, что вам хочется услышать – но при этом никак не давите на него. Вы даете ему возможность самому найти и высказать правильную (для вас) мысль.

Активное слушание как бы выстраивает мостики между вами и собеседником. Они позволяют установить невидимую связь, благодаря которой происходит обмен информацией на уровне чувств.

Чтобы научиться активно слушать, вам нужно овладеть некоторыми приемами нейролингвистического программирования. [1 - Нейролингвистическое программирование – метод, позволяющий лучше понимать других людей, их нужды и потребности, и уметь четко доносить до собеседника свои мысли. – Прим. авт.] Они очень просты и могут применяться как вместе, так и по отдельности. Это так называемые техники присоединения и ведения – когда вы сначала подстраиваетесь под собеседника, «присоединяетесь» к нему, а затем начинаете его «вести» в нужном направлении.

Упражнение «Двойник»

«Двойник» – известнейшая техника присоединения, которая заключается в том, что, слушая человека, вам нужно будет последовательно повторять и копировать его манеру поведения.

Хотя эта техника и относится к методам НЛП, но используется она не только профессиональными психологами и психотерапевтами. Люди, которые очень хорошо понимают друг друга – друзья, родные или супруги – подсознательно начинают копировать манеры друг друга. Вы тоже неоднократно использовали эту технику, когда общались с человеком, который вам близок и интересен. Просто вы не задумывались о том, что делаете. Все происходило подсознательно, а потому естественно.

Из-за привычности этой техники освоить ее легко. Но в этом же заключается и сложность. Когда вы начнете осознавать свои действия – естественность уйдет. А естественность движений – самое главное условие для успешного общения.

Задание

При разговоре копируйте движения собеседника. Однако не пытайтесь копировать абсолютно все движения и изменения позы. Делайте это не каждый раз, а когда делаете – пусть ваши движения будут естественными и плавными.

Например, если ваш собеседник подпер щеку рукой – сделайте то же самое, но через несколько минут после него. Повторяйте его движения с запозданием. Ваш собеседник поднимает правую руку – и вы поднимаете правую руку. Он склоняет голову влево – и вы склоняете голову влево. Он кладет ногу на ногу – и вы тоже. При этом поддерживайте непринужденную беседу и как можно чаще смотрите собеседнику прямо в глаза.

Упражнение «Зеркало»

Задание

Когда навыки «двойника» будут отработаны настолько, что вы перестанете осознавать их, можете приступить к следующему приему, который называется отзеркаливанием. Этот прием тоже заключается в повторении жестов и поз собеседника. Но в зеркальном отражении. Он наклоняется вправо, а вы – влево, чтобы вектор наклона у вас обоих был один и тот же. Ваши движения должны быть движениями отражения в зеркале: куда один, туда и другой.

Чтобы это не выглядело слишком нарочито, можете чередовать технику отзеркаливания с техникой отражения.

Упражнение «Косвенное отражение»

После того как вы освоили отражение и отзеркаливание, переходите к более сложной технике – косвенному отражению.

Это тонкий прием, заметить который ваш собеседник не сможет даже в том случае, если он сам пользуется техниками присоединения и ведения. Опытные психотерапевты прибегают именно к косвенному отражению, так этот прием позволяет сохранять наибольшую естественность в разговоре.

Задание

Техника упражнения заключается в том, что вы повторяете движения собеседника, но не буквально. Если он скрещивает руки на груди – вы скрещиваете ноги, забрасываете одну ногу на другую. Он покачивает головой – а вы качнете ногой. Он пригладил волосы – а вы сделали поглаживающее движение по рукаву, словно смахнули соринку.

Это очень эффективная техника. Она действует так же, как отражение и отзеркаливание, но гораздо тоньше.

Упражнение «Физическое ведение»

Когда вы отработаете все предыдущие приемы до совершенства, можете приступать к ведению.

Это сложная практика, совсем необязательная при обычном общении, но незаменимая в любом важном разговоре, когда вам нужно убедить другого человека. Важным разговором могут быть не только деловые переговоры. В частной жизни такие разговоры встречаются довольно часто. Например, кто-то из ваших близких собрался сделать неправильный шаг, и вам нужно отговорить его от этого шага. Или утешить друга. Или попросить кого-то помочь вам. Словом, область применения этого приема очень широка.

Прием «Ведение» выполняется в несколько этапов.

Задание

1. Вам нужно проверить, насколько прочна связь между вами и собеседником, установленная при помощи техник присоединения. Для этого поменяйте позу или сделайте какой-нибудь жест. Если человек повторит за вами жест или позу – связь достаточно прочна, человек готов к ведению.

2. Измените положение другой части вашего тела. Например, если при проверке связи вы дотронулись рукой до лица (и ваш объект повторил это), то теперь закиньте ногу на ногу. Когда объект сделает то же самое, снова сделайте какой-нибудь жест или движение.

3. Продолжайте изменять позы, жесты до тех пор, пока объект не перестанет вам подражать.

4. Вернитесь к техникам присоединения, снова выполните упражнение «Двойник», «Зеркало» и «Косвенное отражение».

Все эти действия повторяйте снова и снова. Ваша цель – научиться вести человека.

Слушать язык тела

Люди общаются не только при помощи слов. Тело тоже принимает участие в общении. Часто язык тела говорит гораздо больше, чем язык слов. Человек на словах может заверять вас в дружбе и согласии, но его тело при этом будет излучать ненависть.

Помните: человек может говорить все что угодно, но доверять его словам можно лишь в

том случае, если язык его тела не противоречит сказанному.

Выучить язык тела несложно. Нужно всего лишь настроить свое зрительное внимание таким образом, чтобы оно было приковано к лицу и телу собеседника. При этом нельзя вглядываться в человека слишком пристально: от вашего излишнего внимания он начнет нервничать и постарается поскорее закончить общение с вами. Смотрите ему в глаза – время от времени отводя взгляд. А косвенное зрение обращайтесь на мимику и позы.

Упражнение «Читаем по губам»

Главное, на что нужно обратить внимание, слушая собеседника, это его рот.

Даже у человека с малоподвижной мимикой губы подают четкие сигналы, свидетельствующие о его настроении и мыслях. Эти сигналы читаются и интерпретируются очень просто. Вы наверняка знаете, что означают следующие сигналы:

Скривленные губы – скепсис, презрение.

Закусывание губ – беспокойство, сомнение.

Улыбка:

– открытая – дружелюбие,

– кривая – нервозность,

– улыбка вкупе с приподнятыми бровями – «я готов послушаться»;

– улыбка со сведенными бровями – «кажется, вы меня обманываете»;

– улыбка при опущенных глазах – «я не верю не единому слову»;

– улыбка с сужением глаз – угроза.

Неподвижные, вялые губы – равнодушие.

Уголки губ приподняты, взгляд сияющий – безоговорочное доверие.

Плотно сжатые губы – замкнутость, недоверие, скрытая агрессия.

Задание

Весь остаток сегодняшнего дня посвятите тому, чтобы обращать внимание на губы говорящих с вами людей. В дальнейшем не забывайте об этой тренировке. Вам нужно отточить свое внимание до такой степени, чтобы малейшее движение рта собеседника не проходило мимо вашего взгляда.

Упражнение «Что говорят глаза»

Взгляд и глаза способны выдать малейшие колебания настроения.

Именно поэтому в арсенале киношных шпионов всегда присутствуют черные очки. (В реальности черные очки только привлекают внимание, поэтому настоящие агенты предпочитают использовать обычные очки или линзы). Итак, что касается выражения глаз, вы должны запомнить следующие правила:

Любые изменения во взгляде говорят о возникшей эмоции, острой реакции на ситуацию или слова.

Бегающие глаза – тревога, страх, обман.

«Горящий» взгляд – интерес, возбуждение, жгучее желание.

Остекленелость взгляда – усталость, отстранение, человек вас не слышит.

Расширенные зрачки – чрезвычайный интерес, удовольствие от услышанного. Верно только в том случае, если расширение зрачков не является следствием приема алкоголя или наркотиков.

Сужение зрачков – отрицание, злость, агрессия, неприятие или даже ненависть.

Частое моргание – обман.

Кроме того, если собеседник избегает смотреть вам в глаза, это говорит о том, что он с вами не честен, пытается скрыть от вас свои истинные чувства.

Отсутствующий взгляд может свидетельствовать о сосредоточенном размышлении: в таком случае вам лучше немного помолчать, дать человеку подумать.

Если ваш визави переводит взгляд с одного предмета на другой, это означает, что он не услышал для себя ничего интересного. Вам срочно надо «зацепить» его, может быть, даже спровоцировать.

Пристальный и долгий взгляд – дурной признак: возможно, вскоре последует агрессивный выпад. Если при этом зрачки расширены, а взгляд мягкий и обволакивающий – вас попытаются соблазнить.

Задание

Итак, сегодня весь остаток дня посвятите изучению взглядов всех ваших собеседников. Это будет довольно просто: ведь смотреть в глаза при разговоре – вещь естественная.

Упражнение «О чем расскажут руки»

Положение рук тоже может дать вам немало информации для размышления.

Задание

В течение всего дня следите за руками собеседников.

Вот о чем говорят различные положения рук:

Руки заложены за спину: неискренность, настороженность.

Руки на бедрах – уверенность, агрессивность.

Руки заведены за голову, локти расставлены в сторону – превосходство, доминирование.

Руки, скрещенные на груди – закрытость, защита.

Открытые руки ладонями вверх – доверие.

Руки, сжатые в кулаки – внутреннее возбуждение, агрессия.

Прикосновения к лицу (к носу или к бровям) – оппонент придумывает новую ложь.

Общаясь с другими людьми, постоянно наблюдайте за их телом. Язык мимики и жестов вкуче со словами даст вам самую полную информацию о том, что на самом деле хочет сказать собеседник. Изучая язык тела, вы начнете лучше понимать людей.

Резюме

Хороший собеседник – не тот, кто много говорит, а тот, кто умеет слушать. Это умение заключается не столько в том, чтобы молчать, когда говорит другой. Вы должны слышать каждое слово и правильно понимать его. Лишь в этом случае вы сможете дать правильный совет и ответить на любой вопрос.

Правило четвертое Не спорьте!

Если вы намереваетесь что-то кому-то доказывать, не допускайте, чтобы он догадался о ваших намерениях. Делайте это тонко и искусно, чтобы вообще никто этого не почувствовал.
Дейл Карнеги [1]

Известная поговорка гласит, что в спорах рождается истина. Возможно, в каких-то – очень редких! – случаях это действительно так. Но большинство споров все-таки рождают не истину, а обиду и непонимание. Чтобы этого не произошло, следуйте совету Дейла Карнеги:

НЕ СПОРЬТЕ!

Если человек говорит нечто заведомо неверное (или то, что вы считаете неверным), не спешите ему возражать. В лучшем случае вы можете высказать свою точку зрения, не настаивая на ней: «Надо же, как интересно! Вот как, оказывается, все обстоит на самом деле. А я-то думал иначе. Но, разумеется, я скорее всего ошибаюсь, ведь я не так опытен в подобных вопросах, как вы...». Это будет намного эффективнее любых доказательств. Вы не только не унижите человека, подвергнув сомнению его правоту. Вы дадите почувствовать ему свою значимость и осведомленность. И – что самое главное – дадите ему возможность самому засомневаться в собственных словах! Если ваше мнение, высказанное с такими оговорками, вдруг покажется ему разумным, он охотно признает свою неправоту.

С другой стороны, предполагая, что вы можете ошибаться, вы никогда не загоните себя в угол. Всегда, в любом разговоре, в любом обсуждении у вас будет запасной путь, куда вы сможете отступить, сохранив при этом достоинство.

Каким бы неправильным, глупым или злым ни было мнение другого человека, к нему нужно относиться с уважением. Ведь выражая вслух свое мнение, он утверждает в своей значимости. Когда вы говорите ему напрямик, что его слова не соответствуют действительности, вы бьете прямо по чувству его значимости. Это очень болезненное ощущение, реакция на которое может быть только одна: защита.

Повлиять на человека можно лишь одним способом: сначала поставить себя на его место, понять, почему он считает себя правым, принять его право на свою собственную, хоть и отличную от вашей, точку зрения. И уже потом спокойно обсудить то, что стоит между вами, найдя как различия, так и точки соприкосновения.

Наверное, каждый из нас предпочел бы общаться лишь с теми, кто нам нравится, и что самое главное, соглашается с нами во всем. Но такое общение было бы лишено глубины и искренности. Потому что соглашательство – еще не согласие. К счастью, жизнь куда чаще сводит нас с теми, кто придерживается совершенно противоположных взглядов и убеждений. И этими людьми вполне могут быть даже наши близкие! Вот именно с близкими труднее всего найти общий язык, по крайней мере, в некоторых вопросах. И это замечательно! Значит, вам не нужно далеко ходить, чтобы попрактиковать четвертое правило. Начните с близких людей.

Упражнение «Молчание»

В следующий раз, когда супруг (или супруга) скажут вам что-то, что вызывает у вас протест, выполните такую практику

Задание

Выслушайте до конца, не перебивайте и не возражайте.

Если вы не согласны по всем пунктам – не сообщайте об этом человеку, по крайней мере, сразу. Просто помолчите. Дайте себе время успокоиться.

Главное – подавить порыв оспорить чужое мнение. Вы можете попросить объяснить вам подробнее, что близкий человек имеет в виду. Пока он будет объяснять, успокаивайтесь. И лишь когда вы достигнете олимпийского спокойствия – высказывайте свою точку зрения на предмет спора.

Если же спокойствия нет – молчите.

Упражнение «Учимся уважению»

Как бы ни возмущали вас слова собеседника, постарайтесь отнестись к ним словам с уважением. Это порой бывает непросто, но лишь потому, что люди не совсем понимают слово «уважение». Им кажется, что уважение подразумевает под собой безусловное принятие чужого мнения, или даже преклонение перед ним. Ничего подобного. В основе слова «уважение» лежит слово «важно». Если вы уважаете кого-то или что-то, значит, вы признаете это важным. Уважать чужое мнение – значит признавать его важность для того, что его выражает.

Задание

Всякий раз, когда вы слышите что-то, что хочется оспорить, напоминайте себе о том, что для вашего собеседника это крайне важно.

Постарайтесь понять, в чем эта важность заключается, почему он настаивает на этой точке зрения. Понимание поможет вам отказаться от спора.

Упражнение «Сохранить авторитет собеседника»

Порой совет «не спорить и никому ничего не доказывать» воспринимается как призыв к отказу от собственной позиции.

Люди, особенно обладающие некоторым авторитетом, считают, что обязательно должны всегда стоять на своем, чтобы сохранять репутацию сильного и ответственного человека. Однако этот совет не несет в себе никакой угрозы для вашей репутации.

Напротив: поступая так, вы только упрочите ее, потому что люди будут знать, что с вами можно найти общий язык. Уважение к чужой точке зрения еще не испортило ничей авторитет.

Вас гораздо больше должно заботить то, чтобы сохранить авторитет собеседника. Ведь бывает так, что люди говорят невероятно глупые вещи, такие, за которые всем окружающим приходится краснеть. Как поступать в этом случае?

Задание

Когда кто-то при вас говорит откровенно глупые вещи, не спорьте, а выберите один из двух предлагаемых вариантов поведения.

Первый вариант – согласиться с этой глупостью. Это возможно в том случае, если то, что говорит собеседник, не оскорбляет никого из других людей.

Второй вариант – оправдать его слова каким-либо обстоятельством, дать возможность человеку «сохранить лицо».

Упражнение «Увести от опасности»

Случается, что другие люди высказывают идеи, которые могут привести к настоящей беде. Нужно ли их переубедить? – разумеется, нужно! А нужно ли с ними спорить? – ни в коем случае! Ведь сам человек, высказывая подобное мнение, может не осознавать всех последствий, которые могут вытекать из его образа мыслей. Он просто не способен представить себе дальнейшее развитие событий. Сейчас, в данный момент, ему это кажется единственным выходом.

Задание

Вам нужно на время забыть об этом опасном мнении и разобраться – что явилось его причиной? Быть может, у человека что-то стряслось, он чего-то боится или находится в затруднительных обстоятельствах. А может, он просто бравировает? Возражая ему, доказывая его неправоту, вы лишь загоните его в угол. А это – самая опасная вещь на свете. Человек, загнанный в угол, может совершить любую ошибку.

Разберитесь с его состоянием – и вы сможете подсказать ему другой выход. Понять его чувства вам помогут техники присоединения и ведения, рассмотренные нами в предыдущей главе.

Упражнение «Остановка перед нападением»

Многие из нас настолько привыкли в ответ на критику реагировать агрессивно, отвечать руганью на ругань, дать отпор, защититься, что мы уже не можем контролировать эту реакцию. Критика словно нажимает секретную кнопку, которая запускает необратимый процесс.

Если у вас возникает именно такая ситуация, то для того чтобы справиться с ней, вам нужно будет хорошенько потренироваться. В этом вам помогут два простых приема.

Задание

1. Всякий раз, когда вы кто-то примется упрекать вас, первое, что вы должны сделать – взять паузу. На несколько секунд закройте глаза, и раз пять глубоко вздохните. Вам обязательно нужна эта остановка перед нападением, чтобы прервать начавшуюся реакцию. Эта пауза приведет вас в чувство.

2. Открыв глаза, еще несколько секунд молчите. Затем признайте свою вину и извинитесь.

Упражнение «Признание вины»

Бывают ситуации, когда нас обвиняют в вещах, которые мы никогда, ни при каких условиях не могли бы совершить. Что делать в этом случае? То же, что и в любом другом. Признать свою вину. Извиниться. Но – не в конкретной ситуации, за которую вас критикуют. А перед критикующим человеком.

Задание

Когда вас критикуют, вы можете сказать, к примеру, так: «Дорогой Х, я прошу прощения за те негативные чувства, которые заставил вас испытать. Мне крайне неприятно, что я послужил причиной для вашего гнева. За эту свою вину я приношу вам свои самые искренние извинения. Но что касается дела, о котором вы говорите, то я к нему не имею отношения, потому что» – и далее излагайте свои аргументы.

Понимаете? Вы все равно должны признать свою вину – хотя бы в том, что так расстроили хорошего человека. Иначе ваши оправдания не будут выслушаны!

И не нужно бояться, что если вы признаете свою вину, то «потеряете лицо», и вас перестанут уважать. Многие люди боятся признавать свои ошибки, так как думают, что тем самым они обнаружат свои слабости, выставят себя в невыгодном свете. И совершенно напрасно! Не стоит бояться этого.

Знайте, что лишь сильные люди умеют просить прощения. Лишь порядочные и ответственные люди могут признавать свои ошибки и исправлять их. Признавая себя виноватым, вы показываете свою силу, а не слабость.

Забудьте о приказном тоне

«Сейчас же», «немедленно» – если, прося кого-то о чем-то, вы употребляете подобные слова, знайте: вы отдаете приказ. И это очень не нравится тому, к кому они обращены. Произнося эти слова, вы наживаете себе врага.

Любое действие рождает противодействие. Приказ – это очень сильное действие. Это давление на личность человека. А давление неизменно рождает сопротивление. Даже если вы требуете что-то, что принесет пользу человеку. Например, мать может приказать ребенку, чтобы он немедленно пошел и почистил зубы. Никто, включая самого ребенка, не сомневается в том, что чистить зубы – полезно для здоровья. Но тон, которым это было сказано, вызывает у ребенка желание бросить зубную щетку и пасту на пол и в ярости

растоптать их – прямо на глазах у матери. Она хочет подавить его волю – а он хочет сохранить остатки этой воли. Хотя бы ценой зубов.

Взрослые точно так же сопротивляются приказному тону, даже в том случае, когда приказ полностью совпадает с их желаниями и намерениями. Не верите? Можете провести эксперимент (только будьте осторожны). Когда увидите, что кто-то из ваших близких хочет что-то сделать (например, полить цветы), прикажите ему сейчас же заняться этим, не откладывая ни секунды. Вот увидите – его действия будут противоположными. Он не пойдет поливать эти цветы, а вам придется услышать парочку нелестных слов в свой адрес. Итак, если хотите испортить дело, то приказной тон – самый прямой путь к этому.

Упражнение «Вопрос вместо приказа»

Единственный способ подвести человека к нужному вам действию, и сделать это без давления, так, чтобы он не почувствовал себя вынужденной подчиниться жертвой – это отнестись с уважением к его собственным чувствам и желаниям, и вместо того чтобы приказывать, поинтересоваться у него, а чего хочет он сам.

Для этого вы можете вместо приказов и требований использовать вопросы.

Задание

Когда будете просить кого-то что-то сделать, используйте такие вопросы-связки:

- «Не хочешь ли ты сделать это?»
- «Как ты думаешь, может быть, будет лучше, если сделать так?»
- «Как ты относишься к тому, чтобы поступить вот так?»
- «Не подойдет ли тебе вот такое решение?»

И т. д.

Задавая вопросы вместо приказов, вы демонстрируете человеку, что уважаете его, учитываете его интересы, и заботитесь о том, чтобы он тоже оказался в выигрыше.

Ведя себя так, вы никогда не оттолкнете человека, не настроите его против себя, а напротив, завоеуете сторонника, а может, и приобретете друга.

Упражнение «Отследи приказной тон»

Если вы испытываете трудности в семейных или дружеских отношениях, то самое время последить за собой: быть может, вы злоупотребляете приказным тоном?

Задание

В течение хотя бы нескольких часов (а лучше целого дня) следите за своей речью, чтобы выявить в ней фразы и слова, выражающие приказы или требования. Сразу же записывайте эти фразы, чтобы выявить, какие из них наиболее типичны для вас. Чем больше окажется этих фраз – тем больше у вас склонность решать все проблемы в приказном порядке. Обращать внимание нужно не только на слова, но и на мысли. Замечайте, нет ли у вас склонности к подобным мыслям и словам:

- Все будет так, как я сказал.
- Я добьюсь своего любой ценой.
- Я тут главный, а вы должны меня слушаться.
- Даже слушать не хочу ваших возражений.
- Я лучше знаю, как тут нужно поступить.
- Все должны выполнять мои решения.
- Меня не интересует ваше мнение.
- Выполняйте без рассуждений.

Чем больше подобных мыслей вы и слов вы допускаете – тем больше у вас склонность главенствовать, не считаясь с мнением и интересами других людей.

Упражнение «Отказ от приказного тона»

Существует простой алгоритм, благодаря которому вы сможете отказаться от приказного тона и начать сотрудничать.

Задание

Первое. До того как поставить перед человеком задачу, примите во внимание его интересы и текущие дела. Поинтересуйтесь, чем он занят сейчас? может ли отвлечься на новую проблему? Есть ли у него необходимые возможности и ресурсы для выполнения вашей задачи? А главное – интересна ли она ему? Вам нужно получить ответы на все эти вопросы. И лучше всего – от самого человека. Задавая подобные вопросы, вы покажете, что вам важно знать его мнение и что вы никогда не заставите делать его что-либо помимо его воли.

Второе. Не приказывайте, а сделайте предложение. Спросите его «не хочешь ли ты?», «не заинтересует ли тебя?», «как думаешь, ты мог бы поучаствовать в этом?»

Третье. Предоставьте человеку выбор. Пусть он сам выбирает часть работы, которую ему будет интересно выполнять и которая его не обременит. На этом этапе вы можете лишь рекомендовать, но ни в коем случае не настаивать.

Четвертое. Когда он сделает то, что вы хотели, не забудьте о поощрении! Оно может выражаться в словах похвалы или небольшом подарке. Только помните: поощрение – не плата. О плате (если о таковой вообще шла речь) вы договорились заранее, это – одно из условий работы. Поощрение всегда идет сверх платы, это дополнительный, но необходимый бонус. Поощрение нужно не столько человеку, сколько вам самим – для сохранения хороших отношений.

Упражнение «Найти точки согласия»

Лучший способ избежать спора – найти те пункты, по которым вы согласны с собеседником.

Такие пункты всегда есть, хотя некоторым людям обнаружить их бывает довольно трудно. Эта трудность лишь кажущаяся. Она решается очень просто. Если человек вступил с вами в разговор, то тема его трогает, и он заинтересован в том, чтобы обсуждение принесло какой-то результат. Но и вы заинтересованы в том же самом! Значит, у вас есть, как минимум, два пункта, в которых вы согласны. Вы можете начать разговор именно с этого:

– Я вижу, вы равнодушны к этой теме...

– Мы оба заинтересованы в том, чтобы договориться...

Подобное начало очень хорошо располагает к тому, чтобы применить метод положительных ответов. Такие фразы побуждают человека высказаться – почему он равнодушен к обсуждаемому вопросу, чего он ждет от разговора. Дайте ему выговориться, слушайте внимательно – и обязательно услышите что-то, с чем вы согласны. После этого вам лишь придется повторить его собственные слова, и он с вами будет соглашаться! Чтобы подвести его к окончательному согласию, повторите прием несколько раз. Итак, запомните алгоритм:

Задание

1. Произнесите одну-две фразы, побуждающие человека высказаться.
2. Дайте ему выговориться. Внимательно слушайте, что он говорит. Ищите точки соприкосновения.
3. Повторяйте его собственные слова.
6. Несколько раз повторите этот прием, подводя собеседника к окончательному согласию.

С самого начала беседу нужно строить на дружественных тонах и начинать разговор с пунктов, по которым у вас с собеседником полное согласие. Это порой кажется скучным и необязательным, особенно если тема разговора животрепещуща и требует срочного решения.

Но для успеха нужно непременно пройти стадию согласия, иначе вам будет очень трудно склонить человека к своей точке зрения в том случае, если он с ней не согласен.

Метод положительных ответов

Часто бывает так, что результат разговора заранее ясен. Человек готов к спору и защите своей позиции, которая абсолютно противоположна вашей. У многих людей в подобных ситуациях срабатывает условный рефлекс – избежать этого разговора, чтобы не тратить лишних сил. Ведь результат все равно известен, зачем напрягаться? Если отношения с этим человеком для вас не важны, то, действительно, вы можете отложить разговор или вообще отменить его. А если это значимый для вас человек? И вопрос, который вы собираетесь обсудить, решать все равно нужно? Тогда вам придет на помощь метод положительных ответов.

Дейл Карнеги описывает множество примеров того, как этот прием работает на практике. Мужчина пришел в банк, чтобы открыть счет, но при заполнении обычной анкеты отказался отвечать на вопросы о родственниках. Служащий банка не стал спорить, объяснять, что таковы порядки, и что иначе клиенту придется отказаться в открытии счета. Вместо этого он решил применить метод положительных ответов, и задал несколько вопросов, предполагающих ответ «да». В итоге состоялся примерно такой диалог:

«Допускаете ли вы, что на момент вашей смерти на счету в нашем банке могут остаться ваши деньги?»

«Да».

«Вы согласны, что в таком случае будет правильным перечислить эти деньги на имя вашего ближайшего родственника, имеющего это право по закону?»

«Да».

«Может быть, было бы неплохо, если бы вы с этой целью сообщили нам имя ближайшего родственника?»

Он согласился, требуемая информация была получена, и клиент открыл счет не только на себя, но и на имя своей матери, как на лицо, имеющее право распоряжаться его деньгами.

Упражнение «Заставьте говорить „да“»

Чтобы применить метод положительных ответов, нужно очень хорошо продумать вопросы, в ответ на которые вы наверняка услышите «да».

Эти вопросы должны относиться к тому, что прямо или косвенно затрагивает предмет вашего разговора.

Задание

Например, если вы ведете переговоры о закупке большой партии какого-то товара, то можете задать такие вопросы:

– Лучше сбыть товар оптом, не так ли?

– Торговать крупными партиями выгоднее, вы согласны?

И т. д.

Но даже если ваши вопросы непосредственно относятся к теме разговора, и вы их достаточно хорошо продумали, не стоит сыпать ими как из пулемета.

Позвольте объекту выговориться, дайте ему понять, что вы приняли его позицию. Тогда он почувствует себя в безопасности, расслабится и даже не заметит, как согласился с вашими доводами.

Упражнение «Воображаемый портрет»

Очень трудно удержаться от спора, если предмет разговора вас очень волнует и вы хотите во что бы то ни стало переубедить собеседника.

Или, во всяком случае, привести такие аргументы, против которых он просто не сможет ничего возразить. Но именно в таких разговорах спорить нельзя! Ведь вы, проявляя излишнюю заинтересованность, информируете собеседника, на какую «кнопочку» он может нажать, чтобы вывести вас из себя. А если при помощи железных аргументов вы его «загоните в угол», он может перейти на прямую агрессию. Что же делать?

Задание

Когда вам придется присутствовать при таком разговоре, начните рисовать в своем воображении портрет говорящего. Этот воображаемый портрет, несмотря на свою виртуальность, должен, тем не менее, иметь вполне конкретную пространственную привязку. Он будет находиться на месте вашего собеседника. Для этого взгляните в лицо говорящего, посмотрите в точку над переносицей. Представьте, что, начиная с этой точки, лицо превращается в портрет.

Технику вы можете выбирать сами: масляная живопись, карандашный рисунок, акварель, мозаика. Возможно, с первого раза вам не удастся вообразить полноценный портрет, но главное, что ваши негативные эмоции перейдут совсем в другое качество. Энергия злости перейдет в творческую энергию.

Кстати, это упражнение великолепно развивает воображение. Совсем необязательно дожидаться неприятного разговора, чтобы проделать его. Когда вы находитесь в людном месте – в общественном транспорте или в фойе театра перед спектаклем – рисуйте портреты людей.

Воображайте процесс: вы делаете набросок, или даже ряд набросков, затем приступаете к подмалевку, добавляете цвета, кладете завершающие мазки.

Упражнение «Терпение на один вдох»

Нетерпимость – одна из причин, побуждающих нас спорить.

Это очень плохая черта характера, которая приносит вред не только окружающим, но и самому нетерпимому человеку. Если вам в определенных ситуациях не хватает терпения, это повод для тщательной работы над собой. Поймите, что причина заключается не в других людях, а в вас самом, в вашем внутреннем негативе. Избавиться от негатива вам помогут упражнения первой главы. А навык терпения вы сможете выработать при помощи данного упражнения.

Его нужно выполнять всякий раз, когда вам хочется сейчас же, немедленно оспорить то, что сказал собеседник. Но кроме этого, вы можете выполнять эту практику и тогда, когда устали, раздражены, разгневаны, подавлены, унижены или осмеяны. То есть когда находитесь в той ситуации, которую вам хочется немедленно прекратить, уйти из нее, исчезнуть самому или же устранить то, что эту ситуацию создало. Или того, кто «помог» вам оказаться в досадном положении.

Часто именно в таких ситуациях человек и совершает непоправимые глупости. Ссорится с близкими людьми, разрушает построенное, бросает начатое на полпути, нередко идет на преступление. И потом горько жалеет о содеянном. А всего-то надо было потерпеть. И не бесконечно долго, а один-единственный миг – тот, что находится в распоряжении человека.

Задание

Всякий раз, когда вы окажетесь в неприятной ситуации, говорите себе следующее:

Я буду терпеть это в течение одного вдоха. Не больше.

А затем вдохните и выдохните. И снова повторите упражнение. Сосредоточьтесь на вдохе – одном, другом, третьем. Начните выполнять это, и очень скоро поймете, что большинство

случающихся с вами ситуаций, на самом деле, не столь уж нестерпимы.

Быть может, вы поймете, что это вообще – не ситуации. Вы, как это часто бывает с людьми, сделали из мухи слона.

Упражнение «Космическая воронка»

Если вы по натуре отчаянный спорщик, это значит, что ваш внутренний негатив постоянно ищет выхода.

И вам нужно работать со своим состоянием не во время спорного разговора, а задолго до него. Есть прекрасный способ трансформации негативных эмоций – вывод их далеко за пределы физического тела. Данное упражнение предполагает очень далекий вывод – непосредственно в Космос.

Разумеется, все это будет происходить лишь в вашем воображении, но не стоит забывать, что воображение, как и эмоции, это вид энергии, а значит, вполне материально.

Это упражнение выполняется утром, непосредственно перед тем, как вы займетесь повседневными делами. Все, что вам потребуется, это пара минут уединения.

Задание

Встаньте прямо, закройте глаза. Дышите медленно и размеренно. Вдыхая, представляйте, что погружаете свое сознание в область солнечного сплетения. Зафиксируйте свое внимание на этой области, смотрите в нее внутренним взором.

Вы видите, как в вашей груди открывается маленькое окошечко, которое постепенно расширяется и превращается в очень широкую трубу-воронку, которая уходит высоко вверх, выше неба, в Космос. В эту воронку вы «заглатываете» мир, пропускаете его через себя. Людские голоса, взгляды, гудки машин, запахи, рукопожатия, разговоры – вы открыты всему.

Энергия окружающего пространства входит в вас, но не задерживается внутри, а летит по «воронке» вверх, в Космос, смывая с вас все ваши дурные эмоции, все негативные мысли. Если вы хорошо сконцентрируетесь, то даже можете почувствовать «вихрь», проходящий через вас и улетающий в небо.

В Космосе вся эта мировая энергия очищается от знаков «+» и «—», и в чистом виде возвращается к вам. Вы берете столько, сколько нужно, а остальное через окошко в вашей груди возвращается в мир.

После правильного выполнения этой практики вы почувствуете, что полны энергии, ваши руки и ноги потеплели, голова свежа. Но это еще не все: при регулярном выполнении упражнения вы поймете, что мир вокруг вас меняется.

Все процессы, происходящие в нем, потеряли свои «плюсы» и «минусы», теперь вы видите чистую энергию, которую вы можете использовать в своих целях.

Упражнение «Взгляд марсианина»

Это упражнение очень полезно практиковать, когда вы общаетесь с людьми, которые вам неприятны. Ведь такие люди есть в окружении каждого человека.

Конечно, мы не всегда находимся в открытом конфликте с такими людьми, а точнее будет сказать, что конфликты крайне редки. Но чувство затаенного раздражения, недоверие, зависть и недоброжелательство отнимают массу энергии, даже если они открыто не проявляются. И эту энергию просто необходимо трансформировать, иначе все эти внутренние переживания ни к чему хорошему не приведут.

Задание

Упражнение выполняется в любое время в любом месте.

Закройте глаза и сделайте глубокий вдох, сосредоточившись на области солнечного

сплетения. Затем откройте глаза и взгляните на окружающий мир так, словно вы видите его в первый раз.

Просто представьте себе, что это такая игра: вы только что прилетели на Землю и начинаете знакомиться с обитателями этой новой планеты. С удивлением и любопытством рассматривайте лицо собеседника (или собеседников), вслушивайтесь в его голос, всматривайтесь в его глаза, пытайтесь как бы заглянуть ему в душу.

В этом, по условиям игры – новом и незнакомом, человеке старайтесь найти что-то, что вам очень нравится. Взгляд, улыбка, интонация голоса, энергетика, манера одеваться, чувство юмора.

А затем скажите себе: я люблю этого человека за его неповторимую улыбку. Когда почувствуете, что у вас реально, хотя бы на миг появилось чувство любви – отдайте ее этому человеку. Представьте, как вы посылаете эманации любви из своего центра солнечного сплетения в его солнечное сплетение.

Вы увидите, каким волшебным образом поменяется ваше отношение к этому человеку. И его отношение к вам поменяется тоже. Вы словно откроете новую прекрасную планету. Только не забывайте об этом ощущении.

При многолетней неприязни вам, возможно, придется повторять эту технику вновь и вновь, пока все негативные чувства не трансформируются в любовь и благодарность.

Резюме

В спорах чаще всего рождается не истина, а злость, обида и непонимание. Никакие железные аргументы, никакой яростный напор не убедит человека так, как открытость и желание понять его точку зрения. Мирлюбивое отношение и уважение к чужой позиции сработает сильнее всяких аргументов. Перестаньте спорить – и вы выиграете любой спор, даже не начав его.

Правило пятое

Думайте о том, чего хочет собеседник!

Под этим небом существует лишь один способ убедить кого-либо что-либо сделать. Приходилось ли вам задумываться над этим? Да, один единственный путь – это заставить другого человека захотеть сделать это.

Запомните, другого пути нет.

Конечно, вы можете заставить человека «захотеть» отдать вам часы, ткнув под ребро револьвер. Вы можете принудить служащего к разовому акту повиновения – пока вы не отвернулись от него – пригрозив ему увольнением.

Вы можете ремнем или угрозой заставить ребенка сделать то, чего вы хотите.

Но эти грубые методы имеют крайне нежелательные последствия.

Единственный способ, которым могут убедить вас что-либо сделать – это предложить вам то, чего вы хотите.

Дейл Карнеги [1]

Мы каждый день попадаем в такие ситуации, когда нам жизненно необходимо, чтобы кто-то сделал то, что нужно нам. Основная трудность подобных ситуаций заключается в том, что наши желания и цели никак не совпадают с желаниями и целями других людей.

Родители хотят, чтобы дети хорошо учились, а дети хотят гулять и развлекаться. Жена

хочет, чтобы муж получал больше денег, а мужа все устраивает, единственное его желание – чтобы его оставили в покое. Заказчик желает получить лучшее качество за меньшие деньги, а поставщик мечтает о том, чтобы сбыть некондиционный товар, и при этом получить сверхприбыль. Эти люди желают столь различных вещей, что на первый взгляд действительно может показаться, будто они никогда не договорятся между собой. Но это только на первый взгляд – а он, как вы сами знаете, бывает очень ошибочным. Ошибка этого взгляда в том, что он берет во внимание только настоящий момент. Да, сейчас желания этих людей противоположны. Но если действовать правильно, то все может измениться уже завтра!

А действовать правильно – значит дать человеку именно то, что он хочет!

Дейл Карнеги с юмором пишет о том, что лично он предпочитает землянику со сливками, но когда он хочет поймать рыбу, то насаживает на крючок червей или кузнечиков. Потому что рыба, по каким-то странным причинам, предпочитает именно их.

Да, вы поняли правильно.

ВСЕ ДЕЛО В НАЖИВКЕ!

Если родители дадут своему ребенку наживку, которую он с удовольствием «заглотит» – проблема невыученных уроков будет решена. Просто им нужно хотя бы иногда интересоваться своим ребенком и его увлечениями. Он мечтает стать классным скейтбордистом? Можно рассказать ему, что есть специальные клубы, где не просто обучают катанию на скейтборде, но и показывают, как делать уникальные трюки, которые, конечно же, приведут в полный восторг всех друзей вашего ребенка. Но заниматься в этом клубе он может лишь после того, как все уроки будут сделаны...

ВСЕГДА ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧЕГО ХОЧЕТ ДРУГОЙ!

Кем бы этот другой ни был – руководителем крупной корпорации, дворником, вашим собственным ребенком или даже... теленком. Один фермер, пишет Карнеги, пытался загнать в хлев теленка. Он толкал сзади, а его сын тянул теленка за шею. А что же теленок? Он упирался всеми четырьмя ногами, да еще и норовил лягнуть фермера. Увидев их затруднение, горничная подошла и решила проблему очень просто: сунула в рот теленку палец. И спокойно отвела его в хлев.

Поймите, что логика «я хочу – поэтому ты должен» абсурдна и малоэффективна. В отношениях с людьми безотказно работает лишь одна логика: «если ты хочешь – то ты должен».

Такая логика эффективна как в отношении детей, так и в отношении взрослых, и действует в любой ситуации.

Мотив – основа действия

Любым человеческим поступком движет какой-то мотив. Люди могут совершать невероятные вещи, если только ими руководит их собственное желание. Дайте им мотив, покажите им дорогу к исполнению этого желания – и вы получите от них все, что вам угодно.

Но распознать даже собственный мотив удастся не всегда. Мы порой и сами не знаем, что заставило нас поступить так, а не иначе. Если такую трудность представляют наши собственные мотивы, то что говорить о других людях! Поэтому прежде чем пытаться мотивировать других, необходимо разобраться со своей внутренней мотивацией.

В этом вам поможет практика, состоящая из трех простых упражнений.

Практика «Каковы мои мотивы?»

• Упражнение «Когда я делал то, что не хочу»

Задание

Возьмите тетрадь, ручку и запишите несколько ваших действий и поступков, которые, как вам кажется, вы совершили не по своей воле, а под давлением обстоятельств и других людей. Пишите первое, что вспомнится, независимо от того, насколько значимы для вас эти поступки, имели они серьезные последствия, или воспринимаются всего лишь как досадные мелочи. Напишите, по крайней мере, три-пять пунктов.

Например:

- 1) вы вынуждены были устроиться на нелюбимую работу;
- 2) под чьим-то давлением перечислили деньги на благотворительность;
- 3) вы занимаетесь домашней работой, которую не любите, и т. д.

• Упражнение «В чем была моя выгода»

Задание

Теперь по каждому из перечисленных вами пунктов ответьте для себя на вопрос: «Что хорошего я получил, или хотел получить, совершая этот поступок?»

Например:

- 1) устроился на нелюбимую работу – потому что хотел больше зарабатывать, меня устраивал там график работы, место работы рядом с домом, и т. д.;
- 2) перечислил деньги на благотворительность – потому что хотел сохранить свою репутацию благородного человека, прослыть щедрым и добрым;
- 3) занимаюсь домашней работой – потому что хочу, чтобы меня считали хорошей хозяйкой.

Вы увидите, что так или иначе были заинтересованы в тех действиях, которые вам кажутся совершаемыми под давлением.

Если бы у вас не было вообще никакого интереса – вы просто не стали бы это делать.

• Упражнение «Мотивы моих поступков»

Задание

А теперь точно так же проанализируйте каждое событие, каждое действие, каждый ваш поступок в жизни, и постарайтесь понять, что на самом деле вы сами несете за это ответственность. Даже если на вас давили и принуждали – у вас все равно наверняка были и другие варианты выбора. За исключением редких случаев настоящей агрессии, насилия, терроризма, у нас обычно есть возможность просто уйти от общения с теми, кто на нас давит. Если же вы не сделали этого, а поддались давлению, значит, видели в этом какие-то плюсы для себя.

Возможно, вы сделаете для себя важное открытие: вы вовсе не пешка и не марионетка в руках других людей и обстоятельств. Вы свободны в своем выборе. И если все же выбираете то, что вам не нравится – значит, вы все равно так или иначе заинтересованы в этом выборе. Вы видите в нем какие-то плюсы, и никогда бы не сделали этого выбора, если бы плюсов в нем не было вообще.

Выполнив это упражнение, вы осознаете, что и другие люди, как и вы, никогда не будут делать того, в чем не видят никаких плюсов для себя. Покажите им, в чем их плюсы – и они сделают то, что вы от них хотите.

Как найти верный мотив

Многие люди при использовании мотивации терпят поражение, и как следствие, разочаровываются в ней совсем. Они всеми силами пытаются замотивировать человека, но тот по каким-то причинам не хочет действовать – несмотря ни на какие посулы.

Если вы внимательно читали начало главы, то вам понятно, в чем здесь ошибка. «Всеми силами замотивировать», «несмотря ни на какие посулы»... Если и вы когда-то поступали так, то не стоит удивляться, что у вас ничего не вышло. Ведь вы все время старались угадать, что именно нужно другому человеку. Вы предлагали одно, другое, третье – но его не устраивало ничего. Вместо того чтобы бесконечно перебирать варианты, вам следовало бы сначала узнать совершенно точно, в чем заинтересован человек, чего он хочет. Помните – все дело в наживке! Вы можете бесконечно предлагать рыбе землянику, ананас, соленые огурцы, шоколадные конфеты... Но клевать она будет только на червяка!

Многие люди думают, что заинтересовать другого можно только какой-то материальной выгодой. Это огромная ошибка! Если бы деньги действительно были основным желанием людей, то все давным-давно были бы богачами.

Не предлагайте одно за другим. Ищите один, но правильный мотив. Как это сделать – подскажет следующее упражнение.

Упражнение «Выгода другого»

Всякий раз, когда вы обращаетесь к кому-либо с просьбой, начинайте разговор не со своих, а с его интересов.

Конечно, вы не можете знать наверняка, в чем состоят его интересы. Однако вы можете, прежде чем подходить к другому человеку с просьбой или предложением, задаться таким вопросом:

«Какую выгоду он получит, сделав то, что я прошу? В чем может состоять его интерес? Какая его потребность будет удовлетворена, если он сделает это?»

Думайте о его пользе и его выгоде. Она есть всегда! Даже если на первый взгляд вам кажется, что никакой выгоды для другого в этом деле не существует. Чтобы вы поняли, что это так, давайте рассмотрим пример, в котором, казалось бы, точно нет никакой выгоды.

Допустим, вы хотите одолжить у друга некую сумму. Может ли ему это быть выгодно? Да, может!

Во-первых, он оказывает помощь вам – своему нуждающемуся другу. Это подарит ему ощущение собственного благородства и силы.

Во-вторых, это гарантирует ваше хорошее отношение к нему, а это немаловажно.

Ну, и третье – он экономит деньги. Ведь, отдав их вам, он словно откладывает эту сумму в копилку. Причем в очень надежную – такую, откуда нельзя брать раньше определенного срока. А следовательно, эти деньги не израсходуются неизвестно куда. Как видите, выгоды есть. Ваша задача – тонко подать их.

Задание

1. Задайтесь вопросом, какую выгоду получит другой человек.
2. Начните разговор именно с его выгоды. Сначала объясните человеку, что он выиграет от общения с вами, что хорошего он может в результате получить. Расскажите ему, в каком выигрыше будет он.
3. Предложите ему сделать то, что принесет ему выгоду и оставьте решение за ним.

Упражнение «Работа над ошибками»

Это упражнение поможет вам осознать, какие ошибки вы допустили, пытаясь

заставить других людей что-то сделать.

Задание

Вспомните все ситуации, когда вы хотели что-то получить от других людей, но не смогли добиться своего. Кратко опишите каждую из этих ситуаций на листе бумаги.

Например:

1. Безуспешно добивался от сына, чтобы он улучшил свою успеваемость.
2. Убеждал подчиненных работать более активно, но не получил результата.
3. Хотел получить земельный участок в аренду, но мне ответили отказом.
4. Искал спонсора для реализации творческого проекта, но безуспешно.

И т. д.

В каждом из этих случаях проанализируйте свое поведение, и выявите, какие ошибки вы совершили. К примеру, начинали разговор с того, что обрисовывали свои проблемы, или говорили о том, как важно для вас добиться результата, и каким замечательным будет этот результат.

Теперь вы понимаете, что говорить о своих интересах бессмысленно. Надо говорить об интересах того человека, к которому вы обращаетесь с просьбой.

Упражнение «Узнать больше»

Задание

Возьмите листок из предыдущего упражнения. Прочитайте заново все ситуации и свои ошибки. Подумайте о том, как в каждом из описанных случаев можно было бы мотивировать другого человека на выполнение вашей просьбы, исходя из его интересов. Достаточно ли вы знали для этого о его интересах? Как вы могли бы узнать больше о том, в чем он заинтересован?

Попробуйте мысленно поставить себя на его место, и подумать, в какой выгоде он был бы заинтересован.

У вас, к примеру, могут получиться следующие выводы:

1. Сын мечтает в будущем ездить на дорогом автомобиле, или путешествовать по всему миру. Надо было объяснить ему, что для этого нужно много денег, а чтобы хорошо зарабатывать, нужно получить высокооплачиваемую профессию. Если он выйдет из школы с плохими оценками, его мечте не суждено сбыться.
2. Подчиненные хотят получать за свою работу не только денежное вознаграждение, но еще и моральное удовлетворение, чувство, что они делают важное дело и достигают больших целей. Надо было дать им такие цели, которые их воодушевят, а также помогут почувствовать себя успешными, значимыми людьми.
3. Городские власти, распоряжающиеся арендой земельных участков, предпочтут арендаторов, от которых можно получить больше выгоды. Можно было предложить выгодный для города проект обустройства этого участка, частично разместить на нем какие-то важные для города службы, или представить такой проект благоустройства участка, который украсит город.
4. Спонсор даст деньги только в том случае, если это будет ему интересно. Надо было предложить такой проект, который не только окупит спонсорские деньги, но и принесет прибыль, которая будет разделена со спонсором, либо предложить ему бесплатную рекламу, раскрутку его имени.

Мысленно переиграйте каждую из этих ситуаций, представляя, как бы вы повели себя сейчас, когда у вас уже есть необходимые знания. Как вы думаете, могли бы вы получить положительный результат?

Упражнение «Достичь цели»

Если какие-то из этих ситуаций для вас актуальны по сей день – примените полученные знания на практике, чтобы улучшить их.

Задание

Также письменно перечислите все другие ситуации, актуальные для вас сейчас, когда вы хотите что-то получить от других людей. Составьте план, как вы будете действовать:

1. Определите, в чем состоят интересы того человека, к которому вы хотите обратиться с просьбой.
2. Обдумайте, какую выгоду может принести ему выполнение вашей просьбы.
3. Запишите, с какими словами вы обратитесь к этому человеку: как покажете, что понимаете его проблемы, интересы, и расскажете, какую выгоду он может получить от взаимовыгодного взаимодействия с вами.
4. Обратитесь к человеку, делая акцент на его интересах и выгодах, и стараясь избегать слов о том, что вы хотите получить и в чем состоит ваш интерес.

Если достигли успеха – поздравьте себя! Если не достигли – подумайте, в чем вы совершили ошибку, и как можно ее исправить.

Снова поставьте себя на место другого, подумайте, чего он хочет, и как вы можете ему это дать.

Что может сказать интуиция

Выяснить, каковы интересы другого человека, в чем может состоять его выгода, не всегда можно с помощью одной лишь логики. Иногда мы никак не можем поставить себя на место другого человека, потому что у нас нет того опыта, который есть у него. Порой мы не имеем никакой фактической информации об этом человеке, он для нас – «белое пятно». Как быть в этом случае? Там, где не хватает опытного знания или фактов для анализа, может помочь интуиция.

Что такое интуиция? Как ни странно, но это тоже вид логики. Просто логика интуиции основана не на цепочке вытекающих друг из друга выводов, а на сменяющихся друг друга образах и ассоциациях. Часто разрозненных и на первый взгляд абсурдных. Но при хорошо развитой интуиции эти абсурдные ассоциации приводят к верному выводу.

Человека, который является «белым пятном», можно интуитивно прочувствовать и понять. Способность к интуитивному знанию есть у каждого. Но ее нужно развивать. Для этого существуют специальные практики.

Упражнение «Угадайте эмоциональное состояние»

Начинать развитие интуиции лучше всего со считывания эмоционального состояния. Эмоции очень хорошо передаются от человека к человеку, они подобны тепловой энергии, которую излучает горячий объект.

Чтобы научиться «считывать» эмоции, выполняйте в течение дня такое упражнение.

Задание

Наблюдайте за людьми на улице и постарайтесь по выражению лиц, позе, жестам угадать состояние, в котором они находятся. Представьте, как изменился бы внешний вид человека, если бы с ним случилась нечаянная радость или же постигла внезапная беда.

Упражнение «Услышать нужный звук»

Это упражнение можно выполнять в любом месте, где люди заняты разговором. В таких местах вы бываете каждый день: на работе, на совещании, в транспорте, дома, в

дружеской компании.<

> Можете выполнять это упражнение, слушая новости по телевидению или радио.

По данным последних психологических исследований, между хорошим слухом и прекрасно развитой интуицией существует самая тесная связь. Оказывается, за слуховое внимание и способностью предвидеть события отвечает один и тот же отдел мозга. Интуитивное чутье необходимо гипнологу как никому другому. Предлагаемая практика очень проста. Все, что вам потребуется – слуховое внимание. Вы должны внимать тому, что слышите, и подмечать нужные звуки.

Задание

Внимательно вслушивайтесь в произносимые слова. Ваша цель – уловить ухом определенные звуки, например, ш, ф, ц, з, х, с. Одно упражнение – один звук.

При этом помните, что звук – не буква. Например, звук «ф» встречается при глушении «в», и т. д. Будьте внимательны и считайте звуки.

Если есть возможность, можете отмечать количество «пойманных» звуков письменно – для этого приготовьте бумагу и карандаш. Отмечайте каждый услышанный звук вертикальными черточками. В конце упражнения (длительность определите сами, например, 5 минут: можете поставить таймер) посчитайте количество черточек-звуков.

Кроме того, это упражнение великолепно развивает навык активного слушания.

Упражнение «Кто получает удовольствие»

Люди живут в рамках социальных норм и вынуждены принимать «правила игры», принятые в своем круге общения.

Не всем и не всегда эти правила нравятся. Вы сами знаете, какое неудобство доставляет, к примеру, необходимость быть веселым и расслабленным, если вас гнетут какие-то проблемы. Но притворное веселье, так же, как и притворную грусть (и любое другое чувство), можно распознать, если понаблюдать за людьми. Используйте для этого любой «выход в свет».

Задание

Находясь в гостях, на дружеской вечеринке, или в кафе, наблюдайте за людьми. Подмечайте любую мелочь: кто как ест; как пользуется столовыми приборами, какие позы принимает, каковы его кулинарные предпочтения, как он отзывается о еде, о хозяевах и присутствующих.

Наблюдайте внимательно – и через некоторое время вы с удивлением поймете, что можете определить, на самом ли деле человеку нравится эта еда, доволен ли он этой компанией, соответствует ли то, что он говорит, выражению его лица и глаз. Выполняйте эту практику при любом удобном случае.

Упражнение «Кто есть кто»

Вокзалы, аэропорты и автостанции – прекрасные «тренировочные площадки» для наблюдения за людьми и развития интуиции.

Люди там заняты сами собой и не обращают внимания ни на кого. А значит, вы можете наблюдать за ними совершенно свободно.

Задание

Когда в следующий раз вы окажетесь на автостанции, железнодорожном вокзале или в аэропорту, сделайте это упражнение. Выберите себе группу людей понаблюдайте за ними. Постарайтесь определить, уезжают они, встречают кого-то, работают там или же преследуют какие-то иные цели.

Эта несложная практика поможет вам в очень короткий срок «наметать» глаз.

Упражнение «Роман жизни»

«Считать» информацию об определенном человеке можно и при помощи воображения. Сначала вы используете воображение, а оно подключает интуицию.

Задание

Вечером, после долгого дня, после всех дел, встреч и переживаний, сядьте в уединенном месте, расслабьтесь, закройте глаза. Можно погасить свет в комнате (только постарайтесь при этом не уснуть). Вспомните все лица людей, встреченных вами сегодня. Вспомните их голоса. Выделите из всего сонма людей тех, которые произвели на вас наибольшее впечатление. Вспомните их лица, движения, жесты. Какими бы словами вы охарактеризовали то впечатление, которое они произвели на вас? Постарайтесь каждому из этих людей додумать «роман жизни». Результаты запишите.

При случае постарайтесь выяснить, насколько вы оказались близки к действительности.

Упражнение «Частный детектив»

Вам нужно будет посетить публичные места и в течение часа наблюдать за людьми и их поведением.

Таковыми местами могут быть: кафе, библиотека, театр, школа, спортивный клуб, ипподром, стадион, общественный транспорт. Лучше всего посетить шесть разных мест: в этом случае вам удастся понаблюдать за людьми из разных социальных и возрастных слоев.

Задание

Выберите группу людей – два или три человека. Представьте, что вы – частный детектив. Постарайтесь, не привлекая к себе внимания, наблюдать за тем, как эти люди общаются между собой, что говорят, как смотрят друг на друга, как жестикулируют. Запоминайте все, что сможете запомнить.

Дома запишите свои наблюдения. Сначала опишите внешность и характер каждого человека:

- пол
- возраст
- национальность
- рост
- цвет кожи (не только по этнической принадлежности, нужно писать: смуглый, бледный, румяный)
- цвет глаз
- цвет волос
- тип причёски
- черты лица: овал лица, расположение скул, подбородка; форма носа, губ, разрез глаз, расположение и густота бровей
- осанка (сутулая, прямая), манера держать спину
- кисти рук (грубые, тонкие)
- одежда: верхняя (пальто, куртка, шуба), что под ней (если есть возможность разглядеть). Длина брюк, юбок, цвета, фактуры ткани, есть ли стиль в одежде; безвкусица, эклектика. Дорогая или дешевая одежда на человеке? Новая или старая? Опрятная или неряшливая?

Уже одно описание внешности позволит вам немало узнать о человеке. Далее продолжайте отвечать на следующие вопросы:

Что делал каждый из участников группы?

Как располагались люди по отношению друг к другу?

Кто стоял, кто сидел?

Опишите позы, в которых находились люди.

Что они делали?

Опишите движения, жестикуляцию.

О чем они разговаривали?

Как они разговаривали:

– дружески

– сухо, безучастно

– эмоционально, горячо

– спорили

– ругались

Кто доминировал в группе?

Чувствовалась ли внутренняя борьба за лидерство?

Кто наступал, а кто шел на уступки?

Кем, по вашему мнению, приходится эти люди друг другу?

В каких они отношениях?

Охарактеризуйте каждого человека. Какой он: темпераментный, холодный, решительный или трусливый, любящий или ненавидящий, добросердечный или жесткий? Как вы думаете, в каких условиях он живет? Где работает или учится? Постарайтесь определить их базовые потребности и мотивы. Перечитайте свои записи. Восстановите в памяти обстоятельства и лица людей.

Допишите то, что было упущено при первом воспоминании.

Резюме

Важнейшее правило успеха, сформулированное Дейлом Карнеги, звучит так: если хотите что-то получить – обращайтесь не с просьбой, а с предложением помощи. Это только на первый взгляд звучит парадоксально, но на самом деле безотказно работает. Для этого надо научиться становиться на точку зрения другого человека, чтобы посмотреть на вещи под его углом зрения, и понять, чего он хочет. Тот, кто сумеет научиться этому, сделает блестящую карьеру, достигнет успеха в любой области, а главное – сам будет пользоваться неизменным успехом у множества людей.

Часть вторая

Как избавиться от беспокойства и стать счастливым сегодня

Правило шестое Живите настоящим!

Правило шестое открывает нам путь к самому настоящему счастью. Именно к тому, о чем мечтают абсолютно все люди. Соблюсти это правило выполнить одновременно и легко, и невероятно трудно. Звучит же оно так:

Живите в рамках сегодняшнего дня!

Еще в Библии было сказано «не волнуйтесь о завтрашнем дне, довольно дню сегодняшнему своей заботы». А великий персидский поэт Омар Хайям выразил этот главный закон счастья в поэтических строках:

Вот снова день исчез, как ветра легкий стон,
Из нашей жизни, друг, навеки выпал он.
Но я, покуда жив, тревожиться не стану
О дне, что отошел, и дне, что не рожден.

Этот закон упоминается в многих психологических, философских и религиозных книгах. Но, к сожалению, когда дело доходит до практики, выясняется, что далеко не все люди понимают его правильно. На счет этого закона существует множество опасных заблуждений. Опасных – потому что, если использовать этот закон неправильно, то вы умножите свои проблемы и ваша жизнь станет еще более несчастной, чем она была до этого.

Правило жить сегодняшним днем люди очень часто воспринимают как призыв к безделью и всякого рода наслаждениям. Они понимают это именно так, как говорится в навязчивой рекламе – «Бери от жизни все». Все, прямо сейчас и прямо здесь. Потому что никто не знает, что будет завтра. Может, случится конец света, и мы все умрем. Может, у нас не будет денег. Может, нас бросит любимый человек. Так давайте прожигать жизнь, и чем скорее начнем, тем лучше! Результат такого подхода к жизни известен. Алкоголизм, наркомания, нищета, болезни, смерть.

Только не воспринимайте, пожалуйста, эти слова как запугивание. Вы должны знать, как ужасны могут быть последствия неправильного применения этого закона. Призыв жить в рамках сегодняшнего дня вовсе не означает, что вы должны бездельничать и предаваться разгулу. Тем более что такой образ жизни никогда никому не приносил настоящего счастья.

Итак, что же это за закон сегодняшнего дня, и какое отношение он имеет к счастью, о котором мечтает каждый человек на планете Земля?

А как вы думаете, что такое счастье? Мы уже немного говорили с вами об этом во введении, когда пытались разобраться с тем, что такое качество жизни.

Счастье – это не количественный, а качественный фактор. Оно измеряется не словом «сколько», а словом «как». Многие люди уверены, что счастье наступит тогда, когда они добьются какого-то результата. «Вот куплю себе шубу, и тогда...», «вот накоплю денег на поездку в Эмираты, и тогда...», «вот закончу работу, и тогда...». Человек покупает шубу, автомобиль, квартиру, едет на дорогой курорт, реализует большой проект – но материальные успехи почему-то не приносят морального удовлетворения. Вроде бы все получилось, мечта сбылась. Надо бы радоваться, а в душе пустота.

Так происходит, потому что люди не понимают: счастье и удовлетворение не нужно ждать, зарабатывать или копить. Его нужно испытывать прямо сейчас. И оно не имеет отношение к материальным вещам, таким как красивая одежда, дорогая машина, вкусная еда и физиологическое наслаждение.

Счастье – это творческий процесс. И он самым неразрывным образом связан с сегодняшним днем. Нельзя говорить себе: «сегодня я потерплю, пострадаю, потружусь – а вот завтра я получу за свой труд награду и уж тогда-то буду отдыхать и наслаждаться жизнью».

«Завтра». Такого понятия не существует! Если вы несчастливы сегодня, то нет никакой гарантии, что вы будете счастливы завтра! Никто не спорит: ваша сегодняшняя ситуация может быть действительно драматична. Может быть, вы переживаете тяжелую потерю. Может быть, вам приходится считать копейки и выполнять трудную работу, которая отнимает у вас последние силы. Может быть, вы болеете или вынуждены решать сложную проблему. И тем не менее, все это не может помешать вам быть счастливым сегодня.

Практики этой главы научат вас жить в рамках прожитого дня, не вспоминая о прошлом и не заботясь о будущем.

Осознание настоящего

Даже самые большие трудности жизни переживаются намного легче, когда человек не погружен в прошлое и не беспокоится о заботах завтрашнего дня. Мы переживаем из-за сегодняшних проблем, потому что боимся, что если не решим их, то завтра столкнемся с горькими последствиями. А еще – мы вспоминаем наше беззаботное прошлое, когда мы были счастливы. Отсеките все мысли о прошлом и будущем, и вы увидите, что ваше настоящее не так уж мрачно. Более того: вы поймете, что в нем – масса возможностей.

Как бы вы ни старались, как бы ни тужились, вы все равно не сможете «подстелить соломку» на всю предстоящую жизнь. И вы не вернете прошлое, даже если будете вспоминать его во всех подробностях. Отгородитесь от этих двух вампиров и решайте лишь те задачи, которые реально можете решить сегодня.

Самое сложное в этом правиле – осознание того, что на самом деле вы не живете в настоящем. Вы можете соглашаться со всем вышеизложенным, но до конца так и не осознать, что все это относится именно к вам. А без осознания вы не сможете воспринять этот важный урок. Чтобы это осознание к вам пришло, выполните упражнение, которое рекомендует сам Дейл Карнеги.

Упражнение «Живу ли я настоящим?»<

>

Задание

Попробуйте задать себе и записать ответы на следующие вопросы:

1. Есть ли у меня частое беспокойство о будущем, не мечтаю ли я о волшебном саде из роз где-то вдали, за горизонтом?
2. Не отравляю ли я временами настоящее имевшим место в прошлом, давно свершившимся, к которому нет возврата?
3. Встаю ли я утром с намерением «схватить день», сделать максимум возможного за эти 24 часа?
4. Можно ли лучше себя чувствовать, живя делами одного дня?
5. Когда начну выполнять это правило? Со следующей недели? Завтра? Сегодня?

Дейл Карнеги [2]

Упражнение «Я есть сейчас»

Это очень интересное и необычное упражнение. Оно возвращает вас в текущий момент, в то место и обстановку, где вы находитесь.

Это упражнение также обладает свойством собирать внутреннюю энергию, повышать концентрацию внимания и улучшать память. Это упражнение особенно рекомендуется людям, страдающим от рассеянности, тем, кому трудно собраться и сосредоточиться на чем-то одном.

Для этой практики вам понадобятся часы с секундной стрелкой. Наручные, настольные или настенные – неважно. Главное, чтобы на циферблате не было никаких посторонних рисунков, только чистый фон и цифры.

Задание

Поместите часы на уровне глаз, на том расстоянии, которое позволит вам, не напрягаясь, четко видеть секундную стрелку.

Держать часы в руках нельзя: вы должны сидеть прямо, руки лежат на коленях. Дождитесь, пока секундная стрелка дойдет до цифры «12». С этого момента неотступно следите за секундной стрелкой. При этом повторяйте слова «Я есть сейчас». На одну секунду приходится один слог: «я-есть-сей-час».

Дыхание должно быть особым: на вдох и выдох приходится по слогу, перерывов, чтобы взять дыхание, делать нельзя. Ваш голос будет звучать как бы с придыханием:

Я (вдох)
Есть (выдох)
Сей (вдох)
Час (выдох)

Следите за тем, чтобы произнесение каждого слога совпадало с вдохом или выдохом.

Эта необычная манера говорения даст вам ощущение полного слияния с настоящим моментом. Выполняется упражнение в течение одной минуты.

Упражнение «Я в собственном теле»

В своем стремлении все успеть современный человек многие вещи делает «на автомате». Тело совершает какие-то действия, а мысли и эмоции в этот момент где-то «гуляют». В результате человек теряет цельность и гармонию. Чтобы научиться существовать в настоящем, необходимо вернуть себе ощущение собственного тела.

Задание

Это упражнение нужно выполнять сразу же после пробуждения. Оно выполняется в положении лежа на спине. Руки вытянуты вдоль туловища, ладонями вниз. Закройте глаза. Дышите свободно, ритмично, естественно. Мысленно «прогуляйтесь» от пяток до затылка. Почувствуйте все точки соприкосновения тела с поверхностью, на которой лежите.

Задерживайте внимание на каждой точке до тех пор, пока не почувствуете в этом месте тепло. В тех местах, где образуются парные точки соприкосновения (лопатки, ягодицы, ноги, руки), «прогревайте» одновременно. Когда дойдете до затылка, идите в обратном направлении, только в этот раз ощущать вы должны все поверхности, соприкасающиеся с воздухом. Держите внимание на каждом отделе, пока он не наполнится теплом.

После этого обратите свое внимание внутрь тела. Какие ощущения у вас внутри ног, паховой области, живота, груди, горла, головы, рук? Зафиксируйте эти ощущения. В конце упражнения все ваше тело должно дышать теплом. Если вам холодно, остались холодными руки или ноги – упражнение выполнено неправильно, где-то есть зажим.

Несколько раз глубоко вздохните, закиньте руки за голову, потянитесь и откройте глаза. Упражнение должно занимать не менее 10 минут.

Это очень хорошая практика осознания собственного тела. Выполняйте его каждое утро – и все ваши действия станут осознанными. Но кроме этого, вы научитесь чувствовать свое тело и не пропустите важные сигналы, сообщающие о начале болезни.

Это же упражнение можно делать и перед сном.

Чтобы добиться расслабляющего и усыпляющего эффекта, нужно не просто закрыть глаза, а «закатить» их вверх. Тогда вы очень быстро уснете и отлично выспитесь.

Упражнение «Точки соприкосновения»

Еще одна практика осознания тела, целью которой является определение границ тела с помощью тактильных ощущений.

Ее можно выполнять как лежа (лучше всего на полу), так сидя или стоя.

Задание

Если вы сидите или стоите, просто прочувствуйте все точки соприкосновения тела с одеждой, обувью, сиденьем.

Если вы лежите, то согните ноги в коленях и поставьте их так, чтобы между коленями

было расстояние 20–30 см. Сосредоточьтесь на спине. Вы должны чувствовать каждую точку, которой спина соприкасается с полом. Плечи не должны быть приподняты. Добейтесь того, чтобы плечи лежали на полу. Позвоночник должен быть прямой, без изгибов. Надо касаться пола всем позвоночником.

Свободно вдыхайте и выдыхайте, фокусируя внимание на разных отделах спины. Концентрируйтесь на них до тех пор, пока спина не наполнится теплом и свободой.

Положите руки на нижние ребра. Глубоко вдохните носом, а затем не спеша выдохните весь воздух. Задержите дыхание на пару секунд. Сосредоточьтесь на ощущениях в ладонях. Начинайте медленно вдыхать, чувствуя, как расширяются ребра в области спины и по бокам.

Ни в коем случае не поднимайте верхнюю часть грудной клетки. Повторяйте так в течение одной-двух минут.

Упражнение «Чувство настоящего»

Одна из причин любого неуспеха, в том числе и в общении – потеря чувства настоящего времени.

Очень мало людей способны жить здесь и сейчас, ощущать каждый миг своей жизни во всей полноте. Чувство настоящего момента – великолепное ощущение, которое дает ясность мышлению, приводит в норму эмоции, помогает сконцентрироваться на выполняемом деле. Кроме того, чувство позволяет лучше прочувствовать не только свои ощущения, но и чувства другого человека.

Это упражнение можно выполнять где угодно и когда угодно. В первый раз лучше всего проводить эту практику в одиночестве, но в дальнейшем вы можете повторять ее и в присутствии других людей.

Задание

Там, где вы находитесь, в той же позе, при выполнении любого действия скажите себе «стоп!» и остановитесь. Прислушайтесь к себе.

Постарайтесь почувствовать свое тело, свой вес.

Ощущаете ли вы ту тяжесть, с которой наступаете на ногу, или с которой тело давит на мягкие части (если вы сидите или лежите)?

Чувствуете ли вы холод или тепло? Сухость или влажность?

Можете ли вы уловить свой пульс? Если нет, то пощупайте пульс на левой руке.

Постарайтесь сделать несколько вдохов в ритме сердца.

Зафиксируйте в сознании как можно больше ощущений, звуков, взгляните в то, что вы видите вокруг себя. Проговорите про себя: «я стою перед окном, передо мной занавески, освещенные солнечным светом, я слышу звук автомобилей на улице, чувствую тепло и напряжение в ногах». Опишите все свои чувства.

После этого скамануйте себе: «иди!» и продолжайте делать то, что делали до упражнения.

Упражнение «Сознательные движения»

Это упражнение поможет вам мгновенно сосредоточиться на текущей задаче и даст необходимую энергию для выполнения любого, даже самого трудного дела.

Это упражнение выполняется в любом положении, при выполнении любого дела. Главное условие – чтобы это дело было хорошо вам знакомо, и большинство движений вы выполняли автоматически. Например, когда вы работаете на компьютере, то не задумываетесь о том, как нажимаете на клавиши, как двигаете и кликаете мышкой. Суть упражнения в том, что вам нужно будет не просто задумываться над этим, а отслеживать все движения и проговаривать про себя, что вы в данный момент делаете.

Задание

Занимаясь каким-либо делом, на мгновение остановитесь, сконцентрируйте внимание на той части тела, которая принимает участие в работе.

Например, вы печатаете на компьютере. Остановитесь. Все свое внимание обратите на руки. Очень медленно начинайте печатать. Проговаривайте про себя: «я нажимаю клавишу средним пальцем левой руки», «я нажимаю клавишу указательным пальцем левой руки» и т. д. «Я кладу правую руку на мышку, указательным пальцем нажимаю на левую кнопку, провожу мышку слева направо, отпускаю кнопку, перевожу правую руку на клавиатуру».

Понятно, что в этом случае скорость печати резко упадет, но помните, что данная практика служит не для того, чтобы развить скорость печати, а для того, чтобы перестать действовать «на автомате» и начать существовать здесь и сейчас. Тем более что после выполнения практики скорость и эффективность вашего дела возрастет в десятки раз.

Точно так же поступайте с любым другим хорошо знакомым делом. Время выполнения – 3–5 минут.

Не забывать о настоящем поможет... самовнушение

Бывает так, что беспокойство о будущем и сожаление о прошлом настолько захватывает сознание человека, что он уже не в состоянии противиться этому беспокойству. Если ваша проблема заключается именно в этом, вам поможет практика изменения сознания при помощи самовнушения, или аутотренинга.

При помощи самовнушения вы можете сеять в подсознании либо творческие, созидательные мысли, либо мысли разрушительные и негативные. Техника самовнушения предполагает, что вы повторяете какие-то мысли, к которым возвращаетесь вновь и вновь, чтобы заменить свои старые, негативные убеждения на новые и позитивные. То есть вы действуете по принципу замещения.

Когда вы повторяете позитивные утверждения постоянно, они вытесняют из подсознания прежние убеждения и населяют его новыми мыслями. Такие утверждения иначе называются аффирмациями.

Упражнение «Сеанс аутотренинга»

Вы можете составить собственную аффирмацию, но если вам трудно, можете воспользоваться текстом аффирмации из книги.

Читать этот текст можно в любом месте и в любое время. Главное условие – вы должны быть в одиночестве. Это вполне выполнимое условие, даже если вы постоянно находитесь среди людей. Пять минут одиночества может выкроить для себя любой человек в любой обстановке. Если невозможно уединиться в комнате – идите в ванную.

Задание

Сядьте комфортно, но так, чтобы позвоночник был прямой. Сделайте десять медленных шумных вдохов-выдохов.

Затем медленно прочитайте текст аффирмации:

Прошлое умерло, а завтрашний день еще не наступил. Так почему же я отвергаю сокровища, которые несет сегодняшний день ради возможного счастья или несчастья дня завтрашнего? Могу ли я положить завтрашние деньги в сегодняшний кошелек? Может ли завтрашний ребенок родиться сегодня? Может ли завтрашняя смерть предстать и бросить тень на сегодняшнюю радость? Должен ли я беспокоиться о событиях, которые, может быть, и не увижу? Должен ли я мучить себя проблемами, которые могут и не прийти? Нет! Завтра похоронено вместе со вчера, и я не стану думать о нем больше.

Прочитав аффирмацию, еще немного побудьте в одиночестве, осмысливая эти слова. А затем возвращайтесь к текущим делам.

Если вы будете выполнять эту практику регулярно, то совсем перестанете беспокоиться о том, что случится завтра.

Как избавиться от страха перед будущим

Страх перед будущим – еще одна причина того, что человек не может нормально существовать в настоящем. Люди боятся рисковать, чтобы в будущем не остаться без того, что они имеют сейчас. И упускают неповторимые моменты, когда судьба дает прекрасный шанс начать новую жизнь.

Чтобы не терять такие шансы, нужно перестать бояться будущего. Но для начала нужно осознать, какой именно вид страха перед будущим не дает вам двигаться дальше.

Существует шесть основных видов страха перед будущим, которыми, в разной комбинации, страдает почти любой человек. А именно:

СТРАХ НИЩЕТЫ
СТРАХ КРИТИКИ
СТРАХ БОЛЕЗНИ
СТРАХ ПОТЕРЯТЬ ЛЮБОВЬ
СТРАХ ПЕРЕД СТАРЕНИЕМ
СТРАХ СМЕРТИ

Все эти шесть страхов объединяют общие симптомы. Выявить эти симптомы вам поможет комплекс упражнений, которые мы условно назвали «Диагностика страхов».

«Диагностика страхов»

● Упражнение «Равнодушен ли я?»

Равнодушные люди часто кажутся спокойными, но на самом деле равнодушие – это симптом огромного страха перед будущим.

Равнодушие проявляется, прежде всего, в том, что человек в любой момент готов смириться со своей участью.

Задание

Чтобы понять, равнодушный ли вы человек, задайте себе такие вопросы:

– Часто ли я занимаю позицию «А зачем мне это надо? Проживу и так...»?

– Ленивый ли я человек?

– Предпочитаю ли я валяться на диване вместо того, чтобы отдыхать активно, заниматься спортом, путешествовать и осваивать новые виды деятельности?

– Часто ли я мечтаю о нереальном, несбыточном?

Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили «да», то вирус равнодушия уже начал свою разрушительную работу. Вам нужно срочно менять свое отношение к собственной жизни.

● Упражнение «Насколько я решителен»

Нерешительность и сомнение тоже относятся к симптомам страха перед будущим. Нерешительность проявляется в нежелании брать на себя какую бы то ни было ответственность. Сомнение же очень любит маскироваться под «здоровый скепсис». Если вы хоть в чем-то считаете себя скептиком – у вас присутствует этот опасный симптом.

Задание

Ответьте на следующие вопросы:

- Считаю ли я себя слишком скромным и порядочным, чтобы претендовать на какие-то достижения?
- Считаю другие люди меня застенчивым, молчаливым, незаметным?
- Часто ли я испытываю чувство неловкости, когда кто-то делает мне комплимент, хвалит меня?
- Часто ли я избегаю ответственности?
- Предпочитаю ли я, чтобы выбор за меня делал кто-либо другой?
- Подвергаю ли я сомнению новые идеи, необычные догадки?
- Стремлюсь ли я обеспечить себе запасные пути во всем, что делаю?
- Откладываю ли я на завтра текущие дела?
 - Часто ли мне приходится сталкиваться с клубком накопленных проблем, для решения которых необходим аврал?
 - Избегаю ли я проблем, перекидывая их на других или делая вид, что их не существует?
 - Боюсь ли я открыто выражать свое мнение?
 - Часто ли я соглашаюсь с чужим мнением, даже если оно мне претит?

Упражнение «Признаки беспокойства»

Беспокойство не всегда проявляется в видимом волнении. Оно может принимать самые различные формы.

Задание

Чтобы понять, насколько вы обеспокоены, ответьте на вопросы:

- Часто ли я обращаю внимание на недостатки других людей?
- Часто ли я позволяю себе тратить деньги на ерунду, жить не по средствам?
- Часто ли я употребляю алкоголь, курю?
- Часто ли я раздражаюсь?
- Легко ли меня вывести из себя?
- Бывают ли у меня спонтанные вспышки гнева?
- Часто ли я забываю о каких-то делах или датах?

Упражнение «Мои комплексы»

Страх перед будущим рождает массу комплексов.

Задание

Понять, в чем вы чувствуете себя неполноценным, вам помогут следующие вопросы.

- Бывает ли так, что я хвастаюсь несуществующими достижениями, преувеличиваю свои успехи?
 - Люблю ли я производить впечатление?
 - Подражаю ли я другим в манере одеваться и говорить?
 - Превозношу ли я свои заслуги?
 - Умалжаю ли я заслуги других людей?

Упражнение «В чем я ленюсь и унываю»

Умственная и физическая лень, унылое, депрессивное состояние свидетельствует о том, что будущее для вас полно страхов и тревог.

Задание

Подумайте над такими вопросами:

- Медлителен ли я в решениях?

- Легко ли мне внушить негативные, тревожные мысли?
- Склонен ли я лстить начальству и вообще всем людям, которые преуспели больше, чем я?
- Люблю ли я сплетничать, говорить о ком-то плохо за глаза?
- Принимаю ли я неудачу как окончательный вердикт?
- Часто ли я бросаю начатое дело на полпути из-за того, что не уверен в успехе?
- Склонен ли я подозревать людей в нечестности, обмане?
- Внушаю ли я себе негативные мысли?
- Нравится ли мне выискивать у себя симптомы каких-либо болезней?
- Нравится ли мне испытывать на себе все «чудо-средства» или принимать лекарства, которые назначены другим?
- Проявляю ли я внимание к подробностям хирургических операций, несчастных случаев и всякого рода заболеваний?
- Экспериментирую ли я с диетами, физическими упражнениями?
- Занимаюсь ли я самолечением народными средствами, патентованными лекарствами и всякого рода «снадобьями»?

Упражнение «Чего я хочу избежать в будущем?»

Если вы обнаружили у себя хотя бы один симптом, это означает, что в вас живет страх перед будущим, и именно он мешает вам жить в полную меру и выполнять текущие задачи.

Вы должны осознать, в чем заключается этот страх, потому что без этого вы просто не сможете двигаться дальше. Осознать свой страх вам поможет такое упражнение.

Задание

Возьмите лист бумаги, и напишите, чего бы вы хотели избежать в будущем. Это может быть болезнь, потеря денег, потеря репутации, смерть значимого человека, увольнение и т. д. Чем больше будет список, тем лучше. Когда закончите, оцените каждый страх по шкале от 1 до 10. Подчеркните все страхи, оценка которых приближается к 10. Именно они отравляют ваше существование.

Эти страхи необходимо отработать. Для этого существует простой алгоритм, предложенный самим Дейлом Карнеги.

1. Спросите себя: Что произойдет в худшем случае?
2. Приготовьтесь к тому, чтобы худшее принять, если придется.
3. Затем спокойно разберитесь в ситуации и постарайтесь найти способ улучшить этот наихудший вариант.

Дейл Карнеги [2]

Принять непоправимое

Людам, пережившим тяжелую утрату или несчастный случай, очень сложно вернуться к заботам настоящего дня. Человек склонен искать причины происшедшего, постоянно думает над тем, что все могло быть по-другому, если бы обстоятельства были иными. Это естественная реакция на несчастье. Но как гласит известная поговорка, слезами горю не поможешь. Надо находить в себе силы жить дальше.

Когда случается что-то непоправимое, нужно это как можно скорее осознать и принять. Осознание и принятие – путь к обретению душевного спокойствия.

Упражнение «Осознание и принятие»

Осознать и принять то, что случилось, вам поможет небольшая практика, которую нужно повторять всякий раз, когда боль будет особенно острой.

Задание

Для этого вам нужно письменно ответить на такие вопросы:

- Где я нахожусь сейчас?
- Как я себя чувствую?
- Какие эмоции я испытываю?
- Что меня сейчас волнует больше всего?
- Почему меня это волнует?
- Волновало ли это меня вчера, позавчера, месяц назад?
- Если бы то, что меня беспокоит, происходило не со мной, что я посоветовал бы предпринять тому человеку?
- К кому я могу прямо сейчас обратиться за помощью?

Эта практика, во-первых, поможет вам вернуться в границы сегодняшнего дня. А во-вторых, она даст вам руководство к действию. Оно заложено в последнем вопросе. У вас обязательно должен быть человек, к которому вы можете обратиться за помощью. Это может быть родственник или лучший друг/подруга, священник, психолог или еще кто-то. Не пренебрегайте посторонней помощью!

Ничто не исцеляет лучше, чем дружеская поддержка. Позвоните этому человеку, поговорите с ним хотя бы одну минуту. А лучше всего – встретьтесь с ним. Попросите его поддержать вас а руку. Поплачьте, если это так необходимо. Не бойтесь того, что вы слишком его напряжете: помните, что он не чувствует той боли, которую чувствуете вы, а значит, у него больше сил.

Придет время – и вы окажете ему такую же поддержку. А пока что не стесняйтесь воспользоваться его помощью.

Резюме

Невозможно быть счастливым вчера или завтра. Счастье существует лишь в настоящем моменте. Горько осознавать, что когда-то ты был счастлив, но не понимал этого. Чтобы не упускать моменты подлинного счастья, нужно научиться жить здесь и сейчас.

Правило седьмое Займите себя!

Человек, охваченный чувством беспокойства, чтобы не впасть в отчаяние, должен растворять себя в деятельности.

Дейл Карнеги [1]

Как ни странно это прозвучит, но беспокойство и безделье не существуют друг без друга. Странно – потому что человек в состоянии беспокойства редко сидит на одном месте. Он все время занят какой-то деятельностью, куда-то бежит, кому-то что-то объясняет, пытается решить какие-то вопросы... И тем не менее, он не делает ничего. Потому что вся его деятельность – это бесполезная суета, не преследующая никаких полезных целей.

Беспокойство заставляет человека суетиться и распылять энергию. Оно отнимает больше сил, чем самый тяжелый физический труд. Чтобы не распылять эти силы, нужно заниматься простыми, но конкретными делами. Это может быть как физический, так и умственный труд. Главное условие – конкретность. А конкретность предполагает вполне определенную цель. Например, уборка в доме преследует цель навести порядок и чистоту. Решение математических уравнений преследует цель найти правильный ответ.

Правило, рекомендуемое заняться делом, чтобы избавиться от беспокойства, пожалуй, самое простое из всего тренинга. Единственная сложность в нем – найти правильное дело, которое полностью захватит ваше внимание. Упражнения этой главы помогут вам отыскать такое дело.

Упражнение «Что я делаю хорошо»

У любого человека есть дело, которое он умеет делать хорошо.

Это дело необязательно относится к профессиональному мастерству, оно может быть очень простым, вроде умения вытирать пыль или чистить картошку. Совершенное неважно, каким умением вы владеете хорошо. Важно, что вам это удается.

Задание

Суть данной практики заключается в том, что вы должны ежедневно оттачивать свое мастерство в том деле, которое у вас получается. Посвящайте этому упражнению от пятнадцати до тридцати минут. Сознательно ограничивайте себя во времени – это позволит вам лучше сконцентрироваться на выполняемом действии.

Если любите петь, и у вас это получается – попойте, только пойте как можно лучше. Хорошо шьете? – сделайте хотя бы несколько строчек, только при этом добейтесь идеальной ровности. Найдите новый подход, откройте новый прием, поразмышляйте, как можно улучшить качество выполняемого дела. Попробуйте разные варианты. Не смейтесь, не расстраивайтесь, не бросайте начатое.

Помните: не бывает ничтожных дел. Бывают ничтожные работники. Итак, сделайте что-нибудь, что приблизит вас к совершенству. Эта практика очень проста, но очень важна. Она не просто избавляет вас от беспокойства на эти короткие 15–30 минут. Она позволяет вам совершенствовать имеющийся навык. Вы приучаетесь делать свою работу настолько хорошо, насколько это возможно.

Вы вкладываете в нее все, что у вас есть, а значит, можете без страха взять ответственность за результат.

Упражнение «Делай, что должен»

Данное упражнение преследует цель выработать привычку выполнять те дела, которые вам, быть может, не очень приятны, но вы их должны выполнять, потому что кроме вас их никто не сделает.

Это именно те дела, про которые говорят «я ничего не успеваю». Но успевать их делать не дает именно суета!

Задание

Каждый вечер, планируя свой завтрашний день, выписывайте на отдельные листки дела, относящиеся к вашим обязанностям по дому. Расклейте эти листки на видных местах. Так вы не забудете о своих обязанностях. Помните, что вы должны выполнить их все. Приступайте с самого утра, как только проснетесь. Когда дело будет выполнено, снимайте листок. Не ложитесь спать, если останется висеть хотя бы одна записка.

Это упражнение, больше похожее на игру, поможет вам заставить себя заняться тем, что вы вечно не успеваете.

Когда вы приучите себя выполнять необходимую рутину, то поймете, что у вас остается еще очень много времени на более интересные занятия и отдых.

Как научиться не откладывать на завтра

Еще одна проблема, которую создает беспокойство, это проблема откладывания дел. Кажется, что ничего страшного в том, что сегодня мы не успели сделать какое-то второстепенное дело, нет. Оно же не горит!

Появилась даже шутка на основе известной поговорки: не откладывай на завтра то, что можешь сделать послезавтра. Шутки шутками, однако отложенные дела имеют неприятную особенность накапливаться. И в результате, для того чтобы их «разгрести», нужен аврал, который отнимает столько энергии, что после него сил не хватает даже на самое необходимое.

Помните – когда вы откладываете на завтра сегодняшнее дело, вы отнимаете у себя энергию, данную вам для осуществления этого дела. Это очень важное правило. Множество отложенных дел создают своего рода «черную дыру» в будущем. И в эту дыру утекают все ваши силы. Отложенные дела могут не просто сделать жизнь неупорядоченной. Они способны серьезно подорвать здоровье. Вот почему никогда нельзя откладывать на будущее то, что можно совершить в настоящий момент.

Единственный способ не откладывать дела давно известен.

Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня!

Чтобы научиться не откладывать на завтра сегодняшние дела, вам нужно соблюдать два важных правила.

Первое правило – выбирайте дела по силам.

Второе – учитесь планировать свое время.

Отработке этих двух правил и посвящены следующие упражнения.

Упражнение «Дела по силам»

Учитесь рассчитывать свои силы. Очень часто причиной откладывания является то, что люди хотят сделать слишком много в слишком малую единицу времени.

Наши силы ограничены. А в сутках, как бы вы ни старались, никогда не будет больше 24 часов, 8 из которых вам нужно потратить на сон. Вам нужно так распределять свои дела, чтобы они не просто укладывались во время активности каждого дня. У вас должен еще оставаться запас времени – на отдых, еду, на непредвиденные дела. Лучше запланируйте два-три простых дела, которые вы совершенно точно сможете выполнить сегодня. Не взваливайте на себя непосильную ношу.

Задание

Прямо сейчас возьмите листок бумаги или откройте ежедневник и запишите:

Время – (посмотрите на часы и запишите время)

До вечера осталось – (запишите, сколько осталось часов для активной деятельности)

Необходимо сделать – (запишите дела, которые необходимо сделать сегодня)

Реально смогу сделать – (запишите дела, которые вы точно успеете сделать до вечера)

Вы должны заранее настроиться на выполнение именно тех дел, на которые у вас есть силы и время. Про остальные дела пока забудьте. Можете перенести их на завтра, можете вообще отменить, если это возможно. Ваша цель – сосредоточиться на выполнении посильных задач.

Даже однократное выполнение этой практики сэкономит вам массу сил. В первый раз, быть может, вы едва-едва успеете сделать все посильные дела. Но в дальнейшем у вас будет оставаться время и на другие, менее важные дела.

Упражнение «Разумный план»

Разумно планируйте свой день, и делайте это вечером предыдущего дня.

Задание

Ежедневно вечером записывайте все дела, которые вам предстоит сделать завтра.

Утром вы этот план прочитываете, а в течение дня – корректируете. Но корректировать вы можете лишь время выполнения, сами запланированные дела вычеркивать из списка очень нежелательно.

Вечером сверяетесь с планом и отмечаете, что сделано. Если что-то не сделано, доделываете это. Даже в том случае, если сильно устали и кажется, что сил уже нет ни на что. На самом деле силы есть. Приступите к действию – и они появятся.

А что же с теми делами, которые вы не успели сделать днем, а вечером заниматься ими уже поздно по объективным причинам (например, закрылось нужное учреждение)? Здесь может быть два выхода. Первый – отказаться от этого дела совсем. Поставить точку. Не получилось – значит, не получилось. Дело закрыто.

Если этот путь вам не подходит, утром следующего дня вы в первую очередь расплачиваетесь по долгам вчерашнего дня, закрываете все «недоделки».

Чтобы таких «недоделок» оставалось как можно меньше или не было вообще, старайтесь разумно планировать свой день.

Упражнение «Учимся говорить „нет“»

Все наши планы и благие намерения могут разрушиться в один момент.

Стоит только возникнуть каким-то непредвиденным обстоятельствам – и вот уже весь наш четко распланированный день рушится. Если это случается довольно редко – ничего страшного. Это просто форс-мажор.

Но если это происходит постоянно, значит, вам нужно очень серьезно разобраться с собственной жизнью. Вы становитесь жертвой обстоятельств – подумайте, почему так происходит?

И главное – как именно это происходит? Действительно ли виноваты обстоятельства, складывающиеся сами по себе? Или же кто-то заставляет вас менять свои планы? Если причина в других людях, то значит, вы слишком податливый человек, и окружающие пользуются этим, взваливая на вас дела, которые они должны делать сами. Вам нужно научиться говорить «нет» как людям, так и обстоятельствам. Это поистине трудная задача. Но если вы не справитесь с ней, то над вами будут властны внешние факторы, а не вы сами.

Задание

Начинайте говорить «нет» с теми людьми, с которыми вы чувствуете себя комфортно, и которые совершенно точно не обидятся на ваш отказ. Но отказывая людям, не делайте это в резкой форме. Говорите, что вы сочувствуете их проблемам, и вам очень жаль, но вы не можете сделать то, что вас просят.

Что касается непредвиденных обстоятельств, то нужно проанализировать вид этих обстоятельств. Быть может, это технические сбои – ломается компьютер, отменяют рейс, и т. д. В этом случае вам нужно исправить ситуацию самому. Настройте компьютер, найдите другой способ добраться до нужного места. Бывает, что подводят другие люди – кто-то не пришел на встречу, поставщики вовремя не привезли товар и т. д. Это значит, что вы не умеете договариваться с людьми. Попробуйте пообщаться с ними еще раз, применяя все правила общения, описанные в первой части. Если это не работает – меняйте партнеров и поставщиков.

А быть может, все ваши непредвиденные обстоятельства относятся к факторам внешней

среды, которые вообще можно игнорировать? В 90% случаев это именно так. Помните: вы не обязаны реагировать на каждый чих.

Если что-то где-то случается, это вовсе не означает, что вы должны срываться с места и бежать исправлять ситуацию, если это не касается вас лично.

Упражнение «Перейти Рубикон»

Если вы слишком нерешительны, чтобы заставить себя заниматься даже простейшими делами, вам нужно научиться «переходить Рубикон» – то есть отрезать себе пути к отступлению.

Для начала попрактикуйтесь на малозначащих делах.

Например: вы давно мечтаете сменить обстановку в доме, но все как-то не собраться с силами и средствами...

Задание

Выкиньте старую мебель, в идеале – не оставляйте дома ничего, даже стульев.

Вы будете поражены тем, насколько это вас «встряхнет» и заставит сразу собраться с силами. А средства на новую обстановку появятся сами собой.

Начинать можно необязательно с мебели. Это может быть любой предмет, о котором вы мечтали, но до сих пор не могли позволить себе: новые кроссовки (срочно выбрасывайте старые!), породистая собака (встаньте в клубе в очередь на щенка и внесите залог!), новый автомобиль (дайте объявление о продаже того, который у вас есть сейчас)...

Подумайте над тем, чего вам хочется, и сами себе создайте ситуацию, когда у вас не будет иного выхода, кроме как добиться желаемого.

Упражнение «Договор с самим собой»

Вы умеете держать слово? Выполняете обещания, данные другим людям? Если ваш ответ – «да», то это упражнение – именно то, что вам нужно, чтобы начать действовать.

Подпишите договор сами с собой.

Задание

Возьмите чистый лист бумаги, разделите его на две колонки.

В правой колонке запишите все ваши промежуточные и конечные цели, к которым стремитесь. В левой колонке напишите те действия, которые вы должны выполнить для достижения каждой из целей.

Теперь, на основе записанного, составьте договор. Он должен быть составлен по всем правилам, с одним лишь исключением: в нем будет фигурировать лишь одно лицо – вы. И подпись будет только ваша.

Предметом договора должно быть получение всего, чего вы желаете и к чему стремитесь. Не забудьте указать сроки: это очень важно.

Взамен всех получаемых благ вы обязуетесь совершить все те действия, которые было записаны в левой колонке.

У кого-то из вас это может вызвать улыбку, однако не спешите смеяться. Этот договор – очень серьезная вещь, и значит он куда больше, чем все остальные контракты, заключаемые людьми. По сути, это сделка с жизнью. Предмет договора – то, что жизнь должна предоставить вам. Но и вы должны дать кое-что взамен. Это кое-что – ваши силы, идеи, воображение, время.

Спрячьте этот договор и никому не показывайте. Время от времени перечитывайте его, и, если нужно, вносите поправки.

Но самое главное – неукоснительно соблюдайте ту часть договора, которая зависит от вас.

Спорт как оружие против беспокойства

Занятие спортом – прекрасный способ справиться с любым стрессом. Особенно это актуально для горожан, которые мало двигаются и не насыщают свой организм кислородом.

Нет нужды описывать все положительные стороны спорта – они известны любому человеку.

Со спортом есть лишь одна проблема: как заставить себя им заняться? В будние дни не хватает времени, в выходные – нет сил.

Выполните следующие упражнения – и вы поймете, что спорт прекрасно вписывается в вашу жизнь.

Упражнение «Выбираем вид спорта»

Самое главное – выбрать свой вид спорта. Для этого вам нужно оценить ваши физические данные, состояние здоровья, наличие времени и денежных средств.

Задание

Выпишите на отдельный листок виды спорта, которыми вы могли бы заняться. Оцените каждый вид спорта по трем параметрам: время, денежные средства и физическая возможность. Если какой-то параметр подходит – ставьте «плюс», если не подходит – «минус»

Например:

Бег: время+, деньги+, здоровье– (от бега начинается учащение сердцебиения)

Йога: время—, деньги—, здоровье+

Велосипед: время+, деньги+, здоровье+

И т. д.

Тот вид спорта, который наберет больше «плюсов», подходит вам лучше всего.

Упражнение «Найдите компанию»

Задание

После того как вы выберете свой вид спорта, вам необходимо найти компанию для занятий. В одиночку всегда труднее поддерживать рвение, а за компанию все делается намного проще и веселее.

Кроме того, когда вы занимаетесь не один, а с другом, или, еще лучше, с друзьями, у вас появляется дух соперничества, который дает энергию.

Упражнение «За все заплачено»

Задание

Если вы не испытываете материальных проблем, то вам стоит приобрести абонемент в дорогой спортклуб. У вас будет железный стимул ходить на занятия: ведь вы потратили столько денег! Можно купить дорогую спортивную форму, инвентарь или спортивный снаряд.

Деньги, вложенные в какое-то дело, автоматически заставляют нас шевелиться, чтобы не было ощущения, что деньги потрачены зря.

Упражнение «Совместить приятное с полезным»

Не забывайте о том, что занятия спортом прекрасно совмещаются с многими другими

приятными и полезными вещами.

Задание

Можете бегать по утрам и одновременно слушать музыку или аудиокниги.

Танцы – это и вид спорта, и развлечение одновременно.

Приучите себя ходить пешком в те места, где вы отдыхаете и развлекаетесь – в кино, музеи, клубы, рестораны.

Совмещайте свои повседневные дела с физической активностью.

Как выйти из состояния апатии

В периоды сильного беспокойства вы можете впасть в состояние апатии – своего рода психологического «оцепенения». Кажется, что вы парализованы, у вас нет сил на выполнение даже каких-то самых элементарных действий. Это очень опасное состояние, потому что оно забирает массу энергии. Обычно такое бывает после большого стресса. Последствием такого состояния может быть серьезная болезнь.

Упражнение «Разогнать энергию»

Чтобы выйти из оцепенения, вам нужно «разогнать» энергию и начать делать что-то руками – стирать, убирать, шить, мастерить, чинить – что угодно. Посредством тактильных ощущений вы вернете себе ощущение собственного тела и собственного «я». Вы начнете жить текущим моментом.

Это упражнение можно использовать не только в состоянии психического оцепенения. Можно его делать и в тех случаях, когда, к примеру, замерзаете, или вам недостаточно энергии для выполнения каких-либо задач.

Все, чья деятельность связана с мануальной работой – музыканты-инструменталисты, скульпторы, хирурги, пекари и т. д., могут перед началом своего дела выполнять это упражнение.

Задание

Сядьте прямо, закройте глаза. Одну руку положите на колено, другую – на грудь. У мужчин на груди должна лежать правая рука, у женщин – левая. Дышите ровно.

Представьте, что ваше сердце – маленький пульсар, который с каждым ударом выбрасывает направленную порцию горячей энергии в вашу руку.

Эта энергия бьет прямо в середину ладони и оттуда растекается по всей руке.

Выполняйте это упражнение в течение 1 минуты (примерно 60 пульсаций энергии, или ударов сердца). Затем руки поменяйте.

Важно понимать, что удары сердца в данном случае – только ориентир. Не нужно пытаться уловить реальное сердцебиение (хотя если это удастся, будет тоже хорошо). Просто представляйте себе, как бьется ваше сердце.

После того как отсчитаете по 60 ударов для каждой руки, немедленно приступайте к действию.

Упражнение «Отдых с умом»

Как ни странно, но к состоянию апатии и бездействия очень часто приводит неумение разумно отдыхать.

Получается замкнутый круг. Беспокойство приводит к переутомлению, а переутомление – к новому беспокойству, которое парализует деятельность. Чтобы избежать переутомления,

нужно отдыхать с умом.

Задание

Если вы заняты умственным трудом, то вам помогут долгие пешие прогулки и любые физические упражнения. Если вы трудитесь физически, то в моменты отдыха развивайте свой мозг: учите стихи, разгадывайте кроссворды, читайте книги, которые заставляют задумываться.

Помните золотое правило: лучший отдых – смена деятельности.

Упражнение «Одно доброе дело»

О добрых делах мы уже говорили в главе первой. Это прекрасный способ не только для зарядки позитивом, но и для выхода из состояния апатии.

Задание

Внесите в свой ежедневный план обязательный пункт: помощь ближнему.

Разумеется, вы можете совершать больше, чем одно доброе дело в день. Но одно – это минимум. Вокруг вас полно людей, нуждающихся в вашей поддержке, сострадании или вполне конкретной помощи. Будьте внимательны к людям. Не упускайте возможности помочь. Навязывать помощь не надо, но предложить ее необходимо.

Как узнать, что кому-то нужна ваша помощь? Разговаривайте с людьми. Интересуйтесь их жизнью. Люди не должны быть для вас функцией. Если вы в каждом своем партнере, единомышленнике будете видеть человека, это будет самая лучшая поддержка, которую вы можете оказать ближнему. Относитесь к людям по-человечески – и они не оставят вас в трудную минуту. Хорошо относящиеся к вам люди – лучшая страховка.

Это та незаменимая «соломка», которая всегда окажется на месте вашего падения, когда бы это ни произошло.

Резюме

Беспокойство отнимает у человека массу времени и сил. К счастью, есть простой способ справиться с этим вредным состоянием. Нужно занять себя полезной деятельностью. В моменты сильного беспокойства лучше всего выбирать простые и конкретные дела, преследующие определенную цель. Это позволит вернуться к реальности и начать жить настоящим.

Правило восьмое Не вспоминайте о плохом!

Как вы думаете, какая привычка является наиболее вредной?

Курение? – нет.

Алкоголь? – нет.

Безделье? – нет.

Ни эти, ни другие дурные привычки так не вредят, как привычка улетать сознанием в прошлое или будущее. С будущим мы с вами уже разобрались в шестой главе: оно не наступило, и неизвестно, что в нем будет. А значит, нет смысла и беспокоиться о нем.

А вот с прошлым дела обстоят вовсе не так просто. Прошлое реально было. Мы жили в

прошлом. Мы в нем действовали. В нем жили и действовали дорогие нам люди. В прошлом – весь наш опыт, наши достижения и промахи, наши взлеты и падения. Прошлое притягивает наши мысли как сильнейший магнит. И с этим поделаться ничего нельзя. Или все-таки можно?

Тому, как не позволить мыслям о прошлом забирать энергию настоящего, и учит правило восьмое. Дейл Карнеги сформулировал его очень интересно:

Не пытайтесь пилить опилки!

В своей книге «Как преодолеть чувство беспокойства» Карнеги рассказывает о некоем Р. Шедде, которому довелось напутствовать выпускников колледжа при получении дипломов. Его речь была очень коротка, но эту речь запомнил каждый, кто присутствовал в зале. Шедд спросил аудиторию, есть ли в ней те, кто когда-либо пилил дрова. Большинство выпускников подняло руки (да-да, не удивляйтесь, в те времена любому школьнику нужно было уметь это делать). Затем Шедд задал другой вопрос – а случалось ли кому-нибудь пилить опилки? Таких в зале не оказалось.

Конечно, пилить опилки нельзя! – Воскликнул Шедд, – они уже распилены! То же самое с прошлым. Когда вы вспоминаете и переживаете случаи, которые уже совершились и с которыми все покончено, вы просто пытаетесь пилить опилки.

Дейл Карнеги [2]

Всякий раз, когда вы вспоминаете, как хорошо (или же, наоборот, плохо) вам было в прошлом, вы пилите опилки. Да, когда-то они были реальными «дровами». Но сейчас это только опилки, с которыми ничего нельзя сделать. И не нужно! Ведь у вас есть другие «дрова» – ваше настоящее. Это реальное топливо, которым вы обладаете. Так превратите его в энергию созидания!

Воспоминания о прошлом могут быть очень приятными. Они берегут душу, наполняют ее красочными образами, напоминают о прежних чувствах. Но у этих воспоминаний есть один существенный недостаток: они отнимают у вас энергию настоящего.

Воспоминания прошлого подобны хламу, который копится в доме вашей души. Не следует тревожить прошлое, думать о том, что не сбылось, вспоминать минувшую любовь и свои глупые поступки. Эти мысли не помогут вам сегодня заработать себе на хлеб. Проливая слезы о том, что вы упустили в прошлом, вы упускаете возможности, которые есть у вас в настоящем.

Как научиться контролировать мысли

Наше эмоциональное и физическое состояние во многом зависит от того, что мы думаем. К несчастью, природа человеческого ума такова, что наши мысли непрерывно «прыгают» из настоящего в прошлое. Остановить их невероятно сложно.

Да, прошлое – сильнейший магнит для наших мыслей и чувств. Одним усилием воли приказывать своим мыслям все время оставаться в настоящем очень трудно. На это способны очень немногие. Вам нужно действовать поэтапно. Сначала научитесь «возвращать» свои мысли из ближайшего прошлого. В этом вам поможет практика очищения сознания, которую желательно выполнять каждый вечер. Если у вас нет возможности заниматься этим ежевечерне – очищайте сознание раз в неделю.

Упражнение «Очищение сознания»

Для выполнения этой практики вам понадобится не менее получаса времени. Вы должны остаться в одиночестве.

Отключите телефон: в это время вас никто не должен беспокоить. Свет в помещении должен быть рассеянным и неярым. Хорошо подойдет настольная лампа с регулируемой яркостью. Положение тела – сидя. Выберите позу, в которой вам будет удобно.

Задание

Закройте глаза и сделайте десять глубоких вдохов.

Вдыхая, представляйте, что воздух входит в область солнечного сплетения.

Когда выдыхаете, представляйте, что погружаетесь туда сознанием. Через солнечное сплетение вы «проваливаетесь» внутрь себя, и оказываетесь в кинотеатре. На экране перед вами проходит прожитый день или вся прожитая неделя: где вы были, что делали, с кем встречались, о чем говорили. Все мысли, эмоции, все, что вы пережили.

Представьте, что вы берете водный пистолет и начинаете брызгать на экран. Вода, попадая на него, растворяет картинку. Образы сливаются в цветочные пятна, которые стекают вниз. Остается один белый экран. На этом можно завершить медитацию – «обратным» путем выйти из солнечного сплетения, вздохнуть десять раз и открыть глаза.

Эта практика может помочь вам и в том случае, если вы никак не можете избавиться от мыслей о будущем. Представляйте, что на экране идет фильм, где показывается именно то будущее, о котором вы чаще всего думаете и которого боитесь.

Стерев с экрана это будущее, вы избавитесь и от мыслей о нем.

Как пережить сильное потрясение

Когда в нашей жизни случаются большие потрясения, кризисы, несчастья или же, наоборот, большие победы – мы очень долго не можем оправиться от этих потрясений. Забыть о них, отпустить эти потрясения – не в нашей власти. Уж слишком большую энергию они в себе несут. Совершенно нормально вспоминать те давние переживания, пытаться их осмыслить и вынести из них какой-то урок.

Но все имеет срок давности, и наши потрясения – не исключение из этого универсального правила. И этот срок давности гораздо короче, чем мы думаем. В прежние времена, когда были сильны традиции, сроки давности были четко определены. Праздники, военные победы, семейные торжества – для всего этого было назначено определенное количество дней. Также был ограничен и траур. Все это имело огромный смысл. Ограничения на дни празднования или дни скорби держали человека в определенных границах, не давали ему погрязнуть в переживаниях.

Упражнение «Подготовка к Олимпиаде»

Как вы думаете, большое ли потрясение – выигрыш или проигрыш на Олимпиаде?

Безусловно, стоять на пьедестале почета, равно как сознавать, что ты проиграл сопернику какие-то доли секунд – одно из самых больших потрясений в жизни. Но ни один спортсмен не переживает их вновь и вновь. Как только закончатся олимпийские игры, спортсмены начинают готовиться к новым соревнованиям.

Есть большой смысл и вам поступать точно так же. Ведь неизвестно, что готовит вам судьба. Вчера вы пережили поражение или понесли утрату. А завтра, быть может, вас ждет невероятный взлет или судьбоносная встреча. Пусть мертвое прошлое хоронит своих мертвецов. Живите в настоящем – только так вы сможете достойно встретить завтрашний день.

Задание

Всякий раз, когда с вами случится нечто, что потрясет вас до глубины души, рассматривайте это событие с точки зрения олимпийского спортсмена. Неважно, выиграли вы или проиграли. Важно то, что впереди – новая олимпиада. И вам нужно начать тренироваться, то есть действовать.

Скорее забывайте о пережитом и начинайте работать над новыми достижениями.

Упражнение «Эскалатор»

Эта практика поможет вам забыть о происшедших несчастьях, неудачах или потерях. И найти в себе силы двигаться вперед.

Ее можно выполнять в любом месте, где вы можете закрыть глаза и помолчать. В какой бы позе вы ни находились – сидя, стоя или лежа – замрите, закройте глаза.

Задание

Представьте, что вы находитесь у подножья эскалатора, едущего вверх. Вы знаете, что сейчас вы – обычный человек, с обычными способностями. Этот эскалатор – путь к новому успеху. Когда вы проедете на нем до самого верха, вы окажетесь в особом состоянии сознания, в котором открываются сверхспособности. Оказавшись наверху, вы почувствуете необыкновенный прилив физических и психических сил.

Представьте, что вы делаете шаг и встаете на нижнюю ступень эскалатора. Он несет вас вверх, к источнику яркого света. Этот свет окутывает вас, и в конце концов, вы оказываетесь на самом верху, вы сливаетесь с источником этого света. Почувствуйте мягкое тепло, исходящее из глубины вашего существа.

Три раза глубоко вздохните и открывайте глаза. Вы получили необходимую энергию и теперь можете свершить все, что угодно!

Упражнение «Отпустить вину»

Что делать, когда чувство вины не дает забыть прошлое? Если вы чувствуете, что в прошлом сделали что-то неправильно, и это не дает вам покоя, можете выполнить такую практику.

Задание

Возьмите лист бумаги и в самом верху напишите:

Все, что я сделал неправильно

Далее в столбик запишите все самые главные ошибки, которые вы сегодня не совершили бы; поступки, в которых вы раскаиваетесь, слова, которые вы предпочли бы никогда не произносить. В течение одного упражнения вы, возможно, не вспомните все. Но это и не требуется. Запишите хотя бы пять своих ошибок. Для одного раза этого более чем достаточно. В следующий раз – другие пять, и т. д.

Медленно и внимательно перечитайте этот список. Вдумайтесь в каждую ситуацию, постарайтесь понять причину, породившую это неприятное событие, оцените, насколько вы лично виновны в происшедшем. Мысленно извинитесь перед всеми, кому вы причинили боль. В том числе и перед самим собой. Попросите у себя прощения и простите себя. Подумайте, что вы можете сделать, чтобы это никогда не повторилось в будущем.

После того как вы проработаете таким образом все пункты вашего списка, вы почувствуете необыкновенную легкость на душе.

Это очень сильная практика, которая освобождает вашу память от груза прошлых ошибок и помогает вам принять и полюбить самого себя.

Упражнение «Беспристрастное воспоминание»

Мы так любим вспоминать прошлое оттого, что оно неизменно заставляет нас испытывать чувства. Грусть, радость, сожаление, счастье... Воспоминания доставляют удовольствие, и чтобы они не мешали настоящему, нужно лишить их эмоций.

Задание

Это упражнение выполняйте так, как вам удобно: стоя, сидя, лежа. Можете даже походить по комнате из угла в угол. А можете отправиться на природу, например, в лес. Никто не запрещает вам выполнять это упражнение, прогуливаясь по лесным тропкам. Все, что вам нужно – вспоминать свою жизнь, не испытывая эмоций.

Расскажите о себе все, что знаете. Как вы родились, во что играли в детстве, с кем встречались в юности. Подойдут любые воспоминания. Главное – вспоминайте так, словно это были не вы, а другой, совершенно незнакомый вам человек.

Чтобы вам было легче отстраниться от собственной персоны, не употребляйте слово «Я». Называйте себя по имени. Тогда ваш рассказ будет звучать сухо и не вызовет никаких эмоций. К примеру, вы часто вспоминаете случай, как заблудились в лесу, потому что вас бросили товарищи. Вы испытали такой страх и такую обиду, что это до сих пор тревожит вас. Вот что можно рассказать об этом случае:

Петр пошел с товарищами в лес. Петр забрел на узкую тропинку, которая увела его далеко в чащу. Его товарищи подумали, что он вернулся другой дорогой, и ушли из леса без него.

Как видите, рассказ полностью лишен эмоций. Сообщены только факты, которые не могут вызвать никаких чувств.

Этот рассказ о себе не должен быть длинным. Постарайтесь уложиться в 5 минут. Можете завести таймер. Не нужно за один раз вспоминать все тревожащие вас случаи. Оставьте что-нибудь на остальные разы.

Главное – будьте бесстрастны и относитесь к герою рассказа так, словно это совершенно посторонний человек.

Упражнение «Стереть обиду»

Это упражнение поможет вам избавиться от прошлых обид, раны от которых все еще ноют.

Задание

Сядьте удобно, но так, чтобы в мышцах сохранялось некоторое напряжение. Лучше всего сидеть на ровной поверхности без спинки, так, чтобы тело в местах сгибания образовывало прямые углы – стопа-голеностоп, колени-бедра, ноги-туловище. Закройте глаза.

Сделайте несколько ровных, глубоких вдохов в живот, без паузы между вдохом и выдохом. Затем задержите дыхание на выдохе и сосчитайте до 12.

После этого дышите, как обычно, при этом представляйте, что с каждым вдохом вы погружаетесь в прошлое. «Отматывайте» назад киноленту вашей жизни. Вспомните, что было сегодня, вчера вечером, днем, утром; позавчера, на прошлой неделе, в прошлом месяце, год назад.

Остановитесь на том дне, когда произошел какой-нибудь обидный случай или разговор. Не нужно вспоминать разговор недавнего прошлого: это может слишком вас задеть, вы не справитесь с эмоциями и только испортите себе настроение. Этому разговору должно быть не меньше года.

Вспомните своего собеседника, назовите его по имени. Восстановите этот разговор в малейших деталях. Вспомните интонации собеседника, как он строил фразы, как убеждал вас. А что отвечали вы? Постарайтесь вспоминать все как можно более честно: что на самом деле говорили вы, и что вы слышали в ответ.

Человеческая психика устроена таким образом, что мы склонны интерпретировать слова в соответствии со своими эмоциями, в то время как собеседник имел в виду совсем другое. Вот почему точность слов играет такую важную роль. Возможно, с первого раза вам не

удастся вспомнить весь разговор. Вспомните хотя бы самую обидную фразу, самые ранящие слова. Только это должны быть действительные слова, а не выдуманные вами.

Запомните их. Мысленно вернитесь в сегодняшний день. Представьте, что тот же человек вам сказал то же самое сегодня. Теперь у вас есть выбор: разгневаться и обидеться, или же отреагировать как-то по-другому. Попробуйте придумать такую реакцию, найти такие слова, которые ваш собеседник совсем не ожидает от вас услышать. Только одно условие: эти слова ни в коем случае не должны оскорблять или обижать его. Скажите что-то очень положительное. Например, вам сказали: «я тебя ненавижу», а вы в ответ – «я тебя люблю».

Произнося эти слова, взгляните в глаза вашему собеседнику. Несмотря на то что все это будет происходить только в вашем воображении, если вы проведете практику достаточно сосредоточенно, вам удастся реально перевести «заряд» энергии обиды из отрицательного в положительный.

В идеале это упражнение нужно выполнять столько раз, сколько неприятных разговоров вы помните. Конечно, на это уйдет не один день и даже не один месяц. Но эта практика очень важна. Благодаря ей вы учитесь без ущерба для психики трансформировать энергию отрицательных эмоций.

Опыт, приобретенный после упражнений с прошлыми разговорами, поможет вам, когда вы начнете действовать в настоящем.

Упражнение «Смываем прошлое»

Вода – прекрасное средство для очищения сознания. Принимая ванну или душ, мы всегда испытываем расслабление, отрешаемся от обыденности, забываем о проблемах.

Летний отдых большинство из нас неизменно связывает с водой: океаном, морем, озером или рекой. И это не удивительно: погружение в воду – в буквальном смысле погружение в иную реальность. Эту способность воды можно использовать для очищения от прошлых обид.

Это упражнение поможет вам с помощью воды очищать сознание от всех недоразумений прожитого дня.

Эту практику лучше всего делать либо по утрам, сразу по пробуждении, или вечером, перед сном.

Задание

Возьмите чашку или миску такого размера, чтобы в нее можно было полностью погрузить кисти рук. Наберите в нее холодной воды. Поставьте чашку на стол, сядьте удобно и погрузите кисти рук в воду.

Если ваши руки плохо переносят холод, перед упражнением смажьте их растительным маслом или жирным кремом.

Закройте глаза и начинайте дышать в таком ритме: три коротких неполных вдоха – медленный выдох. Во время выдоха представляйте, что все ваши беды, проблемы, горести, весь жизненный негатив уходит через руки в воду.

Можете вспомнить о текущих проблемах, нерешенных делах, неприятных разговорах, словом, обо всем том, что огорчило вас в последние сутки. Дышите так минут 5, а перед тем как закончить упражнение, дайте себе установку, что вам достаточно лишь погрузить руки в холодную воду – и все негативные воспоминания растворятся, уйдут из ваших мыслей.

И когда вас вновь одолеют неприятные мысли, вам нужно будет лишь подставить руки под струю холодной воды.

Упражнение «Контролировать чувства»

Бывает, что вспоминать прежнюю обиду нас заставляет какое-то негативное чувство.

Например, вы рассердились на кого-то за какой-то проступок или ошибку – и тут же вспомнили, что этот человек и в прошлом причинил вам немало вреда. Нужно уметь отделять прошлое от настоящего – иначе вы окажетесь в окружении людей, которые приносят вам только вред. Помните, что никто не совершенен, в том числе и вы. Все могут ошибаться и вести себя не так, как того ждут от них другие.

Вам нужно научиться контролировать негативные чувства – и тогда вы перестанете вспоминать о прошлом. Это делается довольно просто.

Задание

Вам нужно придумать жест – движение, которое вы будете выполнять каждый раз, когда кто-то выведет вас из себя. Но этот жест должен быть нехарактерным для вас, однако приемлемым в обществе других людей.

Не выдумывайте сложных движений: вы их не запомните. Главное – простота и необычность. Например, можно снять часы и убрать их в карман или в сумочку. Расстегивая ремешок, дайте себе мысленную установку: «как только я спрячу часы, мое состояние изменится». Попробуйте, и вы поймете, что это действительно работает.

Вы перестанете раздражаться на людей, и в результате у вас не останется никаких негативных воспоминаний.

Упражнение «Сгладить эмоции»

Есть такое выражение «сгладить углы». Эта техника очень хорошо помогает сгладить острые углы психики.

У каждого человека есть «кнопки», «нажатие» которых приводит к эмоциональному взрыву. Это могут быть люди, которых вы недолюбливаете, темы в разговоре, определенные ситуации, реклама, прерывающая любимую передачу, то есть все то, что вызывает острое внутреннее неприятие и раздражение.

Эти негативные эмоции очень омрачают нашу жизнь. И тем хуже, если эти ситуации повторяются изо дня в день. К негативным эмоциям приспособиться невозможно, но при постоянном негативном фоне они загоняются внутрь и становятся причинами неврозов. Данное упражнение поможет вам предупредить такие «нажатия внутренних кнопок». Вы перестанете чересчур эмоционально реагировать на острые ситуации.

Задание

Сядьте удобно на стул без спинки. Закройте глаза. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов (дышать надо животом).

Представьте себе одну из тех ситуаций, которые выводят вас из себя. Нарисуйте яркую, полноцветную картинку, услышьте внутренним слухом слова, которые вас особенно задевают, погрудитесь в те обстоятельства.

Как только вы начнете испытывать негативные эмоции, начинайте поглаживать ноги: от бедер к коленям. Поглаживания должны быть медленными, но сильными, как будто вы сгоняете воду. Когда дойдете до колен, сделайте движение, словно вы стряхиваете мусор.

Этот мусор – ваш негатив. Продолжайте поглаживания до тех пор, пока эмоции не улягутся.

Резюме

Прошлое – сильнейший вампир, который способен отнять все жизненные силы. Чтобы противостоять ему, нужно понять, что этот вампир – мертв. Прошлое не вернуть и не исправить. Но мы можем изменить настоящее. И это единственное, что в наших силах.

Правило девятое Считайте благодати!

...Однажды я спросил Эдди Рикенбенера, какой урок – самый важный – он вынес после того, как он провел 21 день с товарищами по спасательному полету, безнадежно затерянный в Тихом океане.

«Самый большой урок, который я получил, состоит в том, что я понял, что человек, имеющий воду, чтобы утолить жажду, и пищу, не имеет оснований жаловаться на что-либо».

В журнале «Тайм» была помещена статья об одном сержанте, который был ранен в горло осколком снаряда. Ему было сделано 7 переливаний крови. В записке к доктору он спросил: «Выживу ли я?» Доктор ответил: «Да». «Смогу ли я говорить?» Доктор опять ответил утвердительно. Тогда сержант написал:

«Так какого же черта я расстраиваюсь?»

Почему бы вам тоже не остановиться и не спросить себя: «Какого же черта я расстраиваюсь?» Возможно, вы найдете, что расстроившее вас обстоятельство ничтожно и несущественно.

Дейл Карнеги [2]

Очень часто причиной нашего внутреннего дискомфорта является то, что мы слишком много внимания уделяем тому, чего мы так и не достигли. Горькие мысли о прошлых неудачах поглощают нас настолько, что мы чувствуем себя неудачниками, которых судьба обделила во всем.

Справиться с этим состоянием вам поможет новое задание:

Считайте благодати, а не несчастья!

Может быть, у вас есть привычка жалеть себя, жаловаться на жизнь и переживать из-за того, что вам чего-то не хватает? Дейл Карнеги рассказывает историю человека, имевшего привычку переживать по малейшим поводам. Но однажды этот человек встретил инвалида без обеих ног, который широко улыбнулся и сказал: «Доброе утро, сэр. Прекрасное утро, не правда ли?»

Ему стало стыдно за себя. Он понял, насколько он богат – ведь у него есть две ноги. После этого случая на зеркале в ванной он написал: «Я расстраивался из-за отсутствия сапог до тех пор, пока не встретил человека без ног» [2].

Вместо того чтобы расстраиваться из-за недостатка чего-то – лучше порадитесь тому, что у вас есть. Цените ли вы то, что можете ходить по земле, дышать воздухом, видеть мир? Дорожите ли вы тем, что у вас есть крыша над головой, что вам есть чем утолить голод и жажду? Вы можете каждое утро встречать восход солнца, а ночью любоваться на звезды, и не радуетесь этому? Вы живете в прекрасном мире и не замечаете этого?

Перестаньте подсчитывать свои несчастья, начните считать те блага, которые окружают вас буквально со всех сторон, и те богатства, которыми вы одарены – и ваша жизнь в мгновение ока превратится из трагедии в прекрасную добрую сказку.

Почему счастье не зависит от качества жизни

Знаете, в чем главное отличие человека от животного? Нет, не в том, что люди умеют говорить – у животных тоже есть свой язык. И не в том, что мы ходим на двух ногах (и в

животном мире это встречается). А в том, что животному для счастливой жизни нужно быть сытым, здоровым, иметь безопасную нору и не иметь врагов.

Человек же может быть счастлив в самых ужасающих ситуациях. Его счастье не связано ни с состоянием здоровья, ни с материальным достатком, ни с той ситуацией, что творится вокруг него. Сейчас много говорится о «качестве жизни», подразумевая под этим финансовое благополучие. А вот Карнеги пишет, что среди китайских кули (чернорабочих), работающих до седьмого пота за семь центов в день в своем испепеленном зном Китае, он видел много одинаково счастливых лиц.

Если посмотрите один из документальных фильмов, где показывают африканские племена, сохранившие почти первобытный образ жизни, то обратите внимание на то, что люди в этих племенах чувствуют себя очень неплохо. Несмотря на то что каждый день им приходится выживать в жестких условиях пустыни, где недостаточно ни воды, ни пищи. Один путешественник рассказывал, что тунисские бедуины ни за что не желают покинуть свою пустыню, несмотря на то что им предлагают бесплатное жилье в городах и работу. Нам, «цивилизованным» людям, не представляющим себе жизни без ежедневного душа, вкусной еды, красивой одежды и личного автотранспорта, невозможно понять, как можно быть счастливым в местах, где воды слишком мало, чтобы пользоваться ею для мытья или стирки, а пищи хватает лишь на поддержание сил.

А знаете, в чем секрет всех этих людей? Они умеют ценить то, что у них есть, и не устают благодарить за это судьбу. Умеете ли вы ценить то, что есть у вас сейчас? Разобраться в этом вам помогут упражнения этой главы.

Упражнение «Сколько стоит то, что я имею»

Если вы до сих пор полагаете, что для полного счастья вам чего-то не хватает, то вы совершаете одну из самых больших и самых трагических ошибок на свете.

Вы можете быть счастливы здесь и сейчас, не сходя с этого места. Просто сосредоточьте ваше внимание на том, что у вас есть. И подумайте, согласились бы вы отдать это за все блага мира?

Задание

Прямо сейчас поразмышляйте над тем, что у вас есть, и назовите цену, за которую вы согласились бы это отдать.

Вы читаете эту книгу – значит, вы зрячий человек. Если вам предложат миллиард, вы согласитесь продать хотя бы один свой глаз?

А за какие сокровища вы отдадите свои ноги? Руки? Если кто-то предложит вам целую вселенную, то и в этом случае вы вряд ли отдадите взамен свою семью. Все золото мира не заменит вам ваших детей.

Мы редко думаем о том, что у нас есть, зато постоянно обращаем внимание на то, чего нам не достает. Имея такую привычку, очень трудно стать по-настоящему счастливым!

Нет человека, который в определенные моменты жизни не испытывал бы трудности и лишения. Но тяжелые времена минуют, и на смену им приходят дни радости и покоя. Жизнь недаром сравнивают с зеброй: светлые полосы чередуются с темными, но нельзя позволять своему счастью зависеть от внешних обстоятельств.

И если вы чувствуете себя несчастным, то берите в руки бумагу и карандаш и начинайте выписывать в столбик все, то, за что прямо сейчас вы можете благодарить судьбу.

Вот увидите: это обязательно поможет.

Упражнение «Справиться с желаниями-вампирами»

Разнонаправленные сиюминутные желания – главный источник душевного

дискомфорта.

Вам необходимо научиться противостоять соблазнам мира и вовремя освобождаться от желаний, пока они не успели захватить вашу душу. В этом вам поможет одно небольшое упражнение. Как только какая-то информация (реклама, рассказ друга о купленной новинке и т. д.) вызовет у вас желание срочно приобрести это, проведите такую практику.

Задание

Закройте глаза и представьте, что то, что вы пожелали, у вас уже есть. Но вы получили это таким путем, что эта вещь вам оказалась не нужна, более того – вы хотите от нее избавиться.

К примеру, хотели себе новейший коммуникатор, потому что (как вы считаете), эта вещица добавит вашему имиджу солидности. А теперь представьте, что этот коммуникатор вам дарит человек, которого вы считаете самым большим негодяем на свете. Представьте себе, что он дарит вам коммуникатор в присутствии всех тех людей, мнение которых для вас значимо. Принять подарок от этого человека – значит навсегда разрушить свою репутацию, а вместе с ней и имидж. Так нужна ли вам эта «имиджевая» вещица?

Подобным образом можно проработать любое желание.

Со временем вы научитесь контролировать свои эмоциональные порывы и перестанете испытывать импульсивные желания, связанные с соблазнами окружающего мира.

Упражнение «Благодарность прошлому»

В предыдущей главе вы учились не вспоминать плохое. А можно ли вспоминать хорошее? Да! Но с одной-единственной целью: поблагодарить судьбу за то, что это хорошее было в вашей жизни.

Это упражнение можно выполнять в любой более или менее спокойной обстановке, когда вы не сосредоточены на каком-то деле и не принимаете участие в разговоре.

Задание

Вернитесь мыслями в свое детство. Вспомните, каким оно было. Может быть, ваша память напомнит вам о каком-то особенном случае. Неважно, каким он был. Главное – что это было в вашей жизни и окрасило ваше детство в неповторимый цвет. Скажите за это судьбе «спасибо». Мысленно произнесите «Благодарю!»

Затем вспомните свою юность, молодость, зрелость. Вспоминайте то хорошее, что было в вашей жизни. За все говорите «Благодарю!»

Можно поблагодарить и человека, который когда-то встретился вам на пути.

Это упражнение нужно проделывать не один раз. Вы должны преисполниться благодарности судьбе. В конце концов вы научитесь благодарить жизнь не только за хорошее, но и за плохое.

Ведь любой горький опыт – это бесценный урок, который делает нас мудрее и лучше.

Упражнение «Благодарность прожитому дню»

Это упражнение немного похоже на предыдущее, но отличается от него тем, что вы будете благодарить не далекое прошлое, а прошедший день.

Задание

Когда ляжете в постель, прикройте глаза руками (глаза при этом должны быть открыты). Начинайте вспоминать события прошедшего дня в обратном порядке. Представьте, что вы как бы «прокручиваете» назад киноленту прожитого дня. По действиям: вы отрываете руки от глаз, встаете, снимаете ночную рубашку, надеваете домашнюю одежду, идете в ванную... и т. д. «Просмотрите» все свои сегодняшние действия «задом наперед». Заканчивать

упражнение нужно, когда дойдете до момента пробуждения утром.

В течение этой практики вам будут приходиться в голову различные мысли. Например, вы можете вспомнить о том, что забыли сделать что-то важное, быть может, пожалеете о сказанном или сделанном. Пропускайте эти мысли мимо, не цепляйтесь за них, даже если воспоминание вызовет у вас сильную эмоцию.

А вот положительные моменты «останавливайте», проживайте их вновь и вновь. Ваша задача – насчитать их столько, чтобы вы могли со всей уверенностью сказать, что день был прожит не зря. Даже если это был самый несчастный день в вашей жизни – все равно вы должны оценить его положительно. Хотя бы потому, что вам хватило сил добраться до постели.

<

> После того как «прокрутите» весь день в обратном порядке, скажите ему «спасибо». Поблагодарите этот день за то, что он был в вашей жизни. И с чувством благодарности засыпайте. Эта практика имеет почти магическое действие.

Если вы будете проводить ее каждый вечер, то очень скоро ваша жизнь наполнится событиями, за которые вы действительно будете благодарны судьбе.

Упражнение «Письмо Миру»

Это упражнение полезно выполнять в те моменты, когда вам кажется, что весь мир ополчился против вас, вы потеряли все, и все друзья вас предали. Словом, тогда, когда вы будете готовы утонуть в жалости к самому себе.

Это значит, что настал момент написать письмо Миру.

Задание

Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Начало вашего письма может быть таким:

Здравствуй, Мир! Пишу тебе я, твоя часть, твоя маленькая клетка. Ты огромен и полон радостей и разочарований. Сейчас мне плохо, потому что...

(далее вы перечисляете все обстоятельства, которые заставили вас чувствовать себя несчастным).

После этого вы должны описать время и обстоятельства, когда вам было хорошо.

А закончить свое письмо вы должны примерно так:

Несмотря на грусть, я все же благодарен тебе, Мир, за то, что живу. Я знаю, что в моей жизни еще будет и радость, и грусть. Самое главное – что это будет, и я все это испытаю. Это и называется жизнью. Жизнь – вот за что я благодарен тебе больше всего.

Не прощаюсь, Твой (напишите свое имя)

Конечно, это только шаблон письма. Вы должны написать его своими словами. И пусть это не кажется вам смешным. После такого письма вы не просто почувствуете себя лучше.

Вы поймете, что кроме вас, существует Нечто или Некто, кто больше вас. А значит, Он вас услышал. И на ваше письмо обязательно будет ответ.

Упражнение «Улыбка без причины»

Даже если вы не испытываете чувства особой благодарности миру – сделайте вид, что вы благодарны. Для этого научитесь улыбаться без причины.

Конечно, показная, натянутая улыбка не привлечет к вам симпатию других людей. Не стоит учиться «приклеивать» к себе улыбку напоказ. Но иногда наедине с собой даже нужно заставлять себя улыбаться и тогда, когда не хочется этого делать. В таком случае вы ведь делаете это не напоказ, не для того чтобы произвести на кого-то впечатление – а лишь для того, чтобы научиться по своей воле менять свое состояние с печального, угнетенного, тревожного на спокойное и радостное.

Дело в том, что в нашем организме физические реакции тесно связаны с душевным

состоянием. Причем существует как прямая, так и обратная связь. Прямая связь: нам весело – мы улыбаемся. Но работает и обратная связь, когда мы сначала улыбаемся, а уже потом нам становится весело.

Задание

Попробуйте! Просто растяните губы в улыбке. Пусть сначала такая улыбка будет не очень естественной. Но почти сразу вы заметите, что ваше состояние действительно изменилось. Вам захочется подумать о чем-то приятном. Теперь представьте, что улыбка светится и в ваших глазах. Глаза наполняются внутренним светом и теплом. И вот уже забыты тревоги, воскресли надежды на лучшее, и мир предстает в розовом свете.

Делайте так как можно чаще – особенно когда вам грустно или одолевают какие-то тревожные мысли.

И обязательно возьмите за правило каждый свой день начинать с улыбки. Улыбнитесь сразу после пробуждения. Мысленно поприветствуйте новый день. Выразите надежду, что он будет радостным и счастливым. Порадуйтесь погоде за окном – не важно, светит ли там солнце, или идет дождь. Скажите себе, что все у вас хорошо. Еще раз улыбнитесь, вставая с постели.

Это простое упражнение, если вы будете выполнять его каждый день, способно очень быстро внести кардинальные позитивные перемены в вашу жизнь. Если вы научитесь улыбаться наедине с собой, вам будет очень легко улыбаться всем тем людям, с кем вы имеете дело в течение дня.

В результате вы очень быстро приобретете множество друзей, а главное – начнете получать истинную радость от общения и от жизни в целом.

Как быть благодарным самому себе

Задумайтесь, что самое важное в вашей жизни? – Вы сами!

Именно вы – тот человек, который влияет на вас больше всего, от которого вы зависите так, как ни от кого в мире. Вы заботитесь о себе, вы сами выбираете свою судьбу. И потому вам очень важно договориться с самим собой. Да, каждый человек совершает порой поступки, за которые ему бывает стыдно. Но считать себя дурным или недостойным человеком – путь, ведущий в никуда. Вы должны уметь находить в себе положительные черты и благодарить за них самого себя.

Упражнение «Я – хороший человек»

Задание

Возьмите лист бумаги, поставьте сверху листа цифру «1» и напишите: «Я – хороший человек».

Затем вам нужно записать еще девять пунктов (как минимум, можно больше), где вы сформулируете фразы, в которых отражено ваше хорошее отношение к самому себе.

Это могут быть как чисто эмоциональные высказывания (например «Я – настоящее чудо»), так и перечисление тех положительных качеств, которыми вы гордитесь в себе. Записывайте все положительное, что вспомните о себе, в любой удобной для вас формулировке. Можете, к примеру, написать: «Я добрый», а можно прибегнуть к более развернутой формулировке: «Я умею сочувствовать людям, понимать их, проявлять сострадание», и т. д.

Возможно, поначалу вам будет не просто сходу выразить хорошее отношение к себе в десяти фразах. Не торопитесь. Отгоняйте сомнения и плохие мысли о себе. Хотя бы на время

забудьте о своих недостатках. Ваша задача – сосредоточиться на положительных качествах. Не обязательно, чтобы это было что-то значительное.

Вспомните свое поведение в каких-то жизненных ситуациях, когда вы проявили себя с хорошей стороны – помогли другу, совершили какой-то смелый поступок, приняли правильное решение, достигли своей цели.

Упражнение «Я благодарю себя»

Задание

Возьмите листок с вашими достоинствами и перечитайте их вслух, один за другим, после каждого пункта добавляя: «Я благодарен себе за это!»

Не считайте это нескромным. Поверьте, мы тоже достойны благодарности за каждый хороший поступок, за каждую ситуацию, в которой мы проявили себя с лучшей стороны.

Жизнь – достаточно сложная штука, и в ней не так легко бывает проявлять свои лучшие качества. Очень часто социум побуждает нас демонстрировать как раз не лучшие свои стороны, да и с детства нам, как правило, больше говорят о наших недостатках, чем о достоинствах. И если в этих условиях вы вопреки всему проявляете достоинства – то вы заслуживаете восхищения. Признайтесь себе в этом. Начните искренне восхищаться собой.

После этого вы с легкостью сможете восхищаться другими, и это восхищение никак не ущемит вашего чувства собственного достоинства.

Упражнение «Мои удачи и достижения»

Для этого упражнения вам также понадобится лист бумаги. Озаглавьте его «Мои удачи и достижения».

Задание

Вспомните все, что вы делали хорошо, начиная с самого детства. Большинство людей хорошо помнят свои ошибки и неудачи, и несут с собой этот негативный опыт всю жизнь. Тогда как удачи и успехи мы склонны забывать, и даже больше – очень часто мы их просто не замечаем! Когда мы делаем что-то хорошо, нам кажется, что это само собой разумеется, и даже не удосуживаемся себя ни похвалить, ни поздравить с успехом. Ну что ж, это не поздно сделать никогда.

Не пожалейте времени – пересмотрите всю свою жизнь, и выпишите все удачи и успехи, пусть даже самые незначительные (или такие, которые кажутся вам незначительными).

Пусть у вас наберется не менее десяти пунктов. Вспомните свои школьные успехи, ваши отличные оценки на экзаменах, достижения в спорте или других соревнованиях, работу, с которой вы справлялись лучше других. Записав не менее десяти пунктов, перечитайте их вслух, после каждого пункта добавляя: «Мне это удалось!», «Я это сделал!», «Какой же я молодец!», или другую подобную фразу по вашему выбору.

Почувствуйте гордость за самого себя, но главное – почувствуйте благодарность себе и своей судьбе.

Упражнение «Зеркало положительных сторон»

Для этого упражнения вам понадобится настоящее зеркало.

Лучше всего, если это будет большое ростовое зеркало, чтобы вы могли видеть себя целиком. Представьте, что оно отражает только ваши положительные стороны.

Задание

Подойдите к зеркалу, и, глядя на свое отражение, скажите вслух:

Я очень хороший, достойный человек.

Я замечательный человек. Я достоин восхищения просто за то, что я такой, какой я есть.

У меня множество достоинств (перечислите).

У меня есть такие прекрасные качества, как... (перечислите).

Я прекрасно умею делать... (перечислите, что именно).

Я достиг успехов в... (перечислите, в чем именно).

Я очень много умею и очень много могу. Этим можно гордиться.

Я достоин любви и уважения. Я люблю и уважаю себя. Я такой, какой я есть – и это прекрасно.

Упражнение «Благодарность родным и друзьям»

Снова возьмите ручку и лист бумаги. Напишите в столбик имена самых близких ваших людей – тех, с кем вы общаетесь постоянно.

Это могут быть супруг или супруга, дети, родители, близкие друзья, и т. д. Постарайтесь хотя бы на время забыть о недостатках этих людей, и о ваших к ним претензиях. Ваша задача – найти в них как можно больше хорошего.

Задание

Сначала вам надо написать десять фраз, выражающих ваше хорошее отношение к каждому из этих людей (первым пунктом также можно написать, что он или она – хороший человек).

Затем перечислите десять удач, успехов этого человека, или просто тех дел, которые он (она) делает хорошо. Только каждый пункт начинайте не с местоимения «он» или «она», а с имени этого человека.

Затем прочитайте вслух, в конце также добавляя фразы «Я восхищаюсь им!», «Он достоин восхищения!», «Он молодец!», «Я горжусь им!» или тому подобные.

После того, как вы проделаете все это, поблагодарите судьбу за каждого из этих людей. Подумайте, как замечательно, что они есть в вашей жизни, какое счастье, что они живы и вы можете с ними общаться.

Если это возможно, сделайте каждому из этих людей что-то приятное.

Упражнение «Благодарность любимым вещам»

Можно быть благодарным не только живым людям, но и неодушевленным предметам.

Ведь у каждого человека есть какие-то вещи, к которым он привязан. Например, дом или машина.

Задание

Прикоснитесь к любимой вещи, погладьте ее рукой. Подумайте, как важна для вас эта вещь, как была бы бедна ваша жизнь без нее.

Вспомните приятные моменты, связанные с этой вещью. Скажите «спасибо» людям, которые подарили ее вам, поблагодарите ее за то, что она служит вам верой и правдой.

Упражнение «Благодарность нелюбимым вещам»

Ту же самую практику можно выполнять с предметами, которые вы не очень любите.

Задание

Прикоснитесь к нелюбимой вещи. Подумайте, что этот предмет выполняет какую-то полезную работу, помогает вам, облегчает жизнь людей.

Даже самые никчемные предметы были изобретены не просто так, а для какой-то цели. Скажите «спасибо» тем людям, которые сделали этот предмет.

Пошлите свою любовь и благодарность тем незнакомым людям, которые изготовили такую замечательную вещь.

Упражнение «Благодарность событию»

Для этого упражнения вам понадобится листок бумаги и 15 минут свободного времени.

Задание

Вспомните и запишите событие, которое произвело на вас яркое, неожиданное впечатление. Событие может быть любым: радостным, трагическим, серьезными (в том смысле, что оно серьезно повлияло на вашу жизнь) или проходящим.

Представьте себе, что это событие произошло с вами не когда-то давно, а только что.

Какое бы впечатление оно произвело на вас сегодняшнего?

Что нового оно привнесло бы в вашу жизнь?

Как вы думаете, вы должны быть благодарны судьбе за то, что это произошло?

А что было бы с вами, если бы этого не было?

Вспомните всех участников этого события. Что с ними случилось потом? Живы ли они? Хотели бы вы им помочь?

Когда событие встанет перед вами во всех красках, закройте глаза и поблагодарите это событие за то, что оно с вами произошло. Подумайте о том, что ваша судьба была бы совсем иной, не будь этого события в вашей жизни. Даже если это событие было печальным – совсем не факт, что без него ваша жизнь стала бы лучше. Ведь печаль научила вас сочувствию, вы познали настоящую цену жизни.

Поблагодарите судьбу. И признайте, что вы – счастливый человек. Несмотря ни на что.

Резюме

Чувство благодарности – самое прекрасное и продуктивное чувство в жизни. Если вы научитесь благодарить судьбу за все, что она вам посылает, вы станете самым счастливым человеком на земле.

Правило десятое Будьте собой!

Вы и я обладаем определенными способностями, поэтому бессмысленно переживать из-за того, что мы не такие, как другие. Вы представляете собой нечто новое в мире. Никогда раньше не существовало человека, который был бы в точности такой же, как вы, и никогда, даже через много столетий, не будет такого же.

Дейл Карнеги [2]

Еще одна причина многих несчастий, проблем, психологических комплексов и нервных заболеваний заключается в том, что люди сравнивают себя с другими и пытаются подражать кому-то, вместо того чтобы быть самим собой и развивать свою собственную личность.

Правило десятое говорит о том, что каждый человек представляет собой неповторимую личность, ценную именно своей неповторимостью.

Это правило настоятельно советует:

Будьте самим собой!

Нет совершенно никакого смысла переживать из-за того, что вы не похожи на других. И уж тем более нет никакого смысла пытаться кого-то копировать. Как бы вы ни тужились, вам все равно не удастся во всем быть похожим на этого человека. А если удастся, то это станет величайшей трагедией вашей жизни, потому что вы откажетесь не только от своей внешней индивидуальности, но и от развития вашего внутреннего мира.

...Будьте самим собой. Помните о совете, который дал И. Берлин покойному Д. Гершвину. Когда они впервые встретились, Берлин был широко известен, а Гершвин был только начинающим композитором.

Берлин, на которого произвело впечатление дарование Гершвина, предложил ему должность своего музыкального секретаря с окладом в три раза большим.

«Но не соглашайтесь на эту работу, – сказал он при этом, – если вы согласитесь, то станете второстепенным Берлином. А если останетесь самим собой, в один прекрасный день вы станете первоклассным Гершвином».

Гершвин последовал совету и некоторое время спустя стал одним из выдающихся американских композиторов своего времени.

Когда Чарли Чаплин начал сниматься в кино, режиссер настаивал, чтобы он подражал одному знаменитому немецкому политику. И Чарли Чаплин не имел успеха до тех пор, пока не начал действовать самостоятельно.

Дейл Карнеги [2]

Всегда идите по тому пути, который для вас предназначила судьба. Помните о том, что никто, кроме вас, не пройдет этот путь. Он – только ваш. Вы должны пройти по нему и сделать открытия, которые кроме вас никто не сделает.

Поверьте, у вас масса достоинств, которых нет у других людей. У вас есть нераскрытые таланты и способности, у вас есть немалые ресурсы интеллекта, которые только и ждут, когда вы начнете их использовать. Относитесь к себе с любовью и пониманием. Начните открывать то лучшее, что есть в вас.

Цените себя таким, какой вы есть. Нет в мире выше счастья, чем быть самим собой, никому не подражая, и ни с кем себя не сравнивая.

Быть самим собой не так уж трудно. Трудно быть честным с самим собой, осознавать все свои достоинства и недостатки и уметь с ними работать.

Люди испытывают с этим проблемы, потому что боятся увидеть себя в истинном свете. Бывает, что человек перебирает места работы, жительства, по несколько раз женится и разводится и оправдывает все это «поиском себя». Но это говорит лишь о том, что человек бежит от себя. Он не ищет, он спасается. Меньше всего на свете он стремится быть самим собой, а потому перебирает варианты в надежде на то, что ему удастся найти идеальные условия для комфортного существования, при котором он бы не задумывался о собственном развитии.

Причина бегства от самого себя лежит в нелюбви к себе. Человек просто не может принять свою личность, свой образ. Стоит ему задуматься над тем, что он реально собой представляет, как он испытывает жестокую боль. Эта боль происходит оттого, что человек не замечает свои достоинства, зато недостатки предстают перед ним в гипертрофированном виде. Лучше всего это свойство человеческой природы иллюстрируется отношением молоденьких девушек к себе. Редко какой девушке нравится ее отражение в зеркале. Она стремится улучшить свою внешность любыми способами: косметикой, другим цветом волос, одеждой, украшениями... хорошо, если дело не доходит до пластической операции. Неизвестно почему, но молодым девушкам трудно поверить в то, что они хороши уже самой своей молодостью, своими неповторимыми чертами лица и особенностями фигуры.

И если нам не нравится отражение нашей личности, это значит, что мы не умеем смотреть. Или же смотрим не в то зеркало. Вам нужно выбрать правильное зеркало и правильный ракурс, который поможет вам увидеть, какие дары и сокровища вы несете в себе. Вам нужно научиться любить себя.

Есть несколько простых упражнений, которые помогут вам научиться ценить свою неповторимую личность.

Упражнение «Я – несравненный человек»

Подумайте, как часто вы сравниваете себя с другими людьми?

Как часто вы думаете о том, что вы лучше или хуже кого-то? Как часто вы делаете что-то только для того, чтобы достичь того же, что и другой человек? Вспомните все подобные ситуации и случаи.

Задание

Дайте себе твердое обещание впредь не сравнивать себя ни с кем. Вы – несравненный человек. И точка.

С момента этого обещания отвыкайте от привычки сравнивать себя с другими людьми. Помните, что вы – уникальный человек, со своими особыми качествами.

Точно такого же человека нет во всем мире. Вы не лучше и не хуже кого-то, вы просто другой.

Упражнение «Я вчера и я сегодня»

Если вам хочется преуспеть в чем-то, в чем пока ваши успехи скромны, ни в коем случае не сравнивайте себя с теми, кто преуспел в этом деле.

Лучше сравнивайте свои сегодняшние достижения с вчерашними. Соревнуйтесь с собой, а не с другими. Вы начнете замечать, что день ото дня делаете свое дело все лучше и лучше. Вы и не заметите, как обгоните других, даже не стремясь обойти их.

Задание

Заведите себе дневник, в котором вы будете отмечать свои достижения в каком-то деле.

Ваша задача – не обойти кого-то другого, а обойти самого себя. Именно это – самый верный путь к совершенствованию.

Упражнение «То, что я люблю делать»

У каждого из нас есть занятия, которые мы терпеть не можем – но есть и немало того, чем мы занимаемся с большим удовольствием.

Задание

Составьте список тех вещей, которые вам нравится делать, и которые приводят вас в прекрасное расположение духа, но вы их почему-то не делаете: например, прогуливаться по парку, кататься на велосипеде, плавать в бассейне, разводить цветы, и т. д.

Дайте себе слово, что будете уделять внимание этим занятиям хотя бы пару часов раз-другой в неделю. Радовать себя и доставлять себе удовольствие очень важно для повышения самооценки.

Упражнение «Расстаться с неудачниками»

Быть может, у вас есть друг, который любит жаловаться на свою судьбу и считает себя неудачником? Или таких людей несколько? Это никуда не годится!

Знаете ли вы, что неудача – это вирус, который поражает все вокруг? Общаясь с неудачниками, вы рискуете «подхватить» этот вирус и стать неудачником.

Задание

Постарайтесь до минимума сократить общение с нытиками и неудачниками, а также с людьми, которые не верят в вас, вселяют в вас пессимизм и уныние, а тем более ругают вас и критикуют.

По возможности с такими людьми лучше не общаться вообще.

Отдайте предпочтение людям, которые поддерживают ваши идеи и начинания, верят в то, что у вас все получится, вселяют в вас оптимизм.

Упражнение «Позитивное общение»

Вам необходимо научиться находить и заводить дружбу с людьми, которые излучают оптимизм.

Такие люди не просто успешны в своей деятельности – они умеют вдохновлять других. В любом обществе, в любой сфере есть подобные личности.

Задание

Используйте приемы общения из первой части книги, чтобы познакомиться и подружиться с позитивными людьми. Каждый день находите повод перекинуться хоть парой слов с таким человеком.

Вы увидите, что и сами вы начинаете проникаться энергией оптимизма.

К вам начнут тянуться люди, вы станете получать предложения о помощи и сотрудничестве.

Упражнение «Отдавать частичку себя»

Что бы вы ни делали, с кем бы вы ни общались – всему и всем вы должны отдавать частичку своей души.

Помните, что душа подобна пламени: когда им делишься, пламя не уменьшается, а увеличивается.

Задание

Вкладывайте душу во все свои дела, даже в самые простые, такие как мытье посуды или приготовление еды.

Возможно, это задание кажется вам слишком размытым? На самом деле «вложить душу» – это значит настроить себя на позитивный лад. Улыбнитесь и скажите себе, что вам очень нравится это дело или этот человек. Постарайтесь полюбить его. Убедите себя в этом.

Поначалу это может показаться трудным, но в дальнейшем вы поймете, что на самом деле вкладываете душу.

Упражнение «Я не должен, я хочу»

Есть много дел, которые мы выполняем потому, что таков наш долг.

Подобные дела слишком часто превращаются в рутину, а рутина совсем не способствует повышению самооценки. Есть простой рецепт, как рутинное дело превратить в любимое. Замените слово «должен» на слово «я хочу!»

Задание

Просто осознайте тот факт, что вы не должны делать ничего, что не хотите делать. Вы свободны в своем выборе. И если сейчас перед вами стоит какая-то задача, то это – результат вашего же собственного выбора. Вспомните об этом выборе, вспомните о том желании, которое лежало в его основе. И снова сделайте выбор, основанный на вашем собственном желании.

Если этот выбор будет – отказаться от дела, то примите его, но примите и последствия этого выбора. Так вы научитесь брать на себя ответственность и станете решительным

человеком.

Упражнение «Я – просто человек»

Перфекционизм – одна из самых больших ошибок человечества. Конечно, совершенство – это прекрасно. Но совершенство недостижимо, и это надо осознавать.

Вы должны желать стать лучше, делать что-то лучше. Но нельзя наказывать себя за то, что вы несовершенны. Чтобы избавиться от перфекционизма, нужно позволить себе быть просто человеком. Вы – человек, со всеми человеческими слабостями. И это совсем не означает, что вы хуже других. Вспомните хотя бы одного человека, который мог бы служить эталоном совершенства. Таких людей нет!

Задание

Прямо сейчас встаньте перед зеркалом и скажите себе: «Я – просто человек. Я делаю все, что в моих силах. Иногда этих сил не хватает. Но все же я стремлюсь к тому, чтобы стать лучше, и достоин за это награды и уважения».

Всякий раз, когда вам захочется наказать себя за несовершенство, проделывайте эту нехитрую технику.

Упражнение «Награда за смелость»

Задание

Чтобы приучить себя к выполнению сложных или неприятных задач, думайте не только о результатах работы, но и о том, как вы себя за это наградите.

В качестве награды может быть что угодно: просмотр телепрограммы или фильма, что-то вкусненькое, встреча с друзьями, прогулка или занятие любимым делом.

Только помните, что вы достойны награды не потому, что добились какого-то результата.

Награждайте себя уже за то, что вы занимаетесь этим делом, за то, что у вас хватает смелости выполнять неприятную и сложную работу. Не думайте о результатах. Погрузитесь в процесс и почаще вспоминайте о награде.

Упражнение «Я не завишу ни от кого»

Мы слишком часто позволяем себе зависеть от чьих-либо мнений и оценок. Это не просто отвращает нас жизнь. Это губит на корню все наши начинания и порывы.

Учитесь не зависеть от мнения окружающих. Если даже кто-то отзывается о вас недоброжелательно – не реагируйте на это.

Задание

Скажите себе: «Этот человек меня совсем не знает. Он не имеет права судить обо мне. Зато я сам знаю себя очень хорошо, и я вижу, что он не прав, потому что на самом деле я очень хороший человек, заслуживающий уважения и лучшего отношения».

Затем назовите какие-то из ваших положительных качеств и достоинств, например: «Я отличный работник», «Я прекрасный друг», и т. д.

Упражнение «Позитивные цели»

Задание

Возьмите себе за правило каждый день ставить перед собой позитивные задачи: научиться чему-то новому, сделать что-то хорошее для себя и других, освоить новый вид деятельности,

и т. д.

Будьте активны, достигайте своих целей – и обязательно хвалите себя за это.

Наша уверенность в себе и самоуважение возрастают тогда, когда мы ставим перед собой цели и достигаем их, и чувствуем, что можем что-то делать хорошо, получать положительные результаты.

Повышайте самооценку!

Всем людям легче себя ругать, чем хвалить. Это неудивительно: каждый из нас в детстве получал гораздо меньше слов одобрения, чем слов порицания. Детям постоянно делают замечания, в то время как каждый ребенок больше всего на свете нуждается в похвале и одобрении. Эта привычка слышать упреки настолько укоренилась в нас, что мы хвалим себя лишь тогда, когда считаем, что к этому есть повод. Но хвалить себя нужно и без всякого повода. Сделайте этим поводом любую мелочь.

Как это делается, показано в упражнении, повышающем самооценку.

Упражнение «Повышение самооценки»

Прямо с настоящего момента начните хвалить себя за каждую мелочь, и делайте это по возможности каждое утро и каждый вечер.

Задание

Вовремя проснулись? Скажите себе, что вы молодец.

Приготовили завтрак? Похвалите себя за это, скажите, что вы все сделали великолепно.

Что-то сделали дома или на работе? Дайте себе самую высокую оценку.

Не ждите, когда это сделают другие люди! Человек, который сам себя низко оценивает, скорее всего, никогда не дожидается похвалы от других. Хвалите себя, не дожидаясь, когда ваши достоинства заметят другие. Не обязательно делать это вслух.

А про себя вы просто обязаны говорить «Я – молодец» не реже чем один раз в час.

Упражнение «Принимаю комплименты»

Как вы реагируете, когда вам делают комплименты? Смущаетесь или сдержанно благодарите, считая, что это к вам не относится?

Если вы поступаете именно так, что знаете, что тем самым вы занижаете самооценку (и без того невысокую).

Принимайте комплименты как констатацию факта!

Задание

Благодарите за похвалу открыто и радостно, чистосердечно принимая ее за правду.

Такая реакция на комплименты увеличит их количество и очень поднимет вашу самооценку.

Упражнение «Наблюдая за собой»

Когда вы находитесь на улице, на работе, в обществе других людей – сделайте попытку понаблюдать за собой со стороны, взглянуть на себя чужими глазами.

Задание

Когда говорите с кем-либо, представьте, что вы на некоторое время переместились в тело вашего собеседника и смотрите на себя его глазами.

Что вы видите? Какой человек перед вами? Оцените его посторонним взглядом – сколько

ему на вид лет, каково его социальное положение, что вообще о нем можно сказать?

Желательно, чтобы это упражнение вы проделывали как с теми, кто вас хорошо знает – ваши близкие, друзья, соратники, так и с новыми знакомыми. И пусть вас не смущает то, что все ваши наблюдения за собой со стороны будут воображаемыми. Это упражнение имеет ту особенность, что, когда вы пытаетесь взглянуть на себя глазами разных людей, вы постепенно выстраиваете верный образ себя.

Через некоторое время вы поймете, что стали более собранным и внимательным, стали лучше владеть собой.

Упражнение «Избавиться от самокритики»

В главе первой мы говорили о вреде критики. Но не меньший вред приносит и самокритика.

Подумайте, нет ли у вас привычки критиковать себя и говорить или думать о себе плохо (например: «Ах я дурак», «Вечно мне не везет», «Все у меня не как у людей», и т. д.). Привычка критиковать себя и плохо о себе отзываться – это тоже пережиток прошлого, наследие навязанной вам низкой самооценки. Обычно подобные фразочки вырываются у нас сами собой, помимо сознания.

Задание

Надо научиться замечать и осознавать самокритичные выражения и слова. И целенаправленно выпалывать эти «сорняки» из своей речи.

Вместо них приобретите привычку себя хвалить, одобрять и думать о себе только в позитивном ключе. Например, если вы до сих пор считали себя невезучим, начните говорить себе, что вы везучий человек. Что у вас все прекрасно, все получается отлично, что вы умный, хороший, достойный человек.

Вы увидите, как перемены в вашем лексиконе очень быстро начнут приносить свои плоды, меняя ваше мироощущение и вашу реальность.

Упражнение «Коллекция моих достижений»

Начните коллекционировать свои достоинства и достижения.

Задание

Возьмите лист бумаги или тетрадь, и в столбик запишите все ваши успехи, даже самые незначительные, которые сможете припомнить со времен детства и по сегодняшний день.

Это может потребовать времени, так как если у вас заниженная самооценка, вы могли в прошлом просто не придавать значения своим успехам, достоинствам и достижениям, особенно если окружающие не хвалили вас за это.

Теперь вам надо переосмыслить это прошлое, и тем самым переменить отношение к себе и своим достоинствам.

Вспомните сначала себя в детстве, и подумайте, что вы умели делать хорошо. Играть в футбол, кататься на велосипеде, читать стихи, играть в разные игры, хорошо учиться по какому-то школьному предмету, и т. д.

Запишите все это на листе бумаги, и мысленно отметьте все это как ваши достоинства. Похвалите себя за это. Отметьте с восхищением, каким вы были прекрасным ребенком.

Затем перечислите ваши достоинства периода юности, затем зрелости.

Не забывайте хвалить себя и восхищаться даже тем, что вам кажется незначительным, а уж тем более серьезными успехами.

Вы окончили школу, пошли учиться дальше, начали работать – разве этого мало? Вы

достойны награды, не то что доброго слова. Не скупитесь на одобрения и похвалы в свой адрес.

Вы много чему научились за свою жизнь, во многом преуспели. Вам есть чем гордиться. Сейчас вы должны в этом убедиться, и начать оценивать себя заново.

Только не сравнивайте себя с другими людьми. Сравнивайте себя лишь с самим собой, каким вы были раньше. Отмечайте ваше движение вперед относительно себя самого вчерашнего. Ставьте себе высокие оценки за каждый новый шаг вперед.

Пополняйте список своих успехов и достижений как можно чаще. И ежедневно заглядывайте в него, чтобы перечитать и еще раз восхититься своими успехами.

Упражнение «Что изменилось во мне сегодня к лучшему»

Задание

В течение недели каждый вечер письменно отвечайте на вопросы:

- Какой недостаток я преодолел сегодня?
- Какой дурной склонности оказал сопротивление?
- С каким справился искушением?
- Какое доброе качество приобрел?
- Что я оставил неоконченным из того, что следует закончить?
- Что из того, что сделал, можно было сделать лучше?
- Прожил ли я день без слез жалости к себе?
- Приветствовал ли я рассвет с картой и целью?
- Испытывал ли я добрые чувства ко всем, кого встретил?
- Попытался ли я сделать еще один шаг, когда у меня не было сил даже стоять?
- Был ли я готов к встрече с удачей?
- Искал ли доброе зерно в каждой трудности?
- Улыбался ли я в ответ на гнев и ненависть?
- Был ли я настойчив в достижении цели?

Обязательно найдите повод похвалить себя. Если же вы сделали что-то не так или ошиблись – дайте себе слово, что обязательно исправите эту ошибку.

Упражнение «Вырастить крылья»

Это упражнение больше похоже на медитацию. Оно поможет вам в те моменты, когда вы чувствуете себя ничемным человеком, последним неудачником.

Выполняйте его всякий раз, когда ваши ожидания не оправдаются.

Задание

Встаньте спиной к стене таким образом, чтобы касаться стены только лопатками. Найдите удобное положение, при котором вы могли бы расслабиться. Руки свободно свисают вдоль тела, глаза полуприкрыты. Вдыхайте носом, а выдыхайте через рот. Представьте себе, что повсюду в окружающем вас пространстве парят золотые нити. Это – космическая энергия, которая пронизывает все пространство Вселенной.

Ее количество бесконечно, она всегда под рукой. Ваша задача – взять эту энергию. Представьте, что вокруг вас наматываются эти золотые нити, образуя плотный светящийся кокон. Вы чувствуете, как этот кокон обнимает вас, насыщает энергией бодрости, здоровья, оптимизма, созидания. Затем этот кокон сжимается, входит в вас и прорастает крыльями. Вы чувствуете необыкновенный подъем.

Даже если это чувство пока реально не ощущается вами, просто представьте, что вы чувствуете его! Сыграйте его, ведите себя так, как будто это правда. Вообразите, как эти невидимые мощные крылья поднимают вас к небесам, вы парите высоко над землей и

чувствуете только легкость и силу. Вам все по плечу.

«Полетайте» некоторое время, а перед тем как спуститься на землю, скажите себе: «Моя неудача – только стартовая площадка для большого успеха. У меня есть крылья, и я могу летать!»

Упражнение «Ощущение высоты»

В вечной погоне за заработком и построением материального благополучия мы порой перестаем замечать, как прекрасна и ярка жизнь.

Погруженность в материальные проблемы не позволяет нам реализовать все свои таланты. Каждому из нас время от времени нужно оторваться от реальности, воспарить над ней, чтобы открыть новые горизонты. В этом поможет данное упражнение.

Упражнение делается обязательно стоя. Вам понадобится небольшая дощечка, на которую вы могли бы встать обеими ногами. Можете использовать для этой цели толстую книгу в твердой обложке. Положите дощечку (книгу) в середине комнаты.

Задание

Встаньте так, чтобы пальцы ваших ног упирались в дощечку. Закройте глаза. Шагните вперед и встаньте обеими ногами на дощечку. Делая этот шаг, представьте, что вы шагнули на самую высокую вершину мира – Эверест.

Вы стоите на маленьком пяточке над пропастью. Внизу – отвесная круча, одно неловкое движение – и вы сорветесь в пропасть. Представляйте себе как можно ярче снежные вершины и долины, простирающиеся далеко внизу. Выше вас – только небо.

Визуализируйте эту картинку до тех пор, пока не поймаете реальное ощущение высоты над пропастью.

Когда это ощущение появится, глубоко вздохните, одновременно взмахивая руками, и «спрыгните» вниз. Приземлившись, откройте глаза.

Упражнение «Мне принадлежит вечность»

Один из сильнейших источников недовольства собой – чувство спешки.

Современный человек вертится как белка в колесе, взваливает на себя множество якобы неотложных дел, которые надо было завершить «еще вчера». И количество этих дел по мере их выполнения не уменьшается, а наоборот, увеличивается. Мы торопимся, не успеваем, начинаем нервничать, срываемся... И удивляемся тем людям, которые, казалось бы, никуда не торопясь, тем не менее, успевают сделать такое количество сложных и важных дел, что нам и не снилось. Но стать таким никуда не спешащим и в то же время все успевающим человеком под силу каждому. Вам поможет эта практика.

Делайте ее на протяжении недели каждый день – в любое удобное время: утром, днем, вечером или ночью. После того как сделаете 7 практик, можете проделывать это упражнение каждый раз, когда почувствуете нарастающее недовольство тем, как идут у вас дела, складываются отношения в семье и на работе, и вообще вы понимаете, что жизнь вас перестала удовлетворять.

Задание

Уединитесь, включите рассеянный свет, сядьте удобно. Глаза должны быть полуприкрыты. Три раза глубоко и медленно вздохните. После закройте глаза и представьте себе, что вы – вечны. Скажите мысленно: «Мне принадлежит вечность».

Впитайте в себя эту мысль. Прочувствуйте ее. У вас впереди не просто очень долгая жизнь. Вам принадлежит вечность. Вам не нужно никуда торопиться.

Нет смысла никому завидовать. Не стоит ни за кем гнаться. Вы – вечны. Вы будете жить день за днем, и это никогда не кончится. Вы знаете, что настанут дни, когда вы будете очень

богаты, богаче всех людей на свете. И настанут дни, когда вы будете беднее самого последнего нищего. Но это вас не волнует, потому что вам принадлежит вечность.

Почувствуйте эту вечность всеми фибрами души, пусть она запишется в каждой клеточке вашего тела. Снова сделайте три глубоких и медленных вдоха и открывайте глаза.

Остаток текущего дня занимайтесь своими делами так, словно вы действительно будете жить вечно.

Упражнение «Вдохновляющее чтение»

Наша жизнь во многом формируется нашими мыслями. А наши мысли зависят от той информации, которую мы потребляем.

Если мы впускаем в себя негативную информацию, то и мысли наши будут полны негатива, мы будем настроены на неудачу и несчастье.

Самый лучший способ настроиться на положительный лад – тщательная сортировка информации. Оберегайте себя от негатива, и старайтесь читать, слушать и смотреть лишь то, что вас вдохновляет.

Ежедневно находите тексты для вдохновляющего чтения. Вдохновляющий текст должен быть коротким, образным и наполненным глубоким смыслом. Можно взять для упражнения изречения древних мудрецов, можно воспользоваться фрагментами из произведений современных авторов. Если у вас есть любимые поэтические строки, особенно трогающие вас, берите их без сомнения – стихи дадут вам дополнительное ощущение ритма.

Задание

Перепишите текст от руки, желательно ровными печатными буквами. Возьмите листок с текстом и поместите его прямо перед глазами, на расстоянии 30–40 см. Глубоко вздохните и начинайте читать текст очень медленно и желательно вслух. Старайтесь как можно глубже вникнуть в смысл фразы, произнося слова, ярко представляйте себе все образы, о которых говорится в тексте.

Вы должны впитать в себя слова, несущие мудрость и вдохновение. Выполняйте это упражнение каждый день – и вы увидите, что ваши мысли наполняются позитивом.

В качестве таких вдохновляющих текстов можно – и нужно! – брать отрывки из книг Дейла Карнеги.

Резюме

Каждый человек – «штучный товар». Подобному вам никогда не было и не будет на этом свете. Самый лучший подарок, который вы можете сделать себе – стать самим собой.

Вместо заключения

Большинство людей проживают довольно скучную, однообразную жизнь, в которой мало подлинного общения и подлинного удовлетворения. А между тем, секреты счастья очень просты. Правила, описанные Дейлом Карнеги, были изобретены задолго до появления его первой книги. Эти правила созданы самой жизнью. Соблюдая их, вы можете стать человеком, рядом с которым жизнь преображается и меняется к лучшему. Откройте свое

сердце навстречу миру – и мир откроется вам.

Список использованной литературы

1. Карнеги Дейл. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей. 5 навыков. Попурри, 2012.
2. Карнеги Дейл. Как преодолеть тревогу и стресс. Попурри, 2012.