100 способов изменить жизнь. Часть первая

Автор:
Лариса Парфентьева

100 способов изменить жизнь. Часть 1

Лариса Парфентьева

100 способов изменить жизнь #1МИФ Саморазвитие

Эта книга родилась из еженедельной рубрики Ларисы Парфентьевой «100 способов изменить свою жизнь» на сайте издательства «Манн, Иванов и Фербер». Только появившись, эта рубрика вызвала много откликов. Люди стали писать о том, как разные истории помогают им двигаться вперед. В эту книгу вошли разделы «Предназначение», «Мотивация», «Движение», «Законы жизни».

Лариса Парфентьева

100 способов изменить жизнь. Часть первая

6-е издание, исправленное и дополненное

Издано с разрешения автора

Все права защищены.

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

© Лариса Парфентьева, 2015

© Оформление. ООО «Манн, Иванов, Фербер», 2021

* * *

Посвящается моему папе Виктору, который всегда в меня верил

Введение

Несколько лет назад я оказалась в глубоком жизненном тупике: нелюбимая (хоть и престижная) работа, 30 килограммов лишнего веса, куча вредных привычек, съемная квартира, кредиты, вечно неудачные отношения и ощущение полной бессмыслицы.

Но самым ужасным было даже не это, а ощущение нереализованности. Я чувствовала какую-то силу внутри себя, которая просилась наружу. Я видела в себе потенциал. Я знала, что могу стать кем-то большим.

Как-то мне на глаза попалась цитата Гёте: «В глубине человека заложена творческая сила, которая способна создать то, что должно быть, которая не даст нам покоя и отдыха, пока мы не выразим ее».

Я постоянно спрашивала себя: «Как по-настоящему самореализоваться? И что это значит? С чего начать? Как вырваться из этого замкнутого круга?»

Я читала истории успеха и думала, что меня пытаются обмануть: сначала в этих «красивых сказках» всё совсем плохо, а потом бац – и хорошо. Но ни слова о том, как пройден путь от «самого дна» до «обложки журнала Time».

Как мать-одиночка, которая семь лет работала официанткой, стала лайф-коучем и помогла более чем миллиону человек найти свое предназначение? Как мальчик из трущоб, у которого не было даже ботинок, смог стать актером и получить «Оскара»? Где нашла силы 28-летняя девушка, оставшаяся одна с ребенком и жившая на социальное пособие, чтобы закончить книгу о мальчике-волшебнике, которая позже принесла ей мировую известность? Как парень по имени Уолт не сломался, когда его уволили из газеты за «недостаток воображения», и стал известен как создатель мультимедийной империи Walt Disney Company? Как бабушка по имени Линн Миллер в 78 лет впервые вышла на сцену – и стала стендап-комиком? Почему ученый Томас Эдисон не сдался после 10 тысяч попыток и в итоге открыл лампу накаливания?

…И я нашла ответы, которые помогли мне измениться. А теперь я помогаю другим – в книгах, на мастер-классах и выступлениях. Все ответы – в этой книге, которая родилась из еженедельной рубрики «100 способов изменить свою жизнь» на сайте издательства «Манн, Иванов и Фербер».

Только появившись, эта рубрика вызвала много откликов. Люди стали писать о том, как разные истории помогают им двигаться вперед.

Решено: запускаю свой проект. Я понял, что через 20 лет буду очень жалеть, если не начну прямо сейчас. Спасибо вам!

Ура! Я чувствую себя счастливой. Сегодня впервые за последний год взялась за свое любимое хобби и нашла мотивацию сходить в тренажерный зал.

Мои друзья никогда не верили в меня и ни к чему не стремились. Но ваша статья помогла мне посмотреть на всё с другой стороны и найти новое окружение.

Ваши статьи дали мне веру в собственные силы в тот момент, когда я была готова сдаться. Но теперь я буду продолжать.

Я перестал бояться ошибок и неудач в своем бизнесе и наконец понял причины перфекционизма. Спасибо!

Сегодня я стала свободной, потому что нашла в себе силы честно признаться, что не люблю свою работу и хочу реализовать себя. Это мой второй день рождения.

Нереальный заряд мотивации! Мне хочется творить! Моя внутренняя сила разбушевалась!

В книге вы найдете ответы на многие вопросы.

• Как выразить силу, которая есть у меня внутри?

• Как уйти с нелюбимой работы и реализовать себя?

• Как сделать первый шаг к новой жизни?

• Как преодолеть страхи и совершить «прыжок веры»?

• Как совмещать работу и любимое дело?

• Как найти окружение, которое поддержит?

• Как развить личную силу и получить желаемое от Вселенной?

• Как простить старые обиды и «вынуть нож из спины»?

Кроме того, вы получите персональную формулу счастья из семи составляющих.

Книга включает разделы «Предназначение», «Мотивация», «Движение», «Законы жизни». Каждый из них состоит из нескольких небольших подразделов. Так что можете смело начинать читать с любой страницы.

Книга задумывалась как универсальный подарок любому, кто хочет улучшить свою жизнь и стать счастливее. Я почти уверена, что она изменит жизнь любого, кто уделит ей хотя бы час.

А еще у этой книги есть продолжение – «100 способов изменить жизнь. Часть вторая» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=24507557). В ней – о том, как сделать невозможное возможным и как сделать главное Главным.

Читайте.

Вдохновляйтесь.

Мечтайте.

Делайте.

Меняйте свою жизнь!

У вас всё получится.

Мотивация

Как бросить нелюбимую работу, похудеть на 30 килограммов и найти себя

Первая история о том, как бросить всё и развернуть жизнь на 180 градусов, – моя. Итак, в 2012 году моя жизнь изменилась кардинально после одной поездки в московском метро…

Но вначале о том, кем я тогда была. Со стороны все было просто отлично: я окончила журфак МГУ, работала для многих московских СМИ, была «глянцевым» интервьюером, общалась со всеми звездами – от Аллы Пугачевой до Киану Ривза. Мне казалось, что это очень круто. Параллельно я вела свою телепередачу, а моим последним местом работы на тот момент был ТВ-проект «Топ-модель по-русски», который вела Ксения Собчак. Мы ездили на съемки в Нью-Йорк, Лондон, Майами.

В общем, внешне все было действительно круто. Но внутри меня постоянно терзало одно ощущение: «Это не то, чего я хочу на самом деле». Мне казалось, что моя настоящая жизнь еще не началась. Я набирала вес, а в выходные шаталась по барам.

Последняя капля

В апреле 2012 года я ехала в московском метро. Я стояла и держалась за поручень. Вдруг впереди сидящая бабушка встала со своего места и сказала: «Садитесь, девушка. Вам нужнее. Вы все-таки малыша ждете».

Вам когда-нибудь в метро уступала место бабушка? Серьезно?

Мне было стыдно. Что я могла сказать ей? «Простите, бабушка, это не малыш, а 133 пиццы, 196 бургеров и 838 сэндвичей, которые я съела за последние несколько лет»? Я не могла разочаровать ее, поэтому, нелепо улыбаясь и придерживая своего воображаемого ребенка, села на ее место. Так и ехала до конечной станции: я и мой ребенок-жир.

Эта история перевернула мою жизнь. Я бросила все и уехала в свой родной город Уфу. Здесь я нашла по-настоящему любимое занятие, постройнела, избавилась от вредных привычек, изменила отношение к миру и сейчас помогаю людям сделать первый шаг к новой жизни.

Как сделать первый шаг?

Большинство людей начинают изменения с вопроса: «Сколько можно это терпеть?» Но правильный вопрос такой: «Что я могу сделать уже сегодня, чтобы

изменить свою жизнь?»

У психологов есть термин: «один час в день». Считается, что если человек посвящает час в день какому-то делу, то рано или поздно он добьется если не блестящего, то очевидного успеха. Даже при полном отсутствии таланта и условий.

Например, Маргарет Митчелл, автор «Унесенных ветром», создавала свой шедевр на протяжении десяти лет. Она тратила буквально 20–30 минут в день, записывая текст на салфетках и клочках бумаги, которые вмещали от нескольких абзацев до одной фразы. Вот так и появился этот шедевр. Авраам Линкольн изучал право во время ночных дежурств, когда караулил склад товаров.

Я тоже решила тратить час на то, чтобы найти себя: читать книги, общаться с людьми, гулять и думать. Через полгода я поняла, что мне нравится по-настоящему: вдохновлять людей и читать книги. Тогда я завела свою группу «ВКонтакте» и стала делиться мыслями. Я не думала, можно на этом заработать или нет: просто делала то, что мне по душе.

Сейчас я точно знаю, что удовлетворение и успех могут принести только дела, которые ты любишь по-настоящему. Я уверена: каждый из нас – природный ресурс. И если вам от рождения дан уникальный талант быть, например, крутым комиком, а вы сидите в офисе над инвестиционными отчетами, то с точки зрения мира вы плохой природный ресурс.

Только когда мы делаем то, к чему у нас по-настоящему лежит душа, жизнь начинает нас поддерживать.

Что делать со страхом?

Всем страшно выходить из зоны комфорта и бросать «насиженные» места. Но, как отлично сказал американский бизнесмен Джордж Эдейр: «Всё, о чем вы мечтаете, находится на другой стороне вашего страха».

Философия Эдейра проста: если вы хотите жить так, как мечтаете, надо преодолеть страх. А для этого нужно верить в результат. Между страхом и

результатом – пропасть. И единственный способ изменить жизнь – прыгнуть в пустоту.

Не бойтесь сделать этот шаг – и страх исчезнет. Когда я уезжала из Москвы и увольнялась с телевидения, мой главный страх был таким же, как у многих: я боялась, что у меня закончатся деньги. И, знаете, так и вышло. Но ничего страшного не произошло: никто не умер, не заболел чахоткой и не покончил жизнь самоубийством. Это было прекрасное и веселое время. Я научилась любить обычные прогулки, узнала десятки способов комбинировать гардероб и научилась самостоятельно менять набойки на туфлях.

Ожидание чуда

В моей прошлой жизни у меня была мечта. Я мечтала, что однажды в мою дверь позвонит курьер и скажет: «Привет, я из фонда Михаила Прохорова. Михаил узнал, что вы очень талантливый человек. И поэтому вот вам пять миллионов рублей. Сдачи не надо – это вам на поиски себя».

Я ждала несколько лет, но курьер так и не пришел. Вот незадача. Мы все ждем чуда. Мы мечтаем, что завтра выиграем в лотерею миллион или к нам прилетит волшебник в голубом вертолете – и наша жизнь изменится. Но, как известно, в голубом вертолете, особенно в России, может прилететь только МЧС. И то – в чрезвычайных ситуациях.

Мы ждем чудес от кого угодно. Только не от себя.

А дальше?

Вслед за группой, которую я завела «ВКонтакте», появилась работа в издательстве «Манн, Иванов и Фербер» (МИФ). Все это подняло мою самооценку, вдобавок у меня появились силы изменить себя. За следующие полтора года я похудела почти на 30 килограммов. И я действовала по той же методике «Один час в день»: час в сутки уделяла тому, чтобы изучить тему. Шаг за шагом строила новую жизнь, преодолевая страх.

А однажды в мою дверь позвонили. Там был… нет, не курьер из фонда Михаила Прохорова, а знакомые моих знакомых. И они сказали: «Мы читаем твою группу “ВКонтакте”, и нам она очень нравится. Мы хотим собрать пятнадцать человек, ты можешь им рассказать свою историю?»

И это было круто: у меня появился шанс вдохновить пятнадцать человек. А это уже целый мир. Потом было еще пятнадцать человек и еще пятнадцать. А потом одна из этих пятнадцати подошла ко мне и сказала: «Мне нравится то, что ты говоришь. А давай соберем сто пятьдесят человек».

И мы собрали сто пятьдесят, потом еще сто пятьдесят, а следом двести пятьдесят. И теперь машину уже невозможно остановить. На сегодня я дважды выступала на конференции TEDx[1 - TEDx – один из проектов конференции TED (Technology, Entertainment, Design – технологии, развлечения, дизайн), позволяющий желающим из разных стран, городов и сообществ по лицензии организовывать свои независимые научные конференции в стиле TED и делиться новыми идеями из разных областей. В России проводятся с 2009 года. Прим. ред.]. Для меня это большая честь, потому что на международных площадках TED выступали самые сильные мира сего – от Билла Гейтса до Тони Роббинса.

Сейчас у меня уже выпущены три книги: «100 способов изменить жизнь» в двух частях, которые переведены на другие языки, и книга «33+. Алфавит жизненных историй» (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=45714646). Я завела свой YouTube-канал, создала несколько онлайн-проектов, выступала перед 5-тысячной аудиторией и получила премию «Лучший блогер» от Mail.ru.

А все началось с маленькой группы «ВКонтакте» и семи лайков.

Я не знаю, как именно работает Вселенная и почему так выходит. Правда.

Я одно знаю: если ты следуешь зову своего сердца, периодически прыгая в пропасть страха, то все будет хорошо.

Я знаю, что в дверь никогда не постучит курьер из фонда какого-нибудь олигарха и не предложит пару миллионов на поиски себя.

Я знаю, что в этом мире нет никаких чудес, кроме тех, что мы создаем сами.

Уверена, многие из вас сейчас стоят на краю этой пропасти, на другой стороне которой – ваша настоящая жизнь.

Страшно? Очень.

Но единственный способ не жалеть о несбывшемся в конце жизни – поверить и прыгнуть.

Сделайте этот шаг.

Резюме для тех, кто не любит читать длинные тексты

Вот что нужно сделать, чтобы техника созидательного часа заработала.

1. Прямо сейчас взять ежедневник или календарь и найти «окна» в своем расписании на ближайшую неделю. Запланировать созидательные часы на ближайшую неделю.

2. Выбрать тему, которая вас волнует. Это может быть что угодно: от поиска любимой работы до выяснения проблем в личной жизни или желания стать «фитоняшкой»[2 - «Фитоняшки» – милые приятные девушки, активно занимающиеся фитнесом. Прим. ред.].

3. Запланируйте свой первый созидательный час. Мне кажется, беспроигрышный вариант – почитать книгу или пойти на мероприятие по интересующей вас теме в вашем городе. После этого вы сами поймете, куда двигаться дальше. Можно планировать следующий час. Следуйте совету Лао-цзы: «Путь в тысячу миль начинается с первого шага».

Парадокс выжившего, или Почему истории успеха не работают

Как вы относитесь к дельфинам? Наверное, большинство людей считают их чудесными созданиями. Ведь они спасают тонущих, подталкивая их к берегу.

А скольких людей дельфины вытолкали не к берегу, а в открытое море, где те утонули? Этого не может знать никто: утонувший не попадает в статистику.

Это называется системной ошибкой выжившего, и она точно так же применима к историям успеха. Допустим, выходит глава крупной компании перед многотысячной аудиторией и говорит: «Я считаю, что отличный инструмент для бизнеса – мазать голову хреном. Пока вы ее мажете, к вам приходят гениальные идеи для развития».

И люди толпами бросаются покупать хрен. Но тех, кому этот метод не помог, точно так же как и утопленных дельфинами, подсчитать невозможно.

Возможно, их намного больше.

Системную ошибку выжившего хорошо демонстрирует и такая история. Во время Второй мировой войны не все британские бомбардировщики возвращались на базу. А те, что вернулись, имели множество пробоин от обстрелов на крыльях и хвосте.

Тогда высшее руководство решило, что нужно укреплять крылья и хвосты: на них больше всего пробоин. Но венгерский математик Абрахам Вальд (1902–1950) правильно поставил вопрос и сказал, что крылья и хвосты защищены хорошо. Ведь самолеты, несмотря на пробоины в этих частях, все-таки возвращаются на базу. А что защищено плохо – об этом могут сказать только невернувшиеся самолеты, которые, конечно, никто не учитывает. В итоге выяснилось, что настоящие «болевые точки» бомбардировщика – топливный бак и кабина пилота. Именно после попадания снарядов туда самолеты не возвращаются.

Неработающие техники и истории неуспеха

Обычно в статьях о системной ошибке выжившего пишут: «Нельзя верить в истории успеха, потому что очень часто он объясняется случайностью. Например, глава компании застрял в лифте торгового центра и там познакомился с перспективным клиентом. Или клиент случайно свернул не туда, пока ехал к конкурентам, и контракт достался другой компании. А это значит, что успех объясняется случайным стечением обстоятельств и его нельзя использовать как рецепт».

Еще в такие моменты задают вопрос: «История Apple расписана очень подробно, так почему еще ни одна компания не смогла повторить их успех?»

Кроме того, многие аналитики советуют в первую очередь изучать истории тех, кто не добился успеха. Соглашусь с этим. Но для меня парадокс выжившего – проблема намного более глубокая. Самое важное, чему она может научить, – поиску своего пути, а не созданию успеха по готовым лекалам.

Здесь все примерно как с таблетками. Откройте отзывы на любой медицинский препарат, и там будет написано: «Мне он помог», «А мне не помог», «Чудесная вещь!», «Только деньги дерут, а толку ноль».

Со всякими техниками, приемами и так далее та же история. Кому-то они помогут, а кому-то нет. Именно поэтому я за ту алхимию, которую мы создаем для себя сами. За собственные рецепты.

Что значит «свой путь»?

Я абсолютно уверена, что нет ни одного универсального инструмента, который гарантированно поможет добиться успеха. И именно поэтому я призываю вас проверять на себе все, о чем пишу, а не верить мне на слово.

Как сказал Дэн Вальдшмидт в книге «Будь лучшей версией себя»[3 - Издана на русском языке: Вальдшмидт Д.Будь лучшей версией себя. Как обычные люди становятся выдающимися. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8904006) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.]: «Успех – это не то, что ты делаешь, а то, что ты собой представляешь».

И я с ним согласна. Единственный способ добиться успеха – обрести внутреннюю силу. (Подробнее об этом читайте в главе «Личная сила, виртуальный cashback и как взять у Вселенной все, что хочешь» (#litres_trial_promo).)

…Однажды после семинара к мудрому бизнес-тренеру подошел парень и спросил: «А когда я смогу написать свою success story?»

И тренер ответил: «Этого никто не знает. Главное – постоянно пробовать. Возможно, у тебя получится с первой попытки. Может быть, через год или пять лет. А может, и никогда не получится. В любом случае каждая новая попытка увеличивает твои шансы».

Заплати вперед, или Зачем дракону девственницы

Пару месяцев назад я встретилась со своим другом Славой. За два часа чаепития я с удивлением заметила, что он ни разу не выбежал покурить. А Слава, надо сказать, уже лет пятнадцать почти безостановочно смолил.

Интересно, что это за чудесный метод? Пластыри? Аллен Карр? Чудо-грибы? Или, может, то знаменитое пособие «Лечение пельменями»[4 - Немного информации об этом пособии доктора Я. С. Песикова (и даже ссылки на его скачивание) найти в сети несложно. Прим. ред.], которое взорвало интернет?

Оказывается, Слава уже давно пользуется приемом, который для себя называет «Заплати вперед». Суть его проста: чтобы что-то получить потом, нужно обязательно чем-то «заплатить» сейчас. Причем та «жертва», которую ты приносишь, не обязательно будет связана напрямую с тем, что ты хочешь.

– Я готовлюсь к самому важному в моей жизни тендеру. И я спросил себя: «А какую жертву я готов принести, чтобы выиграть этот тендер?» И решил, что справлюсь со своей самой вредной привычкой. Я уверен, что это работает: для меня это как заявление миру о том, что тендер для меня очень важен и я готов ради него на многое, – сказал Слава.

…А на днях он позвонил мне и сказал, что выиграл-таки тендер.

Как это работает?

Это может показаться странным: как связаны курение и тендер? Но на самом деле ничего удивительного тут нет. Я могу назвать минимум три причины, почему эта техника сработала.

1. Когда человек справляется с собой и одолевает своих «демонов», он гарантированно что-то получает от Вселенной. Нет, не потому, что кто-то наверху сидит, мониторит, как мы себя ведем, а потом говорит: «Вау, Славик, красавчик! На-ка тебе тендер!» А вот почему: человек, который одерживает большую победу над собой, резко повышает самооценку. Каждая победа заставляет нас чувствовать себя более уверенно. А внутренняя уверенность всегда притягивает к нам лучшие возможности и события.

2. Чем больше мы «платим» за что-то, тем более ценным это становится для нас. Например, некоторые вкладывают в свой старенький мотоцикл столько сил, что потом они не готовы продать его даже за 100 тысяч долларов, хотя красная цена за него – 10 тысяч рублей.

3. А самая простая причина такая: возможно, у Славы просто освободилось много времени, и он стал его вкладывать в тендер.

Кто не жертвует, тот не пьет шампанское

Во всех сферах максимальных успехов достигают только те, кто готов дороже всех «заплатить». Мне часто задают вопрос: «Как ты похудела почти на 30 килограммов? Расскажи! Мы будем делать то же самое».

Я начинаю рассказывать о том, что за это пришлось «дорого» заплатить. Моя жертва состояла в полном изменении отношения к жизни, привычек питания, движения и так далее. Причем эту жертву нужно принести заранее, еще до того, как появятся результаты.

После этого люди говорят примерно следующее: «Ой, это еще делать что-то надо, что ли? Ну, я думала, как-то полегче будет…» Можно, конечно, проще, но и результаты тогда будут проще раз в сто.

Дракон и девственницы

Есть много сказок про разные жертвы. Например, о злом Драконе, которому нужно приносить шесть девственниц каждую неделю. Жуткая история: зачем

дракону девственницы? Они и нам в быту пригодятся.

А можно вспомнить и исторические сюжеты, когда в жертву просили принести сына или младенцев. В общем, не будем углубляться. Конечно, можно покрутить пальцем у виска и выразиться в духе гопников: «Девственницы, сын, младенцы? Вы чё там все траванулись, что ли?»

Но для меня лично все эти истории об одном: чтобы получить то, что ты хочешь, в грандиозных масштабах, нужно отдать самое «дорогое» – наши усилия, время, деньги, страхи, лень, вредные привычки. Причем сначала отдать, а потом получить.

У одной моей знакомой была мечта – написать сборник рассказов. Но вот незадача: у нее не оставалось на это времени, потому что была вторая работа. Та была ей нужна, поскольку приносила деньги на женские радости вроде норковой шубы. Причем шуба несколько лет «перевешивала» сборник рассказов. И вот в какой-то момент знакомая осознала, что время идет, а ей даже оставить нечего после себя. Разве что норковую шубку. Печаль.

В общем, вторая работа, шуба и дорогие спа-процедуры были принесены в жертву ради сборника рассказов. Зато, когда он оказался готов, ее счастью не было предела. А чем готовы пожертвовать вы?

Итак, Google. Простые вопросы для тех, кто не любит «много букв».

Ок, ты хочешь стать как Стив Джобс? А какие жертвы ты приносишь каждый день для этого? Сколько часов ты тратишь, как преодолеваешь себя?

Ок, ты хочешь идеальное тело? От чего ты готов(а) отказаться? Что будем вкладывать? Время, деньги, усилия?

Поверьте: размер вашей «жертвы» прямо пропорционален вашему успеху. Запишите прямо сейчас, чем вы готовы пожертвовать ради достижения желаемого, и «just do it».

Как перестать бояться ошибок?

Девушка по имени Сара Блэйкли – CEO[5 - CEO (Chief Executive Officer, букв. «высший исполнительный руководитель») – высшая должность в компании, аналог генерального директора.] компании Spanx, занимающейся продажей нижнего белья. По итогам 2012 года американский Forbes назвал Сару самой молодой женщиной-миллиардером в мире, самостоятельно заработавшей свое состояние, и включил в список 100 наиболее влиятельных женщин планеты.

Однажды ее спросили о факторах успеха, которые позволили создать бельевую империю. И Сара сказала, что одним из важных факторов стал ежевечерний вопрос ее отца: «Что у тебя сегодня не получилось?» Если Сара говорила, что получилось все, то отец очень расстраивался. Это значило, что она не допускает ошибок и, соответственно, не растет.

По-моему, папа молодец.

Я каждый день встречаю людей, которых пытались воспитать «идеальными». Поэтому они «повернуты» на правильных решениях. Они всегда ищут ЛУЧШЕЕ, а любая ошибка приводит их в ужас. У них падает самооценка и наступает паралич действия, из которого они не могут выбраться.

Люди очень боятся ошибаться. Но самый большой вред, который могут принести ошибки, – страх их совершить. Без них не бывает побед. Только ошибаясь, мы открываем новые возможности. Как правильно подметил папа Сары, нет ошибок – нет роста.

Что делать?

По моему мнению, идеальный подход к обучению описан в книге Джона Кэссиди про жонглирование для новичков[6 - Cassidy J., Rimbeaux B. C. Juggling for… The Complete Craft Kit. China: Klutz.]. Первую половину книги Джон рассказывает не о технике жонглирования, не о том, как привыкнуть к шарикам, как выбрать их и так далее. Он просто учит ронять шарик. Снова и снова.

Джон объясняет это очень просто. Страх ошибки сковывает мозг и тело. Мы начинаем вести себя неестественно, и у нас ничего не выходит. Но, уронив шарик тысячу раз и привыкнув к этому, мы не видим ничего страшного в том,

чтобы уронить его в тысячу первый раз. И вот тогда начинается волшебство. Мы перестаем сопротивляться ошибкам, расслабляемся, и все складывается хорошо.

В общем, если как следует поошибаться, то потом, вероятнее всего, будет легче. Или не будет. Никто этого не знает.

Но одно ясно точно: каждая новая ошибка увеличивает шансы на успех. Еще раз и помедленнее (ведь это ключевая мысль подраздела): каждая новая ошибка увеличивает шансы на успех.

В продажах есть похожее правило, которое называется 1000 «НЕТ». Суть его проста: вы делаете себе таблицу с 1000 квадратиков. В каждом квадрате пишете слово «нет». Ваша задача: набрать 1000 отказов. Причем вы должны не бояться получить отказ, а стремиться поставить галочку в очередном квадрате. После 1000 отказов страх продаж снимает как рукой.

И в миллионный раз приведу цитату Майкла Джордана (очень уж она красноречива): «Я промазал более 9000 раз за свою карьеру. Я проиграл почти 300 игр. 26 раз мне было доверено совершить решающий бросок, и я мазал. Я терпел поражения снова и снова в своей жизни. И это именно то, благодаря чему я преуспел».

Еще мне нравится, как этот же момент описал Алексей Похабов, основатель центра развития личности Arcanum, в своей заметке «Лучшее решение»[7 - http://knowledgeblog2014.blogspot.ru/2015/01/blog-post_84.html (http://knowledgeblog2014.blogspot.ru/2015/01/blog-post_84.html).].

Как-то однажды я беседовал с Учителем. Передо мной был выбор, и мой Дух колебался. Я очень боялся ошибиться. Ведь если я оступлюсь, то разочарование уничтожит меня. Нельзя ошибиться, нельзя!

И вот я донимал самого авторитетного для себя человека этим вопросом. Он, как всегда, смотрел спокойно и дружелюбно. И вдруг после очередного допроса с моей стороны на тему того, как же не совершить ошибку, он сказал:

– А ты соверши.

У меня отпала челюсть от удивления. Я уже полчаса рассказываю о том, как это для меня важно и что ошибка может испортить мне всю жизнь, но он продолжал:

– Соверши ошибку. Пусть будет больно. Пусть все пойдет не так, как ты планируешь. Впусти жизнь в себя. Ведь Дух присутствует не только в желаемом. Пусть ты ошибешься и будешь жалеть. Пусть. Это и есть жизнь. Любой опыт обогащает тебя, так зачем же отворачиваться от боли.

Он говорил и говорил. Я уже и не помню всего. В памяти осталось только одно. Я вдруг заметил, что я больше не боюсь плохого развития событий. Страх исчез. Я увидел ситуацию ясно во всех ее проявлениях. Решение было принято еще до того момента, как Учитель закончил свою речь. Я был готов принять оба варианта. И до сих пор бесстрашие этого выбора не покидает меня.

Не получится прожить жизнь только на светлой стороне. Неизвестно, какие сюрпризы приготовила нам Судьба и сколько боли нам придется вытерпеть на своем пути. Но если так будет, то ответ один: пусть так. Значит, встретим свою Судьбу без страха.

Это и есть ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ.

И вот еще один забавный прием, описанный в книге «Что ты выберешь»[8 - Бен-Шахар Т.Что ты выберешь? Решения, от которых зависит твоя жизнь. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=9989926) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.].

В одной из презентаций проекта Pop! Tech дирижер и педагог Бенджамин Цандер продемонстрировал зрителям, что значит быть свободным от страха неудачи.

В этой презентации Цандер работает с пятнадцатилетним виолончелистом, помогая ему реализовать свой потенциал. Во время исполнения пьесы Баха в какой-то момент молодой виолончелист делает ошибку и явно расстроен этим. Когда он заканчивает играть, Цандер предлагает ему перестать мучиться из-за ошибки, а вместо этого сказать: «Как интересно получилось!»

И юноша, и зрители с облегчением смеются и больше не зацикливаются на неудачах. Затем Цандер продолжает прорабатывать с юношей этот отрывок, и, когда тот снова делает ошибку, Цандер ликующе восклицает: «Как интересно получилось!»

После пятнадцати минут освобождения от страха перед неудачей игра виолончелиста становится заметно легче, свободнее, радостнее. Вот так же и вся наша жизнь – как в целом, так и в каждый отдельный момент – может измениться, если мы сумеем научиться воспринимать неудачи как интереснейшую обратную связь.

Как же избавиться от страха ошибок?

Ошибаться. Еще и еще. Ронять свои шарики для жонглирования. Путать музыкальные партии. Не попадать мячом в корзину.

И напоследок мне, как и папе Сары Блэйкли, хочется задать вам один вопрос: «А что у вас сегодня не получилось?»

Очень надеюсь, что ответом будет не молчание, а длинный рассказ. Можете смело поведать о своих ошибках.

Сила «Я хотя бы попробовал!»

Помните, в фильме «Пролетая над гнездом кукушки» сцену, где герой Джека Николсона пытается вырвать умывальник из цементного пола? У него не получается, но после этого он произносит знаменитую фразу: «Черт возьми, я хотя бы попробовал!»

Больше всего меня удивляет в людях, которые хотят стать писателями, художниками (да речь не только о творческих, но и о предпринимателях), то, что они даже не пробуют! Недавно мне написала девушка в «Фейсбуке»: «Я хочу открыть свой магазин с домашним декором / аксессуарами. Для меня вершина успеха в этом Zara Home, H&M Home. Когда я прихожу в эти магазины, они, кроме вдохновения, меня сильно демотивируют. Если есть такие гиганты, то как я могу с ними тягаться? Кто пойдет ко мне, если есть эти наикрутейшие

магазины? Я сомневаюсь, что смогу сделать продукт хотя бы такого уровня…»

У меня есть «Текстура» – курс для тех, кто хочет научиться писать», и в нем я говорю своим ученикам так: «Страшно тягаться с гигантами? Тогда не пробуй! Забей, забудь, замри. Мы с вами работаем в стране Достоевского, Толстого, Булгакова. Как нам с этим жить? Не писать ничего?»

Если я, каждый раз открывая свой текстовый редактор, буду думать о том, что Федор, Лев и Михаил уже создали все классное, то очень скоро впаду в депрессию.

Надо пробовать. С радостью и исступлением. Представляете, как было бы скучно, если бы у нас все получалось с первой попытки? Грусть… Отсутствие интриги… Пустота.

Как говорит Нил Гейман, «Всегда стоит попробовать, даже если ничего не получится, даже если ты упадешь, как метеор, – навсегда. Лучше вспыхнуть во тьме и вдохновить остальных, лучше жить, чем сидеть в темноте, проклиная людей, которые позаимствовали твою свечу и не вернули». Никто и ничто не должно заглушить свет нашей внутренней свечи.

Ни талант Достоевского или Бальзака, ни успехи Брэнсона или Галицкого, ни сыгранное и спетое Маккартни или Меркьюри, ни тем более Zara Home.

Давайте веселиться! Давайте пробовать!

Как найти мотивацию для изменений?

Есть один суперпопулярный вопрос, который интересует всех, кто хочет изменить свою жизнь. Его мне задавали десятки раз, и звучит он так: «Как перестать бояться сделать первый шаг и шагнуть навстречу тому, что нравится по-настоящему?»

Короткий вариант ответа лучше всего сформулировал Тёма Лебедев[9 - Лебедев Артемий Андреевич – российский дизайнер, изобретатель, блогер, бизнесмен и

путешественник. Основатель, совладелец и CEO Студии Артемия Лебедева. Прим. ред.], когда его спросили: «Как мотивировать себя к изменениям?» Он сказал: «Никак. Оставайтесь в *опе».

Суть правильная, а теперь подробнее. Итак, чтобы совершить первый шаг, нужно сделать вот что.

• «Повысить ставки».

• Найти правильную цель.

• Начертить тропу.

О том, как найти правильную цель и начертить тропу, мы поговорим позже. А сейчас – о повышении ставок. Повысить ставки – значит четко понять, что у нас совершенно нет времени на то, чтобы заниматься нелюбимыми делами. И еще это значит понять, что если прямо сейчас не начать меняться, то жизнь будет прожита зря.

История про счастливого Костю

Есть всего два типа мотивации для человека: стремление к успеху и решение проблем. Заставить двигаться нас может либо сильное желание измениться, либо свалившаяся на голову серьезная проблема.

Например, один мой знакомый по имени Костя узнал, что у него последняя стадия рака. Врачи сказали ему: «Мужик, мы бессильны. У тебя есть два месяца». Костя смирился и решил уже наконец сделать то, о чем мечтал: переехать из Москвы поближе к океану и сидеть там вечерами, играя на гитаре.

Он продал все имущество, взял билеты в один конец в Малайзию и уехал. Он был абсолютно счастлив, играл на гитаре, банджо и чем-то еще и даже стал местной знаменитостью.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

TEDx – один из проектов конференции TED (Technology, Entertainment, Design – технологии, развлечения, дизайн), позволяющий желающим из разных стран, городов и сообществ по лицензии организовывать свои независимые научные конференции в стиле TED и делиться новыми идеями из разных областей. В России проводятся с 2009 года. Прим. ред.

2

«Фитоняшки» – милые приятные девушки, активно занимающиеся фитнесом. Прим. ред.

3

Издана на русском языке: Вальдшмидт Д.Будь лучшей версией себя. Как обычные люди становятся выдающимися. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=8904006) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

4

Немного информации об этом пособии доктора Я. С. Песикова (и даже ссылки на его скачивание) найти в сети несложно. Прим. ред.

5

CEO (Chief Executive Officer, букв. «высший исполнительный руководитель») – высшая должность в компании, аналог генерального директора.

6

Cassidy J., Rimbeaux B. C. Juggling for… The Complete Craft Kit. China: Klutz.

7

http://knowledgeblog2014.blogspot.ru/2015/01/blog-post_84.html (http://knowledgeblog2014.blogspot.ru/2015/01/blog-post_84.html).

8

Бен-Шахар Т.Что ты выберешь? Решения, от которых зависит твоя жизнь. (http://litres.ru/pages/biblio_book/?art=9989926) М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015.

Лебедев Артемий Андреевич – российский дизайнер, изобретатель, блогер, бизнесмен и путешественник. Основатель, совладелец и CEO Студии Артемия Лебедева. Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/larisa-parfenteva/100-sposobov-izmenit-zhizn-chast-pervaya-kupit

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити