

# **Ж\*па: инструкция по выходу**

**Автор:**

Константин Довлатов

Ж\*па: инструкция по выходу

Константин Николаевич Довлатов

Жизнь на MAXIMUM

Хотите перестать жить, как во сне, и научиться управлять собственной жизнью? Хотите научиться ставить перед собой грандиозные цели и достигать их? Хотите реализовать все свои заветные мечты? Тогда открывайте эту книгу – и гарантируем: ваша жизнь уже никогда не будет прежней.

Эта книга – уникальный авторский тренинг, который уже помог тысячам людей воплотить в жизнь свои желания, преодолеть сомнения и страхи, научиться использовать каждую минуту своей жизни максимально эффективно.

Автор книги – Константин Довлатов – кандидат психологических наук, член Профессиональной психотерапевтической лиги, один из самых высокооплачиваемых тренеров России, доказавший на собственном примере, что человек способен достичь любых, самых амбициозных жизненных целей – нужно только иметь огромное желание и отбросить страх.

Константин Николаевич Довлатов

Ж\*па: инструкция по выходу

© Довлатов К., 2018

\* \* \*

## Пролог

Осень, как всегда, пришла неожиданно. Еще вчера и солнце светило почти полетному, и трава зеленела, и листья на деревьях были лишь кое-где тронуты желтизной... А сегодня – извольте видеть! Дождь зарядил с утра – противный, нескончаемый осенний дождь, наводящий тоску и мысли о бренности всего сущего, мокрые листья опадают под ноги прохожим, словно торопясь поскорее оставить деревья обнаженными и беззащитными, и люди идут, будто нахохленные воробьи, вжав голову в плечи и глядя под ноги.

Конечно, из окна автомобиля картина выглядит не столь удручающе. Климат-контроль работает исправно, создавая в салоне легкое, приятное тепло, «дворники» трудолюбиво очищают лобовое стекло от дождевых капель, пахнет кокосовым освежителем воздуха и совсем чуть-чуть – женскими духами – тонкий и легкий фруктовый аромат с медовой ноткой.

И все же, все же... Виктор поежился, ощутив на мгновение, как холодный ветер забирается под куртку, выдувая тепло, как противно чавкает вода в ботинках, а главное – как цепенеет душа от ощущения безысходности. Давно ли это было? Нет, всего два года назад, а кажется порой, что целая жизнь прошла с тех пор!

И сегодня – как раз юбилей. Виктор достал телефон, на всякий случай еще раз сверился с датой. Точно, десятое октября! Он выключил телефон и снова спрятал в карман. Этот день – особенный, и, как говорится, «пусть весь мир подождет».

Вот и он, любимый ресторанчик! Завидев знакомую вывеску «Заходите к нам», Виктор чуть улыбнулся. Именно здесь все началось тогда, давно...

Он аккуратно припарковался и вышел из машины.

## Часть 1

### Глава 1 Утро добрым не бывает

День не задался с самого утра. Открыв глаза, Виктор увидел серое небо, низко нависшие свинцовые тучи, капли дождя на стекле... В такую погоду хочется забраться под одеяло с головой, перевернуться на другой бок и поспать еще часа четыре, не меньше! А потом заварить горячего крепкого чаю, щедро разбавить его коньяком и снова дремать под теплым пледом, желательно – с мурчащим котом в обнимку.

Но нельзя. На тумбочке у кровати противно заливается будильник, а значит – надо вставать и идти на работу, будь она неладна. При одной мысли об этом Виктор почувствовал, как к горлу подступает тошнота.

Вот уже второй год он трудился менеджером по продажам в небольшой фирме, занимающейся распространением посуды, мелкой кухонной техники и прочей ерунды – самозатачивающихся ножей, «волшебных» самоочищающихся терок, приспособлений для чистки овощей и фигурной нарезки фруктов. Разумеется, все эти чудеса научной мысли, способные, по замыслу безымянного изобретателя, осчастливить любую хозяйку, представляли собой китайские подделки, продаваемые по заоблачным ценам. Клиенты, которых угораздило приобрести что-нибудь, часто пытались качать права и предъявлять претензии, некоторые даже в офис приходили ругаться. Хорошо еще, что в бизнес-центре, где располагается фирма, охрана серьезная и скандалистов отсекают сразу.

Пожалуй, на этом «плюсы» его работы заканчиваются. Оператор на «холодных звонках» – паршивая должность... «Добрый день, меня зовут Виктор, я представляю компанию „Трейд Визард“!» После такого приветствия большинство абонентов сразу же кладут трубку или посылают непрошеного собеседника в пешее эротическое путешествие. И, в общем-то, их можно понять! Сам бы так поступал, наверное.

Еще пять лет назад Виктор даже представить себе не мог, что будет звонить незнакомым людям, которые ни в чем не виноваты и ничего плохого ему не сделали, чтобы раз за разом предлагать им потратить свои кровные денежки на приобретение бесполезных предметов. Да, были и мечты, и надежды, и планов громадье... Виктор тогда оканчивал институт, и казалось, что стоит получить заветную «корочку», как весь мир окажется у его ног.

Правда, институт не считался престижным – так, второсортный технический вуз, из тех, что в просторечии именуется «заборостроительными». В учебе Виктор не блистал – списывал на экзаменах, скачивал курсовые в Интернете, скидывался с однокурсниками на «благодарность» преподавателям, чтобы были поговорчивее... Большую часть из того, что изучал, он сейчас не мог бы вспомнить даже под угрозой расстрела. Однако без высшего образования не обойтись, к тому же для всякого гражданина России, достигшего призывного возраста, тенью отца Гамлета (точнее, Родины-матери!) перед глазами маячил зловещий призрак армии, и потому учиться хотя бы кое-как, на тройки, все-таки приходилось.

На последнем курсе, прямо перед госами, у Виктора случился бурный роман с однокурсницей Леночкой. Она считалась самой красивой девушкой на факультете, и Виктор сох по ней давно и безнадежно. Когда Леночка, наконец, обратила на него внимание, был просто без ума от счастья! Роман закономерно закончился залётом и скоропалительной студенческой свадьбой. Будущее представлялось в самых радужных тонах, сейчас даже вспоминать как-то неловко! Виктор от души надеялся, что совсем скоро найдет хорошую работу, сделает карьеру, и они с Леночкой будут жить счастливо, в любви и согласии – воспитывать малыша, путешествовать, устраивать романтические вечера при свечах...

Поначалу было еще ничего – в тесной «однушке» на окраине, доставшейся молодым после свадьбы от бабушки Виктора, нашлось место и свечам, и розам, и британской кошке Матильде – любимице Леночки... А главное – широкой уютной кровати, торжественно купленной в «ИКЕА». Они заказывали пиццу, рассматривали каталоги мебели, посуды и детских вещей в Интернете, в животе у Леночки толкался малыш, и Виктор млея от счастья, прикасаясь к нему ладонью.

А потом наступило отрезвление. Оказалось, что брать на работу молодого специалиста без опыта никто не горит желанием. Виктор прилежно ходил на

собеседования, но лица у кадровиков (или HR-специалистов, как сейчас их принято называть) становились все скучнее и скучнее, а волшебная фраза «Мы с вами свяжемся» стала чем-то вроде заигранной пластинки. Про себя Виктор называл ее «мантрой неудачника»... Все время на что-то были нужны деньги – на продукты, одежду, на врачей и обследования для Леночки, да мало ли еще на что! Нет, разумеется, они не голодали, родители с обеих сторон входили в положение и помогали молодой семье по мере возможности, но Виктор все чаще видел, как холодеют глаза тещи Марины Олеговны – эффектной дамы, едва вошедшей в возраст «ягодка опять», когда они с Леночкой приходили на обязательный субботний обед, и тесть все чаще пускался в воспоминания о том, как в молодости разгружал вагоны на товарной станции, потому что «настоящий мужик должен сам семью содержать».

Мама Виктора пыталась научить невестку вязать («Всегда будешь и сама одета, и ребеночку свяжешь!» – любила повторять она), солить огурцы на зиму, выращивать помидоры на дачном участке... У Леночки же почему-то всегда путались петли, лопались банки, а возвращаясь с дачи, она плакала над загубленным маникюром и клялась, что «больше на эту каторгу – ни ногой!».

Когда родился ребенок – мальчик, названный Артемом, – жить стало совсем тяжело. Казалось, крохотное существо каким-то чудом ухитряется занять все пространство в квартире, не оставляя свободным ни сантиметра! Голосок у него оказался на редкость пронзительный, и только тогда Виктор понял, что проспять ночью восемь часов кряду – это невероятная удача, а мыться в ванной когда и сколько захочется – роскошь. Лена стала совершенно чужой, вся сосредоточилась на младенце, обращаясь к мужу только тогда, когда нужно было что-нибудь прибить, передвинуть, вынести коляску во двор или сходить в магазин. Виктор начал чувствовать себя каким-то предметом – лишним и неудобным, об который все время спотыкаются, но выбросить руки не доходят.

Ну, и, конечно, денег стало требоваться еще больше. Малышу ведь нужно столько всего! Памперсы, детское питание, игрушки, одежда... Жена все чаще ворчала, все чаще в ее голосе звучали нехорошие, сварливые нотки, а глаза становились холодные и злые – совсем как у тещи. Виктора это пугало, он с утроенной энергией бегал по собеседованиям, получая дежурные отказы, возвращался домой усталый, получал очередную порцию упреков от жены и рассказы о том, что Темочка сегодня опять жидко покакал, а завтра все начиналось снова.

В конце концов Виктор все же устроился на работу в небольшую фирму, занимающуюся установкой кондиционеров. После одного особенно жаркого лета, когда в Подмоскowie горели леса и дым стоял в городе, спрос на кондиционеры достиг ажиотажного пика. Хозяин Ашот Гургенович заказал большую партию товара и даже задумался о расширении штата – а тут как раз подвернулся молодой и перспективный специалист. Зарплата оказалась не слишком большая, но Виктор все равно был счастлив – лиха беда начало, все еще впереди! Отдавая деньги жене, он чувствовал себя добытчиком, настоящим мужчиной. Леночка как-то подобрела, стала ласковее и научилась варить борщ. Виктор уходил на работу и гулял с сыном по выходным... В общем, жизнь вроде наладилась.

Период относительного благополучия продлился недолго, всего три года. Больше такой жары уже не случилось. Ашот Гургенович только кряхтел, подсчитывая убытки и повторяя: «Вай, как жить на этом свете?», и наконец, почесав лысину, закрыл свою контору и отправился в родной Ереван, а Виктор снова оказался без работы.

Был момент, когда казалось, что ему улыбнулась удача. Бывший однокурсник Леша Савичев, который в институте считался мажором, – папа его занимал солидный пост в мэрии, – получил грант от Фонда поддержки молодых предпринимателей, собирался запускать свой проект «Умный дом» и набирал команду. Разумеется, без помощи влиятельного папы тут не обошлось, но что поделаешь, иначе ведь дела не делаются! Виктор загорелся этой идеей, и модное слово «стартап» не сходило у него с языка, но тут случился очередной кризис.

Что за зверь этот самый кризис, откуда он берется и с чем его едят, Виктор понимал не особенно хорошо, но в жизни определенно происходило нечто странное – доллар в обменниках подорожал вдвое, а с работой стало совсем плохо. Лешка вдруг уехал учиться в Массачусетский университет, и вопрос со стартапом отпал сам собой.

С Леночкой теперь они ссорились постоянно. Артемка подрос, ютиться в однушке втроем становилось все тяжелее, денег не было... Виктор старался крутиться как мог: подрабатывал курьером, развозя заказы из интернет-магазина, но это были сущие копейки. Леночка все чаще стала уходить к родителям и в конце концов заявила, что подает на развод.

Даже сейчас тяжело вспоминать это время, даром что уже год прошел! Виктор тогда совсем голову потерял – то караулил жену у подъезда с цветами, купленными на последние деньги, то заглядывал через забор детского сада, чтобы увидеть, как гуляет Артемка, снова и снова набирал знакомый Леночкин телефон, то умолял вернуться, то грозил, что не даст развода... В суд он явился таким жалким и помятым, что судья – немолодая усталая женщина – смотрела на него с почти нескрываемой брезгливостью. А уж когда на вопрос «Где вы работаете?» Виктор начал мямлить что-то нечленораздельное, то и сам понял: его дело пропавшее!

Артемку он с тех пор не видел. Сейчас уже, наверное, совсем большой стал... Сердце больно кольнула мысль, что сын, наверное, уже забыл его, а может быть, называет папой чужого дядю! Надо бы, конечно, сводить его куда-нибудь – в цирк там, или в зоопарк, или куда еще водят своих детей «воскресные папы»?

Но как прийти к сыну, если уже задолжал круглую сумму по алиментам? Стыдно ведь... Устраиваясь на эту работу, будь она трижды неладна, Виктор рассчитывал на бонусы и премии, а в результате – приходится сидеть на голом окладе, и этих денег едва хватает на жизнь. Даже хороший подарок ребенку не купишь – ну, например, радиоуправляемый вертолет, планшет, или что там еще любят теперешние пацаны?

Так что куда ни кинь – все клин... Все чаще Виктор чувствовал себя так, словно жизнь как-то прошла стороной, кончилась, не начавшись, и теперь остается только дожить, дотянуть как-нибудь. День прошел – и ладно, а на вечер есть телевизор, можно в «танчики» погонять на компьютере, зависнуть в «одноклассниках» или кино посмотреть. Пятница – повод посидеть в спортбаре с приятелями, выпить пива, а потом прийти домой, лечь в постель и ни о чем не думать.

Будильник заулюлюкал с новой силой – на этот раз еще противнее и пронзительнее. Виктор сам настроил его так, чтобы избежать ситуации, когда «я только посплю еще минуточку, только глаза закрою – и все» превращается в «черт, я опять опаздываю!».

И еще немного – так и будет.

«Все, пора вставать! – решительно сказал себе Виктор. – Как там говорят на тренингах – тех, куда принято посылать мелких сошек вроде меня, чтобы не перегорали на работе? „Сегодня первый день моей оставшейся жизни!“»

Он еще не догадывался, что так и было на самом деле.

## Глава 2 «Уволен? На выход!»

На работу в тот день Виктор все-таки опоздал. Неудобно получилось, конечно, но все один к одному: из дома вышел позже обычного, потому что слишком долго провалялся в постели, размышляя о своей несложившейся жизни, на автобус опоздал, да еще, как назло, поезд в метро простоял в тоннеле целых десять минут. Голос машиниста из динамика: «Уважаемые пассажиры, просьба соблюдать спокойствие» – казался просто издевательством! Виктор нервничал, непрерывно смотрел на часы, наблюдая за тем, как утекает драгоценное время, и злился на свою беспомощность, на обстоятельства, на жизнь как таковую, которая почему-то устроена совершенно неправильно и несправедливо...

Войдя в офис, он поздоровался с коллегами, уселся на рабочее место, привычно надел гарнитуру с наушниками и приготовился было уже приступить к своим непосредственным должностным обязанностям. Здравствуй, новый трудовой день! «Алло, меня зовут Виктор, я представляю компанию „Трейд Визард“. Вам сейчас удобно разговаривать? Как я могу к вам обращаться? Куда пойти? Уже иду, до свидания. И вам хорошего дня».

Когда в комнату вошла Наташа, секретарша шефа, Виктор сразу насторожился. Обычно девушка выглядела очень кокетливой и томной – покачивала бедрами, стреляла глазами из-под ресниц и улыбалась так, словно пыталась совратить всю мужскую часть коллектива... Видимо, по привычке. Но сегодня почему-то вид у нее был смущенный, даже виноватый.

И оказалось, что Виктор волновался не напрасно.

– Витя, тебя Николай Иванович просил зайти, – тихо сказала Наташа, опустив очи долу. – Да, прямо сейчас, он ждет.



Виктор снял наушники, поднялся... Он понимал, конечно, что получит выволочку за опоздание, но чтоб так скоро? Шагая по коридору вслед за Наташей, он старался придумать какое-то убедительное объяснение, но, как назло, ничего не получалось. «Ну, поезд в метро застрял, да. Надо было справку взять, что ли... Хотя нет – еще больше бы времени потерял».

Черт, надо было встать пораньше! Сколько раз уже сам себе обещал – никакого Интернета после полуночи, никаких «одноклассников», фейсбука и игры в «танчики». Сколько раз собирался начать новую жизнь – с понедельника, с первого числа, с Нового года... Какие планы были! Заняться спортом, пойти на второе высшее, выучить английский в совершенстве, найти хорошую работу, переехать из убитой однушки в нормальное жилье, получить, наконец, водительские права, купить машину и подъехать к дому бывшей жены, чтобы, как Киса Воробьянинов, «поразить ее широтой размаха» – небрежно бросить что-то вроде: «Я тебе на карточку денег положил. Немного, тысяч двести, но до конца месяца хватит», закупить Артемке кучу игрушек, повести его куда-нибудь в аквапарк или центр развлечений, а главное, почувствовать себя другим человеком – волевым, сильным и успешным!

Правда, запала всегда хватало ненадолго. Сегодня не хочется делать зарядку, потому что проспал и голова болит, завтра лень корпеть над учебниками, потому что приятели зовут пить пиво в спортбар, а послезавтра все планы задвинуты и забыты, и жизнь течет по проторенному руслу «день да ночь – сутки прочь». Зачем напрягаться, если все равно все бесполезно? Карьеру делают только «мажоры» – сыновья высокопоставленных родителей, в бизнесе преуспевают они же... У них все схвачено, за все заплачено, а для таких, как он, остается только одно – прозябание на обочине жизни.

– Николай Иванович, Сахаров здесь! – Голос Наташи прервал невеселое течение мыслей Виктора. – Пусть войдет?

– Да-да, пожалуйста! – Шеф вроде бы пребывал в благодушном настроении, и у Виктора на миг появилась надежда – а вдруг пронесет? Вдруг шеф вызвал его не из-за опоздания, а вообще по другому поводу?

Он несмело перешагнул порог начальственного кабинета. Николай Иванович по обыкновению восседал за столом в любимом кожаном кресле, листая папку с бумагами.

– Ну, проходи, садись!

Виктор уселся на краешке стула. Почему-то обращение на «ты», обычное, в общем-то, в устах шефа, на этот раз больно резануло его. «Разговаривает, будто барин с крепостным... – тоскливо думал он, – с одной стороны, вроде как право имеет, известно же: „Ты начальник – я дурак, я начальник – ты дурак!“, но все равно противно».

А шеф между тем и не думал отрываться от своих бумаг, будто забыв о присутствии Виктора. Это было странно, но Виктор терпеливо ждал, когда Николай Иванович обратит на него внимание. Наконец, он поднял голову и задумчиво произнес:

– Значит, так, Виктор Сахаров... Показатели по продажам у тебя, мягко выражаясь, хреновые. И дисциплина тоже так себе – вот, сегодня опять опоздал, и это уже третий раз за месяц.

Виктор набрал побольше воздуха в грудь, чтобы рассказать про поезд в метро, но шеф не дал ему вымолвить ни слова.

– В общем, я так думаю, что нам пора с тобой распрощаться. Вот, бери бумагу, ручку, пиши «по собственному желанию». Ну, ты понимаешь.

Виктор покорно взял бумагу и ручку. «Качать права» в компании было не принято, особенно мелким сошкам вроде него. Еще свеж в памяти пример Вени Щедрова, который не захотел уйти просто так, хорохорился, кричал про КЗоТ... Николай Иванович уволил его по статье за нарушение трудовой дисциплины. Веня даже в суд подал, но так ничего и не добился.

– Написал? Хорошо, – шеф бегло проглядел бумагу, – иди в бухгалтерию, получишь расчет, я распоряджусь. Там до зарплаты еще три дня, ну да ладно уж, получишь за месяц, так и быть!

Он чуть махнул рукой, давая понять, что аудиенция окончена, и вновь углубился в свои бумаги.

– Д-до свидания, – выдавил из себя Виктор, поднимаясь со стула.

– Всего хорошего, – отозвался шеф, не поднимая головы, – дверь за собой прикрой получше.

### Глава 3 «Эх, раззудись, плечо, размахнись, рука!»

Виктор шел по улице, подняв воротник и засунув руки в карманы. Ботинки давно промокли насквозь, холодные дождевые капли стекали по лицу, но он почти не замечал этого. Он уже успел выпить пива в любимом спортбаре неподалеку от офиса, но легкий хмель, что обычно веселил и приятно кружил голову, на этот раз лишь усугубил обиду, и настроение было хуже некуда.

В голове билась одна мысль: ну почему? Почему одним достается все – деньги, девушки, дорогие машины, красивая жизнь, а другим – ничего, вот как ему, например? Еще сегодня утром у него была работа – пусть скучная, неприятная, не особо хорошо оплачиваемая, а теперь его выкинули, словно ненужную вещь, и завтра снова придется обивать пороги, рассылать резюме, ходить на собеседования...

При одной мысли об этом Виктор сжимал челюсти до зубовного скрежета. Ну сколько еще будет продолжаться это унылое прозябание? Неужели это навсегда и ничего другого больше не будет? И что теперь делать? В кармане лежит последняя зарплата, но ее хватит ненадолго, а что будет дальше – покрыто мраком неизвестности.

Умом он понимал, что надо поехать домой, выпить горячего чаю, чтобы не заболеть после прогулки под дождем, и лечь спать, чтобы завтра с новыми силами начать поиски нового места работы, но Виктор почему-то продолжал упрямо мерить шагами улицу. Дождь усилился, понемногу начало темнеть, и лишь тогда он сообразил, что не вполне понимает, где находится. В хитросплетении кривоколенных переулков старого центра Москвы Виктор разбирался не особенно хорошо и, стоило лишь свернуть с одной из оживленных улиц, всегда чувствовал себя неуютно, будто в другой мир попадал.

«Ну и куда я забрел? – думал он, оглядываясь по сторонам. – Кажется, к метро – направо... Или налево? Черт, надо бы спросить у кого-нибудь!»

Но, как назло, вокруг никого не было. Дождь распугал прохожих. Виктор почувствовал себя совсем уж глупо – надо же, заблудился! «Карты только не хватает, компаса и собаки-поводыря, – думал он, – ну или хоть приложения с Яндекс-картой в смартфоне. Впрочем, и самого смартфона тоже нет, не заработал на него! Только дешевая „звонилка“ с кнопками „yes“ и „no“».

Только сейчас Виктор почувствовал, что сильно устал и замерз, к тому же в животе требовательно заурчало. «Ну, да, конечно, я же не ел ничего сегодня! – вспомнил он. – Кружка пива в спортбаре не в счет. Хорошо бы сейчас поесть, выпить чего-нибудь горячего, а лучше – горячительного, посидеть в тепле и уютной обстановке...»

Воодушевленный этой мыслью, он прошел всего несколько шагов – и тут же увидел вывеску с изображением симпатичного толстяка в поварском колпаке, держащего в руках большое блюдо с пирогами, и надпись: «Заходите к нам!»

«Ну, как говорится, на ловца и зверь бежит... Кажется, это то, что мне нужно!» Подумав так, Виктор решительно шагнул под козырек и толкнул дощатую дверь с бронзовой ручкой в виде львиной головы.

Спустившись по лестнице, он оказался в довольно странном помещении, напоминавшем средневековую корчму из исторического фильма – кирпичные своды, приглушенный свет, грубоватая деревянная мебель, льняные скатерти и салфетки... Казалось, сюда вот-вот войдет аристократ со свитой или ворвется лихой разбойник с криком: «Эй, трактирщик, подай мне вина!»

Но, впрочем, публика в заведении была вполне обычная, современная. Двое мужчин в хороших костюмах увлеченно обсуждали какие-то «коучинговые стратегии», и видно было, что они уже давно тут сидят, студенческого вида парень прихлебывал кофе из маленькой чашечки, увлеченно переписываясь с кем-то в телефоне, молодая женщина кормила фруктовым салатом ребенка – мальчика лет трех-четырёх на вид, и оба смеялись... При взгляде на них Виктор невольно вздохнул. Артемка тоже любил, когда они ходили в кафе, если отправлялись гулять куда-то.

Виктор уселся за столик в углу. Ресторанчик ему определенно нравился – здесь было тепло и уютно, обстановка радовала глаз, с кухни доносились соблазнительные вкусные запахи, и даже музыка была приятная – тихая и

ненавязчивая.

– Добрый вечер! – к столику подошла молоденькая улыбчивая официантка, положила меню в твердой картонной папке.

– Мне бы поесть что-нибудь... Что посоветуете?

– Гуляш, беф-строганов, мясо по-французски, – привычно затараторила девушка, – ребрышки запеченные, курица в клюквенном соусе...

От одного перечисления блюд Виктор почувствовал, как засосало под ложечкой. Кажется, все сразу бы съел... И прямо сейчас!

– А если побыстрее? – спросил он. Виктор чувствовал, что ждать долго он просто не в силах.

– Ну, жульен могу предложить, пирожки горячие – с мясом, с грибами, с капустой... Очень рекомендую! Только что испекли, – доверительно сообщила она.

– Какие пирожки? Эти? – Виктор заглянул в меню. Цена оказалась вполне приемлемой даже для скромного бюджета. – Хорошо, несите! Всех по одному – и с мясом, и с грибами, и с чем там еще... И водки принесите!

– Сколько? – деловито спросила официантка, доставая блокнот.

– Ну... – задумался Виктор, – наверное, граммов сто. Или двести... А, – он махнул рукой, – давайте сразу графинчик, чтоб два раза не ходить!

– Хорошо, сейчас! – Девушка все еще улыбалась, но в глубине ее глаз мелькнула тревога.

То, что было дальше, Виктор помнил отрывочно. После первой же рюмки по телу разлилось приятное тепло, после второй – голова закружилась, и все проблемы оказались где-то далеко... Виктор даже удивился – и как можно было всерьез воспринимать такие мелочи? Ну подумаешь, с работы выгнали! Пирожки оказались вкусными, только очень уж маленькими, ну да Бог с ними, не

в пирожках счастье.

Он все наливал рюмку за рюмкой, стараясь удержать чувство радостной легкости, почти эйфории, все заказывал новые и новые графинчики... Какая-то новая, неведомая прежде сила постепенно росла и крепла в нем! Все было хорошо, но тут к столику подошел какой-то мужик в белой рубашке, высокий, крупный и широкоплечий. Он посмотрел на него изучающим взглядом, чуть склонив голову к плечу, и тихо, но твердо потребовал рассчитаться и покинуть ресторан.

Это было совершенно несправедливо! Виктор почувствовал, как сила внутри него рвется наружу, требует выхода – и немедленно. Он вскочил с места и попытался было дать в морду непрошеному советчику, но тот уклонился с неожиданной для его комплекции ловкостью. Стерпеть такое нахальство было никак нельзя, поэтому Виктор схватил тяжелый стул и принялся размахивать им направо и налево. Впервые в жизни он чувствовал себя таким смелым и свободным!

Дальше был только звон посуды, визг испуганных официанток, чьи-то голоса... И темнота.

Виктор очнулся на полу. Кто-то сильный и тяжелый сидел у него на спине, связывая руки сзади куском грубой ткани – вероятно, кухонным полотенцем. Вокруг на полу валялись осколки разбитой посуды, бутылки... И что-то красное разлито. «Неужели кровь? – испугался Виктор. – Я что, убил кого-то?»

Впрочем, судя по запаху, это было всего лишь вино. От сердца отлегло немного, но все равно происходящее казалось дурным сном. Давешний крупный мужик, что просил его уйти по-хорошему (эх, надо было послушаться его!), удрученно покачал головой и сказал официантке:

– Ну, что делать? Звони в полицию!

«Пусть это будет только сон! Ну, пожалуйста, – успел подумать Виктор, проваливаясь в забытие. – Боже, если ты есть, сделай, чтобы всего этого не было!»

Он так и не заметил, что двое мужчин за соседним столиком смотрят на него с нескрываемым любопытством.

– И что, ты хочешь сказать, что коучинговый подход всегда эффективен? – В голосе светловолосого крепыша звучало явное недоверие. – Даже из этого, – он кивнул в сторону Виктора, – может сделать успешного человека? В жизни не поверю!

– Может. А почему нет? – пожал плечами его товарищ – высокий худощавый брюнет в очках. – У Наставника даже спецкурс есть, маленький такой, но очень эффективный. Если выполнять все задания, то результат будет точно.

– Ну, тебя послушать – твой Наставник просто чудеса творить может! – махнул рукой блондин. – А я человек практический, пока не увижу – не поверю.

– Практика – критерий истины, – согласился брюнет.

Светловолосый замолчал, словно обдумывая что-то... И вдруг выпалил:

– Слушай, а давай поспорим? Если поможет твой спецкурс – займусь внедрением всех этих примочек у себя на предприятии. Тебя главным консультантом приглашу! Ну, а если нет, – он развел руками, – на нет, как говорится, и суда нет.

– Мысль интересная! Но надо ведь и у подопытного спросить, – резонно возразил брюнет, – он-то может и отказаться!

– Кто тут про суд говорил? – К их столику подошел еще один мужчина. – Я только что оттуда! И что у вас тут за погром происходит?

– Да вот, – светловолосый указал на бесчувственное тело Виктора на полу, – видишь, залетный тут какой-то буянит! Полицию уже вызвали, сейчас приедут.

– Да, Илья, это по твоей части, – добавил брюнет, наливая себе зеленый чай из маленького глиняного чайника. – Вот ты скажи, как юрист – что ему грозит?[1 - Подробнее историю адвоката Ильи Артемьева читайте в романе К. Довлатова «Книга, открывающая безграничные возможности. Духовная Интеграционика».]

Илья присел за столик рядом с ними.

– Ну что, друзья мои, – начал он хорошо поставленным голосом, – что мы видим на этой интересной картинке? На ней мы видим пример так называемого хулиганства. Ну, и плюс уничтожение и повреждение чужого имущества... Никого не покалечили? – деловито осведомился он.

– Нет, – покачал головой блондин, – Алексей Михалыч молодец! Ну, и охранник Петя вовремя подоспел...

– Ну и отлично! – улыбнулся Илья. – Значит, на статью двести тринадцать УК не наберется. И видим мы перед собой скорее мелкое хулиганство – статья двадцатая пункт первый Кодекса об административных правонарушениях. То есть штраф от пятисот до тысячи рублей либо арест на пятнадцать суток – это в самом худшем случае. Плюс, конечно, возмещение ущерба... Ну, это сложнее. Боюсь, что взять с него особо нечего, дело может затянуться.

– Слушайте, – глаза брюнета сверкнули под стеклами очков, – а что, если пари оформить так: нашему э-э... – он замялся, подыскивая подходящее слово, – нашему подопечному мы предложим альтернативу: либо выплачивать ущерб, либо пройти курс у Наставника – дистанционно, конечно! – честно выполнять все задания и информировать нас о результатах. Если у него ничего не получится, я сам заплачу!

– А если получится? – спросил блондин.

– Ну, а если получится – то заплатишь ты, – невозмутимо ответил брюнет, – и, кроме того, я готов буду рассмотреть твоё предложение о внедрении коучингового подхода на твоём предприятии... Разумеется, при моем активном участии.

– Идет! – махнул рукой блондин. – Идея – класс! Илья, будешь свидетелем.

– Буду! – отозвался он. Видно было, что идея и его заинтересовала. – Буду и даже посильно поучаствую. Окажу, так сказать, юридическое сопровождение!

– Ну, тогда по рукам!



- По рукам.

Глава 4 Предложение, от которого невозможно отказаться

- Эй, задержанный, как тебя там... Просыпайся давай!

Виктор помотал головой, попытался открыть глаза. Получилось не очень, и чувствовал он себя просто отвратительно.

«Утро добрым не бывает, но чтобы настолько... Черт, как болит голова! Во рту будто кошки нагадили, пить хочется. И кто такой этот задержанный?»

С трудом разлепив опухшие веки, он обнаружил себя в очень странном помещении – тесной клетушке с бетонным полом и стенами, выкрашенными в противный зеленый цвет. Единственное маленькое окошко под потолком было густо зарешечено, другая решетка, большая, отделяла его обиталище от остального мира. Виктор лежал на деревянной лавке, наглухо прикрученной к стене, и судорожно пытался сообразить, как он сюда попал и что происходит.

Воспоминания о событиях вчерашнего возвращались вместе с пульсирующей болью в голове, и чем больше Виктор осознавал случившееся, тем сильнее ему хотелось провалиться сквозь землю – прямо сейчас и прямо здесь.

«Так, значит, с работы уволили... В ресторане напился, поскандалил. И сильно поскандалил, наверное! Где я сейчас, в полиции? В „обезьяннике“ – так в просторечии называется помещение для задержанных? Похоже, да – вон, решеток сколько! И что теперь будет? Похоже, влип я по-крупному... Даже не помню, что вчера натворил! Черт, неужели в тюрьму посадят?»

А голос дежурного неумолим:

- На выход! Адвокат пришел. Быстрее давай!

Виктор торопливо поднялся. Адвокатов он только в кино видел – в основном в американских фильмах, тех, где говорят: «Вы имеете право на адвоката, если у

вас нет средств, он будет вам предоставлен».

«Неужели уже и до нас цивилизация дошла? – думал Виктор, шагая по коридору в сопровождении дежурного. – Денег на адвоката у меня по-любому нет. А кто же будет за бесплатно работать?»

Разрешить этот непростой вопрос он так и не успел.

– Заходи! – скомандовал дежурный.

Виктор оказался в небольшой комнате. За столом, изучая какие-то бумаги, сидел мужчина лет тридцати пяти на вид. Виктор сразу оценил дорогой костюм, очки в тонкой модной оправе, а главное – ощущение спокойствия и уверенности, исходящее от этого человека.

«Да, этот за „спасибо“ работать уж точно не станет! – думал Виктор. – Как он вообще здесь оказался? Небось, банкиров защищает или там политиков...»

– Здравствуйте, присаживайтесь. – Мужчина оторвался от бумаг. – Меня зовут Илья Петрович.

– А вы точно мой адвокат? – на всякий случай решил уточнить Виктор.

Неожиданно собеседник задумался и ответил уклончиво:

– В определенном смысле. Я уполномочен сделать вам предложение...

– От которого я не смогу отказаться? – мрачно спросил Виктор. Фильм «Крестный отец» он смотрел еще подростком и уж точно никак не предполагал, что ему предстоит стать одним из персонажей.

– Ну, почему же? Можете, – покладисто согласился Илья и, посмотрев на часы, заговорил другим тоном – сухим и деловым. – У меня не очень много времени, поэтому давайте сделаем так: я вам излагаю суть происходящего, вы принимаете решение, и на этом мы с вами прощаемся.

– Хорошо, – согласился Виктор. При мысли о том, что этот человек, который уж неизвестно по каким причинам решил принять участие в его незавидной судьбе, сейчас встанет и уйдет, ему стало по-настоящему страшно.

– Итак, – начал адвокат, – за вчерашний дебош в ресторане вам грозит штраф либо административный арест на пятнадцать суток.

«Ну, хотя бы не уголовная ответственность!» – Виктор вздохнул с облегчением, но ненадолго.

– Ну, и плюс еще возмещение материального ущерба – посуда там, бутылки и так далее в сумме...

Илья написал несколько цифр на маленьком листочке и пододвинул его Виктору.

Прочитав, тот только охнул и мешком осел на стуле.

– Но есть и другой вариант, – продолжал Илья с легкой улыбкой. Несомненно, так должен был улыбаться дьявол, затягивая в свои сети очередную жертву... – И этот вариант заключается в следующем: вы выходите отсюда, чистый, словно ангел, и про материальный ущерб мы забываем.

– Что я должен буду сделать взамен? – быстро спросил Виктор. За несколько секунд он успел навоображать всякое – от вербовки в ИГИЛ до донорства органов... И последний вариант ему казался более предпочтительным.

– Да ничего особенного, – Илья покачал головой, – вы должны будете всего лишь прослушать небольшой учебный курс – дистанционно прослушать, у вас ведь дома есть компьютер?

– Да, конечно, есть! – Виктор быстро закивал головой, словно опасаясь, что Илья передумает.

– Замечательно, – Илья удовлетворенно кивнул и что-то пометил у себя в блокноте.

– И это все? – Виктор не мог поверить, что так легко отделался.

– Ну, не все, конечно, – протянул Илья, – вам придется честно выполнять все задания и регулярно информировать меня и моих друзей о результатах, о том, как изменится ваша жизнь... Или не изменится.

– А вам-то зачем это надо? – Виктор все еще искал какого-то подвоха. Ситуация выглядела странной, даже нереальной... Поверить, что его дальнейшую судьбу решит какой-то там учебный курс, он никак не мог. Еще неизвестно ведь, чему придется учиться!

– А вот это вам знать совершенно необязательно, – сухо ответил адвокат. – Как я уже говорил, у меня очень мало времени. Или вы соглашаетесь на те условия, которые я вам озвучил, или мы прощаемся прямо сейчас.

Он пододвинул к себе портфель, сложил свои бумаги...

– Я согласен! – Виктор почувствовал, как в горле пересохло. Уж была не была!

– Вот и отлично, – улыбнулся Илья, и в его глазах впервые мелькнуло живое, человеческое участие.

Он помолчал недолго, словно раздумывая, говорить или нет, и доверительно сообщил, чуть понизив голос:

– Вот увидите, вы не пожалеете об этом.

## Часть 2

Книга написана на основе тренинга «Эффективность через коучинг»:  
<http://ultracoaching.ru/efficiency-via-coaching>

## Глава 1 День первый. Утро

Виктор поднялся с постели хмурый и злой. Как нарочно, проснулся в шесть утра, и сна ни в одном глазу – а идти уже никуда не надо!

Он поплелся в ванную, но и тут не повезло – горячую воду почему-то отключили. Из крана послышалось противное фырчание, потом вытекла тонкая струйка, и все. «Надо в ЖЭК позвонить, или как он там сейчас называется, – с досадой думал Виктор, плеская в лицо ледяной водой, – вот еще до кучи забота на мою голову! Как будто других мало».

При одной мысли о том, что ему предстоит в ближайшее время рассылать резюме, ходить на собеседования, унижаться и заискивать, пытаясь представить себя в лучшем свете, а потом ждать звонка от потенциального работодателя – и, по большей части, ждать напрасно! – себя стало так жаль, что хоть в петлю.

«Напиться бы, что ли, с горя... – рассеянно подумал Виктор, – хотя нет, стоп! Один раз я уже напился, хватит. Слава богу, еще легко отделался, а то сидел бы сейчас не здесь, а на нарах. Конечно, пятнадцать суток – не двадцать лет, но все равно неприятно. Да еще возмещение ущерба... Мне за эти деньги надо было бы месяца два работать и при этом не есть, не пить и на метро не ездить. Так что, можно считать, еще повезло!»

Зато теперь надо слушать какой-то там семинар, да еще задания выполнять. К разного рода тренингам Виктор привык относиться скептически – хорошо устроились чуваки, втюхивают лохам всякую хрень за нехилые бабки! Как говорится, болтать – не мешки ворочать. «Мысли позитивно», «измени себя сам», «создай свой денежный поток»... Особенно раздражало почему-то предложение «выйти из зоны комфорта». О том, что такое «зона комфорта», Виктор имел крайне смутное представление, но точно был уверен только в том, что там ни разу в жизни не бывал. А чтобы откуда-нибудь выйти, надо сначала туда зайти!

Но, раз уж подписался на это дело – придется выполнять. Виктор совершенно не понимал, зачем лощеному адвокату, назвавшемуся Ильей Петровичем, понадобилось вытаскивать его из неприятностей, да еще и ставить такое странное условие. Можно было бы, конечно, забить на это дело, а потом сказать, что ничего не получилось, но некая часть рассудка упорно твердила, что на этот раз лучше даже не пытаться обманывать и придется честно выполнять все, что требуется, не отлынивать и не филонить. К тому же об авторе курса – адвокат называл его Наставником – он говорил очень почтительно, видно, что уважает.

Может, этот самый Наставник реально крут? Люди, небось, деньги платят за его семинары, и немалые!

Воодушевленный этой мыслью, Виктор немного повеселел. На кухне он сделал себе кофе, быстро сжевал бутерброд с сыром... Хлеб, правда, оказался черствый, но ничего, сойдет. Безработным привередничать не приходится! Виктор сунул невымытую чашку в мойку, вернулся в комнату и сел у стола.

«Так что будем считать, что и тут мне повезло! – думал он, включая компьютер. – А на халяву, как говорится, и укус сладкий.

Ну, что там у нас? Ага, вот письмо в почте – „вам высланы материалы“... Надо же, все по-взрослому – регистрация, активация, можно подумать, государственную тайну охраняют, никак не меньше! Хотя понятно, конечно – если не шифроваться, на раз-два все в свободном доступе окажется. И бабло тютю!»

Наконец Виктор добрался до нужного видеофайла. Устроившись поудобнее на стуле, он нажал на «просмотр». «Ну, давай, Наставник, просвещай! Может, хоть у тебя что-то получится?»

На экране появился летний пейзаж – солнце, синее небо, яркая зелень... На коврике, расстеленном на траве, удобно расположился какой-то бородатый мужик в кроссовках, тенниске и спортивных шортах – видимо, сам Наставник.

Хлопнув в ладоши, он радостно провозгласил:

– Добрый день, друзья! Мы сейчас будем заниматься эффективностью.

«Да, по ходу, ты-то сам уже эффективный по самое не балуйся!» – Широкая улыбка Наставника почему-то раздражала Виктора. Видно, что полтинник разменял, а все хочет бодрячком выглядеть. Сидит такой весь из себя типа спортивный и активный! Чего не сделаешь, чтобы клиента привлечь.

А Наставник с экрана продолжал:

– Человек устроен очень интересно – как он начал какой-то цикл, так этот цикл и продолжается. Для нас начало главного цикла нашей жизни – дня – это пробуждение, и сейчас я покажу вам несколько упражнений.

«Ну, вот, еще физзарядки не хватает! – про себя возмутился Виктор. – Сейчас начнется всякая фигня на тему „в здоровом теле здоровый дух“...»

Наставник, словно услышав его мысли, хитро улыбнулся, чуть прищурившись.

– Первое, что делаем, только открыв глазки, – улыбаемся этому миру! – торжественно провозгласил он и тут же добавил:

– Понимаю, что не всегда это получается, особенно если вчера переели, перепили, поздно легли, встали по будильнику, куда-то надо срочно бежать...

«Ага. И в таком режиме вся жизнь проходит! – Виктор тяжело вздохнул и уставился на жизнерадостную физиономию Наставника почти с ненавистью. – А вот другие-некоторые хорошо устроились, сидят себе на травке и эффективности обучают...»

– Начнем с массажа ушей и лица, – Наставник принялся энергично растирать ладони, – растираем ладошки, улыбаясь при этом. Если будем делать это с хмурым выражением лица, все получится совсем не так!

«Вот, блин, еще и улыбаться надо!» – Виктор тоже стал потирать руки, добросовестно растянув губы в улыбке. Как ни странно, совсем скоро это перестало напрягать, и настроение как-то улучшилось. Даже интересно стало, что будет дальше!

– Первое, что делаем, – растираем лицо. Вот прямо такое, какое проснулось.

Растирая лицо, Наставник выглядел довольно потешно, но, видимо, это его не смущало, скорее, наоборот – он явно получал удовольствие от процесса!

– Опять растерли... И начинаем растирать ушки. Ушки растираем целиком – все складочки, все хрящики, и, когда закончили, потянули ухо вверх, назад, вниз и заломили ушко вперед. Вниз – вверх... И собрали его в конвертик.

Виктор старательно повторял все движения за Наставником. Уши горели, ощущения были довольно специфические... Но в то же время неизвестно откуда появилось ощущение бодрости.

– Здоровое ухо должно быть очень мягким, оно не должно болеть, не должно хрустеть, с ним ничего не должно быть, – объяснил Наставник, продолжая производить разнообразные манипуляции с собственными ушами, – вот сейчас видно, что уши красные, – жизнь начинает возвращаться в тело!

«Да, прикольно... Вроде бы мелочь, а действует, – удивился Виктор, – надо взять на вооружение, пусть даже уши потом станут, как у дагестанского борца! Хотя у самого Наставника уши вроде бы самые обыкновенные, нормальные...»

– Затем – маленькие потягушки, – Наставник улегся на спину и вытянулся во весь рост, – прямо так, не вставая с кровати! Потянулись пятками вперед – носочками вперед. Потянулись одной половиной тела – другой половиной тела. Если позволяет кровать, потянулись вверх при этом... И встаем!

Возвращаться в постель не хотелось, поэтому Виктор быстренько расстелил на полу коврик – еще Артемкин, детский, с забавными рисунками, изображающими Винни-Пуха, Пятачка, Кролика и Тигру в волшебном лесу. В сердце кольнула боль – ведь когда-то они с сынишкой играли на этом коврике, валялись, ползали на четвереньках... «Ничего, Артемка, я придумаю что-нибудь, обязательно придумаю! – мысленно пообещал Виктор то ли сыну, то ли себе самому. – Я еще стану тебе хорошим папой, честно-честно!»

Он улегся на коврик и принялся повторять все движения Наставника – добросовестно, словно жизнь и будущее зависели от этого.

Впрочем, долго заниматься «потягушками» ему не пришлось. Наставник уселся, скрестив ноги, как заправский йог, и принялся объяснять дальше:

– Если у вас есть возможность положить коврик рядом с кроватью, начинаем делать то, что в кундалини-йоге называется «поза натяжения». Что это такое? Это маленькое трехминутное дыхательно-физическое упражнение, которое активизирует выживательные энергии нашего тела, энергии центра.



Он показал рукой на живот, словно неведомые «выживательные энергии» гнездились именно там.

– Сейчас мы проделаем это упражнение вместе с вами. Если вам поначалу будет тяжело, можете делать три минуты с перерывчиками, но очень скоро для вас это будет одно из лучших упражнений, которое вы знаете.

Виктор презрительно фыркнул. Подумаешь, три минуты! ЛФК для пенсионеров. Хотя, конечно, и сам Наставник уже немолод, небось, был бы ровесником отцу... Если бы батя не помер от инфаркта в сорок пять лет, в собственном гараже, после особенно бурного скандала с матерью.

– Упражнение это гораздо легче «планки» и делается следующим образом: вы отрываете лопатки от пола, ноги от пола и руками тянетесь к носкам. Носки тянете к себе!

Виктор попробовал повторить позу. Было не то чтобы очень легко, но ничего, терпеть можно. А Наставник с экрана неумолимо продолжал:

– И дышите при этом «дыханием огня». Что это такое? Это шестьдесят-девять выдохов в минуту. Выдох резкий, акцентированный, – он резко выдохнул, так, что получился звук «пых!», – а вдох – как получается. Дышим за счет живота. Конечно, в позе натяжения живот очень сильно задействован, не будет заметно, как он ходит, но тем не менее попробуем! Я поставлю таймер, и завтра можете делать вместе со мной! Три минуты пошли.

Виктор добросовестно запыхтел, стараясь удерживать равновесие. Очень скоро это стало тяжело, потом невыносимо... В тот момент, когда очень захотелось бросить эту затею и послать подальше и упражнение, и Наставника с его семинаром, и адвоката Илью Петровича, Наставник снова подал голос:

– Примерно в это время большинство скажет: «Ой, не могу, не хочу!» Если так, то просто чуть-чуть расслабляетесь, – он откинулся на спину, поставив ноги на коврик, – делаете два вдоха-выдоха и продолжаете.

Виктор с наслаждением последовал его примеру. Теперь он смотрел на Наставника с гораздо большим уважением. Ему-то хоть бы хны, улыбается еще! Даром что возрастной дядька...

«Завязывать надо с пивом, фаст-фудом и прочей фигней, – думал Виктор, стараясь не сбиться с темпа „дыхания огня“, будь оно неладно, – и спортом заняться давно пора, а то превращусь в развалину раньше времени. Конечно, абонемент в спортзал денег стоит, и времени всегда не хватает, но это отговорки для слабаков и лодырей. Кто хочет – ищет возможность, кто не хочет – ищет оправдание!»

– Так, что у нас со временем? – бодро поинтересовался Наставник. – Еще тридцать секунд... двадцать... десять... И расслабились! Сделали три-четыре глубоких вдоха-выдоха, и аккуратненько через правый бок поднимаемся.

Наставник поднялся и снова сел, скрестив ноги. Видно, эта поза была давно привычной для него.

– Почему не поднимаемся рывком? – объяснил он. – Потому что при рывке очень резко уменьшается приток крови к голове и можно тупо отключиться. И включиться через некоторое время, но уже в другом состоянии.

Это пояснение оказалось весьма кстати – Виктор попытался подняться слишком резко и увидел на миг, как перед глазами замелькали темные мушки. «Вот еще вырубиться прямо здесь не хватало, – подумал он, – а на вид все просто...»

– Это упражнение, будучи сделанным прямо с утра, кардинальным образом увеличивает количество энергии в теле, – лучезарно улыбаясь, поведал Наставник, – и если вы человек нерешительный, на этом упражнении мы и останавливаемся.

Виктор вздохнул с облегчением и хотел было уже встать с коврика, но Наставник останавливаться явно не собирался.

– Если вы решительный человек, агрессивный человек, человек, у которого все хорошо с силой воли, вам необходимо сделать второе упражнение, которое накопленную в районе живота энергию сумеет поднять выше.

«Ну, это явно не про меня, – подумал Виктор, – надо признаться честно, что решительным человеком меня не назовешь, а уж агрессивным – тем более!»

– Если у вас редко или очень редко бывает интимная близость или уже давно ее не было и у вас образуется застой энергии в органах малого таза, то второе упражнение вам тоже прямо показано, – продолжал Наставник.

«А вот это точно про меня!» – Виктор снова опустился на коврик. Что правда, то правда, он уже и забыл, когда у него в последний раз что-то было с девушкой... После развода он несколько раз пытался знакомиться в барах, клубах или на сайтах знакомств, но получалось как-то кисло. Девушки, которые нравились ему, смотрели на Виктора как на пустое место, а от тех, что были «так себе, но с пивом потянет», потом было просто невозможно отделаться! Одна, работающая учительницей младших классов, толстенькая, рыженькая и смешная, потом целый месяц названивала – сначала кокетничала, говорила, что соскучилась, а после рыдала в трубку и называла его подлецом и мерзавцем. Еле отделался!

Виктор потрянул головой, отгоняя неприятное воспоминание, а Наставник улыбался так, словно собирался предложить своим виртуальным студентам что-то необычное, интересное и приятное.

– Итак, новое упражнение! Его, к сожалению, не очень легко делать, когда дома кто-то спит. Называется оно «саткрия», и в нем надо петь мантру «сат-нам». «Сат» – это истина, «нам» – призываю.

«Ну, точно йог, – решил Виктор, – позы всякие хитрые, теперь еще и мантру надо петь! Матушка бы не одобрила, ну да пусть ее».

Мать Виктора после смерти мужа вдруг стала очень религиозна, начала ходить в церковь и часто говорила, что «в Боге обрела утешение».

Правда, вера у нее была какая-то очень уж суровая, нетерпимая... В неизменном темном платке и длинной юбке мать в свои пятьдесят выглядит совсем старухой и осуждает всех – девиц в коротких юбках, слишком громко кричащих детей, автомобилистов, что сигналият под окнами, собачников, что выгуливают своих хвостатых любимцев по утрам... «Грех это!» – повторяет она с непоколебимой убежденностью, а уж всяких йогов и кришнаитов и вовсе считает слугами Сатаны.

Но вот Наставника ей бы вряд ли удалось смутить. Не тот это человек, сразу видно – не тот!

– Ничего, что противоречит хоть какой-то идеологии или религии, здесь нет, – объяснил он все с той же лучезарной улыбкой, – потому что любая истина в присутствии нас делает нас гораздо чище, гораздо правильнее, гораздо эффективнее.

Он стал на колени и продолжал объяснять:

– Как делается? Переплетаем пальцы вот таким вот образом – указательные пальцы подняты, остальные переплетены, руки поднимаем вверх, плечи – это область от плечевого сустава до локтевого – прижимаются к ушам. На выдохе говорим «сат», при этом втягиваем ягодицы, сжимаем низ живота и руками тянемся...

Наставник весь устремился вверх, и на миг показалось – еще чуть-чуть, и оторвется от земли!

– Затем на вдохе, расслабляясь, говорим «нам».

Звук был тяжелый, словно возвращающий к земному притяжению.

Наставник чуть помедлил и объяснил:

– Если мы просто говорим «сатнам», ничего не происходит. А если на «сат» мы сжимаем все внизу, сжимаем анус, сжимаем гениталии, сжимаем низ живота и ягодицы, то энергия по позвоночнику начинает подниматься вверх к верхним центрам – сердечному, центру творчества, к «третьему глазу», который отвечает за мировоззрение, и вот седьмой центр – это связь с высшим.

– Ну, что, начали? – весело предложил он, выставляя таймер на телефоне. – Сделали глубокий вдох, толкнули энергию мышцами таза вверх к макушке, потянулись-потянулись-потянулись вверх и выдохнули – опустили руки.

Сат-нам, сат-нам, сат-нам... Раз за разом получалось все легче и легче, и к концу Виктор и в самом деле начал чувствовать, как по позвоночнику течет энергия –

снизу вверх, к голове, куда-то к небу...

– И закончили! – провозгласил Наставник. – Молодцы! Мы с вами сделали физическую и энергетическую зарядку. Теперь необходимо зарядиться эмоционально. Эмоционально мы заряжаемся тремя мыслями.

Первая – спасибо Богу, Вселенной и всему, что в ней есть, за то, что происходит в вашей жизни, вторая – спасибо всем людям, которые участвуют в моем развитии, и третья – настройка на легкость. Все, что делаем, – делаем из состояния легкости! С улыбкой на лице. Потому что все, что происходит в этой жизни, если не заморачиваться, достигается с легкостью!

Вот это новость! О том, что кого-то надо благодарить за все, что с ним происходит, Виктор никогда не задумывался. Да и за что особенно благодарить жизнь ему – неудачнику, брошенному женой и отлученному от сына? А теперь вот еще и безработному с крайне туманными перспективами, без денег, связей, поддержки семьи и влиятельных друзей...

Но Наставник упорно гнул свое:

– Поэтому прямо сейчас закрываем глазки и начинаем минуту благодарить жизнь за то, что она у нас есть. Она такая, какая она есть. И даже если вы считаете, что она очень плохая, – посмотрите на тех, кому гораздо хуже вас. И они иногда – и достаточно часто! – радуются жизни.

«Ну, вообще-то, он где-то прав, – думал Виктор, – наверное, в мире полно людей, которым хуже, чем мне, – больным, старикам, брошенным детям... А я – здоровый молодой мужик, руки и голова на месте, так что нечего ныть и жаловаться!»

Голос Наставника слышался как будто издалека:

– Просто поблагодарите жизнь за то, что она дает вам уроки, за то, что она приносит вам подарки... В том числе и этот тренинг!

«Да, вот мне точно подарочек достался! Сам бы я никогда на этот тренинг в жизни не записался, скорее бы в „танчики“ поиграл или с друзьями пива попил. Так что спасибо, уважаемая Вселенная!»

– А теперь начинайте благодарить тех людей, которые вам помогают по жизни. Помогают самыми разными способами, например – иногда заставляя вас решать вопросы, которые вам не хотелось решать, иногда помогая вам финансово, информационно, духовно, душевно.

Виктор вспомнил адвоката Илью Петровича, хозяина ресторана, даже бывшего начальника Николая Иваныча... «Ведь если бы он меня не уволил, всего этого бы не случилось! – с некоторым удивлением подумал он. – Так и сидел бы, как дурак, на „холодных звонках“, проклиная каждый день свою жизнь – и ничего в ней не меняя. А так хоть какой-то шанс появился».

Мысль была новая и свежая, такая неожиданная, что Виктор улыбнулся – на этот раз совершенно искренне.

– А теперь вспомните все, чем вы занимаетесь и будете заниматься сегодня, и почувствуйте, что все это вы можете сделать легко. Действительно с легкостью, играючи!

«И что это я действительно такую панику развел, как будто конец света наступил? – сам себе удивился Виктор. – Ну, подумаешь – работу искать надо! Я же не в долг просить без отдачи собираюсь. Дело житейское – кому-то сотрудники нужны, кому-то работа. Даже интересно!»

Голос Наставника прервал течение его мыслей.

– Отлично! Открывайте глазки, и у меня для вас одно задание на сегодня – вам надо думать, ради какой цели вы делаете то, что вы делаете. Сегодня мы еще будем говорить о целях, а сейчас просто набросок.

Некоторые действия мы совершаем из цели, чтобы нас не поругали. Вот если мы их не совершим – нас поругают, поэтому мы их совершаем. Согласитесь – не самая лучшая цель! Не самая эффективная. Другие действия мы совершаем для того, чтобы обеспечить себе выживание. Вот если мы это сделаем, у нас будут деньги, мы сможем себе что-то позволить. А если не сделаем – денег не будет, и будет нам плохо.

Третьи – большой диапазон целей! Это цели наши личные. Цели, в которых мы творим, цели, в которых мы развиваемся, цели, от которых душа поет!

И вот что вы делаете ради первых и вторых, а что – ради третьих целей? Просто наблюдайте за собой в течение дня, и вечером мы с ними будем разбираться.

На этом все, пока!

Наставник помахал рукой, изображение остановилось, и Виктор все еще сидел за столом, глядя в монитор и глупо улыбаясь.

## Глава 2 День первый. День

Перевалило за полдень, и Виктор все чаще и чаще поглядывал на часы. Вот-вот должен начаться семинар Наставника, не хотелось бы опоздать случайно! Конечно, можно потом и в записи посмотреть, но эффект присутствия, когда находишься словно бы «на прямой связи» с человеком, можно вопрос задать, например, – это тоже важно и ценно.

За это утро Виктор успел сделать на удивление много дел, правда, мелких, не особо важных, но все же! Прибрался в квартире – давно пора было это сделать, но как-то все руки не доходили, сходил в магазин, а то в холодильникемышь повесилась, побросал вещи в стиральную машинку, даже в ЖЭК дозвонился по поводу горячей воды – правда, там сказали, что ничего особенного не произошло, никаких аварий, просто сосед счетчики меняет. Неудобство, конечно, но Виктор отнесся с пониманием – ну, что поделаешь, сегодня ты, а завтра я!

Покончив с бытовухой, он сел у стола и принялся сочинять свое новое резюме. Эта задача оказалась посложнее, ничего такого, что должно было бы вдохновить потенциального работодателя, в голову не приходило... Все эти в зубах навязшие слова «коммуникабельность», «стрессоустойчивость», «умение работать в команде» почему-то казались скользкими, холодными и дурно пахнущими, как мертвые лягушки.

Но ничего не поделаешь! Все так пишут. Типовые слова, типовая работа... И жизнь тоже типовая, никуда от нее не денешься.

Подумав так, Виктор совсем было загрустил и пошел на кухню выпить кофе, но тут заулюлюкал таймер на телефоне. Семинар у Наставника начинается! В последний раз Виктор так торопился к экрану, когда в детстве мультики смотрел. Забавно, конечно, но что-то общее прослеживается – и там, и там есть своя магия! Ну, и замануха, конечно – а что будет дальше?

Хотя, может быть, это и есть главная магия жизни?

– Добрый день, друзья мои!

На этот раз Наставник был в обычной рубашке – правда, дорогой, это Виктор сразу определил! – и уже не лежал на травке, а просто сидел в удобном кресле на фоне белой стены перед большим компьютерным монитором.

– Как настроение после нашей маленькой утренней зарядки? Бодрое? – весело спросил он. – Если да, ставьте плюстик в чате!

Виктор поставил плюстик, потом подумал – и добавил еще один. И еще. А что, для хорошего человека не жалко!

– Ага, побежали плюсики, побежали... Молодцы! – улыбнулся Наставник, и от его улыбки на душе у Виктора как-то потеплело, словно эта похвала относилась лично к нему.

– Вот тут слушатель интересуется, помогает ли воздержание от секса поднятию энергии вверх? Нет, поднимает энергию вверх сат-нам! Если у вас есть сексуальные отношения, ваша энергия реализована. Если нет, она застаивается, накапливается и вызывает проблемы в мочеполовой сфере. Поэтому ее стоит поднимать!

Он еще раз глянул в монитор и заговорил другим тоном – четко и делово:

– Сегодня, как я и обещал, мы будем говорить о целях. И это вполне логично в рамках нашего семинара об эффективности, потому что даже самый быстрый автомобиль совершенно бесполезен, если он едет не туда, куда нам нужно!

Наставник усмехнулся, словно вспомнив что-то забавное.



– Как говорил когда-то нейрофизиолог Роджер Уолш, «если за счастьем вы лезете по лестнице успеха, то в конце с удивлением замечаете, что лестница стояла не у той стены».

Он коротко хохотнул над своей шуткой и продолжал уже серьезно:

– Так вот, чтобы с вами не происходило ничего подобного, нужно в первую очередь определиться с целями. Сегодня утром мы уже говорили о том, что цели у человека бывают трех видов, – очень условное, конечно, разделение, вы понимаете.

Видимо, для наглядности он вытянул руку вперед и принялся загибать пальцы.

– Одни – это те цели, которых вы достигаете – ну, или пытаетесь достичь! – для того чтобы вас не поругали, не наказали, не отвергли, не посмеялись над вами... Словом, для того, чтобы избежать каких-то неприятных моментов.

Виктор тяжело вздохнул и покачал головой. «Ох-х! Да, так и есть почти у всех, наверное. В школе надо учиться, чтоб двойку не поставили, в институт поступать – чтоб в армию не загребли и мать не пилила, типа, „дворником будешь“, деньги зарабатывать – чтобы жена не называла тряпкой и неудачником...»

А Наставник продолжал:

– Надеюсь, вы понимаете, друзья мои, что, пока вы стремитесь не к своим целям, вы живете не свою жизнь?

От этого простого вопроса, заданного вполне вежливо и доброжелательно, Виктор почувствовал, как его бросило в пот. «Черт, ведь это и в самом деле про меня! Как я умудрился дожить до двадцати восьми лет – двадцать девять скоро будет, тридцатник на горизонте маячит! – и ни разу об этом не задуматься?»

Наставник бросил быстрый взгляд в монитор.

– Вот, Марина из Красноярска спрашивает – неужели это значит, что надо быть эгоистом и жить только для себя? Нет, конечно! Надо помогать и семье, и

друзьям, и незнакомым людям... Но я хочу, чтобы вы поняли, друзья мои... – Наставник заговорил таким глубоким и проникновенным голосом, что Виктор невольно насторожился. – Хочу, чтобы вы поняли: самый важный для вас в мире человек – это вы сами. Если у вас нехватка энергии, нехватка ресурсов, если вы несчастливы, то вы бесполезны для всех других людей. Вы ничем не можете им помочь, более того – сами повисаете на них мертвым грузом! Помните объявление в самолетах: «Если вы путешествуете с ребенком, при разгерметизации салона сначала наденьте кислородную маску на себя, потом – на ребенка»? Звучит эгоистично, но если поступите иначе – погибнете оба.

Самый важный для вас в мире человек – это вы сами. Если у вас нехватка энергии, если у вас нехватка ресурсов, если вы несчастливы, то вы бесполезны для всех других людей.

Наставник помолчал недолго и добавил с глубокой убежденностью в голосе:

– А исполняя чужие желания, счастливым стать нельзя! И успешным по-настоящему – тоже.

Виктор вспомнил школьного приятеля Вадика. Вот уж над кем родители тряслись! И на музыку водили, и на плавание, и на английский язык... Мама его была убеждена, что у нее гениальный ребенок, а сам Вадик с тоской смотрел на сверстников, гуляющих во дворе, – у него-то времени не было никогда! Он старался как мог, не хотел маму огорчать, даже в МГУ поступил, а потом, после третьего курса, вдруг бросил университет, залег дома на диване, пьет пиво, играет в компьютерные игры и больше ничего не делает. Даже девушками не интересуется!

– Дальше, как мы помним, идут цели повседневные, рутинные, направленные на выживание. И у большинства, – он сделал пальцами движение, обозначающее кавычки, – у большинства «нормальных» людей на эту рутину уходит большая часть их жизненной энергии, так что ни на что другое уже не остается ни сил, ни времени.

«Ага, – подумал Виктор, – хорошо ему, конечно, говорить... А если приходится? Жить-то надо...»

Он вспомнил, как мать копала грядки на дачном участке, потом поливала, полола, собирала нехитрый урожай, варила варенье, закатывала бесконечные банки... Потом эти «деликатесы» еще и есть приходилось. Было невкусно, но если не съешь и не похвалишь – мать очень обижалась. «Я тут света белого не вижу, как лошадь упахалась, а вы нос воротите?» – спрашивала она, и лицо у нее становилось такое, словно ее оскорбили в лучших чувствах. Конечно, те же огурцы можно и в магазине купить, но при матери лучше было об этом не заикаться. «Там же одна химия! – презрительно роняла она. – А у меня-то все свое, натуральное...»

– И, наконец, третья категория, – голос у Наставника заметно потеплел, он говорил почти с нежностью, – третья категория целей – это цели творческие, те, в которых человек развивается и по-настоящему живет! Нормальное состояние человека – это постоянное творчество. Если человек не творит несколько дней, можно считать, что он уже умер.

Нормальное состояние человека – это постоянное творчество. Если человек не творит несколько дней, можно считать, что он уже умер.

Наставник чуть усмехнулся, но усмешка вышла какой-то невеселой.

– Знаете, как в одном старом анекдоте? «Если муж лежит и не шевелится, ткните его палкой, чтобы проверить, не сдох ли он».

Он повел носом, словно принюхиваясь к чему-то.

– Если человек несколько дней не творит, нет ли запаха от него? Человек должен творить. Тогда он и чувствует себя волшебным, и получает волшебные результаты!

«Да уж... Если так, получается, что я родился мертвым! – подумал Виктор. – И даже этого не заметил. Всегда считал, что творчество – дело художников, писателей, музыкантов, ну, или там артистов. Батя, правда, их считал людьми бездельными и никчемными, говорил, что настоящий мужик работать должен, а не дуракавалянием заниматься, а тут вон оно что получается! Наверное, все-таки Наставник побольше, чем батя, про творчество понимает, да и про жизнь»

вообще – хотя бы потому, что сам еще жив, здоров и неплохо выглядит!»

– Вот тут вопрос поступил, как отделить рутину от не рутины... Очень правильный и своевременный вопрос, я считаю! – продолжал Наставник. – Рутинa – это все то, что вы делаете без особого удовольствия. Делать не хочется, но делать приходится! Если вы не любите готовить, но вынуждены, это рутинa. Если вы не любите писать отчеты, но вынуждены их писать, это рутинa. Если вы готовите и любите готовить, наслаждаетесь готовкой, это творчество. Это то, что делает вашу жизнь прекраснее... Ну, и так далее. Понятно, да?

«Ну, уж это перебор! – возмутился Виктор. – Наставник прямо как с Луны упал. Можно подумать, что есть человек на свете, который кайф ловит, продавая терки и кастрюли по телефону! Или на любой другой работе работает ради удовольствия. Жить надо, деньги зарабатывать, детей кормить... Или можно жить как-то иначе – просто я об этом не знал?»

– Что мы делаем с рутиной? – спросил Наставник, и сам же ответил: – Рутинa подлежит автоматизации, как бы это странно ни звучало. Не каждую рутину можно автоматизировать! Некоторую рутину приходится делегировать, но делегирование – это тоже один из способов автоматизации.

Он усмехнулся, смешно сморщил нос и заговорил с преувеличенным еврейским акцентом:

– «Абрам, сходить в туалет – это работа умственная или физическая?» – «Конечно, умственная. Была бы физическая, я бы уже давно кого-нибудь нанял!»

Виктор не выдержал – прыснул от смеха. Молодец, чувак, прямо артист! Мог бы в театре выступать.

– Иногда рутину можно сделать веселой игрой! Например, когда я работал тренером по йоге, у нас была рутинa убирать зал перед тренировкой. Тряпками, враскоряку, руками, большой зал триста-четырееста метров. Что мы сделали? Придумали вот что: отныне можно было мыть зал только в позе крокодила.

Наставник сделал движение руками, видимо, показывая, как эта поза крокодила должна выглядеть.

– Взял тряпку, вытянулся вперед, проехался с тряпкой и затем подтянул ноги к тряпке. И так далее. Прекрасная разминка перед тренировкой. И соревнование, кто быстрее дойдет до конца зала. Уже появляется интерес, уже появляется кайф в этом процессе.

Наставник опять глянул в монитор.

– Вот, опять интересный вопрос: «Если я хочу начать свой бизнес, как понять – моя эта цель или не моя? Рутинная или творческая?» Человек просто предвосхищает следующую тему, о которой мы будем говорить!

Он задумался ненадолго, словно собираясь с мыслями, и заговорил четко и размеренно, глядя прямо в камеру:

– Друзья мои, если у вас есть какая-то большая цель, великая и прекрасная – а она должна быть непременно, потому что бесцельная жизнь заканчивается быстро и некрасиво! – то, прежде чем взяться за ее выполнение, имеет смысл с этой целью поработать. Зачем? Чтобы понять, ваша ли она, и как за нее лучше взяться, и стоит ли ее достигать вообще – понять прежде, чем вы потратите на это полжизни. Помните Роджера Уолша, о котором мы говорили вначале? Стоит разобраться, к той ли стене приставлена лестница успеха! Что у нас для этого есть? Есть чудесный инструмент под названием «спецификация цели». Это набор очень простых вопросов, который помогает цель прояснить и приблизить! Очень советую вам взять блокнот и ручку и записывать.

Виктор метнулся за ручкой и бумагой. Ручка нашлась сразу, а вот бумага нет, пришлось взять старый Артемкин альбом для рисования с непонятными разноцветными каракулями. Сердце противно защемило... В который раз Виктор ощутил, как скучает по сыну.

Но жалеть себя слишком долго не пришлось – голос Наставника вернул его к реальности:

– Итак, пункт первый – цель должна быть сформулирована положительно. Это должно быть то, чего вы действительно хотите, а не то, чего не хотите! Например, многие говорят: «Я не хочу быть бедным», «Я не хочу быть больным»... А каким вы хотите быть? Богатым и здоровым? Вот так и

формулируйте!

Пункт первый – цель должна быть сформулирована положительно.

Наставник отхлебнул воды из стакана и доверительно сообщил:

– Частицу «не» подсознание не понимает! Просто выбрасывает ее, и все. То же самое относится к словам вроде «перестать», «бросить», «удалить»... Думайте о том, что вы хотите получить вместо этого! А то ведь и курить можно бросить, если начать вести здоровый образ жизни, а можно – если начать употреблять героин.

Он хлопнул в ладоши, словно закрывая таким образом тяжелую тему.

– Поехали дальше! Пункт второй – убедитесь, что цель находится под вашим личным контролем. Часто это относится к сфере отношений с другими людьми. Например: «Хочу, чтобы мой начальник меня уважал». Подумайте о том, что вы лично можете для этого сделать? Стать очень ценным специалистом, востребованным в своей области? Наверное, да. Стать его близким другом? Ну, тоже может быть – при определенных условиях...

«Ага, – Виктор вспомнил бывшего начальника Николая Иваныча, который смотрел на него как на неодушевленный предмет, внезапно ставший лишним и ненужным, – от него, пожалуй, дождешься уважения! Разве что стать звездой телемаркетинга и продавать терок и кастрюль больше всех. Другое дело – хочешь ли я потратить на это свою жизнь?»

Пункт второй – убедитесь, что цель находится под вашим личным контролем.

– Третий пункт – убедитесь, что цель проверяема в сенсорном опыте! Как вы поймете, что достигли ее? Что вы будете слышать, видеть и чувствовать? Что это будет – открытие предприятия, вручение диплома, свадьба, новая квартира, путешествие? Чем лучше вы сможете это представить, тем проще вам будет этого достигнуть!

Третий пункт – убедитесь, что цель проверяема в сенсорном опыте!

Виктор задумался. Представления о желаемом у него были весьма смутные. Ну, да, хорошая работа, чтобы зарплата большая была, чтоб можно было видеть Артемку, чтобы Ленка пожалела о том, что ушла... Но неужели деньги – это все? Неужели кроме них, родимых, он ни о чем мечтать не научился? Пожалуй что и так. А с такими мечтами можно стать разве что банкоматом.

– Следующий, четвертый пункт – цель находится в нужном контексте! Подумайте, где, когда и с кем вы хотите этого добиться? Например, если вы хотите заработать миллион долларов – устроит ли вас миллион, если к тому моменту вам стукнет семьдесят? Хотите ли вы стать директором предприятия – но за день до банкротства? Готовы ли стать мужем прекрасной женщины, которая ненавидит вас всей душой?

Пункт четвертый – убедитесь, что цель находится в нужном контексте.

– В общем, как известно, дьявол кроется в деталях, а потому их надо тщательнее продумывать, – подытожил Наставник. – Переходим к следующему, пятому пункту... и пункт этот очень важный! Называется экология. Подумайте о том, как повлияет исполнение вашего желания на вашу жизнь? Не потеряете ли вы нечто важное, чего, может быть, даже не замечаете сейчас, как рыба не замечает воду? Например, многие люди, сделав успешную карьеру, жалуются, что не могут уделять внимание семье, даже теряют ее из-за этого...

«Эх, что б ты понимал! Я-то как раз семью потерял, потому что не сделал карьеру, – с грустью думал Виктор, глядя на безмятежно улыбающегося Наставника, – какой смысл внимание оказывать, если денег нет? На него шубу жене не купишь!»

Пункт пятый – проверка цели на экологичность.

– Шестой пункт – это соответствующий масштаб обобщений. Многие люди хотят чего-то большого и светлого... Но очень уж большого! – Наставник мечтательно закатил глаза и вымолвил тоненьким, почти детским голоском:

– Я хочу, чтобы жизнь в стране стала лучше... Я хочу, чтобы люди любили друг друга... – И, мгновенно вернувшись к себе прежнему, продолжил:

– И, поскольку такие большие, глобальные задачи враз не решаются, человек годами может сидеть и ничего не делать. Поэтому имеет смысл выбирать посильный масштаб... Если только вас зовут не Иисус Христос!

Шестой пункт – выбирайте соответствующий масштаб обобщений.

«Да уж, вот глобальностью мышления я точно никогда не страдал, – отметил Виктор, – тут со своей жизнью бы как-нибудь разобраться!»

– Как известно, решение любой задачи зависит от доступа к ресурсам, – продолжал Наставник, – и из этого логично вытекает следующий, седьмой пункт. Определите, какие ресурсы вам необходимы для достижения вашей цели! Это могут быть ресурсы как материальные – деньги, например, так и нематериальные – время, связи, ваши способности, образование, навыки и так далее. Подумайте о том, какие ресурсы у вас уже есть, а каких не хватает? И как получить к ним доступ?

Пункт седьмой – определите, какие ресурсы вам необходимы для достижения вашей цели.

«Ну, с деньгами и связями у меня, конечно, швах, – честно признался себе Виктор, – но и тут чувак прав – это далеко не все. Время вот, к примеру, тоже ресурс... Сколько раз я себе давал слово начать учить английский? Не век же кастрюли продавать, а специалист с английским языком всегда стоит дороже. Сейчас даже на курсы ходить не надо, в Интернете полно ресурсов, в том числе и бесплатных. Так нет же, лучше в „танчики“ погонять или в фейсбуке зависнуть... Если посчитать, сколько на это все времени угрохал бездарно, –



китайский можно было бы выучить!»

– Следующий пункт – это исследование возможных препятствий, – продолжал Наставник, – если вы знаете, что вам мешает или может помешать, можно заранее, что называется, соломки подстелить.

Пункт восьмой – исследование возможных препятствий.

«Да и это тоже правда! Вон, батин приятель дядя Петя хотел шиномонтаж открыть. Думал, что раз он мужик рукастый и в машинах разбирается хорошо, то все у него должно получиться. А что на деле оказалось? То налоговая прикопается, то СЭС, то пожарная охрана... В бумагах не там закорючку поставил – на штраф налетел! В конце концов, плюнул дядя Петя на это дело, закрыл свою лавочку и запил с горя. С батей моим и бухали у него в гараже. Мать, правда, орала из-за этого постоянно, но если подумать – а что отцу было дома делать? Банки с огурцами пересчитывать?»

Виктор вдруг вспомнил, как когда-то давно, еще в детстве, они с отцом ходили на футбол, ездили на рыбалку – и бацию стало невыносимо жаль. Он ведь хороший был, добрый... Только слишком уж нескладно и несчастливо прожил свою короткую жизнь.

– И последний пункт – подстройка к будущему! – провозгласил Наставник с экрана. – Определите первый шаг к вашей цели, который вы можете сделать прямо сейчас! Я не знаю, что это может быть, – возможно, кому-то позвонить, с кем-то встретиться, найти нужную информацию или просто сесть к столу и написать первую страницу вашего будущего романа, сделать первый набросок будущей картины... Пусть это будет что-то маленькое и незначительное, но, как говорили когда-то мудрые китайцы, «дорога в тысячу ли начинается с первого шага».

Пункт девятый – подстройка к будущему.

– Что, загрузил вас? – весело спросил Наставник. – Но это еще не все. Домашнее задание для вас будет такое: во-первых, определить, что в вашей жизни – творчество, а что – рутина. Понять, какой рутинной деятельностью вы занимаетесь и для какой цели. Когда вы это поймете, вам будет легко придумать, как ее изменить. Во-вторых, если у вас есть мечта, если есть большая и светлая цель, потратьте немного времени и прогоните ее по всем пунктам спецификации, о которых мы сегодня говорили. Уверю вас, многое сразу прояснится... В том числе и то, стоит ли эту цель достигать.

«А что, если цели нет? – хотел крикнуть Виктор. – Что, если я простой, обычный парень, который хочет жить, и, в меру возможного, жить хорошо и быть счастливым?»

Но Наставник словно услышал его незаданный вопрос.

– Если же у вас такой цели нет, подумайте – какой она могла бы быть, если бы существовала? Подумайте, что вы любите делать больше всего, о чем мечтали в детстве, что вас интересует, привлекает, приносит радость? Что бы вы делали, если бы вам больше никогда в жизни не нужно было работать ради денег? Нет, не надо рассказывать про пляжи, яхты и вечеринки с моделями – надоест через месяц, уверю вас!

Он еще подумал – и добавил очень серьезно:

– Подумайте о том, куда зовет вас ваша душа... И она не обманет.

«Ну, вот еще про душу загнул... Поп, что ли? – Виктор с некоторым подозрением уставился на бородатую физиономию Наставника. – Вообще-то похож немного... Только странный какой-то».

Наставник тепло улыбнулся, и на миг Виктору показалось, что он улыбается лично ему, словно хочет сказать: «Иди, не трусь, у тебя все получится!» Конечно, это была только иллюзия, и все же, все же...

Глава 3 День первый. Вечер

За окнами стемнело. Мелкий дождь, что моросил с самого утра, перешел в настоящий ливень, и тяжелые капли барабанили в стекло...

Виктор чувствовал себя усталым, словно вагоны разгружал. Оказывается, думать – тоже работа, да еще какая! Выполняя задание Наставника, он довольно быстро сумел расписать по пунктам свою ближайшую, самую насущную цель – найти новую работу. Он даже успел составить резюме и раскидать его по доскам объявлений, написал несколько писем знакомым и приятелям... А что, ведь недаром Наставник говорил, что задействовать надо все ресурсы!

И все-таки что-то было не так, и Виктора это немало беспокоило. Сколько он ни пытался по совету Наставника представить себе цель, ради которой стоит жить, большую светлую и прекрасную – у него так ничего и не получилось. Даже обидно стало! «Ну неужели я один такой неудачник, у которого даже мечты нет? – с досадой думал Виктор. – Ничего в голову не приходит, хоть убей!»

Лишь однажды он вспомнил, как когда-то давно – ему тогда было лет десять или одиннадцать – летом на даче познакомился со своим сверстником Максимом. Его родители снимали домик по соседству, мальчишки подружились, вместе ходили купаться на пруд, гоняли на велосипедах...

А еще – клеили разноцветные вертушки из плотной бумаги, похожие на пестрые диковинные цветы. У Максима они здорово получались, красивые были... Витькины изделия поначалу выходили какими-то кособокими, но он старался. А когда его вертушка в первый раз закрутилась под ветром с шуршанием и легким свистом, он испытал такую радость и гордость за себя и за свое творение, словно крылья за спиной выросли. Наверное, ни до, ни после таких чувств не переживал!

«Интересно, к чему это воспоминание выплыло вдруг? – размышлял Виктор. – Ну, не вертушки же клеить на продажу! Хотя, если как хобби – почему нет? И Артемке бы понравилось, наверное...»

Но это все потом, когда-нибудь, а пока – надо найти работу! И чем скорее, тем лучше, а то жрать будет нечего. Можно, конечно, у матери попросить, у нее всегда набитая кубышка припрятана, но это на самый крайний случай. Будет вздыхать и охать, плакаться на тяжелые времена и Ленку поминать недобрым словом – такая, мол, и сякая!»

Хоть Виктор и сам немало злился на бывшую жену, но все равно было неприятно. А тут еще мать повадилась сватать ему «хорошую верующую девушку» из числа прихожанок своего храма...

В общем, до такого лучше не доводить.

Виктор глянул на часы. Как быстро время пролетело! Семинар Наставника вот-вот начнется... Он поспешно включил компьютер и уселся перед монитором.

– Добрый вечер, друзья мои!

Стоя перед небольшой доской, какие обычно используют на тренингах, Наставник заговорщически улыбался, словно собираясь поведать какую-то тайну.

– Сегодня мы с вами говорили о ваших целях, о том, как работать с ними, как сделать цель более близкой, достигаемой, а главное – достижимой! Иными словами, превратить мечту в задачу и составить проектно-сметную документацию на строительство воздушного замка

Наставник чуть усмехнулся своей шутке и продолжал уже серьезно:

– Ну, что же, допустим, что вы определились со своей целью и готовы работать ради ее достижения. Остается понять – как воплотить ее в жизнь наиболее эффективно?

Виктор придвинулся поближе, боясь упустить хоть слово.

– Как известно, мозг – это такой орган, с помощью которого человек воображает, что думает. Шутка, конечно, но и в ней есть доля правды! Долгое время ученые полагали, что мозг – это своего рода «черный ящик», имеющий информационный вход и выход, а все процессы, происходящие в нем, считались трудно изучаемыми. Помните, как в фильме «Формула любви»? «Голова – предмет темный и исследованию не подлежит!» – улыбнулся Наставник.

Мозг – это такой орган, с помощью которого человек воображает, что думает.

«Ну, это смотря у кого! – хмыкнул про себя Виктор. – У некоторых голова только для того и приставлена, чтобы в нее есть и шляпу носить. Вот интересно, к чему клонит Наставник? Вроде начал про эффективность, а говорит про мыслительные процессы... Хотя, может быть, он прав, и, прежде чем правильно действовать, надо научиться правильно думать?»

– Но, как известно, ничто не стоит на месте, и наука особенно! – радостно сообщил Наставник. – В шестидесятые годы теперь уже прошлого века группой американских поведенческих психологов в составе Карла Прибрама, Евгения Галантера и Джорджа Миллера была разработана так называемая модель ТОТЕ.

Наставник крупно написал на доске четыре буквы.

– Эта аббревиатура расшифровывается следующим образом: Test – Operation – Test – Exit, что в переводе с английского означает тест – операция – тест – выход.

Наставник глянул на доску, словно художник, любующийся своим произведением, потом отошел чуть в сторону и продолжал:

– Согласно этой модели, все мыслительные и поведенческие процессы организованы вокруг фиксированной цели и различных способов ее достижения. По сути, она является простейшей управленческой схемой функционирования живых организмов. Парадигма ТОТЕ послужила хорошей базой для разработки первого цифрового компьютера и исследований в области искусственного интеллекта.

«Ну, загнул! – Виктор даже присвистнул слегка. – Тут со своим бы интеллектом разобраться, а он еще про искусственный... Наверное, кому-то это может быть очень даже интересно, но я-то роботов конструировать не собираюсь. Ума не хватит! Даже непонятно, зачем пять лет в институте сидел».

От этой мысли стало как-то грустно... А на экране Наставник все говорил:

– В чем же, собственно, эта парадигма состоит? Первый тест, – он указал фломастером на большую букву Т, – первый тест – это и есть наша цель! Причем не важно – большая это цель или совсем маленькая, бытовая. Мы ее

представили, проработали и готовы выполнять.

Дальше вы предпринимаете какие-то действия. Это и есть операции, – Наставник ткнул фломастером в букву О, – вы что-то делаете и получаете результат.

«Не, ну он, по ходу, совсем нас за дебилов держит, – про себя подсадовал Виктор, – ежу понятно: чтобы что-то получить, надо что-то сделать, без труда не вынешь рыбку из пруда, и вся фигня...»

– И вот тут начинается самое интересное – второй тест! Вы сравниваете текущее состояние, то есть полученный результат, с желаемым, то есть с вашей целью. Если они совпадают, вы завершаете процесс и переходите к пункту Exit, то есть выход, если нет – возвращаетесь вот сюда, к операциям, и продолжаете их выполнять, пока результат вас не удовлетворит. Таким образом, в системе формируется петля обратной связи. Хочу обратить ваше особое внимание: операции не должны повторяться! Как говорил когда-то мудрый Владимир Леви, «из пятидесяти попыток сделать безнадежное дело одна обязательно удастся – при условии, что попытки разнообразны».

Наставник чуть усмехнулся, словно вспомнил нечто забавное.

– В противном случае, друзья мои, вы рискуете уподобиться прапорщику из анекдота, в котором ученые, изучая поведенческие реакции приматов, посадили в клетку обезьяну, на высоком шесте подвесили банан, а рядом положили палку. Обезьяна потрясла шест – банан не падает. Потянулась – не достает. Подумала, взяла палку и достала банан. Потом в ту же клетку завели прапорщика. Он трясет шест – банан не падает. Трясет еще – держится! Уже прапорщик весь взопрел, и ученым обидно за какого-никакого, а все же homo sapiens... Они намекают так осторожненько: «А что, если подумать?» А он в ответ, отирая пот со лба: «Что тут думать? Трясти надо!»

Виктор, конечно, слышал этот старый анекдот, но Наставник так вжился в роль, что только фуражки на голове не хватало. Хотя, смех смехом, а таких вот «прапорщиков» полно вокруг... Да и он сам не исключение!

– Возьмем самый простой пример – вы захотели выпить чаю. Цель у вас есть – это не кофе, не кефир и не квас, а именно чай! Вы идете на кухню, ставите чайник,

завариваете чай, кладете сахар – то есть выполняете операции, действуете. Если чай у вас получился хороший, вы можете его выпить и пойти заняться чем-то другим, а если что-то не получилось и чай вам не понравился – можете вылить его в раковину и заварить новый. Это, конечно, очень примитивный случай, но смысл понятен, да?

Наставник принялся расхаживать взад-вперед, заложив руки за спину, и продолжал объяснять:

– Если ваша цель большая и сложная, то ее можно разбить на множество мелких. К примеру, вы хотите поехать на машине из Москвы в Санкт-Петербург. Если через пять часов пути вы увидели указатель «Бологое», то все нормально, верной дорогой идете, товарищи! А если «Тула» или «Рязань», то вы заехали явно не туда, разворачивайте обратно. Вообще, планируя любое дело, можно построить целую дорожную карту, состоящую из множества таких вот микро-задач! Главное – сохранять гибкость в поведении, чтобы не получилось, как в другом анекдоте. Здоровенный ленивый котик пробирается домой и думает: «Значит, сейчас на мусорный бак, с бака на забор, с забора на трубу, по трубе на крышу...» В этот момент труба под ним отрывается от стены и начинает падать. Кот, возмущенно: «Не понял!..»

Наставник так достоверно изобразил возмущение оскорбленного в лучших чувствах кота, что Виктор не выдержал – расхохотался. А Наставник между тем продолжал уже серьезно:

– Хочу обратить ваше внимание на важность последнего пункта. Exit, то есть выход, указывает на завершение данного дела, данной конкретной задачи! Ну, либо прекращение ее выполнения ввиду утраты актуальности, такое тоже бывает. Если он отсутствует, появляются люди, которые, например, всю жизнь пишут одну и ту же книгу. Или постоянно изучают английский язык, но никак не выучат достаточно для того, чтобы объясняться на курортах. Или – это к женщинам, конечно, больше относится! – вечно худеют.

«Ох, вот про таких не к ночи вспоминать!» – Виктор даже скривился, вспомнив Ленкину подружку Наташу. Девушка вечно сидела на каких-то диетах, хотя и так выглядела как жертва Освенцима, но хуже того – Ленка нет-нет да поддавалась ее влиянию, и тогда на столе вместо борща и котлет появлялись какая-то трава и несъедобная каша, а из уст дражайшей супруги звучали целые лекции о правильном питании. Правда, надолго запала у Ленки не хватало, и

скоро все возвращалось на круги своя... До следующей встречи с костлявой ведьмой! Артемка звал ее «Баба Яга в молодости», и Виктор был совершенно согласен с сыном.

– Такие лепреконы из народных ирландских сказаний – маленькие существа вроде гномов, которые вечно тачают один и тот же башмак! – заключил Наставник. – И вот, чтобы не превратиться в такого лепрекона, любое дело нужно завершить – а потом похвалить себя.

Наставник несколько раз погладил себя по груди, приговаривая с довольной улыбкой:

– Я молодец, я справился! Я сделал, я смог, я завершил...

Любое дело нужно завершить – а потом похвалить себя.

Выглядело это довольно потешно. Раньше Виктору и в голову бы не пришло, что себя можно хвалить, но почему-то идея понравилась.

– Зачем такая похвала нужна? – спросил Наставник и сам же ответил: – У нее есть несколько важных функций. На каждое действие в мозгу образуется незамкнутый набор нейронных цепей, и, чем больше незавершенок висит у нас по жизни, тем большее количество коры головного мозга занято тем, что помнит о незавершенках.

Более того, есть такое исследование... Жила-была Блюма Вульфовна Зейгарник, потрясающий советский психолог. Она обнаружила, что, если человек не завершил какое-то действие, он о нем помнит сколь угодно долго. Если завершил, он его забывает моментально! Как только вы завершили дело и сказали, что выполнили, вопрос ратифицирован и удаляется из оперативной памяти в долговременную.

Если человек не завершил какое-то действие, он о нем помнит сколь угодно долго. Если завершил, он его забывает моментально!



«Ну, да, еще бабушка говорила когда-то: „Конец – делу венец“, „Сделал – и в сторону“... Все-таки есть здравый смысл в народной мудрости! – восхитился Виктор. – Жаль только, я не слушал, да и не помню сейчас почти ничего...»

– Но и это еще не все! – Наставник поднял вверх указательный палец, – после того, как мы завершили какое-либо дело и сказали себе: «Я молодец», мы даем себе обратную связь высокого качества, и у нас появляется понимание, что мы сделали, зачем и как. И после этого наши дальнейшие результаты начинают заметно улучшаться!

Что такое «обратная связь высокого качества (ОСВК)»? Вы становитесь в позицию стороннего наблюдателя, говорите самому себе в третьем лице (не в первом, когда мы говорили «я молодец!»).

Наставник отступил чуть в сторону, и, сложив руки на груди, задумчиво произнес:

– Что было сделано хорошо? Работа была сделана на хорошем уровне. Было применено восемнадцать способов ускорения работы, и качество отличное.

– Чего не хватило? Если бы работник подумал о том, что стоит сделать предварительную подготовку, настроив свой рабочий инструмент, он бы сумел сэкономить, например, еще четыре минуты на этом этапе. А если бы он настроил себе эмоциональное состояние, то был бы вообще шикарен.

– Что можно улучшить? Можно улучшить объем подготовки.

В чем прелесть ОСВК? Она оставляет у человека глубоко позитивное отношение к тому, что он сделал, он не ругает себя сам (он же говорит в третьем лице). Поэтому не обидно ни разу. Сказал все как есть. Сам согласился. Анализ провел. Что можно улучшить, знает. Следующий раз сделает лучше.

Подобный метод можно (и нужно!) применять не только к себе, но и к своим подчиненным, если на работе вы руководите людьми.

«Да уж! – Виктор искренне удивился. – В жизни не видел начальника, который „разбор полетов“ начинал бы с вопроса: „Что было сделано хорошо?“ Хотя,

наверное, смысл в этом есть – и человека не обидеть, и замечания свои донести... Но почему же никто так не делает?»

Наставник подошел к столу и сел у монитора.

– Ну что же, друзья мои, сегодня мы поработали весьма плодотворно! – бодро произнес он. – Надеюсь, что новые стратегии, которые вы узнали, помогут вам думать и действовать более эффективно.

Виктор уже решил, что на этом занятие окончено и можно расслабиться, но не тут-то было.

– Для этого требуется очень высокий уровень осознанности и очень низкий уровень шума в голове, – продолжал Наставник. – Большинство людей пребывают в состоянии очень низкой энергетике и очень высокого уровня шума. Почему? Причины очень простые. Дело в том, что нас не учили концентрироваться, нас не учили вкладывать свою энергию в какой-то один вопрос, мы очень легко отвлекаемся!

«Тоже правда, – мысленно согласился Виктор, – все время что-нибудь отвлекает! А если не отвлекает, то сам отвлекаюсь...»

– Так как мы получаем большой поток входящего материала, информации, с которой обычно не умеем работать, нам необходимо устраивать маленькие передышки мозгу.

«Жаль, конечно, что мозг нельзя выключить, как любой прибор из розетки, – вздохнул Виктор, – даже если хочется передохнуть, все равно в голове всякая хрень вертится!»

– Есть несколько способов, – продолжал Наставник, – один из них называется «квадратное дыхание». Мы будем его практиковать прямо сейчас минуты две-три. Что надо делать? Вы делаете вдох на четыре секунды, глядя на экран. Не читаете то, что там написано, просто смотрите! Затем задержка на вдохе четыре секунды, потом выдох в течение четырех секунд, затем задержка на выдохе.

На экране компьютера появились слова:

Мне становится спокойнее.

Мои мысли исчезают.

Проявляется ясность мысли.

Моя концентрация возрастает.

Я чувствую себя прекрасно.

Я абсолютно спокойна (спокоен).

Голос Наставника теперь звучал за кадром, словно издалека:

– Вам не надо читать этот текст сознательно. При этом эти предложения отлично через визуальный канал без всякого прочтения отпечатываются в качестве команд во время дыхания.

Вы будете чувствовать, как мысли исчезают, как появляется ясность мысли, как возрастает концентрация, как вы себя прекрасно чувствуете и как вы становитесь спокойными.

Начнем прямо сейчас. Я запускаю таймер, а вы начинаете дышать в течение трех минут.

Виктор добросовестно уставился в экран. «Раз, два, три, четыре... Вдох, задержка. Раз, два, три, четыре... Выдох, задержка. Мои мысли исчезают. Раз, два, три, четыре... Я спокоен, спокоен, спокоен... Раз, два, три, четыре... Черт, что там пищит? Неужели уже все?»

Голос Наставника вернул его к реальности.

– Время истекло! Дайте мне обратную связь, что вы почувствовали. Вам удалось понимать текст, просто глядя на экран, не читая?

Он посмотрел в монитор.

– Вот, Анна пишет: «Я задыхалась». Елена: «Чуть не уснула». Андрей пишет, что ощущал нехватку воздуха... О чем это говорит?

Для тех, кто хочет спать, – это ситуация крайнего напряжения сознания, то есть у вас накопился такой дефицит сна, что, как только вы начинаете успокаиваться, вы сразу засыпаете. Если у вас такая ситуация, это значит, что вам непременно надо восстанавливаться – и в самое ближайшее время.

Для тех, кому так дышать тяжело, это значит, что у вас есть проблемы с респираторной системой. Она требует серьезной тренировки.

Я предлагаю вам это успокоение сознания делать каждый час по две-три минуты. При таком дыхании не надо управлять подсознанием, оно управляется самостоятельно.

Наставник глянул на часы, помедлил секунду и продолжал:

– Сейчас у нас будет второе упражнение. Это упражнение называется «точка» – это черная точка на экране.

На экране действительно появилась черная точка. Ничего особенного – просто маленькое круглое пятнышко... Но для Наставника она, очевидно, означала нечто большее.

– С черной точкой надо работать следующим образом: вы стараетесь смотреть на нее так, как будто бы она оторвана от фона. Она через какое-то время действительно оторвется и зависнет над фоном. Ни о чем особо думать не надо.

Виктор старательно всматривался, но ничего необычного пока не видел. «Ну, надо так надо!» – рассудил он.

– Вокруг точки образуется ореол, а затем она оторвется от фона. После того как она оторвется, вы можете представить, что это тоннель в бесконечность, что вы хотите погрузиться в этот тоннель и что вы в этот тоннель, собственно, летите.

То ли голос Наставника действовал гипнотически, то ли точка на экране была в самом деле какая-то особенная, но совсем скоро Виктору и впрямь стало казаться, что перед ним открылся длинный и глубокий тоннель, который вот-вот засосет его. Даже страшно стало немного!

– В этот момент точка станет объемной и этот объем начнет вас затягивать...

«А, ну тогда ладно, пусть...» Виктор не знал, сколько времени он смотрел на точку. Казалось, что долго, очень долго... Очнулся он лишь тогда, когда точка исчезла и на экране снова появилась бородатая физиономия хитро улыбающегося Наставника.

– Это упражнение тоже делается минуты три, – объяснил он, – если можете себе позволить, можно делать его пять, десять, двадцать или тридцать минут. Все зависит от вашего свободного времени. Я рекомендую хотя бы по три минуты раз в час. То есть первый час – перерыв и выполнили квадратное дыхание, во второй час вы поработали с точкой.

Вы обратите внимание, насколько спокойнее вы станете, насколько легче у вас будет работать мозг, с насколько большей легкостью вы будете воспринимать информацию, насколько легче вы будете принимать решения. Все будет настолько проще, что ни в сказке сказать, ни вслух произнести!

Наставник посмотрел на часы.

– Итак, задания на сегодня! Во-первых, учимся расписывать свои цели и задачи по модели TOTE. Можно брать даже маленькие цели, повседневные... Так даже лучше, быстрее привыкнете, быстрее поймете, как это работает. Если расписывать спецификацию цели, о которой мы говорили днем, для похода в магазин, наверное, неразумно, то здесь – пожалуйста!

На что обратить внимание?

Во-первых, у вас должна быть четкая фиксация цели. Во-вторых, цикл TOTE должен быть полным. В-третьих, необходима гибкость в достижении цели, то есть разнообразие на уровне операций. Помните анекдот про прапорщика с бананом? Ну, и наконец – старайтесь стремиться к тому, чтобы число циклов и шагов было минимальным. Поначалу немножко сложно, но скоро привыкнете!

Далее. Учимся давать себе и другим обратную связь высокого качества. Первое – что было сделано хорошо, потом – что можно было бы улучшить и как это сделать. Тренируйтесь везде и со всеми! Ну, и с собой в первую очередь. Предупреждаю – возможны побочные эффекты. У вас могут значительно улучшиться отношения с коллегами и домочадцами!

И что касается упражнений. Задания будут нескольких уровней! Базовый – это примерно раз в час, когда вы утомляетесь, делаете одно из упражнений. Если можете больше, делаете оба упражнения и добавляете маленькую зарядку в перерыве.

Например, кто-то отработал полтора часа, сделал три минуты квадратное дыхание, три минуты точку, пять минут зарядку и сел работать дальше. Если можете себе позволить больше, дышите квадратным дыханием всякий раз, когда вы вспоминаете о нем. Нет, постоянно дышать квадратным дыханием не нужно! Надолго вас не хватит, потому что вы начнете утомляться там, где требуется активность, и там оно будет вам во вред. Оно сильно тормозит мыслительную деятельность. А она должна иметь возможность сильно затормозиться, чтобы потом сильно разогнаться. А когда утомились – опять затормозиться, а потом снова резко разогнаться. И так далее. Все время находиться в расслабленном состоянии можно только тогда, когда у вас идет реабилитационный период.

Еще раз повторюсь – делать нужно, когда вы утомляетесь! Это способ восстановить мышление, дать отдохнуть мозгу... Используйте это регулярно. Чем чаще будете давать отдохнуть мозгу, тем более эффективно будет работать мозг в перерывах между отдыхами.

Наставник улыбнулся широко и открыто и заключил:

– Я надеюсь, что схема понятна?

«Да, опять загрузили по полной... Но интересно же, интересно, что дальше будет!» Виктор видел, что время семинара подходит к концу, он чувствовал себя усталым, но в то же время появился какой-то азарт, хотелось узнать поскорее, что еще расскажет этот в высшей степени странный и необычный человек?

Наставник заговорил мягко, почти убаюкивающе:

– И последнее, о чем я хотел бы поговорить сегодня, – это практика сна. Спать надо каждый день. Да, вроде бы, все очевидно, и все это прекрасно знают, но... Почему-то огромное количество людей игнорирует это! Ложатся спать после часа, после двух, после трех часов и встают при этом в семь-восемьдевять часов.

Остается пять-шесть часов на сон, вследствие этого человек на следующий день ходит как вареный, у него ничего не получается, он не может ни на чем сосредоточиться, эффективность действий мозга падает колоссально.

Поэтому, друзья, если вы хотите повышать эффективность, то, кроме утренней зарядки, обязательно ложитесь спать желательнее в районе двадцати трех часов.

Сразу скажу, что если вы ляжете спать в двадцать три часа, примерно в два или в три часа ночи вы проснетесь. Это не шутка. И вам придется приложить какое-то усилие, чтобы заснуть снова.

Практика показывает, что если вы не прилагаете усилия, а просто встаете и один час чем-нибудь занимаетесь, обычно в этот час никто вам не капает на мозг, у вас полная свобода действий, вы можете, не вылезая в Интернет, решить огромное количество вопросов, требующих систематизации. В этот час мозг работает великолепно. Можно что-то прочитать, что-то написать, продумать на будущее. И через час, в районе четырех часов вы идете спать и спите еще два-три часа. Столько, сколько надо.

В итоге просыпаетесь в то время, которое вам вроде бы положено, но совершенно в другом состоянии сознания, совершенно в другом состоянии энергетики и целый день чувствуете себя великолепно. Попробуйте это сделать. Я это практикую. Работает просто на ура.

На сегодня это все, всего лучшего, до завтра!

Трансляция остановилась. Виктор чувствовал, что и в самом деле засыпает... Собравшись с силами, он выключил компьютер, добрал до кровати и рухнул на нее.

## Глава 4 День второй. Утро

Погода, похоже, решила сменить гнев на милость: ветер разогнал тучи, выглянуло солнце, на небе – ни облачка... Едва проснувшись, Виктор с наслаждением потянулся в постели и улыбнулся. Словно впервые в жизни он увидел, как стучатся в окно ярко-алые гроздья рябины. Красиво! Настоящая золотая осень.

К тому же и сон приснился хороший, радостный такой... Виктор чуть прикрыл глаза, пытаясь снова пережить его в подробностях.

Лето, тепло, цветущий луг, и Артемка бежит навстречу, держа в руке вертушку – такую, как давным-давно они с Максимом клеили на даче. Виктор в мельчайших подробностях видел лицо сынишки – глаза, улыбку, ямочку на подбородке, длинные, как у девчонки, ресницы – смотрел на него и не мог насмотреться! Он присел на корточки, раскинул руки, чтобы поймать сына, обнять, поднять на руки, но мальчик остановился в шаге от него, подумал немного, взглянул исподлобья испытующе, серьезно, как взрослый – и протянул ему игрушку. «Папа, на! Это тебе».

Виктор с удивлением поймал себя на том, что впервые со времени развода мысли о сыне не причиняли боли, не вызывали скребущее по сердцу чувство вины, напротив – было легко и радостно думать о нем, строить планы на будущее, а главное – верить, что все возможно! «Ничего, Артемка, у нас с тобой еще все впереди! И за город поедем, и на море...»

Но это все будет потом, а пока – надо делами заниматься! «Что там говорил Наставник про утреннюю зарядку? Так, потянуться в одну сторону... В другую... Уши р-размять, чтоб горели... Отлично! Встаем – и сразу коврик на пол. Привет, Тигра, привет, Винни-Пух!» Виктор поставил таймер на телефоне, старательно подтянул руки к ногам, как вчера показывал Наставник. «Ну, вперед! Время пошло».

На этот раз дышать «дыханием огня» оказалось значительно легче, чем вчера. Виктор даже удивился немного – вместо состояния мокрой тряпки, распластанной на полу, к концу упражнения в теле появилась лишь небольшая усталость – ничего так, терпеть можно.



«Так, отлично! Теперь „сатнам“. Изменений в личной жизни пока нет и не предвидится, так что энергию надо использовать в мирных целях!»

Виктор стал на колени, опустил на пятки. «Сат – потянуться вверх, поджав все что можно... Нам – расслабиться, опуститься. Сат-нам, сатнам, сатнам... А ведь потекла энергия, потекла! Ручейком вверх по позвоночнику, к голове... Давай ее туда! Очень пригодится. А то прожил чуть ли не до тридцатника дурак дураком и дальше бы так жил, если бы не случай. Сат-нам, сатнам, сатнам... Что, уже? Время закончилось? Даже жалко...»

Виктор поднялся с коврика. Чувствовал он себя на удивление бодрым и свежим. Хотелось прямо сейчас встать, куда-то пойти и совершить нечто великое – правда, что именно, он пока не знал.

На мгновение мелькнула мысль, что хорошо бы до того проверить почту – вдруг уже есть ответ от потенциального работодателя! – ну, и в соцсети заглянуть хоть одним глазком... Но только на мгновение. «Ну уж нет, – строго сказал себе Виктор, – сейчас есть дело поважнее. Скоро семинар Наставника начнется! Подождут и почта, и фейсбук, и „Одноклассники“. Все остальное – потом, сейчас это главное».

Душ, завтрак... Дожевывая бутерброд, Виктор услышал, как заулюлюкал таймер на телефоне. Все, пора! Опаздывать на семинар – даже виртуальный! – почему-то было неудобно.

Наставник появился на экране, как всегда, улыбающийся и словно в предвкушении чего-то невероятно интересного, о чем он знает, а слушатели – пока нет.

– Доброе утро, друзья мои! Сегодня второй день нашего семинара, посвященного эффективности.

Он слегка прищурился, словно вглядываясь в каждого слушателя, и спросил:

– Надеюсь, что вы уже сделали зарядку?

Виктор почувствовал гордость за себя, словно совершил первый маленький шаг к будущей счастливой жизни. Да, зарядка – это вроде бы мелочь, но все равно приятно, что сделал!

– Отлично, молодцы! – улыбнулся Наставник, и Виктору показалось на мгновение, будто похвалил он именно его.

– Сегодня мы будем делать очень важные вещи – получать удовольствие от всего, что у нас творится, задавать себе коучинговые вопросы... Ну, и поговорим о том, что мешает нам быть по-настоящему эффективными! Иногда я называю это «хомячковым поведением» – звучит забавно, но проблем доставляет немало.

Что такое коучинговые вопросы – Виктор не имел ни малейшего представления. «Надо будет потом погуглить на всякий случай», – рассудил он, поудобнее устраиваясь перед монитором.

Про хомячков почему-то думать не хотелось. Мягких пушистых зверьков Виктор, конечно, видел в зоомагазине, куда они иногда заходили с Артемкой, но представлять себя грызуном в клетке было неприятно.

– Итак, перейдем к теме, – бодро начал Наставник, – для того чтобы то, что вы делаете, делалось легко, радостно и быстро – а это один из наших главных критериев! – мы должны в начале каждого нашего действия совершить нечто, что сделает наши дальнейшие действия легкими, радостными и быстрыми. Что это? – спросил он и после короткой паузы сам же ответил:

– Это поднятие энергетики. Когда мы начинаем делать работу из состояния «блин, какой ужас, я не хочу, не могу и не буду», – Наставник соорудил нарочито страдальческую физиономию, – она делается долго, скучно, тяжело и не до конца.

Виктор придвинулся поближе к экрану. Освоить такой трюк действительно было бы полезно!

– Стоит только предварительно поднять уровень энергетики, любое действие совершается раза в два быстрее, эффективнее и с удовольствием, – торжественно провозгласил Наставник и деловито продолжал:

– Самое простое упражнение, которое позволит нам увеличить количество энергии буквально за тридцать секунд, – это «Насос». Простое дыхательное упражнение!

Наставник поднял руки и вытянул их перед собой.

– Поднимаем руки под углом шестьдесят градусов и с резким вдохом подтягиваем руки к плечам. Затем с выдохом поднимаем их обратно. Делаем быстро. Вдох носом, выдох ртом. К себе вдох, а от себя выдох.

Виктор повторил движение. Особого прилива энергии он не ощутил, но, может быть, подольше надо было делать?

– Это достаточно простое упражнение, – тем временем продолжал Наставник, – на него не требуется много времени. Что оно дает? Оно вентилирует легкие. Оно выгоняет избыток застоявшегося воздуха. Растет уровень кислорода в тканях, улучшается газообмен, повышается энергетика, и мы можем выполнить любое действие эффективнее.

Виктор попробовал проделать упражнение еще несколько раз – так, на всякий случай... И тут же почувствовал, как расправилась грудная клетка, распрямились плечи, захотелось выйти на свежий воздух, может быть, даже пробежаться!

Виктор встал, открыл окно. Пока придется ограничиться этим... Семинар идет, неровен час, можно упустить что-то важное!

– Есть еще одно прекрасное упражнение, которое повышает уровень удовольствия и энергии, – доверительно сообщил Наставник. – Называется оно «Контрастный душ». Обычно его делают так – сначала включают крутую горячую воду, потом крутую холодную воду, потом опять кипяток, потом холодную... Люди выходят ошпаренными и замерзшими одновременно. Я предлагаю несколько иной путь. Мы разогреваем тело горячей водой и включаем слегка прохладную воду – такую, чтобы получать от нее удовольствие. Как только уровень удовольствия начинает снижаться, начинаем привыкать, мы переключаем воду опять на горячую – не на кипяток, а на приятно горячую! – и начинаем получать удовольствие от этого приятно горячего состояния. Затем опять в приятно прохладную, потом приятно горячую и так далее.

Если вы душ принимаете утром, то приятно прохладной и завершаем. Если вечером – завершаем приятно горячей.

«Надо будет попробовать!» – решил Виктор. Вообще-то контрастный душ всегда казался ему издевательством над собой, своего рода изощренной пыткой, но если так – вроде бы уже не страшно...

– Итак, друзья мои, ваше задание на сегодня: в течение дня регулярно давайте себе возможность получить удовольствие. Удовольствие буквально от всего! Дело в том, что у нас есть способность порадоваться любой работе, будь то работа творческая или рутинная. Когда мы понимаем, в чем кайф каждой работы, она у нас начинает спориться. У нас отсутствуют всякие «не могу», «не хочу», «не буду». Почему? Как можно «не хочу» приложить к тому, что приносит удовольствие? Конечно же, хочу. Конечно же, буду. Именно это и является нашей задачей!

В течение дня регулярно давайте себе возможность получить удовольствие.

Наставник улыбнулся открыто и светло, но тут же снова посерьезнел.

– Теперь, друзья мои, я хотел бы поговорить о том, что нам мешает, что приводит к потерям энергии и, в конце концов, не дает нам достигать своих целей. О том, что я называю смещенной активностью или «хомячковым поведением»!

Виктор насторожился. Похоже, сейчас речь пойдет о неудачниках – и о том, как ими становятся! Наставник помолчал, словно собираясь с мыслями, и вдруг спросил:

– Скажите, друзья мои, задумывались ли вы о том, сколько времени и сил вы каждый день отдаете своим гаджетам? Понимаете ли вы, что вот этот небольшой предмет, – он, видимо, для наглядности, достал телефон и продемонстрировал его аудитории, – вот этот предмет или любой другой, подобный ему, может стать для вас незаменимым и ценным помощником, а может превратиться в настоящую черную дыру, куда вы сливаете энергию?

Звонки, сообщения – на них же непременно надо ответить, и прямо сейчас! А еще есть соцсети, игры и так далее...

Виктор непонимающе уставился на него. Ну, как современному человеку обойтись без гаджета? Просто как без рук! Понятно, что Наставник, хоть и продвинутый дядька, но все-таки человек старшего поколения, в его время люди из автомата за две копейки звонили, но сейчас-то все не так...

– Уйма времени уходит на всякую ерунду, – безжалостно продолжал Наставник, – и большинство людей, в общем-то, даже догадываются, что так поступать не нужно... И все равно продолжают.

«Черт. Вот это как раз про меня! – с горечью подумал Виктор. – Сначала „фейсбучек“, потом „вконтакт“, потом еще в „одноклассники“ заглянуть – и вот, уже два часа ночи! Как время прошло – сам не заметил. Хотя, если подумать – так ли уж сильно мне надо знать о том, что кто-то из знакомых, полужаных или вовсе незнакомых мне людей купил машину, родил ребенка, развелся с женой или поехал отдыхать в Турцию? Так ли уж необходимо чтение мудрых мыслей Омара Хайяма, Махатмы Ганди, Лао Цзы или еще какого-нибудь чувака, который давно помер и, вполне возможно, ничего подобного вообще не говорил?»

– Так почему же это происходит? – продолжал Наставник. – Дело в том, что мозг человека состоит из трех отделов – и не всегда они работают согласованно. Первый, самый древний – это рептильный мозг, доставшийся нам от далеких предков. Функций у него немного: есть, спариваться, нападать или убежать – вот, пожалуй, и все! Самый базовый, можно сказать, примитивный набор.

Виктор поерзал на стуле. Наставник, конечно, специалист, ему виднее, но многие люди этим базовым набором прекрасно обходятся!

– Следующий отдел – это лимбическая система. Находится выше и отвечает за эмоции... У многих высших млекопитающих она уже неплохо развита. Ящерице или змее эмоции ни к чему, а вот кошке или собаке, к примеру – очень даже! Каждый, кто держал когда-либо домашних животных, может это подтвердить.

Тоже правда. Виктор вздохнул, вспомнив Леночкину любимицу – кошку Матильду. Вот уж кто прекрасно разбирался, в каком настроении пришла

хозяйка, и умел использовать это себе на пользу! К нему самому золотоглазая красавица, правда, относилась с легким презрением, милостиво позволяя находиться рядом и пресекая все попытки недопустимой, с кошачьей точки зрения, фамильярности, но с Леночкой они жили душа в душу.

– И, наконец, кора головного мозга или неокортекс – это, собственно, то, чем люди думают... Или воображают, что думают, – улыбнулся Наставник, – это сравнительно новое приобретение, доставшееся нам в ходе эволюции, и именно он отвечает за всю сознательную деятельность, память, творчество и так далее.

По идее, эти товарищи чудесно дополняют друг друга. Но что происходит, если между ними случается конфликт? Представьте, что вы собираетесь начать какую-то работу, но не знаете, как ее выполнять. Возникает замешательство – то состояние нашей мыслительной системы, которое сигнализирует всем остальным: «SOS, я не понимаю, что делать!» Включаются лимбическая система и ствол мозга, то есть рептильный мозг, которые говорят: ничего, сейчас справимся.

Лимбическая система включает, например, истерику. Помогает это решить вопрос? Отчасти. Особенно женщинам, – усмехнулся Наставник, – глядишь, и найдется какая-нибудь сострадательная душа, которая поможет решить проблему... Если лимбическая система не находит правильных шагов эмоционального реагирования, она перебрасывает задачу в рептильный мозг. Он говорит, что у нас не хватает энергии, давай сейчас будем наращивать ткани щитовидной железы, и энергии будет много. Или «нам кажется, что надо куда-то бежать». Давай-ка надпочечники начнут усиленно работать, вырабатывая избыток адреналина. Адреналин вырабатывается, появляется команда «бежать», а сознание говорит: «Стоять, мы никуда бежать не будем, бежать сейчас никак нельзя!» Ну, к примеру, если вы находитесь на важном совещании, то согласитесь – бежать как-то неудобно.

Получается, что есть две команды. Биологическая – надо бежать, сознательная – стоять. И человека начинает рвать на части! В этом режиме обе системы начинают эскалацию своего влияния, у человека очень быстро заканчивается энергия, он впадает в ступор. И он принимает единственно верное, как ему кажется, решение: «Я не знаю, что мне делать, как мне жить. Открою-ка я телефон и залезу в соцсети, или поиграю, или почту почитаю!»

«Черт. Получается, я-то в таком состоянии полжизни провожу!» – с горечью подумал Виктор, а Наставник упорно гнул свою линию:

– Это не эффективное занятие, но удовольствие оно приносит сразу. Оно отвлекает нас от той задницы, в которой мы оказались. Плюс яркие картинки, веселые, смешные сообщения, и мы как бы при деле. В голове галочка: «Чувак, ты молодец», и сразу становится легко... Вот только основная задача не реализуется. И мы опять ее откладываем – вот завтра, с утра, со свежими силами. И так каждый день.

Такое знакомо всем. Это стандартная схема работы. И главный косяк в этой схеме – вместо того, чтобы задать себе вопрос: «Что мне делать с темой, в которой я ничего не понимаю?», мы уходим во всякое смещенное поведение. Кстати, это не всегда забавы с гаджетами – мы можем заняться переключением бумажек, переливанием из пустого в порожнее, в общем, ерундой.

Виктор совсем приуныл. «Ну, а делать-то что?» – хотелось спросить у Наставника, но тот, словно предвосхищая его вопрос, заговорил четко и делово:

– Сегодня у вас серьезная задача на весь день – задавать себе вопрос: а не «хомячковым ли поведением» я сейчас занимаюсь? Не ерундой ли?

Если поняли, что ерундой, что действие, которое вы совершаете, не ведет к достижению тех целей, которые вы себе вчера ставили, вы задаете себе еще пять вопросов.

Виктор потянулся за Артемкиным альбомом (другой бумаги под руками, как обычно, не оказалось). «Надо бы хоть блокнот купить», – подумал он и принялся поспешно записывать.

1. Чего я достигну, продолжая заниматься этим хомячковым поведением? Ответ, конечно, будет не очень приятным.

2. Чем я заплачу за продолжение такого поведения? Становится еще менее приятно.

3. Что является наиболее эффективным действием сейчас? Переключаемся на сознательный набор новых действий.

4. Чего мне не хватает, чтобы начать сейчас действовать? Дело в том, что в большинстве случаев в хомячковое поведение мы ударяемся по одной простой причине – нашему подсознательному уму не хватает информации, что делать, чтобы получить результат. Он смотрит на задачу и не понимает, как это делать. А раз я не понимаю, я буду заниматься чем-то другим.

Когда мы включаем сознание и говорим, как это сделать, думаем: а где я могу взять информацию? В Интернете. Осуществил информационный поиск, нашел ответ на вопрос, и дело уже перестает быть проблематичным. Просто идешь и делаешь!

5. Какое первое действие сдвинет меня с мертвой точки? Когда вы знаете, чего вам не хватает, чтобы начать это делать, и какое действие сдвинет вас с мертвой точки, вы начинаете выполнять это действие, и у вас начинает разгоняться маховик эффективного действия, которое приведет вас к результату.

«Да уж, – Виктор посмотрел на список вопросов, – теперь, пожалуй, просто так в Интернете не потупишь! Стоило бы повесить этот список над компьютером – себе самому в назидание».

– Ну, что, друзья мои, мысль понятна? – весело спросил Наставник. – Вашим заданием на сегодня будет получать удовольствие от всего, что делаете, и отслеживать у себя «хомячковое поведение». А когда отследите – задайте себе волшебные пять вопросов!

Он покосился в монитор, стоящий перед ним на столе.

– Вот, слушатель Николай спрашивает, как обходиться со своими гаджетами – телефоном, компьютером и так далее. Как говорится, спрашивали – отвечаем!

Наставник чуть откинулся на спинку кресла.



– Первое и главное – помните, что вы имеете право не отвечать на звонки и сообщения... Во всяком случае, не отвечать сразу. Когда мы получаем сообщение, у нас возникает косяк воспитания – почему-то мы думаем, что человек, который его прислал, гиперважный, в отличие от нас самих. Поэтому, будь добр, ответь!

Наставник сделал короткую паузу и заговорил медленно и проникновенно:

– Как я уже говорил вам вчера, самый важный для вас человек – это вы. Поэтому вы, и никто другой, должны решать, когда и с кем общаться!

В телефоне есть функция «режим полета». Мой телефон девяносто процентов времени – в беззвучном режиме, а остальные десять процентов перевернут экраном вниз, чтобы меня он не отвлекал. Я перезвоню, если будет нужно. В скайпе есть настройка уведомлений. Мне они приходят, только если в сообщениях есть слова «Константин Николаевич».

В социальные сети я категорически не захожу. Совершенно бесполезная штука! Что касается электронной почты, предлагаю сделать следующее – зачистить на вашей почте папку «Входящие» целиком и архивировать их. На Гугле недавно появилась такая возможность – выделить и архивировать письма.

Затем, раз в три-четыре часа, когда у вас будет возможность и желание отдохнуть, вы заходите в эту папку и начинаете отписываться от тех рассылок, которые вы не читаете на протяжении последних двух недель.

Если вы считаете, что какая-то рассылка является настолько ценной, что ее стирать нельзя, например, моя, вы создаете отдельную папку и фильтр, который отправляет письма туда.

Во «Входящих» должен быть ноль. Если там не ноль, ваш мозг сразу загружает все задачи, которые у вас активировались прочтением списка почты.

Как мы работаем с папкой «Входящие» в нормальном режиме, когда там уже пусто? Очень просто. Когда открываем и видим там, например, двадцать писем, берем самое верхнее, читаем и реагируем сразу, если реакция требует менее двух минут, обрабатываем и стираем (либо в архив).

Если это рассылка, которую я не читаю, я отписываюсь. Если это важное письмо, на которое я могу ответить сразу, отвечаю сразу. Если не могу ответить сразу, переношу его в папку с делами, которые требуют более двух минут. И не перехожу к этой папке, пока в почте есть хоть одно письмо. Письма закончились – все, почтовую программу можно убрать и переключиться на папку с длительными делами.

– Ну, вот, друзья мои, теперь у вас на одно задание больше! – улыбнулся Наставник. – Но, я думаю, вы справитесь. Наведите порядок в своей электронной почте, научитесь обращаться с телефоном по-новому, и, уверяю вас – вы еще не раз скажете себе «спасибо» за это.

Он посмотрел на часы.

– На этом все, увидимся днем!

## Глава 5 День второй. День

С утра и до обеда Виктор прилежно рассылал свое резюме. Как говорится, «поиск работы – это тоже работа!». И времени занимает немало... Правда, с неизвестным и непредсказуемым результатом.

Был, конечно, соблазн заглянуть в соцсети хоть одним глазком, но Виктор сумел удержаться. Только почту просмотрел на всякий случай – нет ли ответа от потенциального работодателя? Конечно, рановато еще, но вдруг...

Чуда не произошло, но Виктор даже не расстроился по этому поводу. По совету Наставника он безжалостно «зачистил» свой почтовый ящик. Поначалу даже как-то чудно было, непривычно... Как это – во входящих ноль? Хотя, если вдуматься – так ли необходимо трепетно сохранять кучу сообщений, содержащих предложения купить копии брендовых часов или средство для улучшения потенции, обсудить на форуме текущую политическую ситуацию, получить наследство от неизвестных нигерийских родственников или срочно и недорого слетать в солнечную Доминикану? Кстати, последнее как раз хорошо бы – судя по фоткам, там чистый рай на земле! – но это потом, когда деньги

появятся, а пока надо делами заниматься. Тем более семинар Наставника вот-вот начнется...

«Так, немного посмотреть на точку, ощутить, как проваливаешься в тоннель... Здорово помогает отключиться, сбросить навязчивые мысли! Вот и все, пора».

Виктор уже привычно вошел в систему и поудобнее устроился у монитора, приготовившись слушать. Артемкин альбом и ручку он тоже держал под руками – так, на всякий случай, вдруг понадобится что-то записать!

– Добрый день, друзья мои! – сидя за столом перед большим монитором, Наставник, по обыкновению, улыбался. – Мы продолжаем наш семинар по эффективности. Первое, о чем хочется напомнить, – наше состояние кардинальным образом влияет на все наши действия и все наши результаты. Поэтому состояние, к которому я вас зову, очень простое – все легко, все быстро, все радостно!

Наше состояние кардинальным образом влияет на все наши действия и все наши результаты!

Виктор вздохнул. Да, хорошо ему, конечно... А тут семь потов сойдет, пока научишься эдакой легкости! Как когда-то бабушка говорила: «Будет просто, как поработаешь раз со сто». Права была старушка, ничего не скажешь!

Но Наставник, видимо, решил более подробно остановиться на этой теме.

– Теперь несколько слов о том, как мы добиваемся такого состояния, точнее – как мы входим в него! Перед тем как взяться за любое дело, мы представляем себе, как будет классно, когда мы его сделаем, как это дело поможет нам в будущем... Результат должен мотивировать, звать, манить! А само дело можно представить как забавную игру – помните историю с мытьем пола в «позе крокодила»? Таких вариантов может быть множество, все зависит лишь от вашей фантазии! Потом делаем «насосик» для того, чтобы накачать себя энергией, – помните это упражнение?

Наставник вытянул руки вперед и вверх и громко запыхтел, подтягивая их к плечам.

Результат должен мотивировать, звать, манить!

– А после этого радостно беремся за дело! Если же по каким-то причинам делать «насос» вам неудобно – ну, там, много людей вокруг, могут как-то не так посмотреть, а вы не готовы прослыть оригиналом, – то можете попробовать аффирмацию.

Слово это показалось Виктору незнакомым, он даже выписал его на листочек, чтобы потом посмотреть в Интернете, что это такое, но Наставник объяснил:

– Как мы это делаем? На вдохе задерживаем дыхание и говорим три раза про себя: «У меня прекрасное настроение, и я с удовольствием берусь за это дело». При этом улыбаемся! Да, улыбаться нужно непременно, это очень важно, иначе ничего не получится. Затем медленно выдыхаем и на выдохе вслух три раза произносим ту же фразу. Три таких дыхания создают нужное настроение.

Виктор попробовал воспроизвести эту комбинацию вдохов-выдохов, но где-то на середине запутался – где нужно вслух, где про себя. Волшебную фразу он на всякий случай записал в Артемкин альбом и решил непременно потренироваться позже.

Тем более что Наставник перешел к другой теме:

– Когда у нас возникают какие-то сложности, у нас есть несколько способов действия. По способу реагирования на возникающие проблемы люди делятся на две большие категории: первая – это люди со слабой нервной системой. Они ищут того, кто им поможет. И вторая – это люди с сильной нервной системой. Они пробуют найти ответ самостоятельно.

Угадайте, кто из них более эффективен? – Наставник лукаво улыбнулся и выдержал короткую паузу, давая слушателям подумать над ответом.

«Ну, конечно, сильным человеком быть лучше, что и говорить! – решил Виктор, – жаль, конечно, что сам я не такой...» Он вспомнил, как когда-то давно, классе в пятом, наверное, нашел в какой-то книге значение своего имени Виктор – победитель и пару дней ужасно воображал, пока рыжий Колька из параллельного класса не наковылял по шее. Оказалось, чтобы стать победителем по жизни, одного имени недостаточно!

Вроде бы вопрос простой, и ответ очевиден... Но Наставник и тут удивил:

– Если вы думаете, что люди с сильной нервной системой, которые ищут ответы самостоятельно, всегда более эффективны, – вы ошибаетесь! Эффективность – это гибкость поведения, когда человек способен действовать в зависимости от ситуации. В одних случаях эффективнее привлечь кого-то для решения своей проблемы, в других – достичь результата самостоятельно. И люди, у которых с эффективностью все хорошо, не упираются в один из способов. Они попробовали и сами, и попробовали привлечь других!

Те, кто считает, что хорошо может быть сделано, только если сделать все самому, правы лишь в половине случаев. Те, кто считает, что им должны все принести на блюдечке с голубой каемочкой, тоже правы только в половине случаев.

«Ага. Знать бы еще, как отличить одно от другого!» – подумал Виктор, а Наставник тем временем продолжал, для наглядности загибая пальцы, видимо, чтобы не сбиться со счета:

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

Подробнее историю адвоката Ильи Артемьева читайте в романе К. Довлатова «Книга, открывающая безграничные возможности. Духовная Интеграционика».

----

Купить: [https://telnovel.com/dovlatov\\_konstantin/zh-pa-instrukciya-po-vyходу](https://telnovel.com/dovlatov_konstantin/zh-pa-instrukciya-po-vyходу)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)