

# Общайся лучше, чем Карнеги. Как побеждать в играх, в которые мы все играем

**Автор:**

[Дуглас Мосс](#)

Общайся лучше, чем Карнеги. Как побеждать в играх, в которые мы все играем

Дуглас Мосс

Общайся, как Карнеги!

Два величайших психолога XX столетия – Дейл Карнеги и Эрик Берн – посвятили свою жизнь вопросам эффективного общения.

Используя авторские методики в комплексе, вы можете не только повысить качество общения, но даже изменить жизнь!

Д. Карнеги – педагог, известный исследователь человеческой природы. Э. Берн – психолог и психиатр, изучающий межличностные отношения.

Главная задача этой книги – обучить эффективному общению, исправить ошибки, ведущие к неудачам в коммуникации, помочь стать успешным и удовлетворенным жизнью человеком. Впервые под одной обложкой собраны самые действенные и эффективные упражнения, основанные на методиках Дейла Карнеги и Эрика Берна.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Дуглас Мосс

Общайся лучше, чем Карнеги. Как побеждать в играх, в которые мы все играем

«Никому не нравятся упреки и обвинения. Взрослые люди не спорят, когда их в чем-то обвиняют. Они сразу признают свою неправоту и тем самым обезоруживают собеседника».

«Знаете, какой вирус – самый болезнетворный, самый опасный, а порой даже смертельный? Этот вирус – критика».

«Знаете, как наиболее быстро избавиться от привычки осуждать и критиковать все и вся? Нужно научиться видеть свои недостатки и без страха говорить о них в присутствии других людей! И поэтому – не бойтесь говорить о своих недостатках!»

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

© Мосс Д., 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

Как узнать, что вам действительно нужно от жизни, и получить все это

С момента своего появления на земле каждый человек – осознанно или бессознательно – стремится к счастью. Счастье! – что только ни подразумевают под этим словом! Деньги, власть, слава, влияние...

Но что такое настоящее счастье? И так ли оно зависит от внешних факторов? Нужен ли для этого суперуспех, или же счастье заключается в мелочах, которые мы в вечной погоне за достижениями просто не замечаем?

Все эти вопросы столетиями занимали умы великих мыслителей – философов, историков, писателей. Но настоящий прорыв произошел в двадцатом веке, когда появилась наука под названием ПСИХОЛОГИЯ.

Психологи выяснили, что человек по-настоящему может быть счастлив только тогда, когда он полностью осознает себя и понимает природу своих желаний. А желания человека делятся на два типа.

1. Желания, навязанные извне: обладание материальными благами, известность, популярность, власть и т. д.
2. Душевные устремления самого человека, его истинной личности.

Желания первого типа сулят в лучшем случае только временное удовлетворение. Ведь исполнение таких желаний, как правило, влечет за собой массу дополнительных проблем. Простой пример: человек живет в небольшой квартире и мечтает переехать в большой дом. Когда эта мечта сбывается, то выясняется, что большой дом требует внушительных расходов. А это значит, что нужно тратить дополнительные усилия на зарабатывание денег, отнимать время от других, более приятных дел. И так во всем: вместе с властью приходит и ответственность; известность полностью уничтожает тайну личной жизни; популярность заставляет подстраиваться под вкусы публики... Какое уж тут счастье с такими «побочными эффектами»!

Желания второго типа исходят из четкого знания того, в чем человек нуждается на самом деле. А нуждается он в трех простых вещах:

- возможность свободно творить;

- возможность делать собственный осознанный выбор, даже ошибочный;
- иметь силы справиться с последствиями этого выбора.

Говоря кратко...

? Счастье заключается в том, чтобы быть собой и жить своей собственной жизнью.

## Психология счастья Дейла Карнеги и Эрика Берна

Два величайших психолога XX столетия – Дейл Карнеги и Эрик Берн – посвятили свою жизнь вопросам человеческого счастья.

Книги Дейла Карнеги традиционно относят к разделу массовой, популярной психологии. Труды же Эрика Берна считаются классикой серьезной психологической науки. И Берн, и Карнеги создали каждый свою методику по достижению осознанного счастья. Только подходили они к этому с разных сторон.

Дейл Карнеги обращался к тому, что называется житейским опытом и здравым смыслом. Три его бестселлера – «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей», «Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично», «Как перестать беспокоиться и начать жить» – базируются на примерах из жизни обычных людей. Именно это и подкупает в трудах Карнеги. Мы все сталкивались с трудностями, которые испытывают герои его книг. Советы Карнеги действительно работают: ведь они основаны на глубоком знании жизни и человеческой природы.

Эрик Берн вывел свою методику на основе клинической практики. Главное достижение его жизни – создание новой отрасли психотерапии, которая получила название транзактный анализ (другие также употребляющиеся названия – транзакционный анализ, транзактный анализ). Транзакция – это то,

что происходит во время взаимодействия людей, когда от кого-то исходит посыл, а от кого-то – ответная реакция.

Самоощущение человека, его чувство счастья или несчастья напрямую зависят от этих трансакций. Сопутствует нам успех или неудача, удовлетворены мы жизнью или нет – все это определяется тем, как мы взаимодействуем с этим миром. Остаемся ли мы собой в любой ситуации? Раскрываем ли свою суть, выражаем свои истинные желания и устремления? Или же прячемся за маской, играем по навязанному нам сценарию, юлим, манипулируем, действуем под давлением страхов? Метод Эрика Берна помогает ответить на все эти вопросы и исправить ошибки поведения, ведущие к несчастьям и неудачам.

При том что Карнеги и Берн использовали разные подходы, они схожи в одном. И та и другая психологические системы помогают человеку вернуть свою истинную суть, стать свободным, счастливым, удачливым и удовлетворенным жизнью.

Самым прочным фундаментом такой жизни оба психолога считали осознанность. И Карнеги, и Берн постарались раскрыть тайну того, как человек может полностью осознавать свои мысли, чувства и поступки. А также осознанно общаться с другими людьми. Ведь в конечном итоге ни один человек не может быть счастливым, находясь в изоляции от других людей.

? В этой книге впервые под одной обложкой собраны самые действенные и эффективные упражнения, основанные на методиках Дейла Карнеги и Эрика Берна. Эти упражнения были разработаны профессиональными психологами и тренерами общения. Система в экспериментальном порядке была опробована на живых бизнес-тренингах и в личных консультациях.

Качество жизни – это качество общения

В последние годы только ленивый не говорит о качестве жизни. Советы о том, как следует себя вести, чтобы повысить это качество, несутся, что называется, «из каждого утюга». И всякий раз подобное сообщение вызывает скептическую

усмешку – как у воспитательницы детского садика, так и у преуспевающего бизнесмена. Во всех этих рассуждениях о качестве жизни даже самые успешные люди чувствуют какой-то подвох. Как будто с прогрессом проблемы не исчезают, а только переходят на новый уровень.

Но жизнь за последние полвека действительно стала лучше. Судите сами.

- Доходы объективно выросли, стали доступны любые продукты, даже те, что всегда считались дефицитом.
- Медицина избавила человечество от болезней, которые в прежние времена становились причиной вымирания целых городов.
- Техника облегчила наше существование настолько, что примитивный физический труд кажется уже какой-то экзотикой.

Тогда почему же любое заявление о том, что «жить стало лучше, жить стало веселей» воспринимается как нечто, не соответствующее действительности?

Причина в том, что качество жизни на самом деле не зависит ни от высоких доходов, ни от вкусной еды, ни от технических новинок. Все эти факторы относятся не к качеству, а к количеству.

А что же такое качество жизни?

И при каких условиях человек будет считать, что качество его собственной жизни на самом деле улучшилось?

Ответ на этот вопрос неожиданно получил молодой Дейл Карнеги, когда в 1912 году в Нью-Йорке открыл первую в американской истории школу ораторского искусства.

В то время было немало разного рода курсов, где любой желающий мог обучиться какому-нибудь полезному делу. Ораторское искусство, кстати говоря, к этим «полезным делам» в то время никто не относил – о чем и заявили в Ассоциации школ христианской молодежи, куда Дейл обратился со своим предложением. Но Карнеги настоял на своем, и даже согласился работать без

жалованья. В итоге, когда курсы открылись, случилось невероятное: поток желающих окончить их оказался столь велик, что ему пришлось организовать подобные школы и в других городах. А когда выяснилось, что и этого недостаточно, Карнеги принял решение написать пособие на основе своих лекций – чтобы те, кто не имеет возможности посещать их, могли учиться самостоятельно.

В чем же был секрет такого ошеломляющего успеха? Неужели в том, что каждый слушатель курсов мечтал стать оратором? Очень скоро Дейл понял, что людям интересно не столько искусство публичных выступлений, сколько умение общаться с другими людьми. Публика на его курсах была самая разная – от мелких лавочников до владельцев крупных предприятий. И всем не хватало одного: навыков общения.

Оказывается, именно от качества общения и зависит качество жизни любого человека.

Какое оно – общение без игр, масок и ролей?

Главная причина всех человеческих несчастий кроется в том, что в любых отношениях люди отыгрывают сценарии, которые были им навязаны в процессе взросления. Это касается всех сфер жизни: работы, дружбы, сотрудничества, любви. Когда человек не осознает себя и действует на автомате, он не может взаимодействовать с миром и другими людьми.

? Осознанность – это состояние, в котором вы чувствуете себя уверенным, свободным, сильным, самостоятельным человеком, который вполне нравится себе таким, как есть, никому не пытается ничего доказать или продемонстрировать, не стремится угождать или нравиться другим, а просто выражает себя смело и открыто, принимает свои собственные решения, действует без страха и сомнений, чувствуя при этом радость и удовлетворение.

Такое состояние осознанности Берн называл позицией ВЗРОСЛОГО.

Согласно Эрику Берну, именно взрослая позиция дает здоровые и плодотворные отношения. Там, где начинаются игры, манипуляции и недомолвки, люди обязательно надевают одну из двух масок: Родителя или Ребенка.

Взрослый, Родитель и Ребенок – три части человеческой личности. Эту формулу Эрик Берн вывел из своих наблюдений в психотерапевтической практике.

Взрослый – это и есть наше истинное Я. Это то, каким нас задумал Бог или природа.

Ребенок и Родитель – это не истинные Я, а запрограммированные состояния. В нашем сознании и подсознании на всю жизнь запечатлеваются те программы поведения, которым мы следовали в детстве, а также пример родительского поведения, который тоже становится программой, диктующей нам, как себя вести. Это приводит к тому, что в нашей взрослой жизни мы оказываемся в плену навязанных нам сценариев, то есть живем, по сути, не своей жизнью.

Дейл Карнеги не углублялся в структуру человеческой личности и ничего не писал о детско-родительских сценариях. Он просто давал практические советы – как установить прочные и искренние отношения между людьми. И если вы когда-нибудь читали хотя бы одну из книг Карнеги, то наверняка помните, что каждая из описанных там проблемных ситуаций завершалась тем, что двое изначально не понимающих друг друга людей в результате становились друзьями.

Книги Дейла Карнеги помогли миллионам людей, и помогли они именно потому, что он указывает путь – как при любой ситуации, будь то романтическое свидание или заключение важного контракта – быть искренними, оставаться людьми и устанавливать прочные межчеловеческие связи.

В этой книге мы собрали самые глубокие открытия Эрика Берна и самые действенные советы Дейла Карнеги. Они дополнены упражнениями, проверенными на практике. Данный тренинг поможет вам вырастить свою взрослую часть и отказаться от навязанных поведенческих шаблонов. Выполняя эти упражнения регулярно, вы закрепите взрослое поведение и станете осознанно и открыто взаимодействовать с окружающими миром.



## Как пользоваться этой книгой

В этой книге содержатся 130 упражнений, заданий и игр, направленных на осознание собственной личности, а также помогающих выстроить качественное и плодотворное общение с другими людьми.

Особенность тренинга заключается в том, что каждое упражнение самодостаточно. Выполнять их можно в любой последовательности. Главное условие – постоянное, ежедневное их выполнение.

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

Единственное, что запрещается делать, – пропускать дни. Как показала практика, чтобы сознание подстроилось под новый стиль мышления, требуется 30 дней непрерывных занятий. За эти 30 дней вы можете проделать все 130 заданий. А можете выбрать, к примеру, по 3 задания из каждой главы и выполнять по одному заданию ежедневно. Порядок выполнения, количество заданий, выбор правила, которое вы будете отрабатывать в ближайшие дни, – на ваше усмотрение.

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

Какие-то упражнения потребуют от вас уединения. А какие-то почти не занимают времени, для них не нужно уходить от людей и создавать особый настрой. Этот тренинг хорош тем, что его можно подстраивать под свой темп

жизни. Когда у вас есть время и возможность уединиться – выполняйте задания, требующие одиночества и сосредоточения. Когда ваша жизнь проходит интенсивно и вы все время находитесь среди людей – делайте практику, рассчитанную на взаимодействие с другими людьми. Вам должно быть комфортно заниматься тренингом, так что ориентируйтесь в первую очередь на собственные возможности и ощущения.

Чтобы ваше подсознание как можно быстрее выработало новый тип поведения, заведите дневник и каждый день записывайте, как прошла практика, с какими людьми вы отработывали тот или иной навык. И каков был результат этой практики. Дневник можно вести в свободной форме, можно в виде таблицы, куда вы будете вносить вид упражнения, имя человека, с которым общались, и общий контекст ситуации. А можете написать маленькую историю, где также опишете свои мысли и чувства по этому поводу. Ведение дневника позволит вам еще раз прожить и проанализировать обстоятельства, в рамках которых вы проделывали то или иное упражнение. Возможно, вы поймете, что не совсем точно следовали упражнению. Или увидите, как в следующий раз можно улучшить эту практику, привнести в нее что-то новое, свое. Используйте творческий подход! Этим вы заставите свое подсознание работать еще активнее.

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

Часть первая

Ребенок. Родитель. Взрослый. Как найти и вырастить свою взрослую часть

Быть счастливым – значит быть самим собой. Быть самим собой – значит быть  
Взрослым

Может быть, вы замечали, что в разных ситуациях ведете себя так, как будто внутри вас живет не один, а как минимум три разных человека?

Эрик Берн считал, что три этих ипостаси соответствуют трем поведенческим типам: Ребенок, Родитель, Взрослый.

От того, находимся ли мы в роли Взрослого, Родителя или Ребенка, зависит не только наше поведение, но и наши чувства, мысли, наши решения и тот выбор, который мы делаем для себя. Значит, от этого зависит наша судьба!

Потому что в одной и той же ситуации (как в незначительной, так и в важной, судьбоносной) Взрослый, Родитель и Ребенок сделают принципиально разный выбор. И лишь тот выбор, который сделан Взрослым, способен по-настоящему удовлетворить вас, сделать вас счастливым. Если же вы делаете важный выбор, находясь в состоянии Ребенка или Родителя, вы получите в итоге неудачи и несчастья. Потому что этот выбор неизбежно будет противоречить тому, кто вы есть на самом деле, и уводить вас в сторону от самых благоприятных путей в вашей жизни.

Эрик Берн говорит, что состояние Я, называемое Взрослым, есть у каждого человека независимо от возраста. Оно может проявляться даже у маленьких детей.

Это состояние, в котором вы чувствуете себя уверенным, свободным, сильным, самостоятельным человеком, который вполне нравится себе таким, как есть, никому не пытается ничего доказать или продемонстрировать, не стремится угождать или нравиться другим, а просто выражает себя смело и открыто, принимает свои собственные решения, действует без страха и сомнений, чувствуя при этом радость и удовлетворение.

Именно в этом состоянии мы являемся самими собой в лучшем и высшем своем проявлении. Именно это состояние дает нам ощущение счастья.

Состояние Взрослого нужно найти в себе и осознанно развивать, укреплять его. У одних людей Взрослый более сильный, у других – менее. Но даже те, кто практически не вылезает из ролей Ребенка и Родителя, могут найти и укрепить своего Взрослого. Потому что у каждого человека были и есть в жизни такие моменты, когда мы ведем себя с позиций Взрослого. Нужно вспомнить эти

моменты и научиться осознанно входить в состояние Взрослого. И стараться находиться в этом состоянии как можно дольше.

Понять, какое состояние соответствует проявлениям Взрослого, вы можете по следующим признакам.

- Вы чувствуете себя спокойно и уверенно.
- Вы преисполнены спокойного достоинства.
- Вы чувствуете себя на равных с другими людьми, не ставите себя ни выше, ни ниже.
- Вы твердо знаете, что и как вам делать, действуете спокойно и уверенно, без суеты и нервозности.
- Вы объективно оцениваете ситуацию и принимаете разумное, взвешенное решение.
- Вы трезво оцениваете свои возможности и выбираете наилучшие из них.
- Вы настроены позитивно и доброжелательно и не поддаетесь чужим негативным эмоциям.
- Вы верите в себя.
- Вы нравитесь себе.
- Вы делаете то, что считаете нужным и правильным для себя, и не зависите от чьего-то мнения на этот счет.
- Вы чувствуете себя естественным, свободным, не скованным, самим собой.

О поведении и реакциях Взрослого также свидетельствуют следующие слова и выражения.

- Это разумно.
- Это эффективно.
- Это факт.
- Это объективная информация.
- Я за это несу ответственность.
- Это уместно.
- Это неуместно.
- Надо спокойно разобраться.
- Надо принять взвешенное решение.
- Надо постараться понять.
- Надо исходить из реальности.
- Это лучший выход.
- Это оптимальный вариант.
- Это соответствует данному моменту.

Проверьте, соответствуют ли ваши внешние проявления состоянию Взрослого, для которого характерны следующие признаки.

- Прямой, уверенный взгляд.

- Ровный голос без назидательных, жалобных, обиженных, приказных или сюсюкающих интонаций.
- Прямая спина, ровная осанка.
- Доброжелательное и спокойное выражение лица.
- Способность не поддаваться чужим эмоциям и настроениям.
- Способность оставаться естественным, самим собой в любой ситуации.

Как обнаружить своего Внутреннего Взрослого и укрепить эту часть личности

#### Упражнение 1. Найдите Взрослого в себе

Вспомните любую ситуацию из вашей жизни, когда вы чувствовали себя уверенно, свободно, комфортно, самостоятельно принимали решения и действовали так, как вы хотели, исходя из собственных соображений о том, что для вас будет хорошо. В этой ситуации вы не были подавлены или напряжены, вы не подчинялись чьему-то влиянию или давлению.

Самое главное – что в этой ситуации вы чувствовали себя счастливым, и не важно, были для этого причины или нет. Может быть, вы достигли какого-то успеха, или кто-то вас любил, а может, и не было этих внешних причин, и вы чувствовали себя счастливым только потому, что вам нравилось быть самим собой и делать то, что вы делали. Вы нравились себе, и этого было уже достаточно для ощущения счастья.

Если вам трудно вспомнить подобную ситуацию из вашей взрослой жизни, вспомните детство или подростковый возраст. Внутренний Взрослый присутствует в каждом человеке, независимо от того, сколько ему лет. Взрослый в зачаточном состоянии есть даже у маленького ребенка. И по мере взросления

Взрослый начинает все активнее проявлять себя.

Вот это состояние, когда вы в первый раз сделали что-то без помощи родителей, совершили какой-то свой собственный независимый поступок и впервые почувствовали себя взрослым, у многих людей остается в памяти на всю жизнь. Более того – этот первый «выход на сцену» Взрослого запоминается как очень яркое и радостное событие, подчас оставляющее по себе легкую ностальгию – в том случае, если в последствии вы потеряли это состояние свободы и снова впали в какую-либо зависимость (как чаще всего и бывает).

Но только имейте в виду: поведение Взрослого всегда позитивно и направлено во благо себе и другим. Если вы совершали какие-то деструктивные поступки, чтобы вырваться из-под опеки родителей и почувствовать себя взрослым (например, предавались вредным привычкам, курили, принимали алкоголь) – это были поступки не Взрослого, а всего лишь взбунтовавшегося Ребенка.

Если трудно вспомнить какой-то большой эпизод или значительную ситуацию, когда вы ощущали себя Взрослым, – покопайтесь в памяти, чтобы припомнить небольшие, незначительные проблески этого состояния. Они у вас были – как были они у любого человека. Возможно, это было всего лишь несколько мгновений – но вы, несомненно, уже испытывали, что значит чувствовать себя Взрослым и находиться в соответствующем состоянии.

Теперь вы можете, вспомнив то состояние, возобновить его в себе, а вместе с ним – то ощущение счастья и свободы, которое всегда сопутствует состоянию Взрослого.

Вспомнив состояние, в котором вы ощущали себя Взрослым, исследуйте его. Вы заметите, что главные его составляющие – ощущения уверенности и силы. Вы твердо стоите на ногах. Вы ощущаете внутреннюю опору. Вы способны свободно и самостоятельно мыслить и действовать. Вы не подвержены никаким влияниям. Вы точно знаете, чего хотите. Вы трезво оцениваете свои возможности и способности. Вы видите реальные пути к осуществлению своих целей. В этом состоянии вас невозможно обмануть, сбить с толку или направить по ложному пути. Когда вы смотрите на мир глазами Взрослого – вы способны отличить правду от лжи, реальность от иллюзии. Вы все видите ясно и четко и уверенно движетесь вперед, не поддаваясь ни сомнениям, ни всевозможным соблазнам.

Такое состояние может возникать – и часто возникает – спонтанно, без осознанного намерения с нашей стороны. Но если мы хотим управлять состояниями своего Я, если мы хотим быть Взрослыми не только тогда, когда для этого складываются благоприятные условия, а всегда, когда нам это нужно, – мы должны научиться осознанно входить в состояние Взрослого в любой ситуации.

Для этого вам нужно найти то, что помогает именно вам входить вот в такое уверенное, спокойное состояние, с ощущением твердой опоры под ногами и прочного внутреннего стержня. Здесь нет и не может быть единого для всех рецепта – вы должны найти именно свой «ключ» к вхождению в состояние Взрослого.

Главная подсказка – это состояние характеризуется очень сильным ощущением собственного достоинства.

Ищите то, что помогает вам укрепить ваше чувство собственного достоинства (спокойного, не показного), – и вы найдете подходы к состоянию Взрослого.

Следующее упражнение предлагает несколько вариантов таких подходов, из которых вы можете выбрать то, что больше соответствует именно вашей индивидуальности (при желании можно использовать не один, а несколько подходов, или даже все).

## Упражнение 2. Укрепите Взрослого в себе

1. Вспомните свои достижения, все то, в чем вы достигали успеха, с самого детства и по сей день. Скажите себе: «Я это сделал, я это смог. Я молодец. Хвалю себя за это. Я достоин одобрения. Я достоин успеха и всего самого лучшего в жизни. Я хороший, достойный человек – независимо от того, что говорят и думают другие. Никто и ничто не может умалить моего чувства собственного достоинства. Оно дает мне силу и уверенность. Я чувствую, что у меня есть мощная внутренняя опора. Я человек со стержнем. Я уверен в себе и прочно стою на ногах».



Повторяйте эти (или подобные) слова не реже раза в день, лучше произносить их вслух, глядя на свое отражение в зеркале. Кроме того, продолжайте вспоминать все свои достижения – как крупные, так и небольшие – и вслух или мысленно одобрять себя за них. Одобрять себя также и за нынешние, а не только прошлые достижения.

2. Подумайте о том, что вероятность вашего появления на свет составляла один шанс из десятков миллионов. Подумайте о том, что десятки миллионов сперматозоидов и сотни яйцеклеток на протяжении жизни ваших родителей так и не смогли поучаствовать в процессе зачатия и стать детьми. Вам же это удалось. Как вы думаете, почему? По чистой случайности? Нет. Природа отобрала именно вас – потому что вы оказались самым сильным, самым выносливым, самым способным, самым во всех отношениях выдающимся. Природа делает ставку на лучшее. Вы оказались лучшей из десятков миллионов возможностей.

Рассмотрите это как повод начать относиться лучше к самому себе. Закройте глаза, расслабьтесь и скажите себе: «Я себя уважаю, я себе нравлюсь, я отношусь к себе хорошо хотя бы потому, что мне достался редкий шанс родиться на Земле. Этот шанс дается только победителям, лучшим, первым и сильнейшим. За это стоит любить и уважать себя. Я, как и другие люди, по полному праву нахожусь здесь, на Земле. Я достоин находиться здесь, потому что я пришел сюда с победой».

Повторяйте эти (или подобные) слова как минимум один раз в день.

3. Если вы признаете существование высшей силы (называемой обычно Богом), являющейся основой жизни и всего сущего, вы обретете уверенность и чувство собственного достоинства в ощущении своей причастности к этой силе, единства с ней. Если вы чувствуете, что в вас есть частица Божественности, что вы едины с этой безмерно любящей и могущественной силой, что вы едины со всем миром, который во всем своем многообразии тоже является проявлением Бога – то у вас уже есть прочная опора, внутренний стержень, который необходим вашему Взрослому.

Для укрепления этого состояния вы можете использовать вашу любимую молитву или аффирмации (позитивные утверждения), например, такие: «Я – часть прекрасного Божественного мира», «Я – клетка единого организма Вселенной», «Я представляю собой искру Божию, частицу Божьего света и

любви», «Я – любимое дитя Бога» и т. д.

4. Подумайте о том, что для вас в жизни в самом деле ценно. Возьмите лист бумаги и попробуйте составить шкалу ваших истинных ценностей. Истинные ценности – это то, от чего вы не можете отступить ни при каких обстоятельствах. Возможно, это задание потребует серьезного обдумывания, и вам понадобится не один день, чтобы с ним справиться. Не пожалейте времени.

Вот подсказка – это свод правил, которым по объективным причинам необходимо следовать каждому человеку, чтобы быть уверенным и укреплять чувство собственного достоинства.

- В любой ситуации я действую, уважая свое достоинство и достоинство других людей.
- В каждый миг моей жизни я стремлюсь делать что-то хорошее для себя и для других.
- Я не способен осознанно причинить вред себе или другим.
- Я стремлюсь всегда быть честным с собой и с другими.
- Я стремлюсь делать то, что позволяет мне развиваться, совершенствоваться, раскрывать свои лучшие качества и возможности.

Вы можете сформулировать важные для вас принципы и ценности по-другому, можете добавить свои. Дальше ваша задача будет состоять в том, чтобы сверять каждый свой поступок, каждый шаг и даже каждое слово и каждую мысль с вашими главными ценностями. Тогда вы сможете осознанно, как Взрослый, принимать решения и делать выбор. Благодаря такой сверке вашего поведения с главными ценностями ваш Взрослый будет расти и укрепляться день ото дня.

5. Большие возможности по работе с нашими внутренними состояниями дает нам тело. Может быть, вы заметили, что ваша поза, жесты, выражение лица тесно связаны с тем, что вы чувствуете. Невозможно чувствовать себя уверенно, если ваши плечи сутулены, а голова опущена. Но если расправить плечи и выпрямить шею, то в состояние уверенности войти будет намного легче. Можно

приучить свое тело к позе и осанке уверенного человека – и тогда, приняв эту позу, вы будете автоматически входить в роль уверенного, сильного Взрослого.

Вот как можно принять эту позу.

- Встаньте прямо, стопы на небольшом расстоянии друг от друга, параллельно друг другу, плотно упираются в пол. Ноги не напряжены, колени могут чуть пружинить.
- Поднимите плечи, отведите их назад, а затем свободно опустите. Таким образом вы расправите грудь и уберете ненужную сутулость.
- Втяните живот, подберите ягодицы. Следите, чтобы спина была прямой (чтобы не было сутулости в верхней части и сильного прогиба в области поясницы).
- Голову держите строго вертикально и прямо (следите, чтобы не было наклона вбок, вперед или назад).
- Смотрите прямо перед собой прямым, твердым взглядом.

Тренируйте эту позу сначала наедине с собой, лучше перед зеркалом, а потом и без зеркала. Вы заметите, что в этой позе к вам автоматически приходит чувство собственного достоинства. Пока вы находитесь в этой позе, вы в состоянии Взрослого. А значит, на вас невозможно влиять, вами невозможно управлять, вас невозможно втянуть в какие бы то ни было игры.

Упражнение 3. Принимать себя таким, какой есть

Быть Взрослым – значит быть в гармонии с самим собой, любить себя, принимать таким, какой вы есть. Когда вы научитесь тепло относиться к самому себе, вы заметите, что и ваше отношение к окружающим вас людям изменилось в лучшую сторону.

Цель этого упражнения – научиться дарить самому себе душевное тепло, советоваться с собой, не причинять себе вред.

Уединитесь, устройтесь поудобней и закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

«Загляните» внутрь себя. Попробуйте «разделить» себя на две личности: в первой пусть будут собраны темные стороны вашей души, во второй – самые светлые и лучшие.

Обратимся к этой второй, лучшей, личности. Увидьте добрую, ценную, понимающую часть себя. Это хорошие качества, не так ли? Вы бы хотели, чтобы ваш друг обладал такими качествами? Вы – и есть ваш друг.

Думайте о себе именно в контексте этой самой доброй части себя, отождествляйте себя с ней.

Можете задать самому себе вопрос, который вас беспокоит: как ответит на него «добрый вы»? Как поступит в той или иной ситуации?

Простите себя за все промахи, ошибки. Помните, что вы – всего лишь человек, а людям свойственно ошибаться.

Вы и ваша добрая половина теперь друзья. Вы ни в коем случае не должны ругать себя. Это понимающий и поощряющий друг. Он не предаст и не отвернется от вас. Ваша дружба – навсегда.

#### Упражнение 4. Терпение на один вдох

Нетерпимость – один из признаков незрелой, инфантильной личности. Это «подростковая» черта. Если вы не можете чего-то терпеть и вам все время хочется спорить, возмущаться, протестовать – это значит, что в вас говорит ваша детская часть.

Чем так плоха нетерпимость?

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

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

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

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

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

А затем вдохните и выдохните. И снова повторите упражнение. Сосредоточьтесь на вдохе – одном, другом, третьем. Начните выполнять это, и очень скоро поймете, что большинство случающихся с вами ситуаций на самом деле не столь уж нестерпимы.

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

Признавать свою неправоту – признак взрослости

Никому не нравятся упреки и обвинения. Взрослые люди не спорят, когда их в чем-то обвиняют. Они сразу признают свою неправоту и тем самым обезоруживают собеседника.

«Признавайте свою неправоту!»

Дейл Карнеги

Это бережет силы. Это сохраняет вам спокойствие. Это – лучший путь к прекращению любой конфронтации.

Большинство людей в ответ на критику или начинают нападать, отвечая что-то вроде «ты на себя-то посмотри», «сам такой!». Или же оправдываются, называя сотни «объективных» причин, по которым они совершили ошибку. Но такая тактика еще никому никогда не принесла пользы. Нападать, оправдываться и защищаться – это самый верный способ втянуть себя в конфликт. В результате мы имеем испорченные нервы и натянутые отношения, а порой последствия бывают и похуже. В иных случаях дело может дойти до суда и даже до тюрьмы!

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/moss\\_duglas/obschaysya-luchshe-chem-karnegi-kak-pobezhdad-v-igrah-v-kotorye-my-vse-igraem](https://tellnovel.com/moss_duglas/obschaysya-luchshe-chem-karnegi-kak-pobezhdad-v-igrah-v-kotorye-my-vse-igraem)

надано

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