Книга, которой нет. Как бросить беличье колесо и стряхнуть пыль со своей мечты

Автор:
Алекс Новак

Книга, которой нет. Как бросить беличье колесо и стряхнуть пыль со своей мечты

Алекс Новак

Сам себе психолог (Питер)

«Книга, которой нет» – это не художественное произведение, автор которого борется за признание, овации, премии и прочую блестящую мишуру. У этой книги другая цель – сделать так, чтобы в мире стало меньше серых жизней. Чтобы незаурядные люди вспоминали, что они талантливы, и начинали творить. Чтобы те, кто отчаялся, получили поддержку и увидели свет в конце тоннеля.

В любом случае читайте – я желаю вам удачи, даже если вы просто нашли где-то эту книгу, потому что именно для тех, кто решительно настроен на работу по улучшению себя и своего окружающего мира, и написана «Книга, которой нет».

Алекс Новак

Книга, которой нет. Как бросить беличье колесо и стряхнуть пыль со своей мечты

© ООО Издательство «Питер», 2015

* * *

Предисловие

Представь, что кто-то из высших сил поставил на то, что ты в этой жизни добьешься выдающегося успеха.

Как считаешь, что он сейчас про тебя думает?

Этому тексту повезло. Он сумел пробиться к вам сквозь мощные заслоны различной информации, которую люди потребляют в огромных количествах. Но вы обратили на эти строчки внимание, значит, сознание ваше еще не спит. Многие этим похвастаться не могут.

Свою книгу я написал, потому что незаметно для всех происходят ужасные изменения. С каждым годом пропасть между тем, кем мы мечтаем стать, и тем, кем мы являемся, стремительно растет. Разрыв увеличивается в геометрической прогрессии. Ритм жизни ускорился настолько, что человек не успевает приводить дела в порядок и заниматься тем, что ему действительно близко. Он всегда вынужден решать срочные, не терпящие отлагательств задачи. Именно поэтому мы постоянно удивляемся, что, мол, Новый год на носу, хотя вроде недавно встретили этот. Времени все меньше, а человечество буксует.

Это неверное положение вещей. Нормально – это когда мы занимаемся тем, что любим, и получаем за это справедливую плату. Вот так должно быть. Чтобы вернуться в такое состояние, не обязательно становиться отшельником или безденежным аскетом.

Есть способ «побега», когда можно идти к своей цели самостоятельно, при этом оставаясь в рамках привычной модели общества. Из этой книги вы узнаете мою систему – десять инструментов прокачки образа мышления. Читайте, действуйте, добивайтесь!

Итак, за дело! У нашего поколения одна большая проблема – мы не знаем, что делать со своей жизнью. Нам не нужно строить коммунизм, воевать, осваивать целину, открывать космос и т. д.

Да, нам не сказали, чего достигать в этой жизни, и мы распоряжаемся ею сами. А именно – берем iPhone в кредит, покупаем алкогольные энергетики, просиживаем часами за «веселыми фермами», кушаем бургеры. Просто задумайтесь – у нас самые передовые технологии за всю историю человечества. И сейчас наиболее подходящее время, чтобы стать Великим Человеком и добиться выдающихся результатов. Это просто как никогда! Но мы опьянены легкой доступностью всех наших желаний и погрязли в лени. Ничего, это поправимо. Одно то, что вы взяли в руки эту книгу, говорит, что вам не все равно. Читайте – и получите простой и понятный чек-лист, как начать УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ. Это непросто, но это возможно.

И еще. Обратите внимание на странные совпадения. С какого-то момента всем резко понадобилась мотивация. Дайте мне умную книгу и мотивируйте меня развиваться. Дайте мне приложение на смартфон и мотивируйте меня следить за своим здоровьем. Повысьте мне зарплату и мотивируйте меня работать усерднее. Получается, что если нам «не дать пинка», то сами мы развиваться не будем, на здоровье наплюем и работу будем выполнять спустя рукава. Но самое забавное в другом. Вся мотивация помещается в нескольких словах – «У вас всего одна жизнь». Остановитесь на секунду, отключитесь от внешних раздражителей – и вы услышите… как она проходит. Причем проходит довольно быстро. Но скорость – не самое страшное. Все дело в безвозвратности.

Слишком много нынче вокруг человека соблазнов, чтобы он нашел время заняться собой. В XXI веке, помимо художественных книг и фильмов, список «убийц» жизненного времени пополнился всем знакомым словом «Интернет». Он заманит, он приласкает, он усыпит. И мы все, подобно насекомым, попавшим в саррацению (почитайте об этом растении, если не в курсе), медленно, но верно впадаем во все большую зависимость от Глобальной паутины (как правдиво, однако, называется).

Находясь в состоянии полнейшей апатии, человек теряет контроль над происходящим. Он не может влиять даже на свою жизнь. Не может, но пока еще хочет. Со временем песочные часы бытия засыплют его тем, что мы привыкли называть «обстоятельства», – и надежды также исчезнут. И бедняге не останется ничего, кроме как сетовать, что «все пошло не так». А горечь от бесполезно прожитых дней обычно заливается спиртным. И всё – энергии (маны) не остается ни на что, кроме поддержания жизнедеятельности (жизнью это не назовешь).

Но в какой именно момент была пройдена та грань, которая разделяет власть человека над собой и его рабство перед обстоятельствами? Почему у других людей (которые, в принципе, находились в тех же условиях) получалось добиваться целей? И они становились музыкантами, писателями, учеными. Ответы вы найдете в этой книге. Причем это будет не просто информация к размышлению. Вы получите рабочую систему по установлению тотального контроля над своей жизнью. Систему, готовую к внедрению моментально, без особой подготовки и проволочек. Сразу скажу, что определенные усилия от вас все же потребуются. Но не бойтесь – усилия небольшие, они вам окажутся по силам. Да и работа эта из числа тех, которые приносят подлинное удовлетворение. Так композитор радуется, трудясь над симфонией. Так деятель науки воодушевлен, когда понимает, что его усилия привели мир на порог чудесного открытия. Так обычный парень счастлив, занимаясь в тренажерном зале. Он понимает – сейчас ему непросто, зато потом он будет чувствовать себя хорошо. Очень хорошо.

Кто я такой и для чего это делаю? На эти вопросы отвечу прямо сейчас. О моей скромной личности: не обращайте внимания на Алекса Новака. Быть может, меня вообще не существует. Или я плод трудов группы социальных активистов. По сути, это не так уж и важно. Ведь «Книга, которой нет» – это не художественное произведение, автор которого борется за признание, овации, премии и прочую блестящую мишуру. У этой книги другая цель (и это уже ответ на второй вопрос) – сделать так, чтобы в мире стало меньше серых жизней. Чтобы незаурядные люди вспоминали о том, что они талантливы, и начинали творить. Чтобы те, кто отчаялся, получили поддержку и увидели свет в конце тоннеля. Чтобы, чтобы, чтобы… Этих «чтобы» настолько много, что я боюсь утомить вас.

Но есть одна вещь, от которой мне следует предостеречь читателя. Это бесплатные книги. Подождите кидать в меня камни и дайте объяснить. Сейчас я говорю не только об этом произведении – я говорю вообще обо всех книгах по саморазвитию. Есть в мире один непреложный закон – за все нужно платить (или «любой труд должен быть оплачен»). Это значит, что, когда вы скачиваете произведение бесплатно, вы не отдаете эквивалент. А раз так, то знания, которые вы получаете таким образом, работать не будут. Обратите внимание на людей, которые постоянно качают из Интернета бизнес-книги и литературу по личностному росту. Они беспрерывно ее читают, цитируют, восхищаются написанным. Но… воз и ныне там. Все полученные знания применить не получается. И не получится, ведь эквивалент равен нулю. Среди таких книг человек находится как в музее восковых фигур. Вроде все красиво, вроде

похоже на правду, но на деле лишь муляжи/макеты/миражи. Так будет и с этой книгой. Хотите верьте, а хотите нет, но против законов тонких материй не пойдешь. Приведу метафору.

Есть два студента. Первый поступил по блату. Палец о палец не ударил, чтобы получить место в университете. Просто его продвинули – и все. Живет он с родителями, которые дают еду, кров, деньги на карманные расходы.

Второй приехал издалека. Всей деревней собирали на билет и вообще на первое время. Он работает на двух работах, каждая из них – тяжелая, требующая много времени и сил. Но зато денег хватает, чтобы оплачивать обучение. Еле-еле. И еще чуток на еду и самую малость на редкое обновление гардероба. Спит этот студент по четыре часа в день, имеет один выходной, живет в общежитии.

А ТЕПЕРЬ ВОПРОС.

Как вы думаете, кто из двух студентов получит больше знаний? Кто из них активнее будет вгрызаться в учебу и стараться выжать по максимуму все, что ему дадут преподаватели? Я знаю ответ. И вы тоже.

Метафора приведена здесь к тому, что вы, конечно, можете скачать «Книгу, которой нет» в Сети и спокойно ее прочитать. Но знайте, что писал ее я не для вас. Писал ее для таких, как тот второй парень, что привык работать постоянно. Работать и оплачивать свое обучение. Именно те, кто КУПИТ книгу, смогут извлечь из нее максимум – у них будет больше всего возможностей для управления своей жизнью. Мы говорим о том, как создавать свою судьбу и жить так, как хочется. Сколько это стоит? Как вы думаете?

Когда до выхода бумажной версии это произведение распространялось в электронном виде в Интернете, я стал со временем получать на него отзывы. И теория подтвердилась. Те, кто приобретал книгу через сайт alex-novak.ru, обычно задавали предметные вопросы. Они УЖЕ делали что-то, приближающее их к целям, и искали свои ответы. Те же, кто просто скачал «Книгу, которой нет» на каких-то файлообменниках, писали в основном гневные письма о том, как это я смею просить плату за свой труд. Забавные письма, право. Я не знаю, как будет дальше, но на тот момент, когда я пишу эти строки, еще не было ни одного человека, который бы сказал: «Я сделал все, о чем вы пишете, и моя жизнь ничуть не улучшилась».

Но это все детали. Не думайте о них много – вам предстоит долгий, но увлекательный путь. На этом вводная часть завершена. Меньше слов – больше дела. Мы начинаем.

Часть I. Игра в жизнь

Глава 1. Реалии

Обратите внимание вот на что. Творческие способности есть у каждого. Разница состоит в том, что у «звезд», на которых мы привыкли смотреть по телевизору (в отличие от обычных людей), этот потенциал развит и ярко выражен. Я не случайно написал «звезд» в кавычках. Многие из тех, кого принято считать кумирами, на деле оказываются «голыми королями». Их достижения дуты, их творения обыкновенны. Но их популярность реальна. Да, конечно, мы можем порой наблюдать и тех, кто действительно гениален. Это высшая ступень развития способностей.

Мы с детства слышим, что подлинного успеха можно добиться, действуя по формуле СЧАСТЬЕ = ТАЛАНТ ? ТРУД. На деле же формула выглядит несколько сложнее. СЧАСТЬЕ = ТАЛАНТ ? ТРУД ? УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ ? УДАЧА. Но об этом не сейчас. Главное, с чего стоит начать, – уяснить, что вы можете заниматься в жизни тем, что вам нравится. Конечно, все зависит от вашего возраста, опыта и текущей жизненной ситуации, но вам открыты все двери. Они всегда открыты. Просто некоторые смотрят под ноги, поэтому этих дверей не видят. Другие просто не пробовали зайти. Они стучат, просят открыть, даже бьют ногами. Но нужно-то взяться за ручку и повернуть ее. А третьи вообще боятся зайти. Да, очень многие боятся своей мечты. К примеру, человек думает о том, как хорошо

было бы выиграть много денег. А потом в голову начинают лезть мысли о том, что к нему домой могут прийти «братки» и все отнять. Или о том, сколько родственников-дармоедов сразу объявится. Это негативные мысли – и двери по-прежнему закрыты.

Довольно забавное и в то же время жалкое зрелище вы наверняка могли видеть, когда подвыпивший человек начинает показывать свое творчество. В разгар веселья обычно кто-то встает и громко заявляет: «А теперь я буду читать свои стихи!» Он читает, и читает, и читает. И да, получает порцию вежливых аплодисментов. В этот момент он счастлив. Он на коне. Он занимается любимым делом. Если же подойти к этому «поэту» на следующий день на работе и попросить повторить, он потупит взгляд и пробубнит что-то в духе «лучше в следующий раз, ладно?». Обстоятельства вернули свою власть. Он снова слышит свои мысли – «ты не поэт», «куда ты прешь со своими стишками», «опозорился вчера», «занимайся нормальной работой». На месте рифмоплета может быть музыкант, художник, писатель, кто угодно. Караоке-клубы работают именно для таких людей. Для тех, кому требуется выплеснуть свои творческие способности. Как видите, их тьма. Но не надо корить доморощенных артистов – может быть, мы и сами бывали в их шкуре. Обратите лучше внимание на другой момент – каждый из них так или иначе находит время для творческой работы. Выкраивает минутку. А ведь она (эта минутка) очень нужна, когда необходимо эти самые стихи, что будут прочитаны потом на гулянке, написать. И пишутся они в трезвом уме, вот что главное. Человек отдает себе отчет – он не может этого не делать, душа требует…

Но давайте попробуем для начала разобраться, что же такое творчество. Привычная логика говорит нам, что это определенные занятия. Такие, как вышеупомянутые, – литература, музыка, живопись и т. д. Но если взглянуть чуть внимательнее, вы увидите, что творчество – везде. Что это значит? Представьте кулинара, для которого приготовление изысканных блюд – призвание. Он это делает с душой, старается как может и затем, когда посетители ресторана его искренне благодарят, получает подлинное удовольствие. Это высшая степень наслаждения. Разве описанный пример не показывает творческую натуру кулинара? А как искусно рыбаки подходят к процессу ловли? А вышивание? А работа парикмахера? Более того – пилот самолета может просто отрабатывать «водилой», а может летать красиво – взлетать и садиться максимально мягко, к примеру. Суть в том, что творчество везде. Просто общество, как обычно, дало четкие разграничения. Поэт на сцене – это да. А вот рабочий у станка – это нет. На самом же деле трудяга, корпящий над деталью, придающий ей красоту, может оказаться более творческим человеком, чем посредственный стихоплет,

мнящий себя новым Есениным.

Творческие способности есть и в вас. Это аксиома. Другое дело, что вы, быть может, пока еще не поняли, в чем именно заключается ваш талант, в какую область или отрасль следует направить свои усилия. Также, может быть, что вы заблуждаетесь, выдавая желаемое за действительное. Ну да, скажете вы, конечно! Я хочу петь песни, а талант у меня к слесарному делу, так? Нет, конечно. Здесь должны соблюдаться два условия:

1) то, чем вы занимаетесь, должно приносить удовлетворение. Так или иначе, дело вашей жизни – это ваша отдушина. Вы это знаете, здесь ошибки быть не может;

2) результаты работы должны вас устраивать.

Здесь чуть сложнее. В примере с пением вам должно нравиться петь и вам должно нравиться то, как вы поете. Чувствуете разницу? О да – это тонкая грань. В большинстве случаев выходит так, что человек любит петь, но он же сам и понимает (в глубине души), что делает это посредственно. Поэтому старается петь в одиночестве. Или поет после возлияний, когда внутренний голос (который обычно довольно самокритичен) умолкает. Другая ситуация, когда человек поет так, что ему самому нравится. Да, остальные могут не разделять его оптимизма по этому поводу. Более того, этому человеку даже говорят, что, мол, «прекращай-ка ты этим заниматься». Но его все устраивает. Устраивает на трезвую голову, это важно. Такой человек может добиться успеха на вокальном поприще. Обладать при этом голосом, как ни странно, совершенно не обязательно. За примерами ходить далеко не нужно. Вспомните знаменитого французского шансонье Сержа Гинсбурга. Слышали, как он поет? Пением это можно назвать с трудом – скорее из колонок на нас льется мелодичный речитатив. Это не академический и даже не эстрадный вокал в классическом представлении, но тем не менее не много найдется людей, которые скажут, что Гинсбург – плохой исполнитель. Он – кумир миллионов. Ему нравилось петь и ему нравилось то, что в итоге у него получалось. Такова настройка его призмы. Чуть позже вы узнаете, что это такое. А пока просто проверьте свои увлечения на эти два необходимых условия. Поймите, что именно из всего, чем вы занимаетесь, ближе всего вашему сердцу.

Мечтать, но не иметь

Говорят, мысли материальны. Думайте о том, чего хотите достичь, и это у вас будет. Это утверждение верно лишь отчасти. Да, чтобы что-то получить, нужно конкретно понимать, что именно вам нужно. Но этого недостаточно. Обратите внимание на людей вокруг: мы все делимся на две категории – те, кто имеет, и те, кто мечтает иметь. Разница заключается в настройках восприятия мира. Звучит довольно громко, а на деле все просто. «Имеющие» не относятся к тому, что у них есть, с придыханием. Объясню на примере. Если вас сейчас устроить на работу в продвинутую сверхпопулярную компанию (например, в Google), то первое время вы будете себя чувствовать несколько не в своей тарелке. Все вам будет казаться необычным – дорогая аппаратура, оформление хай-тек, высокие зарплаты сотрудников и т. д. Но вот прошел год – и вы уже смотрите на вещи по-другому. Аппаратура превратилась для вас из «стоящей огромных денег» в просто «достойную», внешний вид офисов приелся, а об уровне зарплаты думаете как о «нормальном». Все стало привычным. Вы перешли из состояния удивления и возбуждения от увиденного в состояние спокойствия и в хорошем смысле – равнодушия. Давайте уясним еще раз. Все вокруг осталось прежним, а ваше внутреннее восприятие изменилось. Изменилась ваша призма. Секрет людей, добившихся успеха, заключается в том, что они в этом смысле равнодушны изначально. У них нет благоговения перед тем, что они хотят получить. Их призма допускает желаемое в их реальность. Просто большинство из нас относятся к цели как к кумиру – возносят ее на пьедестал. Неудивительно, что она обычно там и остается. А человек, к своему разочарованию, также остается на прежней позиции – позиции статиста. Какими конкретно действиями человек может менять собственную призму – вы узнаете из этой книги.

Что наша жизнь?

Игра, конечно. Все мы так или иначе играем в игры. Кто-то в прямом смысле запускает с приставки развлекательные программы, другие играют по-серьезному – делают ставки на спорт, к примеру. Третьи действуют косвенно, скажем интригуя на работе. Все, что мы делаем, в той или иной степени игра. Возникает по меньшей мере два вопроса. Первый – кто устанавливает правила этих игр? И второй – есть ли способ повысить вероятность своего выигрыша?

Отвечу по порядку. Правила «Большой игры» (то есть объединения всех событий нашей жизни – малых игр) установлены кем-то, над кем мы не властны. Бог ли это, Природа или инопланетяне – сути не меняет. Мы можем соглашаться, можем спорить, можем протестовать, но жизнь течет и будет течь по собственным законам. Это первое. Второе – способ есть. Он заключается в максимальной активации возможностей, заложенных в каждого из нас. Вы уже наверняка слышали про то, что человеческий мозг функционирует всего на несколько процентов от своих возможностей. Это касается не только непосредственно «вычислительной» работы, которую проводит наш разум. Утверждение верно и для подсознания – неявной части разума, которая тем не менее отвечает за вполне явные поступки. Человек, на которого в детстве напала собака, может потом всю жизнь собак бояться. Даже если мимо проходит безобидный пес, он все равно будет нервничать – это прошито в его призме.

Призма – система убеждений человека, его сознательные и неосознанные взгляды на мироустройство. В данном случае мы имеем строчку в «прошивке», что «собаки опасны». Но это крайности – их легко заметить. Гораздо труднее опознать ментальный голод – невозможность человека самостоятельно формировать свою призму. Это происходит из-за атрофирования этих возможностей. То, чем мы не пользуемся, увядает. Если индивид не занимается саморазвитием, он начинает деградировать. Тревогу никто не бьет, потому что процесс затухания неочевиден. Это как легкие курильщика, которые недоступны взору. С виду вроде как ничего не меняется, но легкие покрываются смолами, чернеют, утрачивают способность эффективно работать. Мы этого не видим, но это происходит. Да простят меня курильщики, я не ставил себе цель нагнать страху. Пример с табаком приведен лишь для понимания ситуации – мы утрачиваем способность влиять на самих себя. Это катастрофа, которая проходит в формате тихой революции. Мы заботимся, сколько лайков набирают наши фотографии. Нам интересно, когда выйдет новая модель смартфона. Телепередачи вводят в транс и либо отупляют нас, либо пугают – третьего не дано. Все делается для того, чтобы каждый из нас перестал заниматься саморазвитием – настройкой собственной призмы. Лишь немногие еще пытаются плыть против течения. Получается с трудом. Но способы гнуть свою линию существуют. Надо просто перестать прятать голову в песок, полагая, что все происходящее не будет иметь последствий. Обратите внимание на следующее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/aleks-novak/kniga-kotoroy-net-kak-brosit-beliche-koleso-i-stryahnut-pyl-so-svoey-mechty-kupit

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