

Новая жизнь к пятнице. Лучшая версия себя за 5 дней

Автор:

[Кевин Леман](#)

Новая жизнь к пятнице. Лучшая версия себя за 5 дней

Кевин Леман

Измени свою жизнь за 5 дней. Бестселлеры Кевина Лемана

Можно ли изменить жизнь за 5 дней, если люди годами ходят к психологам и на тренинги личностного роста?

Кевин Леман, доктор психологических наук с 30-летней практикой, уверен, что да! Для тех, кому кажется, что жизнь не дотягивает до мечты, или тем, кто часто придерживается принципа «не пробовал – не стоит и начинать», автор отобрал самые действенные инструменты в практической психологии и превратил их в интенсивную программу на 5 дней.

В понедельник вы определите свой тип личности.

Во вторник выясните, как очередность рождения в семье сформировала ваши преимущества и недостатки.

В среду узнаете, какие три детских воспоминания повлияли на вас больше всего.

В четверг поймете, какой язык любви подходит вам, а какой – партнеру.

В пятницу пересоберете себя и решитесь изменить свою жизнь навсегда.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Кевин Леман

Новая жизнь к пятнице. Лучшая версия себя за 5 дней

Dr. Kevin Leman

Have a New You By Friday: How to Accept Yourself, Boost Your Confidence & Change Your Life in 5 Days

Copyright 2010 by Kevin Leman

© Глазкова Т., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

* * *

Стоит ли вам читать эту книгу?

Чтобы узнать ответ, прочтите утверждения ниже и поставьте галочку напротив тех, с которыми согласны.

- Я испытываю сильное утомление и стресс из-за чрезмерной нагрузки, но я продолжаю взваливать на себя разные дела.
- Иногда я задумываюсь о том, куда ушли мои мечты.
- Мне трудно отпустить обиды или мое прошлое.
- Мне трудно радоваться за тех, кто преуспевает.

- Я постоянно теряю одни и те же десять фунтов.
- Я обещаю себе научиться говорить «нет», но по-прежнему говорю «да».
- Мне кажется, что другие люди справляются со всеми делами лучше, чем я.
- Мне трудно говорить другим людям об их неправильных поступках – дома, на работе или в кругу друзей.
- Мне нелегко заводить друзей и поддерживать дружеские отношения.
- Меня разочаровывает то, что жизнь не похожа на мои мечты.
- Иногда я чувствую горечь и злость, как будто я оказался крайним.
- То, что я делаю, мне не кажется важным.
- Другие люди не замечают многое из того, что я делаю.
- Иногда я думаю, что никогда и ничего не добьюсь. Я просто топчусь на месте.

О других людях

- Другие люди (никогда) не слушают меня, даже если я говорю что-то важное.
- Другие активно бросают мяч. Я всегда только подбираю его и бегу с ним до финиша. Иначе задача не будет выполнена.
- Моя сестра или брат считались дома образцом для подражания.
- Когда окружающие злятся, я вхожу в ступор или пытаюсь угодить им.

- Другие люди не слишком меня уважают.
- Мои родители всегда относились ко мне слишком строго. По их мнению, я всегда все делал не так.
- Я наполовину пустой человек. Я много занимаюсь самобичеванием.
- Моя семья и/или коллеги принимают меня и все, что я делаю, как должное.
- Другие люди действуют (или действовали) оскорбительно по отношению ко мне, будь то словами или поступками, и я просто смирился с этим.
- Кажется, что все мои отношения обречены на провал.

Если одно из этих утверждений вам близко и вы согласились с ним, вам нужно не просто прочитать эту книгу, а всюду носить ее с собой.

Эта книга затронет самые болезненные для вас темы. Обещаю.

Можно ли начать новую жизнь с пятницы?

Честно говоря, это надувательство. Ваша жизнь может измениться уже в среду, для этого нужно совсем немного. А к пятнице станет еще лучше! Продолжайте читать, и я расскажу вам, как этого достичь.

Это чудесный поворот, который вы ищете.

Я гарантирую это.

Введение. Эта книга должна стоить 199 долларов

Если бы вы могли что-то изменить в себе, что бы это было? «Ну, доктор Леман, – говорите вы, – наверное, многое. Мне трудно выбрать что-то одно!» Поздравляю! Именно для вас я написал эту книгу. Видите ли, есть причина, по которой вы приобрели ее. Вы хотели бы кое-что – или многое – изменить в своей жизни. Возможно, вы пробовали другие способы достичь этого: просили друга контролировать вас, обращались к психиатру, писали в записной книжке, считали до десяти, прежде чем сделать что-то неприятное, и т. д. Но хоть один из них сработал? Нет. Иначе бы вам не понадобилась эта книга.

Сколько раз вы обещали себе сказать «нет» в ответ на просьбу, но потом все равно соглашались ее выполнить? Сколько диет вы попробовали за последние пять или десять лет (или больше)? Сколько раз вы потеряли одни и те же десять фунтов? (По скромным подсчетам, кто-то вроде меня потерял за свою жизнь более 750 фунтов.) Сколько раз вы говорили себе: я никогда не скажу это своим детям... но в результате вы произносите именно это и тем же тоном, каким обращались к вам ваши родители? Сколько раз вы чувствовали себя белкой в клетке, бегая по кругу в этом колесе, но никогда никуда не уходили, никогда ничего не меняли?

Если все вышесказанное относится к вам, то эта книга для вас. Тысячи семей находят помощь в «Новый ребенок к пятнице»[1 - На русском языке выходит в издательстве «Бомбора» (М.: 2021).] (нет лучшего «лекарства» от непослушного, неуважительного поведения детей, чем советы в этой книге) и в «Новый муж к пятнице»[2 - На русском язык выйдет в 2023 г.] (браки – даже те, которые вот-вот будут расторгнуты, – преобразуются всего за пять дней). Теперь – вуаля! Пятидневный план действий, который изменит вашу жизнь.

Если вы не хотите менять свою жизнь, положите эту книгу обратно на полку прямо сейчас. Иначе вы просто сожжете ее вместе со стопкой других книг по самопомощи, чтобы согреться холодным вечером.

Итак, что же потребуется от вас? Готовность провести небольшое расследование, чтобы выяснить, кто я? Что заставляет меня делать то, что я делаю? Знаете ли вы, что каждый день говорите себе неправду о том, кто вы? Что вы живете в соответствии с этой ложью? Что эта ложь влияет на то, как вы относитесь к себе, и на ваши отношения с другими людьми? Настало время отказаться от этого обмана и раскрыть правду – как для себя, так и для тех, кого вы любите.

Изменить самого себя очень сложно. Но без труда не вытянешь и рыбку из пруда (надеюсь, вы не пропустили этот урок в начальной школе?).

Возьмем, к примеру, доктора Эвана О'Нила Кейна, бывшего главного хирурга больницы Саммит в Нью-Йорке. Он знал все о тяжелом труде. Пионер медицины в конце 1800-х и начале 1900-х годов, он видел слишком много смертей и инвалидностей, наступивших из-за использования общей анестезии. Поэтому он был убежден, что большинство операций можно и нужно проводить под местной анестезией (когда пациент в сознании в течение всей процедуры).

Но у доктора Кейна была проблема: у него не было добровольцев для такого рода операций. Он долго искал пациента, чтобы опробовать свой новый метод, но все отказывались быть подопытными кроликами (что вполне понятно).

Наконец один пациент согласился на операцию под местной анестезией. 15 февраля 1921 года доктор Кейн впервые выполнил такую операцию. Он удалил аппендикс. Удивительно, но пациент так быстро пошел на поправку, что его выписали из больницы через два дня после операции, что было неслыханным событием в начале 1900-х годов. Это был важный успех в области медицины.

Почему доктор Кейн добился успеха? Потому что он не отказался от своей идеи, несмотря на все препятствия. Потому что он полагал, что существует более безопасный способ сделать операцию, с меньшим риском для пациента. Он понял, что, пережив несильную боль (местная анестезия по сравнению с общей анестезией), пациент будет лучше чувствовать себя в долгосрочной перспективе.

Преображение к пятнице тоже происходит через несильную боль. На самом деле я испытывал искушение назвать эту книгу «Измениться к вечеру субботы», потому что я знаю, как трудно изменить себя. Это все равно что пытаться стереть пятна с леопарда с помощью губки для мытья посуды.

Моя цель в этом году – увидеть носки своих ботинок. Я не видел их уже много лет.

(Конечно, моя талия может расширяться из-за «маленьких кусочков» пирога из известной сети пекарен, которые я таскаю из холодильника, когда моя жена не смотрит.) Я знаю, как я упрям и своеволен.

Меняться нелегко, вы же понимаете? Но, возможно, причина, по которой так трудно меняться, связана с ложью, которую мы говорим себе, о себе?

Но, возможно, меняться так трудно, потому что мы говорим неправду себе – о себе?

Эта книга заведет вас в такие уголки души, что вы можете почувствовать дискомфорт. Но это хороший вид боли, который поможет вам двигаться вперед, не застрять в колее, которая вас не устраивает. У всех нас есть то, что мы хотели бы изменить в себе. Так почему бы не попробовать стать тем, кем вы хотите быть? Скажите себе: на этот раз я действительно сделаю это. Не буду искать оправдания. Буду действовать решительно. Я хочу измениться сам и изменить свои отношения с другими людьми.

Так почему бы прямо сейчас не взять свою жизнь под контроль? Вместо того чтобы платить по 225 долларов за сеанс, чтобы специалист выслушал ваше нытье о жизни, вы вместе со мной попадете в вашу персональную клинику. Вы узнаете, кто вы; что за тайные силы заставляют вас говорить, думать и действовать так, как вы привыкли; и как дарить и принимать любовь, чтобы улучшить отношения. Это не одна из тех душещипательных книг, которая позволит вам час-другой заниматься самолюбованием, но на следующий день вы окажетесь там же, где были раньше. Нет, эта книга изменит вашу жизнь, и вы захотите поделиться ее секретами со всеми своими друзьями (даже с той кузиной, которая вам не нравится).

Так почему бы самому не занять место водителя, чтобы осилить дорогу к новому себе? В конце концов, никто не знает нас так хорошо, как мы сами.

Вам не придется тратить время на бесполезное ожидание. Или заполнять бесконечные страховые бланки. Или платить по счетам в конце месяца. Вы отправитесь в путь с таким чудесным багажом, что будете с нетерпением ждать завтрашнего дня, чтобы похвастаться своим преображением.

Почему бы не начать жить так, как вы хотите? Не позволяйте лжи, которую вы говорите себе, сдерживать вас. Пришла пора отправляться в путь и взять на себя ответственность за свое преображение.

Я научу вас, как принимать правду о себе:

- повысить уверенность в себе, выявляя ложь, которую вы себе говорите... и отказаться от нее навсегда;
- изменить свою жизнь, сосредоточившись на том, кем вы действительно хотите быть. И все это всего за пять дней. Вот почему эта книга должна стоить 199 долларов[3 - Далее автор пишет, что, если бы эта книга стоила 199 долларов, у вас осталось бы 26: в Америке консультация психолога стоит 225 долларов. В России средняя цена сеанса психотерапевта достигает 5000 рублей.]. Тогда у вас еще останутся 26 долларов в кармане, чтобы пойти и повеселиться, празднуя свое преображение (а ведь вы могли бы потратить 225 долларов на консультацию психолога).

Почему бы не испытать столь долгожданное удовольствие от достижений? Вы можете стать лучше во вторник, иметь расширенную перспективу к среде, новый импульс к четвергу и стать самим собой к пятнице – выполнив всего несколько простых вещей.

Дорожная карта для «новой жизни»

В понедельник мы узнаем, кто вы на самом деле и как использовать эти знания в ваших интересах. Что вы представляете собой как личность? И как ваши черты характера влияют на вас и тех, кого вы любите? Почему члены семьи так непохожи друг на друга и имеют множество индивидуальных особенностей – даже если все дети сделаны по одному и тому же «лекалу»?

Во вторник мы рассмотрим семью, в которой вы выросли, и то, как ваше место в этом «зоопарке» повлияло на вас – больше, чем вам кажется. Знаете ли вы, что значительная часть вашего жизненного сценария написана для вас на основе решений, принятых вашими родителями? (Звучит несправедливо, не правда ли? Но я объясню вам, почему это именно так. Сколько детей у ваших родителей, в каком порядке они их родили, как они к вам относились и т. д. Благодаря всему этому вы стали именно такой личностью – с сильными и слабыми сторонами.) Вы не сможете полностью понять себя, не понимая динамики семьи, в которой выросли.

В среду мы раскроем ложь, которую вы себе рассказываете (никто не застрахован от этой чепухи в голове), как она влияет на вас и что вы можете с ней сделать. Воспоминания о раннем детстве дают ключ к раскрытию тайны того, почему вы видите вещи именно такими, почему одни вещи доставляют вам неудобства, а другие нет, и почему то, что успокаивает вас, пугает других людей. Они раскрывают ваши невысказанные предположения о том, как, по вашему мнению, нужно жить... и как не нужно.

В четверг мы поговорим о любви. Нет, не о тех сентиментальных романах, когда пары смотрят друг на друга влюбленными глазами, а о том, как каждый из нас дарит и получает любовь. Умение различать стили любви сгладит потенциальные неровности дороги и поможет вам преуспеть в межличностных связях.

В пятницу вы получите индивидуальную психологическую консультацию, причем бесплатную. Я покажу вам, как использовать то, что вы узнали, чтобы разобраться в себе – и начать новую жизнь.

Немного боли, много пользы

Помните историю о докторе Эване О'Ниле Кейне, который провел эту эпохальную операцию? Что самое удивительное: пациентом, который вызвался на экспериментальную операцию, был сам доктор Кейн! Да, доктор Кейн на самом деле удалил свой собственный аппендикс на операционном столе. Он является живым доказательством того, что вы можете сделать все что угодно, если попытаетесь, и несильная боль может принести большую пользу вам и вашим близким.

Благодаря «Новой жизни к пятнице» вы обнаружите свои сильные и слабые стороны, свои предубеждения и мировоззрение (включая то, как и почему оно иногда отличается от мировоззрения ваших близких) и сможете нарисовать свою собственную дорожную карту для успешных отношений. В конце концов, если вы узнаете, кто вы, то поймете, как изменить то, что вас сдерживает. Тогда вам больше ничто не помешает. У вас появится решимость жить так, как вы хотите.

Я не могу дождаться момента, когда вы почувствуете легкость и полетите.

Понедельник. Гав-гав, или Ваш тип личности

Какова ваша настоящая личность и как она сформировалась? И зачем соглашаться на меньшее, когда вы можете намного больше?

Вы когда-нибудь видели веселое шоу Боба Ньюхарта? Раньше я любил смотреть шоу в его оригинальном прогоне, да и сейчас иногда ловлю повторы «Nick at Nite». Боб Ньюхарт, психолог, всегда проводил интригующие занятия в небольших группах со своими клиентами. Мой любимый эпизод – это история человека по фамилии Петерсон, работавшего продавцом. Проблема заключалась в том, что ему не удавалось ничего продать. Поэтому Петерсон пришел к Бобу Ньюхарту и спросил, может ли тот помочь разобраться в этой проблеме. Боб попросил Петерсона описать свою работу. «Ну, – сказал Петерсон, – я подхожу к двери. Если никто не открывает дверь, я иду к следующей двери. И так далее». Боб был поражен, узнав, что Петерсон так боялся неудачи, что даже не постучал ни в одну из дверей! Неудивительно, что ему не удавалось ничего продать!

Но разве это не то, что многие из нас делают? Мы проводим жизнь, стоя за закрытыми дверями, не рискуя постучаться, потому что боимся того, что может случиться, если мы действительно попробуем. Мы застряли в колее, потому что боимся услышать «нет» и увидеть, как закрывают дверь у нас перед носом.

Вы можете самому себе

Я не могу это сделать, поэтому не буду и пытаться.

Я не могу сделать это правильно, поэтому не буду и пытаться.

Я не могу сделать это лучше, чем другие, поэтому я не буду и пытаться.

Мне все это знакомо, потому что это происходило и в моей жизни, пока седовласая леди, мисс Уилсон, не помогла мне. Я был одним из тех детей, у которых не было никаких целей в жизни.

Я бы окончил среднюю школу с самыми низкими оценками – не считая разве что троих учеников из социальных низов. Все, в том числе и я, были убеждены, что Кевин Леман всю свою жизнь будет ремонтировать квартиры или менять шины на местной заправке, продавать газеты в киоске на углу улицы или, возможно, даже собирать мусор вдоль дороги.

Честно говоря, я думал, что из меня вообще ничего путного не выйдет. И я плыл по течению.

Но в почти волшебный день в апреле 1961 года, когда мне было 17 лет, один разговор с учителем математики изменил мою жизнь. Мисс Уилсон была пожилой женщиной, где-то между эстрогеном и смертью, ее седые волосы едва не посинели. Она видела, как тысячи учеников приходили и уходили из ее школы, включая мою прекрасную сестру Салли и моего «наиболее толкового» брата Джека, и она загнала меня в угол после одного из моих «инцидентов». Видите ли, я был неистощим на проделки в классе. Одним из моих любимых занятий было издавать непристойные птичьи звуки в классе. Я мог ругаться как боцман, потому что я при этом подражал птице, поэтому только внимательный слушатель мог понять, что я на самом деле говорил что-то грязное или высмеивал учительницу. Учительница, конечно, обычно пыталась меня игнорировать, не интерпретируя мои крики, и у меня была настоящая возможность повеселить учеников в классе.

Если мой словесный юмор не привлекал внимания других учеников, я выступал в жанре перформанса. Я вырезал в книге место для водяного пистолета, чтобы обрызгивать одноклассников, не понимавших, откуда берется вода. Я поджег мусорное ведро в классе, чтобы избавить нас от теста. И я успешно выполз на четвереньках из класса во время урока истории, так что учитель даже не заметил этого. Это была огромная работа, если можно так выразиться. «Почему ты так поступал?» – могут задать этот справедливый вопрос некоторые из вас. Дело в том, что я сбежал не для того, чтобы прокрасться по коридору, чтобы достать шоколадку из автомата или покурить в комнате для мальчиков. Я даже не особо хотел уходить из класса – в конце концов, они были хорошей аудиторией. Я просто жаждал внимания и готов был на все ради смеха. Я поднял планку так высоко, что для постоянного привлечения внимания мне приходилось делать еще более странные вещи. Неудивительно, что из-за моих выходок один из моих учителей ушел не только из нашей школы, но и вообще из педагогической профессии. Мисс Уилсон видела предостаточно шалопаев. Она наконец загнала меня в угол за несколько месяцев до выпуска.

«Кевин, я знаю тебя и знаю твою семью. Я наблюдала за тобой годами». «Вот опять», – подумал я. Еще одна лекторша, спрашивающая меня, почему я не такой, как мои брат или сестра.

Но мисс Уилсон пошла в совершенно ином направлении. «Знаешь, недавно я подумала, и мне интересно, приходило ли тебе когда-нибудь в голову, что, возможно, ты мог бы использовать часть энергии, которую ты тратишь на эти выходки, чтобы действительно стать кем-то, а не просто быть пресловутым классным клоуном – за твой же счет, я бы добавила».

Что поразило меня в этом разговоре, так это то, что мисс Седые Волосы не ругала меня, как это делали другие учителя. Она действительно увидела во мне что-то хорошее. Конечно, было очевидно, что она увидела эдакого шутника, младшенького в семье, который устраивал очередное возмутительное представление. Но вместо того чтобы увидеть неудачника, она увидела потенциал. И у нее было достаточно проницательности, чтобы бросить мне вызов, предложив мне что-то сделать со своей жизнью. Мне нужно было перестать подчиняться моим худшим наклонностям.

Кто для вас важен?

Какие три или четыре человека в вашей жизни повлияли на вас больше всего?

Какую роль они сыграли в вашей жизни и как бы вы описали их черты характера?

Человек № 1

Роль в вашей жизни: _____

Черты характера: _____

Человек № 2

Роль в вашей жизни: _____

Черты характера: _____

Человек № 3

Роль в вашей жизни: _____

Черты характера: _____

Человек № 4

Роль в вашей жизни: _____

Черты характера: _____

Скольких из этих людей вы описали положительно?

Скольких вы описали отрицательно?

Когда я оглядываюсь назад на свою жизнь и ранжирую людей, которые действительно сыграли в ней большую роль, то мисс Уилсон входит в пятерку лучших. Если бы не она, вы, возможно, читали обо мне (в разделе «криминальные происшествия» газеты), но вы, вероятно, не приобрели бы книгу, написанную мной.

Но что заставляло меня так стараться привлечь к себе внимание, когда я был юным? Ответ прост: у меня не было выбора.

Идеальная Салли и мой брат «Бог»

Вы когда-нибудь находились рядом с абсолютно идеальным, всегда и все знающим, всегда заслуживающим доверия и полностью надежным человеком? Рядом с которым чувствуешь себя неполноценным, не стоящим и его мизинца? Таким человеком была моя идеальная старшая сестра Салли.

Салли была из одной из тех учениц, которые всегда говорят своим подругам: «Я думаю, что я и правда провалила тест», а потом узнают, что они справились «только» на 97 %. Старше меня на восемь лет, Салли во многом была как вторая мама. Я не видел в ней недостатков. Если бы Иисус еще не родился, я думаю, Салли могла бы быть неплохой кандидаткой на роль Марии. Вот как я ее уважал.

Мой брат Джек, которого я не так ласково называл «Богом», был для парней тем же, чем Салли для девушек. Ему все удавалось: защитник футбольной команды, сильный ученик, красивый и популярный, всеобщий любимец, никогда не пропускающий свидания. Джек был именно таким, каким должен быть старший сын.

А потом родился я. Маленький последыш, Кевин Леман. Как я мог вписаться в эту прекрасную команду моих брата и сестры? Я не мог лучше учиться, чем Салли, – это было очевидно. У меня не было спортивного мастерства Джека – это тоже было очевидно. По сравнению с ним я всегда чувствовал себя худосочным (конечно, он был старше меня, но в детстве об этом не задумываешься).

У меня не было возможности проявить себя, например стать отличником или лидером класса. Так что где-то в глубине души я понимал, что для привлечения к себе внимания мне нужно сделать что-то другое, потому что Салли и Джек добились успеха во всех положительно оцениваемых начинаниях.

На мой взгляд, у меня не было никакого способа получить известность, кроме как стать озорником. Я не был подлым ребенком (хотя многие из моих учителей, вероятно, сказали бы иное, испытав столько разочарований из-за моих выходок). Скорее моей целью было заставить людей смеяться. Если благодаря этому я стал популярным, что ж, тем лучше.

Моя любовь к клоунским проделкам возникла почти случайно. Я был восьмилетним второклассником, когда Салли завербовала меня в качестве талисмана в своей команде поддержки. Однажды, в середине игры, я перепутал все движения и сбил с толку всю группу. Сначала я смутился, но когда я увидел

это море лиц, смотревших на меня и смеявшихся, я подумал: «Эй, это не так уж плохо», – и я даже немного воспользовался этим.

Я делал это неосознанно. Я был слишком молод для того, чтобы специально веселить людей. Но желание отличиться, быть замеченным, стать кем-то есть в каждом из нас, и я знал, что наконец-то нашел свою нишу: я буду веселить людей.

Но угадайте, кто следил за всем этим развитием событий? Моя седая учительница математики, мисс Уилсон. Она узнала меня как личность.

Она увидела, как я манипулировал своей матерью (которая, казалось, проводила больше времени в школе, чем я, пытаюсь вытащить меня из создаваемых мною проблем), и поняла, что мои творческие силы могут быть использованы в более благородных целях.

Не то чтобы мне раньше не читали нотаций, но все мои учителя говорили одно и то же: «Если бы Кевин просто постарался, он мог бы делать все намного лучше». Я просто пожимал плечами, потому что я уже знал ответ.

Зачем утруждать себя тяжелой работой, когда я знал, что я не догоню моих брата и сестру – вместо этого я могу так весело развлекать всех? Тот факт, что учителя не любили меня, ни капли меня не беспокоил; большинство детей хотели учиться со мной в одном классе. Как только они поняли, что я окажусь в их классе, они стали перешептываться друг с другом: «О, класс, Леман с нами! Будет веселый год!»

Сначала меня беспокоило, что эта старая переноска увидела меня насквозь, но потом что-то в ее глазах остановило меня. Выражение ее лица говорило мне, что она увидела то, что не заметил никто другой, и что я должен дать ей шанс. Поэтому, хотя я все еще думал, что я туп как пробка, я согласился учиться у нее в выпускном классе, с апреля по июнь. «Если ты поработаешь немного усерднее, ты сдашь выпускные экзамены», – заверила она меня.

И, к моему удивлению, я поработал весьма усердно – возможно, впервые в жизни. Мисс Уилсон была отличной учительницей; я просто был слишком увлечен своими выходками, чтобы заметить это раньше. И знаете что? Я действительно хотел порадовать ее, и это был новый опыт для Кевина Лемана.

Наши усилия окупились. Я провалил только один предмет в этом семестре – рекорд для меня. (Моя мама ожидала от моих брата и сестры только отличных, в крайнем случае хороших оценок, но она была готова на коленях молиться, чтобы мне поставили не одни сплошные «неуды». Ей очень хотелось успокоиться и поверить, что «Бог не обидел умом этого мальчика».)

Я никогда не забуду тот день, когда в школе подошел к списку, где были имена всех выпускников, которые должны были получить аттестаты на следующий день. Я сразу увидел там свое имя.

Теперь настало мое время посмеяться.

Ну, Леман, я сказал себе: ты сделал это. Ты будешь выпускником средней школы. Ты можешь никогда ничего не достичь в своей жизни, но это тебе удалось.

Это было только начало моего нового старта

После небольшой изобретательности и большого количества писем (это были настоящие мольбы) я наконец убедил колледж принять меня. Когда я оглядываюсь назад, это было действительно чудо, так как мои академические показатели были ужасными.

Я не только поступил в колледж, но и постоянно сам себя удивлял.

Я начал добиваться успеха, хотя это может быть не совсем то, что вы считаете успехом. Я никогда не забуду этот первый табель успеваемости в колледже: я видел все буквы C и только одну D. Такой табель привел бы в ужас мою сестру, но я чувствовал себя потрясающе. Впервые в жизни я получал C. Я помню, как думал: Это значит, что я в основном справляюсь с учебой – это очень хорошо.

Но что интересно, к этому новому «успешному» Кевину Леману мне пришлось привыкать. Мне было не по себе с ним. Я никогда еще не добивался таких успехов, поэтому потребовалось некоторое время, чтобы скорректировать мое мнение о самом себе.

Во втором триместре результаты были примерно такими же, за исключением того, что я получил А по бейсболу. Затем в третьем триместре я столкнулся с кинезиологией (или, точнее сказать, кинезиология столкнулась со мной). Тогда я как раз подумывал о том, чтобы стать учителем физкультуры.

В конце концов, учителя физкультуры могут не отличаться умом и все же справляться с работой, верно? Я любил спорт и думал, что если они хотят платить мне за семь часов отдыха, это совсем неплохо.

К сожалению, старый Кевин еще не исчез полностью, и меня выгнали из колледжа за шутку, которую декан воспринял слишком серьезно. Я был вынужден вернуться домой и жить с родителями в Тусоне, штат Аризона.

Представьте себе: мне 19 лет, меня вышвырнули из колледжа, все мои надежды на благополучное будущее рухнули. Я был рад по крайней мере получить работу уборщика в медицинском центре.

В течение следующих пяти лет я работал там, думая, что все мои учителя были правы: я ни на что не гожусь, пора бы уже привыкнуть к этому.

Я застрял в своей колее.

«Она верит в меня»

Нечто удивительное случилось, когда я работал уборщиком.

Вы когда-нибудь слышали старую песню Кенни Роджерса «Она верит в меня»? Я – живое свидетельство могущества этих слов. Сначала моя учительница математики мисс Уилсон поверила в меня. Она была убеждена, что я могу больше, чем привлекать внимание выходками, что во мне было что-то особенное, что стоило развивать. И из-за нее я пошел в колледж (пусть даже из этой затеи сначала ничего не вышло... но об этом позже).

Постигли суть?

Соберитесь с мужеством и спросите себя:

1. Я застрял в колее? Если да, то в какой?

2. Боюсь ли я перемен? А успеха? Боюсь ли я стать кем-то другим, хотя я хочу быть другим? Почему?

3. Какие техники самосовершенствования я пробовал раньше? Почему они не сработали?

Скажите себе: на этот раз я собираюсь сделать то, что мне нужно. Пять дней – и я стану новым человеком. Ну держись, мир!

Затем я познакомился с Санде, красивой молодой женщиной, которая удобрила семена, посеянные мисс Уилсон. Когда она встретила меня в медицинском центре, она увидела не «какого-то уборщика». Она увидела меня – Кевина Лемана. И, очевидно, ей понравилось то, что она увидела, или, по крайней мере, она была слишком любезна, чтобы отказать мне, поэтому она согласилась пойти со мной на свидание, хотя я мог предложить ей только 20-центовый чизбургер, так как это все, что было в моем кошельке в то время.

Санде – первоклассная женщина, которая верила в меня и в то, что я могу добиться успеха, – стала моим вдохновением.

Я продолжал работать уборщиком, но все же снова поступил в колледж, на этот раз в Университет Аризоны... и провалил один и тот же курс дважды. Раньше полученная – да еще и дважды – F вернула бы меня в мою привычную колею к мысли: кого я пытаюсь обмануть? Вся эта учеба не для меня.

Но теперь у меня была та, кто поверила в меня – Санде (позже, в поле за домом моих родителей, она даже согласилась стать моей женой... да, я был непроходимым тупицей даже в области романтики) – и постоянно вдохновляла меня. Я отказался смиряться с неудачами, как делал раньше. Я работал больше и учился дольше. Когда я наконец поступил в университет на очное отделение, я был почти ошеломлен своим первым табелем успеваемости: все А, кроме одной В, благодаря чему я оказался в списке декана[4 - Почетный список наиболее

отличившихся студентов колледжа или университета в США. – Прим. пер.]

Я помню, как вслух прочитал свое имя на этом листе бумаги – «Кевин Леман, в списке декана» – со смешанными чувствами. Да, я гордился оценками, которые я так усердно заработал, но я также боролся с неверием в себя. Оценки были абсолютно несовместимы с тем, каким я себя представлял. Я не понимал, как примирить нового Кевина Лемана со старым Кевином, которого я так хорошо знал.

Как изменилась моя жизнь

Доктор Леман, я никогда не забуду Ваш рассказ о своем детстве на семинаре в Техасе. Со мной было то же самое. Я всегда чувствовала себя «непроходимой тупицей» – и я всегда была толстой девочкой, над которой все издевались. Поэтому я пыталась рассмешить всех.

Позже я стала работать дизайнером комиксов, чтобы заставлять людей смеяться и получать за это деньги. Я действительно преуспела в этой карьере, хотите – верьте, хотите – нет. Но целых 42 года я чувствовала себя отвратительно, поэтому потратила тысячу долларов или больше на книги по самосовершенствованию. Ничего не помогало... пока я не услышала Ваше выступление. Впервые в жизни я поняла, что виню других людей за то, как они относились ко мне в детстве (мой папа постоянно критиковал меня; моя мама умерла, когда мне было восемь). Но все это время я сама была своим злейшим врагом. В тот день я целый час рыдала в ванной комнате в этом конференц-центре, но я вышла оттуда с решимостью изменить свое поведение, чтобы перестать подавлять саму себя.

Прошло три месяца с тех пор, как я дала себе это обещание. Для изменений потребовалось время (конечно, было бы здорово, если бы они произошли мгновенно), но я стала другим человеком. Мои коллеги заметили, что что-то происходит, потому что я больше поддерживаю себя. Я избавилась от чувства, что мне всегда нужно быть «забавной». (Этот трюк уже и правда устарел.) Спасибо за то, что помогли мне проснуться.

Мария, Техас

В следующем семестре я снова был в списке декана. После этого я получил по почте уведомление от университета, в котором говорилось, что я получил почетную стипендию. Они собирались платить мне, чтобы я окончил колледж!

Это был просто шок. Будучи уборщиком, я получал минимальную заработную плату, поэтому эта новость не могла не потрясти меня.

Следующие несколько лет только увеличивали разрыв между тем, кем я себя ощущал в прошлом, и кем я становился. Я стал членом Psy Chi, национального почетного общества для студентов-психологов. Позже я потряс самого себя еще больше, с относительной легкостью поступив в магистратуру, а затем даже получив докторскую степень. Как я бы сказал, когда был школьником: «Кто бы мог подумать?»

И теперь вы читаете книгу, написанную парнем, который был никем, но все же добился кое-какого успеха. Как ему это удалось? Все началось, потому что кто-то поверил в меня.

Кто в вас верит? Кто из ваших знакомых сыграл или мог сыграть роль мисс Уилсон или Санде в вашей жизни?

Зачем оставаться в колее, когда можно достичь большего?

Помните мистера Петерсона, которому не удавалось ничего продать, потому что он так боялся неудачи, что даже не постучал в дверь?

Подумайте об этом: даже самый лучший продавец в мире не каждый раз слышит в ответ «да». И перед его носом много раз захлопывают двери. Но как узнать, что вы можете что-то сделать, если не попробуете?

Скорее всего, вы уже пытались что-то изменить в себе. Вы пытались... но вам не удалось. На этот раз все будет по-другому.

Всего за пять дней, если вы будете следовать принципам, изложенным в этой книге, вы станете новым человеком. Это по-настоящему захватывающе!

Но и немного страшно, правда? В конце концов, находиться в своей колее иногда очень удобно. Чтобы что-либо изменить, вам нужно решить, что вы хотите этого и готовы сделать все, что нужно.

Помните доктора Эвана О'Нила Кейна, хирурга, который сделал сам себе аппендэктомию? Итак, в этом суть этой главы – посмотреть вглубь себя, на свою личность и на то, что делает вас вами, и сделать небольшую операцию над собой. Это возможно? Да. Это будет сложно? Наверное. Но, возможно, не так уж сложно, как вы думаете. И я гарантирую, что ко вторнику и среде вы будете удивлены достигнутым прогрессом. Вы лучше поймете себя, свои мысли, свои реакции.

Ваши секреты раскрыты

Тот факт, что вы взяли в руки книгу под названием «Новая жизнь к пятнице», говорит мне кое-что о вас.

Вы хотите узнать больше о том, что делает вас таким человеком, какой вы есть. Возможно, вы всегда задавались вопросом, почему вы так сильно отличаетесь от своих братьев и сестер, – в конце концов, вы выросли в одном доме, и у вас были одни и те же родители (или, по крайней мере, один из родителей), но вы, вероятно, кардинально разные личности. Может быть, вы Салли в своей семье. Или Джек. Или малыш Леман, как я. Откуда такая разница?

Короче говоря, вы хотите знать, какая у вас личность: «хорошая», успешная или деструктивная?

Но сам факт того, что вы задаете этот вопрос, показывает, что у вас есть другая цель: вы хотите понять, сможете ли вы использовать эту книгу для улучшения своей личности. Может быть, вы хотите быть более общительным, более успешным в социальных ситуациях или более уверенным в себе. Может быть, вы устали позволять другим бездельничать, пока вы работаете. Возможно, вам сказали, что вы раздражаетесь или слишком любите все контролировать.

Другими словами, вы хотели бы полностью измениться.

Вы когда-нибудь видели преобразование у Опры, когда уныло одетые женщины и с плохо нанесенным макияжем выходят на сцену и признаются: «Я хочу измениться. В таком виде у меня ничего не получается»? Сорок минут спустя, благодаря стараниям визажистов, парикмахеров и модных экспертов, те же самые женщины выглядят как модели – или, по крайней мере, привлекательные ведущие. Изменения действительно впечатляют.

Что ж, я убежден, что изменения личности так же возможны, как и изменения внешности, потому что я неоднократно видел, как они происходят в жизни реальных людей. Таких, как вы.

Первый шаг к изменению вашей личности или поведения – определить, кем на самом деле вы являетесь (вы наверняка думаете, что знаете это, но результаты исследования могут вас сильно удивить!) и чем обусловлены ваши поступки.

Второй шаг – это решить, какие аспекты этой личности вы хотите изменить. Например: «Я хотел бы быть более экстравертированным», «я хотел бы иметь больше друзей», «я не хочу быть скучным», «я хочу научиться говорить «нет», не чувствуя вины».

Большинство из нас работает в личностных колеях, которые выработывались годами, и выбраться из такой колеи нелегко. Просто спросите Брайанта Гамбела.

В 1999 году, после пятнадцати лет работы над сегодняшним шоу на NBC, Гамбел начал вести The Early Show на CBS. В течение пятнадцати лет Гамбел постоянно говорил перед рекламой: «Это Today на NBC». Теперь он был на новом шоу другого канала. Но от старых привычек трудно избавиться. На его первой неделе в эфире произошло неизбежное. На The Early Show Гамбел по привычке поприветствовал своих зрителей: «Это Today на NBC».

Возникла неловкая тишина, небольшой смех, и шоу продолжилось. Стив Фридман, продюсер, посочувствовал Гамбелу. «Когда говоришь что-то четыре или пять раз в день в течение пятнадцати лет, трудно изменить своей привычке. Я полагаю, Брайант сказал это 15 000 раз в Today; сейчас это был 15 001 раз». У всех нас есть такие же колеи, не так ли? Возможно, мы не находимся перед камерой, но мы приучили себя говорить и делать что-то, а также реагировать определенными способами, которые стали настолько второй натурой, что мы даже не думаем о них.

Цель этой книги – научить вас мыслить нестандартно, вытащить вас из коробки, в которую вы себя посадили. Помочь переосмыслить все, что вы делали, все свои представления о себе и даже свод правил, по которым вы живете. Сюрприз: держу пари, что некоторые из вас даже не знают, что у вас есть свод правил, но он существует и контролирует вашу жизнь. У некоторых из вас это приводит к краху. (Подробнее об этом в среду.)

Когда вы изменитесь, вы научитесь определять и использовать свои природные силы (я являюсь общительным парнем, который любит помогать другим благодаря вдохновению, умению развлечь и здравому смыслу), а не пытаться создать искусственную личность (я был классным клоуном, который был способен только на раздражавшие учителей выходки, потому что я не мог понять, кем я могу еще быть или где еще могу оставить свой след на планете). Вы также узнаете, как понять и пресечь скрытую ложь о самом себе, которая мешает вам достичь своих целей и наслаждаться отношениями.

Я много лет растрчивал себя, не веря в себя, постоянно убеждая себя: «Мой брат или сестра могут сделать это, а я не могу. Так зачем пытаться?»

Но посмотрите, что может произойти, когда вы решите, что сегодня тот самый день – когда вы начнете свой путь к новому себе!

Кто бы мог подумать 40 лет назад, что Кевин Леман может прочитать более 35 книг, а тем более написать их? Для книг Лемана сгубили целый лес деревьев – они напечатаны на 18 разных языках. На моих семинарах присутствовали сотни тысяч человек, и я разговаривал с миллионами по радио и телевидению. Я говорю это не хвастливо, а с удивлением, зная свою историю жизни и свои слабости.

Как только вы по-настоящему поймете себя – свою личность, свои сильные и слабые стороны, свои предрасположенности, свое семейное происхождение, коварную ложь, в которую верите, и то, как вы дарите и принимаете любовь, – вас ничто не сможет удержать в колее. Вы сможете взбираться на профессиональные горы, выходить на новый уровень отношений и создавать новые социальные модели. Вы сможете стать новым человеком – таким, каким всегда хотели быть.

Все начинается с определения вашей личности, потому что это ключ к тому, кто вы есть и как реагируете на жизненные проблемы.

Четыре темперамента: а каким наделены вы?

Общеизвестно, что у всех нас есть темперамент, и темпераменты охватывают весь диапазон личностей: от невозмутимого разгильдяя до вечно из-за всего переживающего перфекциониста.

Мысль о разных темпераментах зародилась еще в древности. Фактически более двух тысяч лет назад умный джентльмен по имени Гиппократ разделил темпераменты на четыре основные категории (сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик), соединив их с «жизненными соками». Вот краткое изложение его мыслей.

Популярные сангвиники

Кровь ассоциировалась с жизнерадостной сангвинической личностью – веселой, любящей музыку, обладающей страстной натурой. Перевод Лемана: сангвиники – это любящие веселье типы, которые всегда стремятся исследовать, испытывать что-то новое и просто наслаждаться сегодняшним днем.

Властные холерики

Желтая желчь символизировала человека, склонного к гневу, то есть холерика (холе означает «желтая желчь»). Перевод Лемана: холерики – это те, кто хочет, чтобы все делалось «правильно», – то есть так, как они считают правильным.

Типичные меланхолики

Черная желчь представляла собой депрессивную личность – мелэна означает «черный». Перевод Лемана: меланхолики – это те, кому кажется, что «там хорошо, где нас нет», но им лень проверить это. Они похожи на кота Гарфилда,

который всегда бездельничает, говоря: «Я должен сделать что-то... Нет, пожалуй, я сделаю это завтра».

Мирные флегматики

Лимфа (флегма) ассоциировалась с флегматичной личностью – вялой и скучной. Перевод Лемана: флегматики – миротворцы, которые просто хотят, чтобы все ладили, и боятся задеть собеседника за живое.

Если вы учились в колледже, скорее всего, вы изучали эти темпераменты.

Но держу пари, что сейчас вы вряд ли помните, что характерно для каждого из них.

Признаюсь: я тоже не помню. Я изучал все эти темпераменты в школе (несколько раз) и получил докторскую степень по психологии, и я до сих пор не могу вспомнить, какой ярлык темперамента на кого «наклеивается». Думаю, это потому, что я никогда не придавал значения ярлыкам.

Я никогда не скажу кому-нибудь: «О, ты сангвиник». Звучит так, будто у него гангрена ступни или что-то такое же отвратительное и зеленовато-слизистое. А холерик? Похоже на болезнь, которую никто не хотел бы подхватить. (Ммм, вы уверены, что это вообще лечится?) А кто захочет назвать знакомого «меланхоличным»? Я люблю слова, но меланхолия – это какое-то неприятное слово. Я бы предпочел назвать кого-то чертовым коммунистом, чем сказать, что он «меланхоличен». А флегматик? Включите воображение. Как будто слизь кошки вашего соседа оказалась на вашем берберском ковре.

Вместо этого я предпочитаю классифицировать типы личности по-другому. Признаюсь, я очень люблю собак. И поскольку я являюсь автором этой книги... Вы догадались? Мы будем говорить о собаках... и, возможно, вы узнаете себя в некоторых породах, если присмотритесь повнимательнее.

Йорки до мозга костей!

Йорки, конечно, чертовски милы, не так ли? Моя невестка Линда научила своего йорка вынимать ключи от машины из сумочки и приносить их ей, когда она собирается на работу. Йорки первыми поприветствуют вас, все время дико тявкая. Они – душа компании, всегда готовы веселиться. Они готовы участвовать во всем, что угодно хозяину. При этом тело йорка дрожит от волнения, а уши поднимаются, как будто он спрашивают: «Эй, что дальше? Мне тоже можно?»

Они моментально со всеми знакомятся, бросаясь навстречу и радостно лая, как если бы они уже давно были вашими лучшими друзьями. Они мистер и мисс Личность с большой буквы, и, более того, они это знают. Их проделки остаются безнаказанными. Они могли бы продавать кубики льда эскимосам... или заставить вас выйти с ними на прогулку, просто потому, что они увидели что-то интересное в окне и не могут не выяснить, что это. Они настолько очаровательны и милы, что часто получают то что хотят и когда хотят. И они привыкли, что все идет своим чередом.

Йорков часто называют «популярными» (именно поэтому их называют «популярными сангвиниками») – социальная группа, представители которой являются душой каждой вечеринки. Их девиз: «Давай сделаем это весело», и интересно наблюдать, как они делают это! Их потребности в основном связаны с социумом, то есть они хотят, чтобы их заметили, оценили, приняли, даже обожали.

Йорка нетрудно определить. Это человек, который может говорить о чем угодно в любое время и в любой ситуации, самый громкий человек в группе с самой широкой улыбкой. Йорки лучше всего себя чувствуют в толпе или, по крайней мере, в небольшой группе.

Они обладают игривой индивидуальностью, почти наивным оптимизмом, хорошим чувством юмора и врожденной способностью рассказывать классные истории. Больше всего им нравится общаться с людьми. Они шумные и озорные, непосредственные и оптимистичные, веселые и энергичные. Они отличные продажники, поскольку благодаря своему природному шарму могут убедить любого купить все что угодно.

Но у Йорков тоже есть слабости. Они настолько дезорганизованы, что проводят одну половину своей жизни в поисках ключей от машины, а другую – в извинениях за пропущенные встречи. Они не могут вспомнить ваше имя (но будут очень обижены, если вы забудете, как их зовут), имеют тенденцию

преувеличивать и не особенно серьезны. Их позиция «Чтобы я да напрягался?» означает, что они охотно переключаются на других, а их вечный оптимизм привлекает различных обманщиков и мошенников.

Что сбивает с толку Йорков? Во-первых, скука. Они плохо ее переносят. Во-вторых, отказ в признании. Они живут для одобрения и искренне считают, что окружающие просто очарованы ими. Йорки плохо планируют свое время и свои расходы – они не спешат, если не считают нужным спешить, и если они чего-то хотят, то, скорее всего, купят это, даже если им придется влезть в долги. Йорк увидел новую машину в автосалоне? Он купит ее через пять минут или даже быстрее.

Вы хотите подружиться с Йорком? Это довольно просто. Проявляйте активный интерес к нему, смейтесь над его шутками и указывайте на его положительные качества. Этого достаточно, чтобы обрести в его лице друга на всю жизнь. Относитесь к нему хорошо, и он будет вдохновлять, мотивировать и развлекать других людей – просто не ожидайте, что он будет внимателен к деталям.

Если вы хотите испортить день Йорка, не смейтесь над его шутками. Вместо этого критикуйте его или говорите что-то вроде: «Не все считают тебя симпатичным». Вы увидите, как он становится мрачнее тучи.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

На русском языке выходит в издательстве «Бомбора» (М.: 2021).

2

На русском язык выйдет в 2023 г.

3

Далее автор пишет, что, если бы эта книга стоила 199 долларов, у вас осталось бы 26: в Америке консультация психолога стоит 225 долларов. В России средняя цена сеанса психотерапевта достигает 5000 рублей.

4

Почетный список наиболее отличившихся студентов колледжа или университета в США. – Прим. пер.

Купить: https://tellnovel.com/ru/leman_kevin/novaya-zhizn-k-pyatnice-luchshaya-versiya-sebya-za-5-dney

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)