

Барбара Шер

# Давно пора!

Как превратить мечту в жизнь,  
а жизнь в мечту



# Содержание

Введение	12
Урок № 1. Найдите стимул	22
Урок № 2. Соберите союзников	42
Урок № 3. Разберитесь в своих чувствах	65
Урок № 4. Долой хлам!	91
Урок № 5. Раскройте свои таланты	109
Урок № 6. Сопротивление, или Что нас останавливает?	129
Урок № 7. Банк идей, или Поиск единомышленников	154
Урок № 8. Генеральная репетиция	171
Урок № 9. Колода памяти и Колода желаний	195
Урок № 10. Живите полной жизнью	217
Заключение	233
Благодарности	236
Об авторе	237

## Найдите стимул

В Мичиганском институте мы заметили: знание, которое не получает оценки, остается умозрительным. Чтобы студент действительно усвоил гору фактов и цифр, нужно соперничество с другими студентами, нужны проверочные работы, нужны баллы.

*Пеппер Уайт*

Карл Райнер: «Что было главным средством передвижения 2000 лет назад?»

*Мел Брукс. «Страх».*

*Сборник скетчей «Двухтысячелетний человек»*

*Никто не заставляет нас гнаться за мечтой. Это совсем не то, что делать уроки или платить за квартиру. Никто не ждет, чтобы мы реализовали все свои таланты. Здесь все зависит только от нас. В нашей культуре считается очень важным раскрыть свой потенциал, проявить способности, но именно эту задачу каждый из нас решает самостоятельно. Нам очень редко помогают отыскать в себе таланты, нам почти никогда не подсказывают, как их развить. По крайней мере, не учат этому так, как учат читать, считать, играть в футбол или водить машину. Вот почему так сложно*

бывает откликнуться на зов души и написать роман, выучить новый язык, заняться фотографией.

Тем не менее почти каждый хоть раз в жизни пытался развить свои задатки. В нас заложена такая потребность, и она не может просто отмереть. Многие делали пару робких шагов к мечте — например, записывались на семинары по интересующей теме. Однако в большинстве случаев бывает очень трудно найти удачный стимул и перейти от пробы к серьезным занятиям, не говоря уже о новой карьере. Есть люди, которые как будто обладают неукротимой волей, они очень серьезно относятся к самореализации и никогда не сдаются. Мы все завидуем им, но их очень мало. Как же и нам стать такими?

Меня всегда учили, что надо выработать характер, держать себя в руках, не поддаваться лени и страху — мол, только так можно добиться цели. Но как бы я ни старалась собрать волю в кулак и осуществить мечты, мой запал вскоре проходил, и я отступала. При этом я заметила: некоторым людям помогает награда. Например, обещают себе купить новый наряд, если удастся похудеть на 5 килограммов. Других подстегивает критика или насмешка, они многое делают «на слабо». Скажи такому человеку: «Ты не влезешь на эту гору», — он тут же стиснет зубы и полезет вверх.

В конце концов я поняла: мы все разные, и наши стимулы — тоже. Вам помогает один вид мотивации, а вашему соседу — совсем другой. Это открытие очень меня подбодрило. Оно означает: у всех есть надежда, для любого наверняка найдется стимул, который сработает. Если вдуматься, все очень логично: если каждый человек уникален, значит, и способ мотивации должен быть уникальным.

Конечно, отыскать его придется самостоятельно. Разве кто-то сделает это за нас?

**К**огда-то я обожала давать всякие зарюки и обеты под Новый год или в очередной день рождения. Это меня просто окрыляло. Новое начало всегда придает сил. Всякий раз я была уверена, что уж теперь-то точно возьму себя в руки и буду регулярно заниматься спортом, или напишу книгу, или выработаю организованность. Приведу наконец жизнь в порядок, раскрою все, что во мне заложено, и стану сама себе хозяйкой. Буду брать пример с наших героев, с самых успешных людей в мире, и выполню свой обет: дисциплина, сосредоточенность, никаких сомнений, никакого негатива.

Ну как, знакомо?

Наверное, и вы, как я, убедились, что неизбежно нарушаете данные себе обещания? Что ваша решимость тает и вы снова становитесь тем же человеком, каким были до приступа вдохновения?

Если да — добро пожаловать в наш клуб. Какое бы волшебство, какая невиданная сила духа ни помогали титанам наших дней достичь вершины, простым смертным этого явно не дано, потому что все мои знакомые похожи на меня: те же невыполненные решения, те же нераскрытые таланты.

Таких, как мы с вами, очень много — целый потребительский сегмент. На нас зарабатывает огромная индустрия: нам продают позитивное мышление, веру в себя, аутотренинги, которые рождают волю к победе. Сколько бы книг, сколько бы обучающих программ ни появлялось на этом рынке, их всегда не хватает, всегда нужно еще. Не странно ли, что в мире так много неудачников? Что же с нами не так?

Много лет назад я поняла: если ничего не изменится, мне будет трудно выстроить жизнь на свой лад. Я даже думала: может, большинство людей и не заслуживает успеха? Может, мы недостаточно сильно хотим чего-то добиться? А вдруг наши пуритане-предки были правы и каждый человек рождается с каким-то изъяном, с грешком: ленью, слабостью, унынием, а то и чем похуже?

Но в это все же верится с трудом. Зачем в одном биологическом виде столько дефектных особей? С чего бы природа позволила выжить существам, которые не используют свои задатки? Почему в полете оказывается большинство? Логика тут явно хромает на обе ноги.

Вот тут-то и стало закрадываться подозрение. Я уже смирилась с мыслью, что мне не хватает какой-то черты характера, которая позволяет добиться успеха. Но не может же ее не хватать всем поголовно?

Когда мы наблюдаем животных в естественной среде обитания, то всегда предполагаем: для их поведения есть какие-то причины. Мы не думаем, что они глупы, или греховны, или нарочно ищут неприятностей. Вместо того чтобы возмущаться или пытаться изменить что-то в животных, мы внимательно следим за ними и ищем причины поведения, которое кажется странным. Я решила отнестись к самой себе с не меньшим уважением и считать: если я делаю что-то нерациональное — возможно, на то есть веское основание.

Я стала копаться в собственной голове. Как мне удалось чего-то добиться в прошлом? Как заставила себя окончить колледж, когда мне было так трудно учиться? Почему без конца работала, обеспечивая детям все нужное? Что двигало мною тогда?

И тут меня осенило. Да, я сумела найти мотивацию, ноловину способов придумала сама, а остальные надергала понемногу отовсюду. Сама того не заметив, я инстинктивно подобрала комбинацию мотивирующих приемов, которые как-то обогнули мою неспособность к дисциплине, к позитивному мышлению, к смене настроения.

Видите, какая получается штука? Двадцать лет спустя, без всякого самосовершенствования, я умудрилась зажечь прекрасной жизнью! Я до сих пор не умею сидеть на диете и регулярно делать гимнастику, я не выучила ни одного нового языка и не освоила ни единого музыкального инструмента,

и — как бы мне ни хотелось — я по-прежнему не умею заставить себя и попробовать напрячься.

И тем не менее я живу в свое удовольствие.

Я занимаюсь любимым делом, я живу там, где мне хорошо, меня окружают прекрасные люди. Я довольно много путешествую. Я даже стала известной. Сейчас я пишу уже пятую книгу, и люди часто говорят, что я очень им помогла. Мне хватает денег на жизнь. Пожалуй, больше мне ничего и не нужно для счастья.

Но если для того, чтобы обрести счастье, необходимо совершенствовать характер, то как же его обрела я? Конечно, мне во многом повезло, но удача не пришла бы, если бы я не работала — упорно и долго. У меня были в жизни тяжелые времена, однако я выкарабкалась. Что же меня подстегивало? Все эти мантры, которые учат нас самодисциплине? Может быть, я стискивала зубы и выносила все, как истинный воин? Или вцеплялась в мечту бульдожьей хваткой, не позволяя себе даже секундных сомнений?

Ничего подобного.

Я громко ныла и жаловалась при всякой неудаче. А если б мне давали доллар за каждую горькую мысль, которая приходила в голову, я бы сразу разбогатела. Самодисциплина — вообще не про меня. Я просто не понимаю этого термина. Мне всегда казалось, что это работа других людей — родителей, учителей, дорожной полиции — следить за дисциплиной, пока я сама занимаюсь кое-чем поинтересней. Я умею соблюдать правила «внешнего мира»: перехожу улицу на зеленый свет, чту порядок и закон, вовремя появляюсь на работе.

Вот с «внутренними» правилами у меня проблемы. Я не могу выпивать восемь стаканов воды или писать по странице в день и не могу изменить свое отношение к жизни. При малейшей возможности избегаю того, что меня пугает, что кажется сложным, непосильным — ведь я предпочитаю приятные, легкие,

интересные занятия. Разумеется, мне, как и всем, знакомы чувство вины и стыд. Так что я не всегда болтаюсь без дела и наслаждаюсь жизнью. Но иногда сижу дома, мучаюсь угрызениями совести, смотрю телевизор — и все так же откладываю трудные дела на потом.

Однако мне удалось найти путь к исполнению своей мечты.

И вы тоже его найдете. Оглянитесь на прожитые годы и задайте себе тот же вопрос, что и я. Что вами двигало? Ведь вы тоже многого добились в жизни. Взять хотя бы детские успехи. Вы научились ходить, говорить на родном языке. Вы пошли в школу, чем-то увлекались, занялись каким-нибудь спортом, потом нашли работу или создали семью. Оглянитесь на свои достижения, и вы — как и я — поймете: *у вас есть источник энергии*. Интуитивно вы уже находили стимулы, которые заставляли вас браться за дело и доводить его до конца.

Их можно использовать и для того, чтобы изменить жизнь к лучшему.

Заметьте, я говорю: улучшить *жизнь*, а не улучшить *себя*. Возможно, вовсе нет необходимости вас улучшать. Я осталась такой же, какой была всегда, за одним исключением: намного улучшилось мое душевное состояние. Не потому, что я стремлюсь к позитиву — я этого не умею, — но потому, что достойная жизнь резко повышает самооценку.

Я прошу вас забыть все, что вы знаете про успехи крупных бизнесменов, великих спортсменов и прочих кумиров нашей культуры. Вместо этого давайте начнем с нуля строить жизнь, которая подойдет лично вам — а не тому человеку, которого из вас пытаются сделать другие. Поймите, с вами все в порядке.

Проблема в тех наставлениях, которыми вас забрасывают.

Большинство специалистов по «смене жизни» искренне верят, что у них есть ответы на все вопросы. Жесткий тренер, который орет на вас, будто вы самое презренное существо на планете, или ласковый гуру, который просит вас наполнить разум



светлыми, целительными мыслями, — оба верят, что их метод поможет любому. Что ж, такие методы помогают отдельным людям в отдельных случаях, но многие из нас так и не сдвинутся с мертвой точки. А все потому, что их разрабатывали эксперты, которые забыли о самом важном: о том, какие мы.

Нет одного «правильного» метода, заставляющего людей измениться.

Мне на память приходит эпизод из фильма «Офицер и джентльмен»\*, где Луис Госсет объявляет шеренге новобранцев, что половина из них непременно «отсеется». Он твердо намерен проверить их на прочность, прессовать их до бесконечности — ведь лишь те, кто выдержит все, станут настоящими пилотами. Когда я смотрела фильм, то думала: такой отбор пройдет только человек со способностью принимать унижения. Вероятно, в армии это и нужно; кто я такая, чтобы судить об их способах подготовки? Но мне категорически не нравится этот метод за пределами казармы.

В нашей культуре способность терпеть наказания нередко считают великолепным качеством. Мол, если ты не умеешь достойно вынести страдания, то не заслуживаешь успеха. Для замордованных, озлобленных людей — вроде персонажа, которого играет Ричард Гир, — эта философия может оказаться спасительной. Но как насчет всех остальных? Люди с другими задатками часто оказываются на обочине, когда о них судят по умению переносить тяготы. Я даже представить не могу, сколько одаренных личностей считают себя ничтожными после того, как не осилили спортивную секцию, после суровой муштры в колледже или иных попыток буквально переломить их через колено.

---

\* «Офицер и джентльмен» (США, 1982) — мелодрама режиссера Тэйлора Хэкфорда, действие которой разворачивается в военном училище, где готовят пилотов морской авиации. В главных ролях: Ричард Гир, Дебра Уингер и Луис Госсет.

Чаще такую модель воспитания применяют к мужчинам, но женщин она тоже затрагивает. Мать, которая растит детей в атмосфере любви и понимания, может требовать «мужской военной дисциплины» от самой себя и чувствовать вину за срывы и сбои. Нас всех учат, что настоящие победители умеют выносить мучения.

В нашей культуре много подобных мерок, и на них заставляют равняться независимо от того, годятся ли они нам. Очень странно: как будто туфли не налезают на ногу, а мы считаем, что все равно обязаны их носить.

От этих представлений пора избавиться. Если учебную программу не может осилить большинство студентов — значит, дело в программе. Если вы уже когда-то пытались осуществить мечту и вам это не удалось — вполне возможно, что вашей вины в том не было. Вероятно, вы использовали методы, разработанные для кого-то другого.

В какой-то момент жизни мы будто бы раздваиваемся и становимся разом и старшиной, и новобранцем. Мы ставим цели, велим себе до них добраться и пытаемся выполнить команду. Мы сами гоняем себя по плацу. Никому больше не нужно нас ругать — мы справляемся своими силами.

Если вдуматься, раздвоение роли может оказаться большим благом. Вместо того чтобы заставлять себя стискивать зубы и развивать стальную волю, почему бы не стать себе добрым, терпеливым учителем? Повесить перед собой морковку, а не загонять себя, как взмыленную лошадь? А может быть, выяснится: мы успешней всего работаем в команде, где нас поощряют, где вокруг друзья, готовые поддержать и помочь во всех трудных начинаниях.

Ну как, хорошо звучит? А ведь все это в ваших руках. Сейчас вы можете собрать вокруг себя все, что понадобится для победы. Вам больше не нужно мучиться и применять стимулы, которые не работают. Можно придумать собственные альтернативы — главное, чтобы они годились для вас.

ДАВНО ПОРА!

Вот об этом и будет наш первый урок — об альтернативных способах мотивации: как нащупать то, что придаст сил именно вам. Дни ширпотреба в обучающих программах для вас окончены. Как и ширпотреб в одежде, они изготовлены для «среднего человека». Но ведь в наших мечтах, способностях, возможностях нет ничего «усредненного». Что нужно сделать, чтобы они раскрылись целиком и полностью? Выясните это — и получите ключ к успеху.

Это единственный верный способ довести мечту до исполнения.

Итак, приступим к делу. Берите блокнот и приготовьте карандаш.

## Упражнение 1. Три истории и вопросник

### История 1

У Джо скоро собеседование. Он вроде бы готов, но все равно не уверен в себе, и ему страшно. Если не взбодрится, работы ему не видать. Один друг убеждает, что все будет хорошо. Второй успокаивает, что и работа там — ничего особенного. Третий говорит: чего ты трясешься, как маленький? А что сказали бы вы? Откройте блокнот, запишите свою версию и посмотрите потом, что написали другие.

*Мэри:* Я бы подошла к нему, обняла и напомнила, какой он хороший.

*Рич:* Я бы посоветовал пробежать десяток миль. И сам бы с ним побежал. После физической нагрузки он бы хорошо выспался. Тут нужна компания, она поможет отвлечься.

*Нельсон:* Я бы его поддразнил, заставил бы посмеяться над собой. Подумаешь, собеседование!

## История 2

Аннет давно мечтает написать роман. Она уже начинала, но каждый раз бросала. «Я знаю, что надо писать каждое утро, но не могу выкроить время. А когда оно находится, мне кажется, что я пишу очень скучно. Боюсь, я просто бездарна».

Что бы вы сказали Аннет? Обязательно запишите это в блокноте, прежде чем читать советы других людей. Нам нужна ваша первая, инстинктивная реакция. Теперь смотрим на остальных.

*Мелани:* Пусть походит на занятия для пишущих! Ей нужен учитель, тот, кто поможет сделать первые шаги.

*Марти:* Надо собрать небольшую группу писателей. Пусть встречаются раз в неделю и каждый приносит то, что написал за это время. Тогда у нее будет ради кого это делать. И еще это поможет не заикливаться на себе.

*Гейдж:* Я бы сказал, что ей лучше об этом забыть. Наверное, это и правда не ее. Если у нее нет настоящего писательского зуда, то и не будет.

## История 3

Паула хочет работать с животными, но только не ветеринаром. Она никак не может придумать другой способ и уже готова отказаться от этой затеи. Ваш совет?

*Фил:* Я бы свел ее с одним моим знакомым. Он разводит лошадей в Кентукки, много зарабатывает.

*Аннет:* Я бы подкинула идей. Ведь можно выгуливать чьи-нибудь собак, работать в зоопарке, в приюте для животных — есть же варианты! А потом посоветовала бы ей сходить во все эти места, почитать о них в журналах, узнать побольше.

Посмотрите на ваши ответы и на ответы других. О чем они говорят? Конечно, мы не можем знать, что подстегнуло бы Джо, Аннет и Паулу, помогло им осуществить мечты. Но можно сделать кое-какие выводы о людях, которые давали эти советы.

Скорее всего, они бессознательно описали тот вид помощи, какой хотели бы получить сами. А вы? Взгляните на свои идеи. Возможно, в советах, которые вы адресовали Джо, Пауле и Аннет, и есть ключ к тому, какая мотивация окажется действенной для вас.

Теперь рассмотрим сюжет под другим углом.

## Упражнение 2. Две истории про вас

### История 1

*А:* Когда помощь не пришла

Вспомните детство. Было ли с вами такое: вы очень хотели что-то сделать, но не знали как? Возможно, вы попросили о помощи, но никто не разрешил вашу проблему? Или вы даже не стали пытаться, потому что не знали, чего ожидать? Опишите эту историю в своем блокноте. Чего вам хотелось и что произошло, когда вы попросили помощи? А если вы ни к кому не обращались, укажите почему.

*Юджин:* Классе в седьмом я хотел заняться легкой атлетикой. Но я тогда был толстым. Глупая вышла история. Я подошел к учителю физкультуры, а он на меня посмотрел как на слизняка. Кажется, он сказал, что мне будет очень сложно и дело того не стоит. Он вообще меня недолюбливал.

*Линн:* Я писала в школьную газету, а у нас была строгая математичка. Ей вроде бы нравилось, как я пишу, хотя она прямо ничего не говорила. Однажды она прочитала мою статью — это уже была пятая или шестая, — а потом вызвала меня после уроков и сказала, что очень разочарована, что последний текст намного хуже того, что она от меня ждала. Мне хотелось умереть. Я не понимала, что она имеет в виду, и не знала, как написать то, что ей понравится. Поэтому я вообще перестала писать в газету.

Взгляните на свой рассказ — на то, что случилось с вами. Теперь снова возьмите ручку, потому что сейчас нужно будет записать еще кое-что.

*Б: Вы спешите на помощь*

Представьте, что вы — нынешний, взрослый — стали свидетелем истории, которую только что изложили. Вообразите, что этот ребенок сидит и грустит, а вы проходите мимо и решаете помочь. Что вы скажете ему?

*Юджин:* Я бы помог тому парнишке. Я бы сказал: «Будет трудно, но ты справишься. Вот что тебе нужно есть, чтобы сбросить вес, а вот с какого времени можно выходить на беговую дорожку. Я покажу тебе, как это сделать». Я бы помог, потому что это здорово, когда дети хотят чего-то такого. Очень глупо подрезать крылья ребенку, который хочет поработать над собой.

*Линн:* Я бы поговорила с ней очень ласково, потому что девочке вроде меня не хватает поддержки в семье. Я бы сказала: «Ты очень хорошо пишешь. Хочешь, покажу кое-какие приемы?» И если бы ей понравилось, я бы продолжила в том же духе. Но если бы она совсем распереживалась, знаете что? Я бы просто сказала, что она замечательно пишет, и стала бы ее верной поклонницей, и никогда бы ничего не критиковала. Я бы дала ей почувствовать себя умной, ощутить, что ее ценят, — даже если ее тексты были бы не самыми лучшими. А потом, поверив в себя, она бы сама увидела, чего ей не хватает. Вряд ли та учительница понимала, как я ранима. Она даже не объяснила, что имеет в виду, не предложила помочь. Прошло двадцать лет, прежде чем я написала то, что захотелось показать людям. Столько времени упущено!

Теперь взгляните на свои заметки и прислушайтесь к себе. Какие чувства у вас вызывает собственная история? Не правда ли, теперь очевидно, какая помощь нужна была вам в детстве, и очень грустно вспомнить, как редко вы ее получали? Вероятно, не имея поддержки, вы — как большинство детей — думали,

что проблема в вас или что ваши желания — глупость. Видите теперь, насколько неоправданны были ваши самообвинения?

Есть удачные и неудачные способы мотивировать бегунов и писателей, причем любого возраста. Мне даже не хочется думать, сколько талантов зарыто в землю из-за ляпов и ошибок, допущенных взрослыми. Конечно, ошибиться можно и с самыми благими намерениями. Мы не всегда ясно чувствуем, что нужно от нас другим людям. Но вы можете разобраться, что нужно *вам*, и найти способ этого достичь.

А теперь сделайте вторую часть упражнения 2.

## История 2

Опишите в своем блокноте случай, когда вам помогли именно так, как надо. Подумайте хорошенько. Если довелось несколько раз получить действенную помощь, изложите все эти эпизоды, опишите, как вам помогали и какой был результат.

*Бетси:* В колледже у нас был жуткий предмет — музыкальная грамота. Это было хуже математики, я вообще ничего не понимала. Я не разбирала ноты и не могла расслышать то, чего от нас хотел преподаватель. За день до экзамена думала — мне конец. Точно будет двойка. И вдруг в конце урока ко мне подошла одна девочка. Я ее знала только в лицо, но она оказалась очень доброй. Она сказала, что собирается большая компания студентов — подучить кое-что к экзамену, — и позвала меня тоже прийти. Конечно, я туда примчалась. Мы не спали всю ночь, и, насколько я помню, все это время они натаскивали меня. Проверяли, что я знаю, объясняли какие-то вещи, просто подбадривали. Это был самый поразительный опыт в моей жизни. Благодаря их помощи я получила четверку на выпускном экзамене. У меня до сих пор аж слезы наворачиваются. Как бы я хотела отыскать ту девочку и еще раз поблагодарить!

*Билл:* Я хотел играть в театре, но уже перестал надеяться, что смогу. Это отнимало много времени, и вообще — я очень любил

сцену, но не верил в свои силы. Моя семья не хотела, чтобы я стал актером. Поэтому я стал бухгалтером. А потом один психотерапевт посоветовал мне читать Шекспира перед сном, хотя бы по несколько строчек. И это все изменило. Я вспомнил, как сильно любил театр, и стал устраивать дома читку пьес, приглашать других актеров. Театр вернулся в мою жизнь, и я просто счастлив. Тот терапевт сказал мне ровно то, что надо, — начать с малого. Если бы он велел мне пойти на курсы актерского мастерства или на прослушивание, я бы не пошел. Мне бы не хватило веры в себя.

А как насчет вас? Вы когда-нибудь получали действенную помощь?

Теперь еще раз просмотрите два последних упражнения. Что-нибудь в ваших ответах уже наводит на мысль о том, как вам лучше себя мотивировать? Если да, то вы готовы расставить баллы.

### Упражнение 3. Отчетная карточка

Теперь можно приступить к разработке специального метода мотивации лично для вас. На карточке (см. ниже) вы найдете список всех известных мне методов, которые вроде бы должны помочь нам выполнять решения и планы. Наверняка большинство пунктов знакомо и вам, возможно, кое-что вы даже опробовали. Насколько они себя оправдали? Если вам кажется, что список можно дополнить, сделайте это. Я хочу, чтобы вы оценили эти методы на эффективность. Сейчас вам предстоит проставить баллы.

Но сначала объясню, что я подразумеваю под некоторыми пунктами и почему так их назвала.

«Стыд-позор» — это когда пытаешься себя мотивировать, фиксируясь на своих недостатках. Например, раздеваешься перед зеркалом и смотришь на себя, чтобы всерьез и надолго сесть на диету. Такой метод поможет вам удержаться на диете?



Если да, ставьте пятерку в графе «стыд-позор». Если вы после такого, наоборот, помчитесь к холодильнику, чтобы «заесть» огорчение, ставьте двойку. Если слегка урежете порции сладкого, оцените метод на три балла.

«Стыд-позор» означает, что вам не за что себя ругать. «Выволочка» же значит, что вы плохо поступили, нарушили данное себе обещание. «Выволочка» звучит примерно так: «Ну что ты натворила? Как можно было сделать такую глупость? Очень плохо!» В прежние времена школьников лупили линейкой по рукам, когда ругали за проступки. Если это помогает вам собраться, ставьте высокий балл. Нет — ставьте двойку.

«Нотация» — это немножко другое. Прежде всего, она длится довольно долго, к тому же предполагает поучение. Например: «Сколько можно повторять — если не будешь делать уроки, из тебя ничего не выйдет! Я в твоём возрасте вставал в пять утра и шел пешком десять километров еще затемно. Погляди на сына Джонсов — как он хорошо учится», — и т. д., и т. п. Есть люди, у которых такая пластинка крутится в голове часами. Если нотации, прочитанные себе, возвращают вам силы, ставьте пятерку. Если нет, значит, это пустая трата времени и заслуживает двойки.

Некоторым очень помогает «Состязание». Вы смотрите на других людей и пытаетесь соревноваться с ними. Такой стимул очень любят бегуны: многие уверяют, что бегут быстрее, если кто-то их перегнал или наоборот — вот-вот нагонит. А вы? Состязание вас подстегивает или выбивает из колеи?

Есть еще одна разновидность состязания, причем довольно любопытная. Называется «Назло». Моя подруга как-то поделилась:

— Когда мне надо добиться успеха, я просто представляю, как обрадуются мои враги, если я сорвусь. У меня сразу дым идет из ноздрей. Ну уж нет, я им не доставлю такого удовольствия! А потом я представляю, как они взбесятся, если у меня все выйдет, улыбаюсь — и вперед, к победе.

— Господи, да какие у тебя могут быть враги? — изумленно спросила я.

— Как какие? Все, кто меня не любит, кто хоть раз сделал мне гадость, — ответила она.

Судите сами. Этот метод ничем не хуже любого другого. Моя подруга явно дала бы ему пять баллов. А вы?

Еще в моем списке числится «Страх». Это когда кто-то со стороны угрожает реальным наказанием. Например, «сдержи свое слово, или я с тобой разберусь — уволю, пришлю аудиторов, не выплачу компенсаций, пожалуюсь твоей маме...» И не смейтесь. «Страх» очень эффективен для меня, я ему ставлю пятерку!

Некоторые подбадривают себя «Похвалами», например «я заслуживаю хорошего здоровья», «я молодец». На меня это действует буквально пару минут, а потом я сама перестаю верить в то, что говорю. Однако попробовать стоит всегда. В общем, я ставлю этому методу тройку с минусом, а для кого-то он работает на пять с плюсом. Делайте так, как лучше вам.

Знаю еще интересный способ, один мой друг назвал его «Взгляни и содрогнись». Он записался на какой-то тренинг, где ему сказали: если не возненавидишь свою нынешнюю жизнь, у тебя никогда не будет сил ее изменить. И вот он несколько месяцев пытался возненавидеть свою жизнь, чтобы был стимул заработать побольше денег. Но штука в том, что нехватка денег — единственная проблема моего друга. У него прекрасная семья, он обожает свою работу. Из-за этой методики он просто почувствовал себя несчастным. В конце концов он поставил ей жирную двойку и пошел искать другие способы мотивации.

Один из моих клиентов рассказал, что много раз пытался возвыситься над повседневными дрязгами, отыскать внутреннюю гармонию, источник вселенской энергии. Он надеялся, что это поможет ему дойти до цели. Свой метод он назвал «Духовность».

— Это было очень приятно и успокаивало, давало прекрасное ощущение, вот только мотивации не получилось, — клиент поставил своему методу неудовлетворительную оценку.

Я знаю женщину, которую отлично мобилизует вера в «Реинкарнацию». Она говорит так: «Хочу в этой жизни все сделать как надо, чтобы не пришлось возвращаться». И ей помогает! Но другая моя знакомая сказала, что, если бы она верила в реинкарнацию, то вообще бы расслабилась и ничего не стала делать.

Некоторым придает сил убежденность, что «мы сами создаем собственную реальность». Иными словами, препятствия — всего лишь иллюзии, которые не должны нас останавливать. Другие, наоборот, воспринимают такую концепцию мира как тяжелое бремя: им кажется, что все неприятности в жизни — по их вине. Так что это палка о двух концах: иногда вера в то, что мы сами формируем свою реальность, придает мужества, чтобы выбраться из тяжелой ситуации, а иногда заставляет человека обвинять себя в том, что произошло по воле высших сил. Решайте сами.

Улавливаете общую идею? Остальные пункты списка, думаю, говорят сами за себя. И не стесняйтесь добавлять все, что не пришло мне в голову.

А теперь пора ставить оценки. Если что-то безотказно помогает — получает пятерку. *Именно такая мотивация нужна вам, если вы хотите радикально изменить жизнь к лучшему.* Любой пункт, который вызывает у вас сомнения, надо как следует обдумать, прежде чем пробовать на себе.

И самое важное — если какой-то метод вам не помог, не церемоньтесь, отведите душу. Влепите ему двойку и забудьте про него. Может быть, он буквально окрылил кого-то другого, но для вас не годится. А если пользоваться непригодными стимулами, можно навредить себе. Вспомните те истории, которые записали сами, и те, что прочли в начале этой главы. Неверный подход портит все на свете.

А вот верный подход может исправить что угодно. Теперь вы это поняли, правда?

Можете проставить оценки прямо здесь, в книге, если вам так удобней. Я оставила чистый столбик для ваших комментариев — чтобы можно было объяснить, почему вы выбрали такую оценку. Потом, когда вернетесь к этой странице, будет легче вспомнить ход собственных мыслей.

<b>Способ</b>	<b>Оценка</b>	<b>Комментарий</b>
Духовность		
Выволочка		
Угрызения совести		
Нотация		
Состязание		
Назло		
Страх		
Стыд-позор		
Учеба		
Молитва		
Слабо?		
Позитив		
Похвала		
Реинкарнация		
Аутотренинг		
Взгляни и содрогнись		
Создание своей реальности		
Обещание награды		
Помощь друзей		
Маленькие шажки		
Другое		

Ну вот, примерно так. Надеюсь, теперь вы поняли, что не стоит винить себя во всех прошлых поражениях. С вами все в порядке, просто вы использовали неподходящие стимулы и способы мотивации. Это все равно что соревноваться в беге, когда у вас камешки в кроссовках. Вы заслужили еще один шанс — согласны? Давайте посмотрим, что получится, если дать вам правильный инструмент. Вообще-то победители выигрывают именно так: они выясняют, что им нужно для оптимального результата, — и добиваются его.

Теперь вы достаточно осведомлены, чтобы разработать собственную программу мотивации, и сможете поступить так же. Если вам нужны похвалы, проинструктируйте друзей — пусть почаще вас хвалят. Если вас, наоборот, надо ругать, образуйте с кем-нибудь тандем: допустим, друг вас ругает (чтобы помочь), а вы ему напоминаете, как обрадуются враги его неудачам (возможно, его подхлестывает именно такая мысль). Если вам необходимы дедлайны, занесите их себе в календарь или пообещайте кому-нибудь закончить что-то к определенному сроку. Если лучше всего работает в команде — соберите вокруг себя группу сподвижников, а если требуется состязание — найдите соперника. Никогда больше не пытайтесь прийти к победе, используя чужой способ мотивации. Эти времена прошли. Никто лучше вас не знает, что вам нужно, поэтому прислушайтесь к себе.

Надеюсь, этот урок прояснил для вас кое-что важное. Вы хорошо его усвоили, если осознали, что в природе существует множество видов мотивации и что только вы сами можете подобрать себе верный способ.

### **Колода памяти: отчет о мотивации**

Теперь возьмите стопку чистых карточек, о которой я говорила в начале книги. Будем создавать Колоду памяти. В нее мы занесем все то, что вам надо запомнить. Если выдаться свободная

минутка, достаньте карточки и пролистайте наугад, перечитайте свои записи. От старых идей сложно избавиться, а новые легко потерять. Я предлагаю вам очень простой способ закрепить пройденное.

Достаньте из Колоды памяти чистую белую карточку. На одной стороне крупно напишите слово «Да», а под ним — методы, которым вы поставили пятерку. Например, «Учеба», или «Обещание награды», или «Похвала». Под списком нарисуйте стрелку, указывающую вниз, — она напомнит, что надо перевернуть карточку. На другой стороне напишите «Нет» и перечислите все способы мотивации, которые вы оценили на два балла, — «Выволочка», «Состязание» и пр.

Теперь уберите карту обратно в колоду, перетяните ее резинкой и держите при себе, пока будете читать дальше.



**Поздравляю! Вы только что выучили урок номер один: отнеситесь к себе как к победителю — и станете победителем.**

## Соберите союзников

Когда войны наших племен отходили ко сну, они собирали вокруг себя союзников для охраны, ибо ночами душа покидает тело и отправляется в землю снов, тело же неспособно защитить себя.

*Дэн Джордж, индеец-тлингит\*,  
Хейнс, Аляска, 1959 г.*

*Теперь, когда вы нашли для себя подходящий стимул, можно пускаться в погоню за мечтой. Однако неизвестность часто пугает. Вам понадобится то, что не нужно стоящему на месте: храбрость и подстраховка. Наше общество не слишком-то хорошо выполняет эти запросы. Считается, что все это мы должны найти в самих себе.*

*Америка — страна индивидуалистов, людей инициативных, предприимчивых, с долгой традицией самостоятельного поиска удачи. В мире наших предков существовало гораздо больше формальностей. Начать жизнь с чистого листа было сложнее, потому что существовали правила и ограничения. Семьи и сообщества имели*

---

\* Тлингиты — индейский народ, проживающий на юго-востоке Аляски и в прилегающих территориях Канады.