

Можливо все!  
Джон Вон Ейкен

Ця книжка для тих:

- хто хоче вийти із будь-якої кризи з новими можливостями
- хто хоче реалізувати свій шанс
- хто хоче перетворити поразки на перемоги.

Керівництво з досягнення мети!

Автор запевняє, що криза – це період прихованих можливостей, час, коли кожен має шанс на успіх. Треба лише правильно ним скористатися! Він дає відповіді на питання, які найбільше турбують кожного. А ще пропонує стратегії та актуальні рішення під час кризи. Вони будуть корисними не лише для бізнесменів та керівників підприємств, а й для всіх, хто хоче досягти мети.

Книжка підкаже, як наповнити життя перемогами! Беріть долю у свої руки і переконайтеся – для вас немає нічого неможливого!

Джон Вон Эйкен

Можливо все!

Бенні!

Ця книжка присвячена тобі.

Я сподіваюся, що поради, які ти знайдеш на цих сторінках, допоможуть тобі стати кращою людиною і кращим чоловіком, ніж я.

Прошу, читай не тільки слова – читай між рядків, адже саме там ховається справжня мудрість.

Я хочу, щоб ти знав: як син ти завжди перевершував мої очікування, навіть якщо я сам не завжди відповідав твоїм.

Ніколи не забувай: незважаючи ні на що, ти завжди будеш моїм найкращим другом.

З любов'ю,

тато

Вступ

УВАГА!

Неодмінно прочитайте це!

СВІТОВА ЕКОНОМІЧНА КРИЗА – ВАША «КРИЗА МОЖЛИВОСТЕЙ»

Сьогодні 31 травня 2009 року!

Принаймні для мене, адже писав я цей розділ саме 31 травня. Наприкінці 2008 року світова спільнота ще могла бавитися розмірковуваннями на тему: «Чи реальна ця криза?» Зараз майже ніхто не має сумнівів щодо її глибини та серйозності.

Люди втрачають роботу, підприємства банкрутують, курси валют та акцій щодня скачуть...

Навіть якщо досі ви не відчули на собі впливу цієї кризи, я певен, що кожному з нас іще доведеться так чи інакше з нею зіткнутися протягом найближчих року-півтора.

Так чи інакше.

Моею відповіддю кризі (для мене самого, моєї сім'ї, моєї компанії і моїх клієнтів) став «письменницький марафон», початок якому поклала перша книжка під назвою «КРИЗА: вижити!» Я написав її у жовтні 2008 року за 18 днів, оскільки не хотів гаяти жодної секунди й поспішав поділитися своїм досвідом та знаннями з читачами, які потребували рішень, і якнайшвидше. Книжка побачила світ у грудні того самого року, й одразу, на мою радість і гордість, стала бестселером. На жаль, в одній книжці мені не вдалося відповісти на всі запитання своїх клієнтів, глядачів шоу і слухачів семінарів. Уже до лютого цих запитань і проблем у них (відповідно – і в мене) назбиралося стільки, що письменницький марафон продовжила трилогія серії «AntiCrisis. Путівник з виживання: Менеджмент – Продажі – Маркетинг», у якій я детально відповідаю на чимало практичних запитань.

Ви поцікавитесь: навіщо авторіві це все? Навіщо? Я щиро намагаюся допомогти!

Зараз на ринку сотні компаній і фахівців не знають, що робити, куди рухатися, як вижити. Затамувавши подих, більшість із них болісно намагаються знайти відповіді на десятки запитань про те, з чого почати своє сходження в нових умовах.

Тому я взяв на себе завдання допомогти їм у пошуку рішень. Сьогодні мені здається, що я в цьому досягнув успіху. І кажу це не для того, щоб похвалитися, а ділюся радістю, бо щасливий допомагати порадою і заохоченням.

Але тривалий час, пропонуючи рекомендації й вирішення безлічі проблем, я ніяк не міг знайти ключа до однієї з них – найголовнішої.

Перш ніж розповісти, у чому вона полягає, скажу ось що: думаю, я сам викликав і навіть спровокував появу цього запитання-проблеми. Та найважливіше – я знайшов на нього відповідь! Тож можу розповісти вам про все із чистим сумлінням.

Приблизно із серпня 2008 року я став читати лекції на тему економічної кризи й того, що слід робити компаніям та їхнім керівникам для виживання й розвитку в нових умовах. Саме тоді я вперше виголосив свою нову мантру: «Шукайте позитивні можливості в кожній ситуації – особливо під час кризи!» Ви, очевидно, помітите, що така думка також пронизує кожен розділ цієї книжки.

Безумовно, коли хтось стає на позицію, відмінну від загальноприйнятого застою і, здавалося б, здорового глузду, у публіки неминуче виникає запитання: чи щирий наш співрозмовник і чи можна такі погляди застосувати на практиці.

І часто людина тоді чує від аудиторії: «Невже ви справді в це вірите? Це ваші переконання чи просто поза й маркетинговий хід?»

Така недовіра цілком виправдана. Навіть більше, це ознака відповідальності та зрілості слухачів і читачів.

Тож як звучало те запитання-проблема, відповіді на яке я все не міг знайти? Отак:

«Джоне, я знаю, що ваше гасло для цих кризових часів: "Шукай можливості!" Мене цікавить ось що: чи ви самі в це вірите? Невже ви справді вважаєте, що ця криза приховує в собі можливості і кожен із нас здатен їх знайти? А якщо ви відповісте ствердно, то я прошу одного: доведіть!»

Так, протягом останніх кількох місяців я практично зрісся з цим запитанням. Мене питали про це ввічливо й агресивно. Це запитання ставили співробітники та власники компаній. Цікавилися представники бізнесу (багатьох країн, ринків і галузей) та держструктур. Домагалися відповіді обивателі й преса. Я чув це запитання від друзів, клієнтів, знайомих і тих, кого бачив уперше в житті.

І я не дивуюся.

Я розумію, чому це запитання таке поширене.

Сьогодні мало не кожен на нашій планеті наляканий... дуже наляканий! А якщо й не наляканий, то принаймні занепокоєний тим, як розвивається криза. Коли ж людиною керує страх, це виявляється за будь-якої нагоди. І людина відчайдушно сподівається на краще.

Тому, власне, це запитання варто було б сформулювати так:

«Джоне, невже ви справді вважаєте, що надія є для кожного з нас?»

Моя відповідь: БЕЗПЕРЕЧНО. Однак...

Маю відзначити дещо важливе про надію, щоб уникнути непорозумінь, вирваних із контексту цитат і невиправданих сподівань.

Те, що ця економічна криза дає можливості і приховує надію для кожного з нас, зовсім не означає, що ці можливості легко знайти й скористатися ними.

Тому Я НЕ ОБІЦЯВ І НЕ ОБІЦЯЮ, що можливості знайдуть усі, що кожен досягне успіху в умовах кризи. Такого не станеться.

Джоне, але ж ви щойно сказали... СТРИВАЙТЕ!

Я НІКОЛИ НЕ КАЗАВ, що ВСІ знайдуть можливості для себе!

Я говорив і повторюю, що ці можливості для всіх ІСНУЮТЬ – та далеко не всі знайдуть у собі сили, бажання, уміння або мудрість, щоб їх виявити й ними скористатися!

Так, це неприємно. Далеко не кожен знайде спосіб обернути кризу собі на користь. Так, багато хто постраждає. І часто страждатимуть більше, ніж заслужили.

Але це – НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО!

І що найважливіше: ваші страждання залежать ТІЛЬКИ ВІД ВАС!

Я розумію, що далеко не всім сподобається така категорична заява. Дозвольте пояснити й нарешті відповісти на запитання, яке прозвучало на початку розділу.

Успішність більшості задумів і вдале розв'язання більшості життєвих ситуацій залежать від рішень, що їх ми ухвалюємо. І ця криза – не виняток. Тож кожному з нас доведеться приймати рішення, від яких залежить, наскільки вдало ми вийдемо зі складних умов.

Я усвідомлюю, що більшість людей не хоче цього зрозуміти й прийняти, бо звикли йти шляхом найменшого опору, почуватися жертвою непевних часів. Але думаю, у глибині душі кожен із нас розуміє, що саме наші рішення визначають майбутнє – як в особистому, так і в професійному житті.

Тому страждатимете ви чи ні – залежить від вас. Це ваш вибір.

Зараз ви, певно, подумали: «Але, Джоне, а як же мій друг, якого нещодавно скоротили? Він усе робив правильно, але постраждав – і не через своє рішення!»

Так, я розумію.

Але в нього залишається вибір: страждати далі чи рухатися уперед!

Ось як я зазвичай реагую на такі запитання чи твердження (які чую мало не щодня). Я не хочу здатися байдужим до чужого горя. Безумовно, є люди, які страждають не із власної вини.

Але в усіх них є вибір: далі страждати або щось зробити. Зрозумійте: страждання і труднощі – синоніми!

Я ніколи не говорив, що знайдуться люди, яким ця криза не принесе ніяких ускладнень чи труднощів. Думаю, що якраз навпаки: із труднощами зіткнувся чи зіткнеться кожен із нас. Але «труднощі» – це обставини, які постають перед нами, а «страждання» – це наша реакція, небажання щось робити для подолання цих обставин, потурання проблемам, що нас мучать.

Для людини природно уникати страждань і прагнути задоволення, добробуту, успіху.

Але хто сказав, що це прагнення легко та швидко реалізується на практиці?

Хто переконав людство в тому, що успіх – це стан природний і «безкоштовний» для будь-кого?

Це помилка.

Прагнення до успіху природне. Але досягнення успіху вимагає сил, наполегливої роботи й дисципліни.

І при цьому успіх доступний кожному! Будь-кому, хто готовий докласти зусиль, привчити себе до наполегливої праці й дисципліни.

Але це вже – вибір кожного з нас.

І якщо повернутися до запитання, наведеного трохи раніше, і розібрати його на частини, то моя відповідь на фрагмент про те, що «ця криза приховує в собі можливості, і кожен із нас здатен їх знайти», має стати цілком очевидною: так, можливості є для кожного, але не кожен зможе їх знайти.

А якщо говорити про докази...

Хочу запропонувати вам своє визначення кризи:

«Криза – це поворотний момент, коли компанії, їхні співробітники і керівники приймають рішення про можливості, що відкриваються перед ними».

І звідси – рішення визначають наш шлях виходу з кризи (або використання можливостей). Тому єдиний, з мого погляду, спосіб довести доступність цього шляху для кожного – запропонувати вам готовий список рішень, які

може й має прийняти для себе будь-яка людина. У кожного з цих рішень є два результати: позитивний (що веде до можливостей та успіху) та негативний (веде до початку чи продовження страждань). І я переконаний, що в разі прийняття правильних рішень кожен із нас зможе не тільки знайти можливості, але й використовувати собі на користь.

Тому дозвольте мені представити вам свої докази – список «8 Ключових Рішень в Умовах Кризи».

#### РІШЕННЯ № 1

Чи концентруватиму я свою увагу й зусилля на пошукові можливостей?

Я ніколи не говорив, що подолати цю кризу буде легко. Але якщо ви будете концентрувати свою увагу на пошуку можливостей, а не на переживаннях щодо негативних наслідків кризи, ваші шанси на успіх значно зростуть.

Подумайте ось про що: якщо людина активно й наполегливо щось шукає, її пошуки можуть завершитися успіхом. Але наскільки менші шанси на успіх у того (і лише завдяки «сліпому випадку»), хто навіть не знає, що саме варто шукати? Тому той, хто всі свої сили марнує на хвилювання і переживання, навряд чи знайде позитивні можливості в умовах кризи. А той, хто змінить свій погляд, «перенастроїть» внутрішній компас, запитає в себе: «Що можна зробити?» чи «Що варто змінити в собі або своїй компанії?», – швидше за все, побачить, що навколо просто величезні можливості!

#### РІШЕННЯ № 2

Я реагуватиму зопалу чи привчу себе думати, перш ніж діяти?

Часто люди приймають поспішні, емоційні рішення з приводу кризових труднощів, що постають у них на шляху. І ці «гарячкові» заходи не приносять нічого, крім проблем і болю. Якщо ви дозволите емоціям і паніці керувати вашими вчинками, ви будете приймати необґрунтовані рішення і втрачати можливості, котрі очевидні «незатуманеному» погляду. Не варто вдаватися до тривалих роздумів – на них просто немає часу в умовах кризи. Привчіть себе брати «хвилинну паузу» на роздуми й обдумувати свій хід перед тим, як зробити його. В умовах кризи будь-яке необдумане, гарячкове рішення може стати останнім.

#### РІШЕННЯ № 3

Чи готовий я зануритися в кризу.

Чи й далі дивитимуся на неї «з берега», доки мене змиє хвилею?

Якщо ви не готові «зануритися» в суть і саму гущу кризи, ви просто не зможете її пережити. Що я маю на увазі? Занадто часто я чую від людей запитання про кризу, відповідь на які викликає у них ступор: мене зустрічають «скляні» очі людини, яка заблукала серед безлічі незнайомих термінів і невідомих понять! Я досі не можу звикнути до того, скільки людей – особливо підприємців і топ-менеджерів – не уявляють, як функціонує світова економіка, як побудований бізнес і від чого залежить циркуляція грошових потоків! Я був би радий відкрити дискусію, посперечатися з тими, хто дотримується іншої думки, але марно! Вони просто не розуміють, про що йдеться! Тут мимоволі задумаєшся: чи не безграмотність людства в цих питаннях привела нас до світової економічної кризи?

Тому завдання будь-якої людини, на мій погляд, – з головою зануритися в кризу, розібратися в її перебігу, тримати руку на пульсі... Як? Ось кілька перших кроків.

- Розберіться з термінами. Сьогодні винаходять усе нові й нові ділові поняття, про які варто знати. Крім того, багато людей просто не розбираються в певних сферах бізнесу: у фінансах чи інформаційних технологіях. Тут все просто: як можна зрозуміти, про що йдеться, не знаючи жодного з використаних слів?
- Тримайте руку на пульсі. Не піддавайтеся загальній паніці і не дозволяйте новинам вибивати вас із колії, але будьте в курсі того, що роблять банки, федеральні резервні системи, члени міжнародних організацій тощо. І, звичайно, будьте в курсі того, що діється на ваших локальних ринках. Усі ці знання стануть хорошим підґрунтям для виважених рішень.
- Шукайте інформацію в різних джерелах і збирайте найрізноманітніші погляди. Не обмежуйтеся тільки своєю книжкою, регіональною газетою чи національними інтернет-сайтами. Збирайте дані з різних джерел, як усередині вашого ринку, так і поза ним. Не варто обмежуватися тільки одним типом ідеології чи лише філософією, близькою особисто вам. Зважайте на погляди різних людей. Це дасть вам гармонійніше бачення подій і допоможе робити більш зважені ходи.

#### РІШЕННЯ № 4

Я буду протистояти чи ховатися?

Сьогодні багато людей «ховають голову в пісок», не бажаючи приймати рішення і сподіваючись, що криза омине їх. Я часто питаю у своїх співрозмовників, як змінилося їхнє життя через нові економічні умови, а у відповідь чую: «Мене це не стосується!» Такий погляд лише відтермінує неминуче падіння з небес на землю.

Будь-кому сьогодні доводиться приймати непрості рішення. І якщо ви зустрічатимете труднощі з гордо піднесеною головою, а не боязко визираючи з-за рогу, приймете складні рішення з благородством, прагненням

побудувати, а не зруйнувати, думатимете про добробут дорогих вам людей, то вам вдасться вибратися з цієї кризи швидше і безболісніше.

#### РІШЕННЯ № 5

Що я виберу – надію чи відчай?

Останні кілька місяців багато країн світу переживають маніфестації і протести проти економічної кризи. Сьогодні багатьма людьми рухають страх, відчай, злість і ненависть. Але подібні емоції не допомагають вибратися з кризи, вони лише більше затягують у вир безвиході. Набагато продуктивніше реагувати на кризу з оптимізмом, позитивом і співчуттям до людей. Можливості не відкриваються людям, які прагнуть зруйнувати або знищити. Вони доступні лише тим, хто думає про розвиток і творення.

«Але, Джоне, дуже нелегко перемкнутися зі злості на позитив!» А я й не говорив, що буде легко. Проте зробити це – можливо. Якщо від вас надія не йтиме до тих, хто вас оточує, їм важко буде пережити цю кризу. Не втрачайте можливості стати «маяком» у тумані кризової паніки!

#### РІШЕННЯ № 6

Я буду ділитися чи економити?

Сьогодні багато компаній намагаються заощадити, якомога більше скоротити витрати. І їх можна зрозуміти. Усі намагаються зберегти те, що є. Але якщо ви настільки загрузнете в економії, що станете схожі на Плюшкіна, [1 – Персонаж поеми М. В. Гоголя «Мертві душі».] і ваші друзі, рідні, колеги, співробітники чи клієнти не зможуть отримати від вас ні крихти, коли їм по-справжньому необхідні ресурси, вони покинуть вас і забудуть, як покинула старого скупердяя його рідна донька. Так, керувати ресурсами й грішми в умовах кризи необхідно – але не жертвуйте заради цього найважливішим!

Коли я пишу про економію, я маю на увазі не лише матеріальні ресурси, а й позитивні емоції, підбадьорення, сподівання. Що більше ви готові ділитися позитивними словами й почуттями, то більше можливостей відкриється вам на шляху з цієї кризи.

#### РІШЕННЯ № 7

Я буду рости або «засихати»?

Нинішня криза відбивається й на особистому житті кожного з нас. Ми можемо сприймати труднощі як привід «загартуватися» і стати сильнішими або як привід плакати за втратами і виявляти свою вразливість. Я від усієї душі закликаю вас: шукайте способи дізнаватися нове, учитися, розвиватися! Цим ви дасте приклад своїй команді, своїм близьким – і вони ростимуть і

загартовуватимуться разом із вами, роблячи вашу компанію чи вашу сім'ю сильнішою і згуртованішою перед усіма труднощами.

## РІШЕННЯ № 8

Я буду рухатися чи стоятиму на місці?

Це рішення, мабуть, найважливіше. Думаю, ні в кого не викликає сумнівів те, що в умовах кризи рухатися слід стрімко. Але «що ми знаємо» і «що ми робимо» – різні речі. І якщо ви будете стояти на місці, безодня кризи просто проковтне вас.

Так, вам доведеться прийняти чимало непростих рішень. І що швидше ви це зробите, то більше матимете шансів на успіх. Але не забувайте про «хвилинну паузу» на роздуми! Саме хвилинну, не тижневу і не місячну. Бо чим довше ми відкладаємо розв'язання проблем, що не дають нам рухатися вперед, тим більшими й серйознішими вони стають.

Прийміть рішення, які дадуть змогу рухатися вперед і відкривати можливості! Не дозволяйте проблемам і стражданням мучити вас. Прийміть рішення та починайте діяти – і ваш успіх стане найкращим доказом того, що будь-яка криза таїть у собі можливості.

Але що ж робити на практиці?

Можливо, ви думаєте: «Що ж, прекрасно, це все дуже мило. Але що мені робити на практиці? Твої слова, Джоне, не здаються мені відповідними моїй ситуації. Не надто вони практичні...»

Дійсно, цілком справедливе зауваження, яке я часто чую... Як і будь-хто, кому випадало хоч раз у житті давати комусь поради.

Мене все життя дратували люди, які постійно розповідали,

«що» треба робити, але мовчали про те, «як» саме цього домогтися. Безліч гуру походжають по сцені, пояснюючи, що можна стати багатим за один день, але ні слова не кажуть про те, що ж для цього потрібно. Безумовно, теорія корисна, але що ж робити на практиці?

Так, я сам – великий прихильник практичних порад, але скажу вам одну ДУЖЕ ВАЖЛИВУ РІЧ ПРО ПРАКТИЧНІСТЬ. Раніше я теж думав: багато з того, що я чув, – непрактично. Але потім я зрозумів найважливіший принцип практичності. З віком і досвідом у цьому питанні до мене прийшла справжня мудрість.

Я зрозумів, що людина, яка без кінця повторює у відповідь на кожну пораду: «Це не спрацює» або «Це непрактично», – насправді підсвідомо ніяк не може висловити вголос одну з трьох тез:

1. Я нічого не можу зробити сам.

2. Мені бракує розуму або знань перекласти те, що я почув, на мову власних результатів.
3. Я не хочу брати на себе відповідальність за те, що для досягнення успіху мені потрібно використовувати почуте й самому знайти цим знанням практичне застосування.

Безумовно, так не завжди. Готовий погодитися, багато з того, що сьогодні вам викладають, – непрактична теорія, а часто – узагалі маразм. Але разом із тим, здебільшого, коли хтось каже: «Це не спрацює» або «Це непрактично», – він підсвідомо зізнається:

«Я хочу, щоб мою роботу зробили ЗА мене, я сам просто не впораюся, я навіть не знаю, з чого почати».

Ось яку найважливішу думку я хочу донести про «практичність» – думку, яку вам варто пам'ятати протягом читання всієї цієї книжки і вашого поступу в період кризи і після її закінчення.

Якщо ви постійно шукаєте у всьому «практичність», то, за вашим визначенням, жодного разу за всю історію людства не було сказано, написано чи викладено нічого по-справжньому практичного. Чому? Бо «практичність» у загальнолюдському розумінні означає:

«Необхідність ВАМ... так, вам, узяти почуте або прочитане,

ПОТІМ пропустити цю інформацію крізь фільтр того, що ви вже знаєте,

ПОТІМ узяти на себе відповідальність щодо адаптації, виправлення й підлаштування цих знань під вашу конкретну ситуацію,

ПОТІМ самостійно почати діяти відповідно до прийнятих вами раніше рішень».

Ось це – «практичне рішення»!

Отже, запорука практичності будь-якого рішення – ваші дії. Скажімо відверто – ні в житті, ні в кар'єрі ніхто всю дорогу не буде «тримати вас за ручку», та й не повинен.

Я вам теж не поводити!

Мое завдання як автора й експерта – вказати вам напрям руху (наскільки мені дозволяє досвід), допомогти зрозуміти цей напрям і підказати, як перекласти нові знання на мову практичних рішень.

А от приймати рішення... Це ваша робота.

І в цій книжці зібрані насправді найпрактичніші поради. І те, що я пропоную як рішення, – працює! Я це знаю, бо не раз бачив, як люди успішно втілюють мої рекомендації в життя – і роблять це просто зараз.

Пам'ятайте: практичною будь-яку пораду робить лише ваше рішення взяти НА СЕБЕ відповідальність за її втілення в життя.

Адже навіть найнайпрактичніша рекомендація не втілить себе сама, та й допомоги в реалізації багатьох ідей чекати не варто. Ми живемо у світі персональної відповідальності, яка й визначає особистий успіх кожної людини.

І ще одне зауваження, яке стосується застосування знань в умовах кризи. Занадто часто я чую від людей у нинішній ситуації: «Ох, це не спрацює; ми так уже пробували раніше; моя сусідка дотримувалася цієї рекомендації цілий місяць, і нічого не вийшло...» тощо. Найважливіше – зрозуміти, що в умовах нинішньої кризи необхідно вдаватися до НОВИХ кроків, бо більшість заходів, яких ми вживали до настання кризи, нас від неї не врятували – а значить, не були настільки ефективні. Та й взагалі – не бійтеся експериментувати й дивитися на світ по-новому. Беріть за приклад тих, хто цілком переглядає свої стратегії і плани, переписує «правила гри». Щоб зробити «ідеї нового століття» практичними, не чіпляйтеся за минуле, «заскакуйте на підніжку» трамвая змін і будьте готові рухатися вперед разом із тими, хто готовий експериментувати на шляху до успіху.

Тому я хочу попросити вас: приймайте мої рекомендації, беріть на себе відповідальність і **ЗНАХОДЬТЕ** їм практичне застосування!

Пам'ятайте, сказати «це не спрацює» – легко. А взяти певні знання, адаптувати їх під ситуацію і почати діяти – це кредо справжнього професіонала.

Якщо до кінця першого розділу мені не вдасться переконати вас у тому, що:

- **МОЖЛИВО ВСЕ;**
- ви можете рухатися вперед у будь-якій ситуації;
- ви у всьому можете знайти можливості;
- ви самі можете кувати свою долю такою, як захочете;
- ви заслуговуєте на те життя, про яке мрієте;

хай так і буде: спаліть цю книжку і розкажіть усім своїм знайомим про те, як я вас підвів. Але якщо перший розділ запалив у вашому серці хоч іскру надії, тоді обіцяйте мені підтримувати її, дочитати книжку до кінця і, заручившись усіма запропонованими в ній прийомами та інструментами, роздмухати цю іскру в справжнє полум'я і викувати в ньому долю вашої мрії!

Я намагався вдихнути в цю книжку надію – і дуже сподіваюся, що, читаючи її, ви це відчуєте.

Так, я досить жорстко сформулював свою позицію щодо практичності рішень – але тільки тому, що не хочу, аби скепсис чи омані стали перешкодою на вашому шляху до успіху! Не думайте, що я вважаю себе всезнайкою або істиною в останній інстанції, – я просто дуже хочу, щоб ви використовували

собі на благо будь-яку крихту корисної інформації, шукали застосування будь-якій пораді!

Звичайно, я не думаю, що всі мої поради й системи ідеально підійдуть під будь-яку ситуацію, – але вони можуть стати чудовою точкою відліку для того, хто хоче не тільки вижити, а й досягти успіху – і в кризові, і в мирні часи.

Отже, перейдімо, нарешті, до першого розділу і подивімося, чи справді «Можливо все!»?

## Розділ 1

Чи можливо, що можливо все?

Найважливіше запитання

ЄДИНИЙ СПОСІБ ЗРОЗУМІТИ МЕЖІ МОЖЛИВОГО – ВИЙТИ ЗА НИХ, ДОСЯГАЮЧИ НЕМОЖЛИВОГО.

АРТУР КЛАРК

Я пам'ятаю, як сам уперше задумався про силу, серйозність і реальність простої фрази з двох слів: «МОЖЛИВО ВСЕ!»

Ці слова я, звичайно ж, у своєму житті чув не один раз. Іноді й по кілька разів на день! У багатьох західних країнах, у тому числі й у Сполучених Штатах, це твердження – фундамент дуже багатьох прав, свобод та ідей. Але коли тобі щось постійно толочать із самого дитинства, ти – з одного боку – мовби всмоктуюєш це

«з молоком матері», а з іншого – уже не звертаєш на це уваги, перетворюючи могутні слова на буденний зворот. Тому мене й не здивувало, що по-справжньому я зміг розібратися в істинному значенні й реальній глибині цієї фрази лише через багато років.

Для багатьох слова «МОЖЛИВО ВСЕ!» порожні й поверхові, чергове гасло без практичного підтвердження... Що ж, таку позицію цілком можна зрозуміти, особливо в тих, хто сам ще не перейнявся всією глибиною цієї думки. А перейнятися нею може лише той, хто дозволить цій ідеї проникнути аж у глибини свого серця. Ось така гра слів, пані та панове.

«Добре, Джоне, припустімо. Перейнятися, проникнути, і все таке... Але навіщо про це замислюватися? Чи ж мало гасел, які не мають ніякого практичного стосунку до мого життя? Я взагалі вважаю, що в житті досягають успіху лише найщасливіші. Зловиш удачу за хвіст – і буде тобі "Можливо все". А не зловиш – проживеш, як зумієш...»

Що ж, досить справедливе зауваження... Мені теж не раз спадала така думка. Але я як людина практична нічого не приймаю на віру без доказів. Тому в певний момент я вирішив з'ясувати, чи справді удача – настільки важлива складова успіху? І якщо так, то як «приручити» цю примхливу панночку? Адже кожному з нас хочеться жити так, як ми мріємо, досягати успіху, отримувати задоволення від життя... І якщо ключ до цього (на думку багатьох) – удача, варто розібратися в тому, як вона працює і чи може вона працювати на кожного!

Мої дослідження удачі тривали досить довго, й ось що я з'ясував. Феномен «удачі» обговорюють уже багато-багато років. Їй намагалися дати визначення, її прагнуть вивчити, про неї дискутують уже хтозна-скільки століть. Щодо удачі існує величезна кількість ідей, теорій і думок. За довгі роки було «виведено» і запропоновано величезну кількість дій, звичок, талісманів і ритуалів, які приносять або удачу, або нещастя. Але запитання «Чи є удача запорукою успіху?» залишається без відповіді, і дебати тривають досі.

З появою Інтернету кордони моїх пошуків помітно розширилися. Наберіть слово «удача» в пошуковій системі і в перших рядках побачите довжелезні списки речей, які приносять удачу чи навпаки – нещастя. Я склав свій список найпопулярніших із них. Наприклад, удачу приносять:

- п'ятак у черевіку під п'ятою;
- підкови;
- чотирилиста конюшина;
- кроляча лапка (не знаю, яка саме з чотирьох);
- сонечко;
- слони із задерними хоботами;
- щасливе число сім.

Невдачу ж «гарантують»:

розбиті дзеркала (кажуть, удачі не буде сім років, якщо в таке подивитися);

- «п'ятниця, тринадцяте» і, звичайно ж, число тринадцять (саме тому в США в багатьох будівлях ви не знайдете тринадцятого поверху);
- чорні коти, що переходять дорогу;
- розсипана сіль (але її дію можна скасувати, кинувши дрібку солі через ліве плече, за яким, начебто, «чергує» ваш персональний демон; головне – не кидати через праве плече, де мешкає ваш ангел-охоронець);
- рукостискання через поріг;

- прохід під сходами;
- відкривання парасольки в приміщенні;
- зелені труси, одягнені в четвер (жартую, це я сам придумав щойно).

Тож усе, що я перерахував, приносить удачу? Чи навпаки – викликає нещастя? І – що найголовніше: чи може все це гарантувати мені успіх? Я не зміг знайти ніякого підтвердження цього, ні наукового, ні будь-якого іншого. Якщо говорити про мене, то я мав двох чорних котів, безліч разів проходив під сходами і, певна річ, розсипав чимало солі. Як бачите, я досі живий, і загалом усе складається непогано! Одне я можу сказати абсолютно точно: п'ятак у кишені для мене – значно приємніше, ніж під п'ятою. І в мене немає кролячої лапки. Знаєте чому? Бо очевидно, що самому кролику ця лапка удачі не принесла.

Я терпляче шукав визначення удачі, принципи її роботи і «приручення», якщо такі є. Часто кажуть: «От пощастило йому народитися таким багатим (красивим, здоровим, розумним тощо)!» Значить, запорука успіху – удача при народженні? «Усе можливо» тільки для тих, хто успадкував багатство, здоров'я, привабливість чи здібності – фізичні або психологічні?

Що ж, є люди, які й справді народжуються з певним «стартовим капіталом». Але тут на думку спадають нові запитання: а чи завжди багатство – це удача? Занадто часто «золота молодь» стає жертвою власного добробуту – не знаючи, що таке відповідальність, економність, цілеспрямованість, тринькаючи «безкоштовні» гроші, просто не знаючи, чого ще можна бажати.

А якщо йдеться про здоров'я – це удача? До певної міри. У мене, наприклад, ніколи не було карієсу. Бо мені пощастило? Чи тому, що мама правильно мене виховала і дбала про мене, коли я був маленьким хлопчиком? Окрім того, у багатьох людей зі справді міцним здоров'ям з'являється відчуття того, що вони безсмертні, а це призводить до непотрібних і небезпечних витівок, намагання випробувати себе на міцність.

Якщо говорити про зовнішність, то чи пощастило вам, якщо ви гарні? Можливо, але краса може привести людину до багатьох, скажімо м'яко, двозначних ситуацій. Крім того, що таке привабливість? Подумаймо: у кожному з нас є якась особливість. Навіть скажу більше: стандарти краси міняються щороку, а кожній людині в іншій подобається щось своє.

Що ж до здібностей, фізичних чи психологічних – вони вроджені? Звичайно. З цим я згоден. Але як ви думаєте – Майкл Джордан, Тайгер Вудс чи Девід Бекхем не тренуються щодня? Чи ви гадаєте, що Ейнштейн за всієї своєї вродженої геніальності не змушував себе працювати, не тренував свого розуму? Іще Томас Едісон говорив, що геній – це 1 % натхнення + 99 % поту (тобто наполегливої праці).

Більше того, чи варто вважати, що коли такі люди, як Мадонна, Дональд Трамп, Бред Пітт, Річард Бренсон, Арнольд Шварцнеггер багаті, відомі й популярні, то їм пощастило? Чи справді ви думаєте, що це – удача? Їхне

життя за всієї його «зірковості» не таке просте: їм постійно намагаються зазірнути до гаманця, «вибити» з них гроші чи послугу, їх весь час переслідують папараці, шанувальники, фетишисти й навіть агресивні маніяки. Вони постійно перебувають під тиском громадськості. Коли вони помиляються – весь світ знає про це. Чи справді це те, про що варто мріяти?

Так, усе нові й нові результати досліджень і матеріали про удачу поступово підводили мене до одного висновку: якщо удача й існує, то вона лише частково впливає на успіх людини. То що ж цей успіх гарантує?

Аналізуючи тонни статистики, біографії успішних людей та історії знайомих, я шукав у них хоч щось спільне. Чи варто вважати нещасливих людей безнадійно проклятими? Що привело успішних людей на вершину? Чи можна перейняти ці принципи для свого життя? Може, їх просто супроводжувала удача, якої мені не бачити?

Аналіз показав: усіх успішних людей об'єднувало принаймні вміння скористатися можливостями, що з'являлися, тоді як люди нещасливі не раз гаяли шанси, які підкидало їм життя.

Отже, я відчував, що йду правильним шляхом! «Вони всі скористалися можливістю, – думав я, – а потім можливості відкривалися їм знову? Чому? Бо одна можливість впливала з іншої! Використавши одну, вони мовби переходили на новий рівень (як у комп'ютерній грі!) – а там їх чекали нові шанси. Це значить, що їхня успішність не була такою вже об'єктивною і незалежною! Що допомагало їм рухатися вперед від однієї можливості до іншої? Бажання і вміння ними скористатися. Іншими словами – прийняти рішення і діяти!..»

Це було так захопливо – знаходити ниточки, які дають змогу керувати удачею!

«Але стривай, Джоне, – провадив я діалог сам із собою. – А як же дні, коли все йде якнайкраще: автобуси приходять вчасно, люди з тобою погоджуються, автомобільні затори розсмоктуються на очах, під ногами лежать загублені кимось гроші? Це ж справжнісінька удача, яка від тебе не залежить».

«Згоден, – відповів я собі. – Але все це стається, коли ти кудись ідеш чи йдеш? Коли ти вже щось запланував? Коли ти прийняв рішення і дієш? І навіть якщо ні – я не збираюся заперечувати феномен шансу або удачі (чи Божого благословення – називайте, як хочете)! Вони, безумовно, присутні. Але мені важливо інше: те, що я МОЖУ ВПЛИВАТИ НА БІЛЬШУ ЧАСТИНУ ПОДІЙ У МОЄМУ ЖИТТІ!

Так, хай я не всемогутній і не зможу гарантувати собі життя без будь-яких неприємностей. Але своїми діями я можу – як і успішні люди з усіх моїх досліджень – переходити на нові рівні життя, відкриваючи для себе нові можливості! Навіть якщо об'єктивна удача існує, Я СВОЇМИ ДІЯМИ МОЖУ ПІДВИЩИТИ СВОЇ ШАНСИ НА ТЕ, ЩО ВОНА УСМІХНЕТЬСЯ САМЕ МЕНІ!»

То до чого ж я прийшов?

На підставі всіх своїх досліджень я вивів власне визначення удачі, яке допомогло мені дуже багато чого досягти:

Ступінь успішності визначається нашим сприйняттям навколишнього світу і вибором, який ми робимо щодо кожної з можливостей, з якими стикаємося.

Виходить, що знайти удачу може кожен – важливо лише навчитися використовувати будь-яку нову можливість, тобто – робити правильний вибір! Й удача доступна всім нам – бо вибір є завжди!

На початку книжки ми говорили про те, що сьогодні ситуація у світі змінилася через економічну кризу. І багато людей шкодує, що вони не такі щасливі, як їм хотілося б. Але згадайте моє визначення кризи:

«Криза – це поворотний момент, коли компанії, їхні співробітники і керівники приймають рішення про можливості, що відкриваються перед ними».

По-моєму, воно дуже схоже на визначення успішності! Виходить, що криза – прекрасний привід підвищити рівень своєї удачі. Наше життя формується на підставі рішень, які ми приймаємо щодня, за будь-яких обставин.

Чимало людей не вірять у таку відповідальність за свою долю, вважаючи, що занадто багато в їхньому житті залежить від випадку.

Можливо. Але кожен випадок усе одно передбачає необхідність вибору – що з цим робити далі. Більше того, випадок – це, скажімо, виграш у лотерею. Це мало хто може контролювати, але й стається таке з людьми дуже нечасто. Якщо хтось каже, що йому постійно щастить, значить, він робить щось не так, як інші.

Яка моя головна думка?

Та, що ми контролюємо значно більшу частину свого життя, ніж звикли вважати.

Можливо, ви скажете, що половина вашого життя – це наслідки випадковостей. Але я з цим не згоден. Абсолютно невідконтрольними можуть бути не більше 10 % усіх подій вашого життя. А це значить, що 90 % всього життя підвладні вашому впливу! Але це залежить від того, як ви думаете, які рішення приймаєте і які вчинки здійснюєте. Наприклад, просто зараз перед вами вибір: далі читати цю книжку чи покинути. Ви можете закрити її або спробувати сприйняти те, чим я намагаюся з вами поділитися, чи хоча б прийняти це до відома. Бо все, про що в ній говоритиметься, я переконаний, допоможе Вам на практиці віднайти контроль над своїм життям. (Це не так важко, як може здатися. І не так голослівно, поверхово й «пафосно», як

багато хто звик вважати. Навпаки, це нескладно і вкрай корисно. Особливо в нових обставинах життя й бізнесу.)

Усім скептикам хочу сказати, що я вірю й у свій добробут та удачу. А інакше я, як і більшість людей, вірив би, що зі мною щось не так. І про який успіх тоді можна говорити? Уявляєте, чого мені вдалося б досягти за всі ці роки, якби я постійно скаржився про те, як же мені не пощастило опинитися в Росії? На жаль, багато людей широко вірить, що їм не щастить, бо з ними щось не так. Негатив заповнює їхні життя, вони придумують нескінченні виправдання того, чому не можуть змінити своє життя, досягти більшого чи перестати бути жертвою обставин. Але як можна вважати себе жертвою, знаючи, що кожен із нас завжди має вибір? Так, часом він не найкращий – але він є!

Можливо, ця логіка вас не переконала. Прошу, не шукайте в ній неузгодженості. Звичайно, далеко не все в житті можна контролювати.

Та й чи потрібно? Невже не достатньо того, що кожен із нас може своїми діями і рішеннями ПІДВИЩИТИ СВОЇ ШАНСИ на успіх (або удачу – вибирайте, що хочете). Невже не прекрасно було б дістати, нарешті, контроль над своїм життям і перестати довіряти долю сліпому випадку, марно сподіваючись на якусь міфічну «удачу»? Упевнений, таке сподобається будь-кому, хто знає, чого хоче досягти. Навіть вірячи в удачу, людина завжди буде рада підвищити свої шанси, а підхід «Вибір – Удача – Можливості» – прекрасний козир у боротьбі за успіх.

Докази того, що можливо все

Хтось може зараз сказати: «Добре, припустімо, я можу підвищити свої шанси. Але ж є речі, яких просто неможливо зробити, хоч із шансами, хоч без! І чомусь моє життя саме з них і складається. Людина з моєю зовнішністю (освітою, доходами, оточенням) не може хоч чогось досягти! І те, що ти казав про “можливо все” мене досі не переконало...»

Безумовно, я розумію: ідея того, що «можливо все», досі здається комусь нелогічною. Але я впевнений у протилежному! Подумайте самі: що логічніше – припустити, що можливо все, чи намагатися довести, що існує щось у Всесвіті, що абсолютно точно ніякими способами, ніколи (з погляду часу – наприклад, у далекому майбутньому) НЕМОЖЛИВО? Думаю, що прихильники другої думки ніколи не завоюють титулу «Містер Популярність», бо ставлять під сумнів необхідність наукового прогресу і взагалі розвитку людства! Який сенс шукати рішення і рухатися вперед, вважаючи, що є речі, неможливі за будь-яких обставин? Уявляєте, що було б, якби вчені минулих століть вирішили, що:

- людина ніколи не підніметься в повітря (бо для людини неможливо літати) – і покинули б навіть спроби винайти літак;
- деякі хвороби (як от проказа) неможливо вилікувати – і дозволили б населенню Землі вимерти від епідемій;

- того, що неможливо побачити очима, не існує – і поставили б хрест на розвитку нанотехнологій, мікробіології тощо!

Хід історії доводить: «неможливість» чогось визначається сприйняттям людей конкретної епохи. І саме ті, хто відмовлявся з цією «неможливістю» миритися, рухали людство вперед, знаходячи творчі й нестандартні шляхи досягнення мети.

Волт Дісней якось сказав: «Зробити можна все, що зможеш побачити в мріях». Тобто можна втілити в життя будь-яку фантазію: якщо тобі вистачило уяви щось придумати – вистачить уяви й на пошук шляху реалізації. Так, є речі, які здаються неможливими в заданому формулюванні в конкретний час. Наприклад, «людина не може літати». Так, як птах, не може. Поки що. Але може інакше – на парашуті, літаку, ракеті, повітряній кулі. А там, гляди, і біологія підтягнеться – почнуть крила людям імплантувати, як у фільмах про мутантів.

Як можна не повірити в те, що можливо все, якщо придивитися уважніше до досліджень у галузі зоології та нейробіології? Людина – єдина істота на планеті, мозок якої має функцію творчості! Тобто лише ми здатні придумувати щось на порожньому місці, не просто йти за логікою чи інстинктами, а шукати креативні розв'язання будь-яких, навіть незнайомих нам, завдань. Більшість людей використовує в житті хіба 2 % потенціалу свого мозку, а видатні вчені – не більше 10 %. І при цьому людство вже винайшло й застосовує просто неймовірні речі!

Ви скажете: «Так то ж учені... А мені що – так і сидіти зі своїми двома відсотками?»

Чому ж? Доведено, що в житті кожного з нас бувають ситуації, коли ми напружено шукаємо і знаходимо вихід із, здавалося б, безнадійного становища. Ми використовуємо більше від звичайних 2 %, якщо опиняємося в смертельно небезпечних обставинах (згадайте історії із серії «Неможливе можливо» про людей, які виживали у найкритичніших умовах, знаходили незвичайні рішення, розв'язували будь-які завдання). І для цього зовсім не обов'язково підніматися на айсберги чи лізти в пашу до крокодила. Повсякденне життя таїть у собі чимало небезпек, які змушують наш мозок працювати на багато разів продуктивніше.

Більше того, творчі рішення для «неможливих» завдань виробляються не тільки під впливом страху. Згадайте своє життя: скільки разів у школі, у виші чи на роботі ви просто відмовлялися здаватися аж до того часу, коли знайдете вихід із безвихідної на перший погляд ситуації? Безліч досягнень стається наперекір усім, хто вважав, що це – неможливо! Бо іноді достатньо просто дуже сильно чогось захотіти.

Виникає запитання: якщо це справді так, то чому стільки людей досягають так мало? Чому не прагнуть робити «неможливе» щодня?

Прекрасне запитання. З простою відповіддю. Вони не мають мотивації.

Якщо ти не знаєш, чого хочеш, то не можеш захотіти цього настільки сильно, щоб подолати будь-яку перешкоду і зробити «неможливе». Багато людей так

довго живуть за звичкою, що й не думають нічого міняти. «Навіщо? Мене все влаштовує». Звідки ж тут візьметься необхідний для «неможливого» драйв?

Буває й інша ситуація. І буває у всіх – аж до найбагатших багатіїв і найуспішніших зірок. Вони так довго і наполегливо рвуться вперед, що потім просто впадають у ступор: «Я стільки вже досягнув – куди тепер?»

Іноді мотивація зробити неможливе потрібна саме успішним людям. Їхнє життя склалося, потенціал (як їм здається) реалізований, але чогось таки бракує. Бракує прориву на новий рівень – бо він здається неможливим. Вони:

- стають заручниками рутини;
- страждають від стресу чи депресії;
- втомилися відволікатися на дрібниці, втрачаючи з уваги найголовніше;
- бігають, як білка в колесі;
- нічого не встигають;
- забувають про здоров'я, духовне зростання, спілкування з близькими;
- не знають, за що хапатися, – адже все здається таким важливим...

Знайома ситуація?

Саме в цей момент важливо усвідомити, що БЕЗВИХІДНОГО СТАНОВИЩА НЕ БУВАЄ! Так, правий був барон Мюнхгаузен! Він точно знав, що в кожного з нас є вибір за будь-яких обставин.

І саме тому я написав цю книгу – щоб показати, як цей вибір виявити і прийняти правильне рішення! Адже ніхто з нас не народжується з такими знаннями – цього можна і треба вчитися все життя. Я дещо вже зрозумів – і поспішаю поділитися ним із вами. У цій книжці ми поговоримо про те, як на практиці робити неможливе можливим:

- знаходячи фокус;
- приймаючи рішення без страху і сумнівів;
- підтримуючи внутрішню мотивацію в будь-яких обставинах;
- рухаючись уперед щодня;
- долаючи проблеми і труднощі;
- керуючи своїм часом та ефективністю;
- контролюючи свою долю;
- підвищуючи «градус» своєї удачі;
- й отримуючи від життя більше задоволення!

І найголовніше – ми поговоримо про те, як стати тим, ким ви завжди хотіли бути! Зрозумійте, успіх – це не відповідність єдиному для всього світу стандарту. Це безперервний розвиток і прагнення досягти СВОЇХ власних цілей. Кожен із нас може стати тим, ким завжди мріяв, – тому що в будь-який момент може змінити своє життя.

Ви готові змінюватися?

Звичайно, змінюватися – нелегко. І багато хто боїться змін, вважаючи за краще жити «як склалося», аби тільки нічого не робити. Але зміни закладені в самій людській природі! Та й хто не любить нових речей? Адже все нове пахне так приємно, хіба ні?

Таке враження, що у всього нового є свій, особливий запах. Пахне свіжістю, пахне чимось унікальним, абсолютно особливий запах.

Наприклад, запах новонародженого немовляти. А запах салону щойно купленої машини?

І, звичайно ж, запах нового (нехай навіть просто випраного) одягу.

Я не впевнений, що є такий запах, який можна назвати запахом чогось нового. Можливо, ми просто розуміємо, що це щось нове, і від цього воно так приємно пахне.

Якщо так прекрасно пахнуть нові речі, уявляєте, як чудово має пахнути НОВЕ ЖИТТЯ? Свіжі ідеї, нові починання, весняний настрій, іскристі емоції і потік несподіваних досягнень...

Хочете насолодитися цим ароматом? То дізнаймося, що для цього потрібно...

## Розділ 2

### «Вітер змін»

А чи треба взагалі щось змінювати?

УДАЧА ВСМІХАЄТЬСЯ ТОМУ, ХТО ВІРИТЬ, ЩО ЙОМУ ЩАСТИТЬ.

ТЕННЕССІ ВІЛЬЯМС

Якщо ви не кинули читати мою книжку (а ви не кинули!) і по-справжньому захотіли змін, то тепер я багато про вас знаю. Я знаю, що ви як мінімум зацікавлені в тому, щоб створити для себе краще майбутнє. Я знаю, що у вас як мінімум є надія на те, що ви можете домогтися більшого. І – хто знає – можливо, ви навіть вірите, що ця надія колись справдиться.

Як на мене, це прекрасно!

А як максимум – те, що ви досі читаете, свідчить про ваш намір отримати від життя якомога більше і відкрити абсолютно нового себе. А це вже просто чудово! Адже саме цьому й присвячена моя книжка «Можливо все!» – ви можете своїми руками побудувати життя, яке хочете прожити.

Я хочу поділитися з вами найпотаємнішим, безпосередньо пов'язаним із переконанням у тому, що «Можливо все!». Сподіваюся, що це стане важливим і для вас, а також додасть вам сил. Багато років тому я усвідомив: якщо ми зуміємо змінити так звану «людську природу», то слово «неможливо» взагалі втратить свій сенс. З цього моменту моє життя стало зовсім інше. Воно змінилося, бо я усвідомив, що нам від народження властиво прагнути змін!

Я розумію, що вся ідея змін – це «палиця з двома кінцями»: з одного боку, ми всі хочемо змін, з іншого, будь-які зміни нас страшенно лякають. Я хочу зрозуміти, що ж у змінах такого «позитивного», чому вони надають нам стільки сил, і потім послідовно розібратися в тому, яким чином ми можемо змусити зміни працювати на нас і допомагати нам створювати те життя, якого гідні.

Але перш ніж ми вирушимо з вами в нашу спільну подорож, я хотів би поділитися ще двома важливими секретами. Це дасть вам деяке уявлення про те, що нас очікує, а також допоможе зрозуміти, від чого я відштовхуюсь у своїх твердженнях.

Щонайперше хочу розповісти вам про п'ять основних цілей, які ставлю перед собою в цій книжці. Вони стосуються не стільки мене, скільки вас. Тому я серйозно сподіваюся, що разом із нашим просуванням уперед наведені цілі стануть саме вашими.

Мета номер один: я хочу, щоб ця книжка була якомога зрозумілішою і мала практичну цінність. У кожному розділі, включно з цим, я виділяю кілька кроків, які необхідно зробити, щоб досягти тієї точки, коли ви справді відчуєте, що «можливо все», і просто станете щасливіші. Я не висуюю ніяких специфічних теорій і не пропоную ніякої «особливої системи». Я намагаюся використовувати якомога менше складних слів – я знаю, що щодня ми намагаємося впоратися з цілими потоками інформації, яка часто буває заплутаною, важкою для сприйняття, і при цьому має мало практичної користі. Саме тому я прагну до того, щоб усі мої пропозиції можна було з легкістю застосувати в реальному житті.

Мета номер два: я хочу запропонувати чітке визначення того, чим саме процвітання відрізняється від животіння. Як мені здається, уся ідея процвітання була неймовірно роздута й отримала безліч хибних трактувань як у 1990-х роках, так навіть і на початку ХХІ століття. І я розповім чому.

Існує поширена помилка, що слово «процвітання» має на увазі гроші й матеріальні блага, «дорослі» іграшки та інші «фірмові» речі, однак насправді поняття процвітання цим списком далеко не вичерпується. Як мені здається, найкращим синонімом поняття «процвітання» буде слово «добробут» або «достаток».

Звідси робимо висновок, що «животіння» означає відсутність достатку, тобто – брак чого-небудь у вашому житті.

Протягом усієї книжки я намагаюся донести думку, що наше призначення полягає в тому, щоб у всіх сферах життя ми жили в достатку, а не в бідності. Це єдине місце у всій книжці, де я так детально зупиняюся на протиставленні процвітання і животіння, – я не хочу робити з цього проблему, а головне – я не хочу, щоб ви подумали, наче моя книжка присвячена тому, як швидко розбагатіти. Щоб уникнути непорозумінь, вважаю своїм обов'язком сказати: я взагалі не вірю в те, що можна розбагатіти за одну ніч. Я за те, щоб на світі було якомога більше заможних людей, але досягнення статусу «багатої людини» – тривалий процес, і за цей статус доводиться платити. Але навіть якщо ви розбагатіли, це ще не означає, що ви процвітаєте, – часто дорогою до багатства людина перестає приділяти увагу вкрай важливим аспектам свого життя.

Читаючи цю книжку, пам'ятайте, що в нас є можливість і, на мое глибоке переконання, дароване нам Господом право на процвітання. Процвітання в усіх сферах життя. Животіння – це «друге місце» на п'єдесталі долі; друге місце нас не цікавить. І я щиро сподіваюся, що настане той момент, коли ви зможете використовувати цю книжку для того, щоб досягти процвітання.

Мета номер три: правильно розв'язати рівняння успіху. Зрозумійте, у цій книжці я не ставлю перед собою мети перетворити вас на бойову машину «можливо все» – кіборга, зосередженого тільки на досягненні поставлених цілей і налаштованого вирвати свою перемогу в конкурента за всяку ціну. Багато з тих порад, що я пропоную в цій книжці, можуть завдати вам шкоди, якщо ви неправильно ними скористаєтеся. Дуже важливо усвідомити, що наше життя дане нам не для того, щоб вирвати перемогу за всяку ціну в якійсь одній сфері, а для того, щоб у кінцевому підсумку перемагати в усьому. Багато хто з нас, ідучи дорогою життя, виграє битви, але програє війну в цілому. Навіщо вам усі ваші гроші, якщо, заробляючи їх, ви зруйнували свою сім'ю? Що хорошого в тому, що, досягнувши запаморочливих професійних висот, – о, колеги вам аплодують! – ви непоправно підірвали здоров'я? Ви домоглися популярності, ви – на вершині слави, але ваше світосприйняття – неадекватне, а від давніх друзів не залишилося й сліду!

Я хочу, щоб ви пам'ятали, що у цій книжці не закликають вас стати кар'єристом – у всякому разі, у традиційному розумінні цього слова, – ця книжка покликана допомогти вам перемагати в усіх сферах життя. Більше того, навіть у житті перемога як така – не абсолютна цінність. Головне, чого я хочу вас навчити, – перемагати тоді, коли вам це справді потрібно. Щоб ви могли досягати того, чого ви хочете, коли ви цього хочете і коли для вас це насправді важливо.

Мета номер чотири: відкрийте в собі генія. Я на сто відсотків упевнений, що геній живе в кожному з нас. Не обов'язково такий самий геній, як Альберт Ейнштейн. До речі, якщо ми подивимося на життя самого Ейнштейна,

ми довідаємося, що він був дуже обдарованою людиною в багатьох галузях людського знання, але часом був геть безпорадним із погляду житейської практичності.

Я вірю, що в кожному з нас прихований геній, кожен із нас має якісь особливі таланти, якими він може збагатити навколишній світ. Кожен із нас уміє робити щось краще за багатьох, а в деяких випадках – краще за всіх! Коли ви прочитаєте «Можливо все!», я сподіваюся, що ви зможете зрозуміти, який геній живе саме у вас. На цьому я не зупинятимуся детально, бо знаю, що коли ви дотримуватиметеся тих порад, які я даю вам на сторінках цієї книжки, ви неминуче знайдете «свого» генія – можливо, навіть абсолютно випадково.

Для цього треба зовсім небагато: усього лише привчити себе думати, виходячи за межі звичного. Один із основоположників американської психології Вільям Джеймс (William James) якось сказав: «Геній – це людина, яка може хоча б на трохи піднятися над мисленням за звичкою». На жаль, з віком звички вкорінюються в нас усе сильніше, не даючи нам змоги дивитися на світ свіжим поглядом. Усе складніше й складніше нам із кожним днем робити щось не так, «як годиться» чи «як заведено». Для прикладу наведу один прекрасний крилатий вислів про людину, що 30 років пропрацювала в одній і тій самій компанії. Про таких кажуть: «Його досвід – не 30 років роботи, а рік роботи, повторений 30 разів поспіль». Звичне мислення стає бар'єром для безлічі людей і безлічі досягнень. Але, як показує практика, зламавши цей шаблон, можна домогтися того, що раніше здавалося неможливим. Чудовим прикладом є історія Роджера Банністера, якому вперше у світі вдалося пробігти відстань у милю менш ніж за чотири хвилини. До його рекорду ще з часів давньогрецьких Олімпіад таке здавалося неможливим! Але йому про це не повідомили – слава Богу, ніхто не встиг затуманити його свідомість цим звичним шаблоном. І він зробив це неможливе! А після нього один за одним інші атлети пробігали милю швидше, ніж за чотири хвилини. Як з'ясувалося, цей бар'єр був психологічним, а не фізіологічним. Головне тут було – лише позбутися звичного шаблону!

Просто пам'ятайте – у вас живе прихований геній. Ви маєте необхідний потенціал. І щойно ви його розпізнаєте і застосуєте рекомендовані мною стратегії і тактики його плекання, ви заживете таким життям, про яке навіть не мріяли.

І п'яте: я сподіваюся, що ви зможете по-справжньому навчитися поважати себе. Я зустрічаю безліч неймовірно обдарованих людей, які, судячи зі сказаного ними, навіть не знають, якою цінністю вони є для суспільства! Вони постійно торочать про те, що їхнє життя сповнене проблем, про те, які вони виснажені, і в них украй низька самооцінка. І я сподіваюся, що коли ви вивчатимете цю книжку і ми будемо проводити час разом, ті знання, якими я поділюся з вами, не тільки піднімуть вашу самооцінку і додадуть вам упевненості в собі, але й допоможуть вам навчитися поважати себе. Адже, як я щойно сказав, у кожному з нас живе геній, і вже це гідне поваги.

Три наших «Я»

Є ще один важливий момент, на якому я хочу зупинитися, – кому адресована ця книжка? До кого я, власне, звертаюся?

Психологи стверджують, що наша особистість ділиться на три «Я», три складові частини. У кожного з нас є публічне «Я» – те, яке бачать люди, що нас оточують; це те, що «відображається на дисплеї». Це наш імідж, наш образ, наша усмішка, наша маска, зрештою. Це «Я» постійно побоюється, що ми видаємо на поверхню занадто багато інформації, і виступає в ролі внутрішнього цензора. Це не те «Я», з яким я хочу говорити. Це «Я» зазвичай поводить себе гордо і зарозуміло. І це не так і погано, я хочу сказати. Зарозумілість – нехороша риса, але немає нічого поганого в тому, щоб пишатися своїми досягненнями. І все ж це не те «Я», з яким я хочу вести діалог. Принаймні в цій книжці!

Кожен із нас має приватне «Я». Це та частина нашої особистості, яку бачать близькі друзі та рідні. Це «Я» не таке вимуштруване й не таке обережне. Ми можемо розповісти нашим близьким друзям те, про що ніколи не стали б говорити в ширшому товаристві. Це «Я» досить відкрите, але й не до нього я звертаюся зі сторінок книжки «Можливо все!»

«Я», з котрим я розмовляю, – це персональне «Я». Це той бік особистості, який відомий тільки її власникові. Той, про який не знають навіть найближчі друзі. Той, про який не знає навіть друга половина. Це – те саме «Я», яке ми боїмося показувати стороннім: воно дуже крихке й вразливе, і, крім самих себе, ми не можемо довірити його нікому. І в мене є таке персональне

«Я» – точно так само, як у будь-якої іншої людини. Це те, що в кожного в серці. Це та частина нашої натури, про яку знаємо тільки ми. Це – те саме «Я», з яким я хочу спілкуватися в цій книжці. Це – те саме «Я», якому адресована ця книжка, – я дуже хочу, щоб її прочитало саме це «Я». Після прочитання найголовніше «Я» зможе розповісти про цю книжку приватному й публічному «Я», які не настільки відкриті і не настільки чесні. Я хочу сконцентруватися саме на персональному «Я». Якщо воно засвоїть викладені в цій книжці ідеї, у вас з'явиться реальна можливість здійснити необхідні зміни у своєму житті, які приведуть вас до заповітної мети!

Початок відліку

Як я вже казав вище, готовність до змін – це саме те, що від вас буде потрібно, щоб ви змогли жити тим життям, яким ви хочете. І я розумію, що багато хто боїться змін, тому що, з одного боку, – так, ми хочемо нового, але з іншого боку, – зміни нас лякають. Я вважаю, що коли ми зрозуміємо природу змін, то побачимо, що зміни – це не вороги, а друзі, наші наймогутніші союзники в досягненні неможливого.

Як ви вже, напевно, помітили, я невтомно нагадував про те, що ми контролюємо своє життя і приймаємо рішення, з яких урешті будується наш світ.

Але з чого починається цей контроль? Що насамперед необхідно змінити, щоб «приборкати» свою долю?

Відправна точка в цьому процесі – це наш спосіб мислення і система наших переконань

Не лякайтеся! Я не збираюся говорити вам, у що ви маєте вірити, – у мене трохи інші плани. Автори багатьох мотиваційних книжок вказують читачам, у що їм слід вірити, але я не маю такої мети. Однак хочу наголосити, що наш спосіб думання, так само, як і система наших вірувань і переконань, безпосередньо впливає на результати всіх наших дій. І я збираюся показати й довести вам це, а також допомогти здійснити зміни, які необхідні вам для того, щоб досягти бажаних результатів. Кожен розділ будується саме на цій ідеї.

Нам необхідно розуміти, що будь-яка справа починається в нас в голові.

З одного боку, ми всі любимо переживати нові враження і знаємо, що зміни – це добре. Але з іншого боку, зміни лякають більшість із нас. Зміни передбачають певну частку страху, ризик, побоювання зробити помилку і, звичайно, боязнь невдачі.

Страх змін підсилюється величезним вибором варіантів! Що вибрати, який шлях обрати, що саме змінити?

Вибір у сучасному світі зведений до рівня культу. Просто згадайте: коли востаннє ви купували зубну пасту – скільки варіантів там було, скільки брендів, скільки розмірів! А скільки смаків! І, звичайно, скільки кольорів чи їхніх комбінацій!

Нас постійно оточують нові ідеї, інновації та несподівані можливості. І ця новизна сиплеться на нас щосекунди. Тож проблема не тільки в тому, як зважитися щось змінити, але й у тому – що саме змінити і як.

Припустімо, людина вирішила взяти контроль свого життя у власні руки! А для цього треба змінюватися. От тільки як людині вибрати, що робити в житті?

Як вибрати, у що їй вірити?

Куди йти й на чому концентруватися?

Так, можливо все! Але тільки для тих, хто готовий заради цього попрацювати. Адже успіху може досягти кожен, якщо докладе до цього сили, емоції та енергію. І ця книжка, я сподіваюся, допоможе вам визначитися з вибором, стане початком відліку на шляху до неможливого.

Позитивна сила змін

На жаль, більшість із нас відчувають страх чи переляк, коли думають про щось нове, про будь-які зміни. І, як я вже говорив раніше, зміни часто сприймають як щось негативне. Такі побоювання можна зрозуміти.

Адже ми зараз живемо у світі, який буквально пронизаний змінами й нестабільністю.

Наприклад, чи знаєте ви такі результати досліджень соціологів: половина посад і професій, які будуть популярними в найближчі десять років, сьогодні ще навіть не винайдені?

Чи знаєте ви, що обсяг інформації, яка доступна людині сьогодні, подвоюється кожні п'ять років? Це ще не привід радіти з того, що закінчив школу багато років тому.

А ось ще одна цікава статистика: більшість людей у сучасному суспільстві змінюють свою кар'єру (не посаду, а саме кар'єру!) чотири-п'ять разів у житті.

Я розумію, чому ми боїмося змін, адже вони оточують нас, не дають стояти на місці, затягують у круговерт. Подобається нам це чи ні, але ми не можемо уникнути змін.

Але цього робити і не варто!

Адже якщо ми зрозуміємо, як керувати енергією змін, вона може дати нам величезну силу, бо зміни приводять щонайменше до трьох украй позитивних речей.

1. Зміни завжди передбачають нові можливості. Будь-яка зміна таїть у собі можливість досягти чогось більшого, яскравіше насолоджуватися життям, подивитися на себе новим поглядом.
2. Завжди є спосіб використовувати зміни для своєї користі. Чому? Тому що (дивись пункт перший) зміни приховують у собі можливості. Я не кажу, що їх легко розгледіти, але це не означає, що їх немає.
3. Із будь-яких змін, які ми здійснюємо, можна отримати корисні уроки. Так, наприклад, ви не змогли розгледіти можливості у цій конкретній зміні – то вчіться, подумайте, як поводитися в таких ситуаціях надалі, чи як такому можна запобігти.

Ви бачите, скільки сили приховується у змінах? Причому саме позитивної сили. А найбільше вражає те, що більшість цих змін ми можемо створювати самі!

Лідери та менеджери змін, або «Це хто тут кінь?»

Багатьох дивує, коли я кажу, що кожен із нас контролює процес змін і його вплив на наше життя.

Але все досить просто: контроль над ситуацією може перебувати тільки в одних руках (як ми говорили в розділі про удачу), а значить, або ми ведемо за собою зміни, або вони тягнуть нас за собою.

Наведу просту аналогію: уявіть собі вершника і коня. Кожен із нас має два варіанти вибору:

1. Ви можете бути конем і дозволити, щоб життя, зміни й обставини осіддали вас.
2. Або ж можете стати вмілим жокеєм, посівши місце вершника на спині змін і ситуацій.

Як же на практиці посісти місце вершника? (Думаю, що мало кому з нас захочеться тягти на своїй спині вантаж життєвих обставин і при цьому нестися вперед галопом.)

Необхідно вибрати, ким ви хочете стати: менеджерами змін чи лідерами змін.

Менеджер змін – це людина, яка просто мириться зі змінами, намагається триматися якомога далі від чогось радикального чи недослідженого, підтримує «статус-кво», якийсь нормальний рівень існування. Він намагається (як хороший менеджер-адміністратор) контролювати неминучі зовнішні зміни, «укладати» їх у рамки звичного життя, підлаштовувати під них себе і своє оточення.

А лідери змін – це люди, які змін прагнуть, використовують зміни собі на користь, уміють приборкувати позитивну силу змін. І навіть більше: вони не чекають змін, а ініціюють їх, змушуючи світ (і «менеджерів змін») змінюватися вслід за ними.

Хто ж ви?

Щоб це зрозуміти, необхідно проаналізувати, як ви сприймаєте зміни. До змін можна ставитися шістьма різними способами, які можна уявити у вигляді шкали: що нижче ви перебуваєте за рівнем сприйняття, то далі ви від позиції лідера змін.

позиція № 1: уникнення

Ви просто ігноруєте зміни, намагаєтесь їх уникати, ховаєтесь від них у міру можливості. Якщо це – ваш підхід, то ви, безумовно, усього-на-всього менеджер змін.

позиція № 2: опір

Ви намагаєтеся боротися зі змінами. Ви не хочете змінюватися, намагаєтеся зберегти «статус-кво». І, роблячи це, занадто часто завдаєте значного болю і собі, і людям навколо вас. Безумовно, я розумію, що не варто змінюватися тільки заради самого факту змін. Так, у всіх змін повинна бути своя мета. Але люди, які зазвичай опираються змінам, найчастіше дуже далекі від позиції лідера змін. Вони не вміють користуватися силою, яку дають ці нововведення.

#### позиція № 3: апатія

Ви просто сидите і спостерігаєте за тим, як змінюються люди навколо вас. Ви багато нарікаєте на те, що «світ уже не той», але мало робите. Ви дуже непокоїтеся – бо не знаєте, як вписати себе в «нову картину». Цілком очевидно, що сили такий підхід не приносить.

#### позиція № 4: реагування на зміни

Розуміючи, що зміни неминучі, ви якось до них пристосовуєтеся. Ви чекаєте, коли зміни прийдуть ззовні, а потім міняєте щось усередині, щоб відповідати новій реальності. Це не така вже й погана позиція, але вона завжди залишає вас на крок позаду.

#### позиція № 5: передбачення змін

Ви передбачаєте зміни і готуєтеся до них. Ви дивитеся в майбутнє і використовуєте зміни для того, щоб отримати необхідні вам результати. Це дуже непогано – ви практично стали лідером змін.

#### позиція № 6: ви – справжній лідер змін

Ваше кредо – творчість. Такі люди, як ви, завжди стають ініціаторами будь-яких змін. Вони самі змінюються і створюють стандарти, до яких потім тягнуться всі інші.

І перед тим як розглянути прийоми і кроки, які допоможуть вам стати справжнім лідером змін, я хочу поставити вам ось яке запитання...

Хіба «7» – щасливе число?

Коли я хочу щось змінити або поліпшити у своєму житті, я питаю себе: на якій позиції я перебуваю в цій сфері за шкалою від 1 до 10 (1 – найгірший стан, 10 – найкращий)?

Якщо провести всесвітнє соціологічне опитування, я впевнений, більшість із нас скаже: «Десь біля 7» (дослідження показали, що від 6 до 8). І ця «щаслива сімка» стає для нас прокляттям на багато років, а то й на все життя!

Чому?

Тому, що «сімка» – це максимум, якого більшість із нас не подолає ніколи! У багатьох людей життя зупиняється на позначці «7», і єдиний можливий напрям руху для них – униз, навіть до 2 чи 3.

«Сімка» – це поворотний момент, адже тому, хто хоче її подолати, доведеться радикально змінити звичний спосіб життя!

Замисліться: як ви оцінюєте своє життя? Своє здоров'я? Свої стосунки? Свою роботу? «Сімка» здається такою привабливою... Вона більша за 5, а значить, вище середнього рівня... Вона така близька до 9 і 10, але – «Куди вже мені до зірок!» Ви так наполегливо працювали для того, щоб із гордістю поставити собі «сімку»: так, у мене все добре, я задоволений, усе ОК! «Сімка» схожа на теплу ванну – в ній так приємно, і нічого не хочеться робити...

Залишається поставити собі два запитання:

1. Як я уявляю собі 10?
2. Чому я цього не маю – невже я не заслужив?

Ставлячи ці запитання собі, я ретельно, детально описую роботу, будинок, здоров'я чи кохання на «десять із десяти». І з кожним рядком розумію, що «сімка» – звичайно, непогано, але «десятка» зробила б мене абсолютно щасливим...

І тут настає найвідповідальніший момент: я вирішую щось змінити! І для цього я вибираю шлях і складаю план.

Але я, звісно, чудово розумію, що «перейти за» «сімку» складніше, ніж «дійти до» неї!

Я також визнаю, що шлях до «вісімки» буде звивистим, цілком можливо – схожим на «7-6-4-2-3-4-5-6-5-4-6-7-8».

А якщо я захочу дійти до десятки – мені, імовірно, доведеться змінити кар'єру (у мене так одного разу й сталося) чи повністю змінити спосіб життя.

Синиця в руках

Не дозволяйте собі відступати від наміченого плану – навіть якщо на шляху до десятки доведеться пройти через труднощі перебування на відмітках «2»

або «3»! Зміни – це завжди невідомість, очікування підступів за рогами і бажання опустити руки на середині шляху... Але ви почали рух – і це стократ краще за застій на «сімці»!

У той же час багато людей так і не наважуються зробити перший крок... Вони бояться, що, втративши потім і кров'ю зароблену

«сімку», вони вже ніколи – у разі невдачі – не доберуться до неї знову. То навіщо ж тоді ризикувати? Адже «сімка» – це теж прекрасно! Синиця в руці...

І знаєте що? Ці люди, можливо, мають рацію. Я не знаю їх та їхнього становища, я не можу вирішити, чи варто їм усе кидати і наскільки хороша їхня «сімка»... Я можу сказати тільки одне: хоч яка буде «сімка» – з позиції «десятки» вона завжди має вигляд у найкращому разі «трійки»!

Як це можливо?

Дуже просто! Тільки відчувши смак життя на «десять із десяти», ви зможете об'єктивно оцінити те, як живете зараз. І не дивуйтеся, якщо бадьора «сімка» раптом виявиться слабенькою «трійкою»!

Є прекрасний спосіб перевірити об'єктивність своїх оцінок життя: запитайте! Запитайте людей, що по-справжньому досягли успіху в обраній сфері, як вони оцінюють ваш рівень:

- запитайте видатного спортсмена, наскільки здоровий ваш спосіб життя;
- запитайте молодят, наскільки щасливим здається ваш шлюб збоку;
- запитайте шанованого успішного професіонала, якою здається ваша кар'єра і т. д.

І, відкинувши всі виправдання, запитайте себе: чи справді ваша «сімка» – щасливе число?

А чи те ви вимірюєте?

Друге розчарування під час аналізу мого життя спіткало мене, коли я зрозумів, що мало оцінити своє становище на шляху до мети – треба оцінити і сам шлях!

Наскільки правильний, зрозумілий і перспективний ваш нинішній шлях? Так, за власною шкалою ви посідаєте позначку «7» – але чи адекватна ця шкала?

Задумайтесь про своє здоров'я: так, воно на «сімку», але куди приведе вас нинішній спосіб життя? І чи можна досягти вищої позначки, живучи так і далі? Ваша дієта й навантаження роблять вас міцнішим і здоровішим чи ведуть до хвороб і слабкості?

Наше життя – це подорож, а не пункт призначення. Подумайте, чи приносить користь ваша подорож? І чи ви взагалі рухаєтеся чи просто «загрузли»?...

Що ж робити тим, хто застряг (якщо допомоги чекати нема звідки)? Спробуйте прискоритися!

Так, вас чекають синці та гулі, проблеми й труднощі. Нинішні звички, стосунки й захоплення зазнають болючих змін. Ви рухатиметеся навмання. На дорозі вас чекають пастки і перепони...

Але синці й шрами не лише загоюються, але й, як кажуть, прикрашають. Ви отримаєте імунітет і станете набагато стійкіші до змін і проблем у майбутньому. Ви станете набагато сильніші, ніж були, коли просто «борсалися» на одному місці, хай і прикрашеному щасливою цифрою «7».

Якщо ви не привчите себе періодично переглядати курс і «струшувати» своє життя, ви, швидше за все, закінчите його в тій самій точці, на якій змирилися...

Але пам'ятайте, що скажений ритм сучасного світу може стерти на порох того, хто стоїть на узбіччі, спостерігаючи за іншими.

Ключ запалювання у ваших руках!

Якщо ви прагнете йти новим шляхом, то маєте зробити це самі. Не чекайте поштовху від мене, вашої дружини чи чоловіка, батьків або начальника! Ви застрягли на «сімці» самі – вам самим і розвивати нову швидкість.

Якщо ваш шлях здається вам неправильним – змініть його! Виберіть правильний напрямок, визначте наступні кроки. І почніть діяти!

Скажіть собі: «Усе, досить! Я більше не буду миритися з таким станом справ! Я хочу більшого!»

І для початку придумайте невеличку дію, яка прямо сьогодні стане першою на вашому шляху. Не чекайте! Не зволікайте! Не плачайте своєї «сімки»! І навіть якщо ви з першої спроби не досягнете «9» чи «10», то все одно станете на правильний шлях.

Дорогою до «десятки» вас чекає один приємний сюрприз. Ви зрозумієте, що «десятки» не існує!

Точніше, що позначка «10» – не стаціонарна! Свою першу «десятку» ви описали, коли були на позиції «7», – тепер ви знаєте більше. Життя на «десять із десяти» – це мінлива мета, яка не дає згаснути бажанню рухатися вперед.

Хоч яким прекрасним виявиться життя в майбутній «десятці» – зміни на краще знову вабитимуть вас у дорогу.

Таке вдосконалення і є життям по максимуму!

Не припиняйте діяти ні на хвилину. Дія може бути фізичною, духовною і навіть уявною – але вона має бути!

Саме постійна дія приносить баланс і відчуття безпеки, бо вас уже нічим не можна «вибити з колії», адже ваше життя не обмежується однією колією.

Рухайтесь, дійте, змінюйтесь!

Я розумію, думка про те, що доведеться самим створювати зміни і, можливо, ніколи не знайти стабільності, може лякати.

Але чому?

Саме тому, що людині (особливо жінкам) від природи властивий пошук стабільності, прагнення налагодити свій світ раз і назавжди... Але при цьому другою – хоч і такою, що суперечить першій, – людською рисою є прагнення еволюції, стремління до позитивних змін. То як же врівноважити ці два бажання? З чого ж почати змінюватися, учитися контролювати своє життя, робити правильний вибір, робити неможливе, змушувати удачу працювати на нас і робити безліч інших чудових речей, про які багато говорять, але яких нечасто досягають?

Якщо ви ще не передумали читати далі – відкриваймо наступний розділ...

### Розділ 3

Початок відліку – у голові, або неможливе починається з переконань

ЩОЙНО ВИ ЗАМІНИТЕ НЕГАТИВНІ ДУМКИ ПОЗИТИВНИМИ, ВИ ПОЧНЕТЕ ОТРИМУВАТИ ПОЗИТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ.

ВІЛЛІ НЕЛЬСОН

Хочу поставити вам два запитання...

Ви колись скаржилися на брак самодисципліни? На брак процвітання та успіху?

Чи буває так, що ви наказуєте собі «спуститися з небес на землю», бо вважаєте, що вашим мріям не судилося здійснитися? Вас відвідують такі думки?

Я думаю, що більшість із нас відповість: «Атож, час від часу мені таке спадає на думку!»

Дозвольте мені поставити вам і друге запитання. Що стримує вас від того, щоб зробити своє життя таким, яким ви хочете його бачити?

Коли я питаю про це у своєї аудиторії на семінарах та майстер-класах, молоді люди зазвичай відповідають приблизно так:

«Що мене зупиняє? Брак грошей! Брак часу! Брак освіти! Начальник не дозволяє! Мама не дозволяє! Друг сміється!»

Буває, що люди, відповідаючи на запитання, що ж заважає їм втілити в життя свої заповітні мрії, кажуть: «Не судилося!» або «Мені просто не щастить!»

У всіх цих відповідей є одна спільна риса: причини, що їх називають ці люди, перебувають поза сферою їхнього прямого контролю. Це принципово важливий момент!

Якщо ви хочете зрозуміти, яким саме чином можна навчитися впливати на події в зовнішньому світі, то перше, чого треба навчитися, це розуміти, як влаштований наш внутрішній світ; розібратися, як наші думки впливають на цей наш внутрішній світ, а через нього вже – на зовнішній.

Можливо, ви думаєте: «Ти це... Джоне, припини! Ми вже сто разів чули всі ці мотиваційні теревені про те, що треба «позитивно» дивитися на речі!»

Зрозумійте! Я іду зовсім іншим шляхом. Моя юність та молодість минули у вісімдесяті та дев'яності – саме тоді на кожному кроці велися розмови про позитивне мислення. Я знаю, що насправді ці розмови велися й раніше, але от що потішно: у вісімдесяті та дев'яності можна було греблі гатити доморощеними психологами та бізнес-тренерами, кожен з яких закликав нас «мислити позитивно». Ця тенденція жива й досі. І нині з-за кожного куща проповідує черговий гуру, закликає нас до «позитивного мислення», розповідає, як ми можемо «змінити свій світ», щоранку кажучи приємні речі дзеркалу.

Я випробував багато таких метод на собі. Вони не працюють або ж працюють украй неефективно. І не тому, що всміхатися дзеркалу вранці – погано, а тому, що «розмови з дзеркалом» – усього лиш частина загальної схеми.

Я думаю, усі погодяться, що позитив – це добре. З іншого боку, ви, найімовірніше, скептично ставитеся до всіх цих «чудодійних» та «блискавичних» методик, власне, як і я. Тому я хочу, аби ви зрозуміли: якщо ви починаєте нервувати, почувши чергову «мотиваційну» проповідь, знайте – мене це дратує не менше, ніж вас!

Побувавши на моїх семінарах, багато хто казав мені: «О, ви дали нам чудову мотивацію!» У мене навіть сформувалася репутація «мотиваційного» оратора! Але я можу сказати чесно, що в жодному зі своїх публічних виступів – а я виступав на публіці загалом понад десять тисяч годин, від коротких сорокахвилинних майстер-класів до тижневих семінарських циклів – не мав на меті когось замотивувати. Я всього-на-всього намагався допомогти людям повірити у власні сили, щоб вони змогли жити тим життям, якого заслуговують.

Кілька слів про позитив

Якщо вже ми завели мову про позитивне мислення, у багатьох, либонь, виникло запитання: а задля чого взагалі старатися? У світі так багато негативу, і якщо ви почнете проповідувати позитив, вас засміють як «білу ворону». Навіть намагатися не варто!

Але ми всі знаємо (спираючись на опубліковані й перевірені факти), що від позитивного мислення люди отримують виключно користь. І ті з нас, хто свідомо обрав цю дорогу, розуміють – воно було того варте!

Розповім вам про одну цікаву статтю, яку недавно читав. У ній говориться про дослідження, яке провела професор Еліс Айзен (Alice Isen) з Університету Корнуолла. Вона виявила, що коли люди знаходять на вулиці гроші, отримують безкоштовний презентаційний зразок чогось, вони відчують сплеск позитивних емоцій, і це робить їх щедрішими, приязнішими, загалом – добре впливає на їхній організм. Далі Айзен стверджує, що люди, які перебувають у стані емоційного піднесення, виявляють більшу гнучкість мислення, більш креативні і краще розв'язують проблеми. Вона також виявила, що невеликі «ін'єкції» позитивної енергії роблять людей кмітливішими, точнішими в судженнях і підвищують їхню продуктивність. Наприклад, коли лікарям-рентгенологам давали невеликі подарунки, вони ставили діагнози більш точно. Це наводить на думку, що наступного разу, йдучи на рентген, треба буде прихопити коробку цукерок.

І найголовніше, говорить Айзен: щоб згенерувати ці позитивні ефекти, потрібні зовсім невеликі «дози щастя». Усього лиш невеличке покращення настрою, практично непомітне для інших, здатне давати фантастичні результати. Наприклад, співробітники, начальники яких відзначають їхню хорошу роботу, більш схильні старанно працювати. «Щасливі» менеджери швидше входили в становище своїх візаві на переговорах, а в стресових ситуаціях поводитися менш агресивно.

Це всього лиш одна з мільйона статей про те, наскільки важливе позитивне мислення. Одначе бути позитивним – не так і просто! На те піде значно більше зусиль і тренувань, ніж кілька «блискавичних» методик, про які я вже говорив.

Згідно з Айзен, навіть невелика кількість позитиву здатна змінити ваше життя. Але виникає запитання: яким чином ми можемо гарантувати позитивну поведінку в будь-який конкретний момент часу? Як додавати позитив у всі наші дії?

Я вважаю, що єдиний шлях до цього вміння лежить через розуміння нашої внутрішньої природи. Маю на увазі наш спосіб мислення, те, як наш мозок сприймає позитивну та негативну інформацію і, зрештою, як це пов'язано з результатами, яких ми досягаємо.

Виникає наступне запитання: яка частина успіху й позитивного мислення є результатом свідомих установок, а яка – результатом тривіального «пощастило»?

І це, звісно ж, породжує ще одне запитання: як зробити так, щоб нам частіше «щастило» і щоб ми завжди були здатні досягати неможливого?

Отже, я збираюся провести вас крок за кроком через усі моменти, пов'язані з тим, що, як і чому слід робити, аби досягнути бажаних результатів і як навчитися контролювати себе, щоб керувати внутрішнім світом, який, поза всяким сумнівом, впливає на світ зовнішній.

Я не маю вченого ступеня із психології і не вдаватиму, що маю. Саме тому рішення, які я пропоную, дуже прості. У той же час, я певен, якщо ви зрозумієте мої ідеї, це змінить увесь хід ваших думок і, зрештою, змінить ваш внутрішній світ у кращий бік.

О, до речі! Хоч я й не маю вченого ступеня з психології, мої ідеї документально підтверджені провідними психоаналітиками зі світовими іменами. Те, що ви читаете, – це не мої вигадки. Провідні психологи з усього світу підтвердять, що мої слова ґрунтуються на реальних фактах.

Хід наших думок, або схема людського мислення

Щоб краще зрозуміти, як ми думаємо і, зрештою, досягаємо в житті того, що нам потрібно, я склав ось таку просту схему. Перш ніж я перейду до пояснень, дозвольте попросити вас дещо зробити. Прогляньте схему тричі й спробуйте зрозуміти, що на ній зображено. Я знаю, що ви, імовірно, подумаете: «Зараз знову задурюватимуть мені мізки!..» Ні! Я обіцяю не робити цього! Просто уважно прогляньте схему тричі, а потім можете читати далі.

Спробуймо поділити весь процес на кілька маленьких частин, аби зрозуміти, як ми робимо ті чи ті вчинки.

1. Усе починається із ситуацій, у яких ми опиняємося, подій, які з нами відбуваються, і досвіду, який ми отримуємо

Усе, що трапляється на нашому життєвому шляху, стає частиною нас самих. Кожна реклама, яку ми бачимо, кожен рекламний щит, який потрапляє в наше поле зору, кожна розмова, кожен образ, кожна думка – усе стає частиною нашої особистості, незалежно від того, усвідомлюємо ми це чи ні.

Отже, нам потрібно розуміти, що всі ідеї, які надходять до нас із зовнішнього світу й записуються в нашій свідомості, зрештою впливають на нашу поведінку. Цей момент слід неодмінно мати на увазі, позаяк – детально

зупинимося на цьому трішки згодом – якщо ми зможемо змінити своє «середовище життя», ми зможемо багато в чому змінити й наш світ.

Як я вже сказав, ситуації, у яких ми опиняємося, події, які з нами відбуваються, і досвід, який ми отримуємо, – усе це записується в нашій підсвідомості (я детально зупинюся на підсвідомому трохи далі). Оскільки все, що з нами відбувається, записується в нашій «прихованій» пам'яті, ми, потрапляючи в нові ситуації, використовуємо свій попередній досвід для того, щоб інтерпретувати їх (тобто пояснити самим собі, класифікувати, відповісти на питання: «Що це за ситуація і чим вона закінчиться?»).

## 2. Такі інтерпретації породжують наше сприйняття світу, а воно – формує систему переконань

У нашій підсвідомості залишається запис про кожну подію, що з нами відбувається, і саме на підставі цих записів формується схема наших переконань. А найцікавіше – те, що всі ці записи, мов діафільми, зберігаються в нашій свідомості (на думку багатьох учених) у вигляді картинок. Ось, до речі, чому, згідно з легендою, перед смертю життя пролітає перед очима у вигляді картинок...

Вільям Джеймс[2 – Вільям Джеймс (William James) був одним із головних прибічників відходу від психології, що ґрунтувалася на філософії детермінізму; багато хто вважає його батьком американської психологічної школи. (Прим. авт.)] першим запропонував ідею, яка полягає в тому, що люди мислять картинками, – тепер ця ідея називається словом «візуалізація». Усі думки і навіть сни приходять до нас у вигляді картинок. Не тільки і не стільки у вигляді слів чи фраз, а саме у вигляді образів, що виникають у нашій свідомості, – слова, які ми вживаємо, – лише ярлички, які ми навішуємо на ту чи ту картинку. Вільям Джеймс стверджує, що ми можемо контролювати процес малювання цих картинок. Кожен із нас – режисер та продюсер своєї власної кінокартини; якщо ми «зніmemo фільм» про те життя, яким хочемо жити, і не дозволимо нікому підірвати нашу віру, картинка оживе і стане реальністю. Кожен із нас може зняти свій «голлівудський блокбастер».

Дуже важливо зрозуміти, що ми справді можемо контролювати своє сприйняття реальності. Коли з нами стається якась подія, наше сприйняття диктує нам, як цей досвід «реєструвати» – як позитивний чи як негативний. Такий процес «реєстрації» ґрунтується також на досвіді, що передував цій ситуації.

Є одна цікава аналогія, яка допомагає зрозуміти, про що йдеться. Ми вже встановили, що мислимо картинками. Так от, описана вище «реєстрація» автоматично поміщає будь-яку з цих картинок у нашій свідомості в раму – позитивну чи негативну.

Наприклад, якщо в дитинстві мама лякала вас тим, що розлюбить і віддасть до притулку, коли ви погано поводитиметеся, у вас сформується негативна «рама», у яку ви, найімовірніше, помістите свої майбутні стосунки з жінками. І якщо через багато років дружина скаже вам: «Мені дуже неприємна ця твоя звичка, змінився, будь ласка!», – заподатлива підсвідомість одразу помістить цю ситуацію в раму стосунків із матір'ю й допише дружинину фразу:

«Мені дуже неприємна ця твоя звичка, змінися, будь ласка, інакше я розлюблю тебе й піду до іншого!»

Проведено силу-силенну досліджень, які показали, що щасливі та успішні люди мають власні, спеціально створені «картинки» й «рами». Безумовно, я не закликатиму вас постійно бути позитивними, але можу сказати ось що: рами, у які ви поміщаєте свою інформацію, чи у нашому випадку «картини свідомості», справді визначають дуже багато чого у вашому житті, якщо не все.

Повернімося на секунду до удачі, про яку ми говорили на початку книжки. Люди, які вірять у те, що вони щасливчики, відчують, що їх чекає світле майбутнє, що їхнє життя буде позитивним, що з ними неодмінно станеться щось хороше. Чи завжди це стається? Звісно ж, не завжди. Але ось що треба розуміти: з плином часу це очікування чогось позитивного, чогось хорошого стає передбаченням, яке автоматично здійснюється. І саме це допомагає тим людям, яких усі вважають щасливчиками, залишатися щасливчиками і далі, навіть коли в їхньому житті стаються невдачі або трагедії.

Я хочу, щоб ви задумалися саме про це просто зараз, адже таке очікування справді важливе. Візьмімо для прикладу двох людей із різними «рамами» свідомості: людину, яка відчуває себе щасливчиком, і людину, яка відчуває себе невдахою. Ось у чім різниця між ними.

Припустімо, вони обое потрапляють в автомобільну катастрофу. Що говорить людина, яку всі вважають щасливчиком? Вона каже: «Слава Богу, я вижив у цій катастрофі, це ж чудово! І, знаєте, той, із ким ми зіштовхнулися, виявився чудовим співрозмовником і професійним юристом. Мені вдалося налагодити з ним стосунки й довідатися багато нового, коли трохи пізніше ми пішли пити каву».

А людина, яка вважає себе невдахою, зазвичай думає: «Боже, знову я вляпався в аварію... Я постійно втрапляю в халепу. Чому це завжди стається зі мною?»

Щасливчик просто відзначає як свято те, що залишився живий, а невдаха постійно плаче, що він – жертва обставин.

Ви бачите, у кожного з них є вибір рамок, у які вони поміщають свій світ.

Якщо повернутися до аналогії про картину й раму, стане очевидним, що потворна стара облізла рама може зіпсувати будь-який шедевр. Саме так наші давні комплекси і створені ще в дитинстві обмеження здатні зіпсувати будь-яку ситуацію, просто не даючи нам змоги робити неможливе.

3. Отже, наше сприйняття світу, або система переконань, будується на картинках, кожна з яких свого часу «відбилась» у нашої свідомості

Саме наше сприйняття впливає на те, як формуються наші думки та позиції стосовно явищ, які нас оточують.

Якщо вірити Вікіпедії, наше світосприйняття напряму пов'язане з «настроєм, самопочуттям або напрямком думок». І тут ми підходимо до ключового моменту, який необхідно дуже чітко засвоїти: оскільки ми можемо контролювати своє сприйняття довколишнього світу, ми можемо також контролювати наші думки, настрій і наше ставлення до життя.

Чому це так важливо? Багато хто скаже вам, що звик довірятися почуттям і емоції диктують нам ту чи іншу лінію поведінки. Однак насправді це не зовсім так. Це не так, бо ті почуття, які ми відчуваємо і які спонукають нас чинити так чи інакше, існують не самі по собі, а визначаються нашими думками і настроєм. Отже, якщо ви думаєте, що в основі всього лежать саме почуття, знайте: це не так! Почуття створюються думками.

Наведу приклад:

Офіціант у ресторані переплутав ваше замовлення і приніс вам не ту страву.

Ви розгнівані і ледве стримуєтеся, щоб не надавати офіціантові копняків.

Коли вам кажуть: «Заспокойся, навіщо затівати бійку?», – ви аргументуєте свою позицію так: «Він винен, він мене розсердив, гнів керує моїми вчинками, тому я його відлупцюю!»

По суті, ви віддаєте контроль над своєю поведінкою власним емоціям. Виходить, що будь-яка дрібниця може вивести вас із себе, і від цього страждаєте і ви, і люди навколо. «Що ж удіеш, – думаєте ви. – Така в мене вдача. Я дуже емоційний!» Однак те, що у вас є емоції, аніскільки не означає, що їм треба потурати.

Дуже часто люди вважають аксіомою те, що їхні почуття та їхня поведінка визначаються виключно життєвими ситуаціями, у яких вони опиняються.

Наведу ще один приклад. Припустимо, одна молода співробітниця постійно відчуває страх і стрес та думає, що це відбувається від того, що в неї забагато роботи. Але таке пояснення неправильне й неповне, у ньому не врахована важлива складова частина процесу. Якщо ми повернемося до схеми – між ситуацією, досвідом, подією (завалили роботою, висувать надто високі вимоги) і відчуттям патологічного страху (або стресом) є ще один украй важливий підпроцес. Наша героїня обмірковує ситуацію, що склалася, і різними способами її інтерпретує. На підставі минулого досвіду вона «реєструє» ці обставини як негативні, кажучи собі:

«Я маю зробити цю роботу вчасно, інакше мене звільнять, це так жахливо, що на мене стільки всього звалили, я просто не впораюся!» Вона може й далі так міркувати, спрямовуючи свої думки в таке русло, що стає просто заручницею стресу та патологічного страху. Якби її минулий досвід (наприклад, її колись уже звільнили за невчасне виконання завдання) не став би такою негативною рамою, картина «у мене багато роботи» могла б мати інший вигляд: «У мене багато роботи – це чудовий спосіб показати, яка я організована й продуктивна!»

Як же змінити свої «рами», і чи можливо це? Потерпіть трішки – і я дам вам відповіді на обидва запитання!

Отже, дуже важливо навчитися усвідомлювати те, що наші емоції викликаються нашими думками, які, у свою чергу, будуються на нашому сприйнятті світу (чи на наших переконаннях), що породжується ситуаціями, у які ми потрапляємо протягом життя.

Той внутрішній діалог, який ми ведемо щодня самі з собою, справляє величезний вплив на почуття та емоції, що ми відчуваємо, а зовсім не навпаки.

#### 4. Емоції (почуття), які ми відчуваємо, зрештою ведуть до рішень, які ми приймаємо

Я вже неодноразово говорив, що ми – господарі своєї долі, бо вона будується на основі рішень, які ми приймаємо. Ми можемо приймати будь-які рішення, але іноді самі себе зупиняємо. Як? Власними емоціями. Як ми побачили вище, емоції – це продукт нашого сприйняття в третьому поколінні (сприйняття – думки – емоції). Очевидно, щоб змінити продукт, треба змінити його джерело. Інакше кажучи, оскільки ми не можемо впливати напряду на почуття (точніше, це просто не має сенсу), нам залишається змінити своє сприйняття (чи переконання).

Наприклад, ви надумали скинути вагу.

Чудово! Але це рішення без зміни сприйняття світу ні до чого не приведе.

Так, ви сіли на дієту, але сприймаєте світ із позиції товстуна, як і досі. Ви досі вважаєте, що, навіть почавши менше їсти, все одно зостаєтеся товстуном. (І це ще найнейтральніше слово з усіх, якими нагороджують себе люди з надмірною вагою, що стали на шлях боротьби за стрункість.)

Якщо ви почуваетесь товстуном і негативно інтерпретуєте свій стан, хід ваших думок буде, скоріш за все, такий: «Я товстий (товста), а товсті люди – потворні й ні на що в житті не здатні! Чи їси, чи не їси, однак бридко дивитися на себе в дзеркало». Це зрештою призведе до виникнення додаткових негативних думок та емоцій, які наштовхнуть вас на рішення: «Та грець із ним, із тим схудненням! Усе одно нічого не вийде... Як був (була) потворою, так і зостануся». Рішення, прийняте без належної підтримки свідомості, безслідно тоне; жодного впливу на вашу поведінку воно не справляє, тож усе повертається до точки старту. Хіба що у ваше мислення додалась іще одна негативна «рама»: «Дієти не працюють – якщо вже ти гладкий, змирися з цим!»

Оскільки наші рішення визначають нашу поведінку, наші вчинки та їхні наслідки, мені здається, що це найпростіше й найлогічніше пояснення всього, що ми робимо чи не робимо в нашому житті. Пам'ятає приклад про щасливчика, невдачу й аварію? Дослідження показали, що люди, які налаштовують себе на те, що їм неодмінно пощастить, і справді щасливчики! Здебільшого щасливчики переконані, що їх чекає світле майбутнє. У них висока самооцінка, і часто ці очікування не дають їм змоги занепасти духом у разі невдач або труднощів, а також забарвлюють їхнє спілкування з іншими

в теплі тони. Тому важливо, щоб ми не дали своїй самооцінці знизитися. Якщо бачити все в чорних тонах – таким і буде ваше життя, оскільки ваші емоції будуть тяж, мов чорна хмара, змушуючи вас приймати рішення, ґрунтовані виключно на негативних передумовах.

Дозвольте мені прояснити свою позицію так: ступінь негативу чи позитиву у вашій оцінці якоїсь події є, зрештою, ступенем негативу чи позитиву в рішеннях, що ви їх приймаєте. Цікаво, що й той, й інший тип мислення (позитивний і негативний) – несвідомі й працюють, так би мовити, автоматично. Дуже важливо запам'ятати це, адже зараз ми підходимо до головної хорошої новини...

Кожен із нас насправді може впливати на процес власного мислення!

Поза сумнівом, перша причина того, що люди не досягають поставлених цілей, полягає в дисонансі між їхніми шаблонами мислення і тим, чого вони хочуть досягти.

Про що я?

Про брак того, що зазвичай називають терміном «конгруентність».[3 – Конгруентність (у психології) – міра відповідності Я-реального Я-ідеальному. Стан цілісності та повної ширості, коли всі частини особистості працюють разом, переслідують єдину мету. Наприклад, якщо особистість відчуває, думає і робить одне й те саме, у цей момент часу таку особистість можна назвати конгруентною.] Виходить, що мети не досягають, коли:

- сприйняття;
- переконання;
- думки;
- емоції;
- рішення;
- дії людини не узгоджуються між собою.

Інакше кажучи, свідомість і підсвідомість людини працюють не синхронно.

Не лякайтеся! Я не збираюся заводити вас у хащі психологічних термінів. Усе дуже просто.

Ось усе, що вам слід знати про свідоме й підсвідоме.

По-перше, у нашій свідомості відбуваються свідомі й підсвідомі процеси. Свідомі дії – це ті, які ви здійснюєте, усвідомлюючи їх і знаючи про те, що ви усвідомлюєте це. Наприклад, якщо ви голодні, ви думаєте про їжу. Ви це усвідомлюєте. Або ви запізнюєтеся на важливу зустріч і думаєте: «Ой, я ж запізнюся!» – ви усвідомлюєте, що запізнюєтеся. Або ви думаєте: «О! Яка гарна ця картина!» Ви думаєте про це свідомо. А от у своїх підсвідомих

думках ви не усвідомлюєте. От така хитрість! Успішні люди – чи то зірки спорту, музики, видатні бізнесмени чи передові вчені – зуміли змусити свою свідомість і підсвідомість працювати разом на досягнення успіху. Більшість людей не користуються цим секретом – їхній потенціал так і залишається нерозкритим, бо вони не розуміють, як працює їхня свідомість.

Як я вже сказав, у нашій свідомості відбуваються два глобальні процеси мислення – свідомий і підсвідомий. Якщо ми навчимося контролювати обидва ці процеси й робити так, щоб вони відбувалися узгоджено, або контруентно, ми зможемо досягнути таких успіхів, про які навіть не мріяли. І це особливо важливо, бо ми вкрай рідко це усвідомлюємо.

Свідомість та підсвідомість працюють неузгоджено!

Скоріш за все, ви вже знаєте, що наша «свідома» частина має обмежені можливості для збереження інформації. Дослідження показали, що ми можемо запам'ятати приблизно сім (іноді трохи більше, іноді трохи менше) інформаційних згустків в окремо взятий відтинок часу. Саме тому в більшості країн телефонні номери розбивають на невеликі групи з двох-трьох цифр. А що ж відбувається за фасадом тих семи інформаційних пучків, які ми свідомо записуємо у свою пам'ять? Хороше запитання! Очевидно, дуже багато – хтось же має контролювати биття серця, процеси травлення, реакцію організму на зовнішню температуру, дихання та іншу роботу парасимпатичної нервової системи. Як ми керуємо автомобілем, навіть не думаючи про те, що ми при цьому робимо? Хто відповідальний за прийом та обробку мільярдів інформаційних пучків, що надходять ззовні? Це наша підсвідомість, чи, як кажуть деякі психологи, несвідоме – те, що не перетинається зі свідомим. Однак це не означає, що ця частина нашого мислення неактивна. Вона активна навіть тоді, коли ми спимо. Дослідження підсвідомої частини нашого мислення дали вражаючі результати: деякі пацієнти, що перебували під час операції під загальним наркозом, пам'ятали все, що говорилося в операційній. Незважаючи на свій непритомний стан, вони могли викликати з пам'яті розмови лікарів, ці розмови записувалися в їхній підсвідомості. Як я вже сказав, схема ілюструє те, що, опинившись у якійсь ситуації, ми отримуємо певний досвід; коли з нами відбувається якась подія, усе це записується в підсвідомості – незалежно від того, думаємо ми про це чи ні.

Мозок контролює тисячі тілесних функцій, кожен мілісекунду приймає та обробляє астрономічну кількість інформаційних потоків, і, що особливо, як на мене, цікаво, – він робить це без будь-якого свідомого контролю з нашого боку. Дуже важливо зрозуміти: якщо все, що нас оточує, усе, що ми відчуваємо, усе, що ми бачимо й чуємо, записується, то зрештою це перетворюється в переконання – хороші чи погані, але зовнішнього контролю все це не потребує. Це не означає, що ви не можете контролювати тих процесів, просто зовнішній контроль їм не потрібен.

Ось іще цікава новина: підсвідомість ніколи не забуває, як здійснювати ту чи ту дію, вона взагалі нічого не забуває. Свідомість може забути, підсвідомість – ніколи.

Та ось що важливо: підсвідомість тільки тоді стає ефективним інструментом досягнення успіху, коли пам'ятає лише те, що збігається з нашими інтересами.

Це відбувається не завжди. Оскільки ми переживаємо негативні емоції та потрапляємо в небажані ситуації, – підсвідомість, звісно ж, запам'ятовує і це й контролює нашу поведінку відповідним чином, коли ми потрапляємо в аналогічні ситуації, коли з нами стаються схожі події і коли ми набуваємо подібного досвіду. Усе це зрештою приводить до формування переконань. Кожна наша реакція на зовнішній подразник запускає хімічну реакцію в нашому тілі, тому наші думки мають принципове значення не тільки для свідомої частини нашого розуму, а й для підсвідомої. Підсвідомість – такий собі наш вірний асистент, який зробить усе, що йому накажуть.

Але подумайте: які накази ви віддаєте своїй підсвідомості? Знов-таки, більшість людей не думає про підсвідомість, а підсвідомість робить тільки те, що підкаже їй досвід. А якщо у вашому житті було багато розчарувань, вгадайте-но з трьох спроб, як поведеться підсвідомість? Ваше світосприйняття не буде позитивним, і таким чином ви, урешті-решт, видасте вашій підсвідомості «ліцензію» на негатив. Наприклад, ви можете сказати: «Я вартий найкращого!» І тут-таки ваша підсвідомість посміхнеться вам в обличчя: «Ти? Згадай своє минуле – нічого ти не вартий!» Який, на вашу думку, буде результат? Якщо ви не зупинитеся на хвилинку, аби подумати й прислухатися до голосу підсвідомості, вас завше переслідуватиме легке відчуття невлаштованості, вам завжди здаватиметься, що ви щось випустили з уваги, і це приведе вас до непослідовності в діях. Цим і пояснюється, чому ми почуваємося ніяково, коли дивимось в дзеркало й намагаємося сказати своєму відображенню щось хороше.

Отже, конгруентність (або «відповідність») – це такий стан, коли наша свідомість, наша підсвідомість і наша поведінка діють синхронно, усе ваше існування підкорене досягненню поставленої мети. Сприйняття визначає наші думки, думки – емоції, емоції – рішення, а рішення – дії. І всі ланки цього ланцюга узгоджені! Це дуже важливо, бо саме прийняття рішень визначає, до яких дій ми вдаватимемося, а вони визначають, яким буде наше подальше життя.[4 – Детальніше про це ви можете прочитати в книжці Ентоні Робінса «Безмежна сила» («Unlimited power»). (Прим. авт.)]

Наш мозок складається з мільярдів клітин і нейронів, між якими кожную мілісекунду виникають мільйони взаємозв'язків, породжуючи думки, ідеї, рішення. І, згідно з результатами досліджень, кількість можливих одночасних зв'язків між нейронами перевищує кількість атомів у Всесвіті. Так, можливо, вам доведеться прочитати цю фразу знову. Вона стверджує, що люди мають практично необмежену свободу творчості й необмежену здатність розв'язувати проблеми.

Ми маємо потенціал, про який самі навіть не здогадуємося, саме тому я вважаю, що можливо все. Я хочу підкреслити, що ми самі штучно обмежуємо себе, не використовуючи цього прекрасного дару – сили нашого розуму.

Можливо, зараз ви вже думаєте: «Так, Джоне, усе це так! Я все зрозумів! Та все ж у своєму житті я рідко досягаю того, чого хочу!»

Я розумію вас, чудово розумію! І повторю вам: уся причина – у внутрішньому конфлікті. Ви намагаєтеся чогось досягнути, цього не стається, і ви змінюєте лінію поведінки. Здавалося б, усе правильно.

Однаке ваше мислення залишилося таким, як і раніше. І що ж? Нічого! Якщо ви хочете змінитися зовні, необхідно змінитися внутрішньо. Тобто – змінити тип мислення.

Подивіться на те, у якому становищі ви перебуваєте. У якому будинку живете, на якій роботі працюєте, скільки грошей у вас на рахунок в банку, хто ваші друзі, який ваш духовний стан, яке здоров'я, і запитайте в себе – чи влаштовує мене це? Більшість людей, навіть цілком успішних, скаже, що намагається змінити стан речей. Але ось у чім хитрість! Якщо ви намагаєтесь змінити своє життя, і нічого не виходить, це означає, що вас паралізував саме внутрішній дисонанс. Ваші думки про зміни звучать не на тій частоті, на якій звучать самі зміни.

Отже, якщо ви справді хочете змін, ось найголовніша новина на цю годину: у кожній проблемі апіорі є розв'язання, але розв'язання ваших проблем ніколи не перебувають на тому самому рівні мислення, що й дії, які привели до теперішньої ситуації.

Як сказав Ейнштейн, істотні життєві проблеми не можуть бути розв'язані на тому самому рівні мислення, який у нас був, коли ми створювали для себе ці проблеми. Зверніть увагу: ця фраза наголошує на тому, що тягар розв'язання наших проблем лягає саме на наші плечі. Я вважаю, що це важливо.

Якщо ми хочемо здійснити зміни, які нам необхідні, ми зрештою маємо змінити наше мислення. Левова частка наших думок, до речі, не така вже й погана, але є й такі моменти, яких конче треба позбутися, позаяк вони підривають наші життєві сили. Багато людей навіть не усвідомлюють, що думки, які в них є, викликають той-таки згубний дисонанс. Отже, подивімося на негативні думки, які заважають вам досягнути своїх мрій, і про існування яких ви, можливо, і не здогадувалися.

«Не всі думки однаково корисні...»

Думаю, ви розумієте, що не всі переконання й думки, якими наповнена наша голова, нам допомагають. Багато з них, навпаки, руйнівні і шкідливі. Наприклад, якщо ви переконані, що можете літати без усяких додаткових пристосувань, то існує велика ймовірність, що, вистрибнувши з вікна, щоб спробувати своє вміння, ви скрутите в'язи. Або якщо ви вірите, що можете підняти вагу в 10 разів більшу за свою (як уміє мураха), можна надірватися чи й зовсім зламати хребет.

Тож якщо ви вірите в те, що нічого не варті, це призведе до депресії, постійного відчуття власної непотрібності й того, що ви поводитиметесь як нікчемна людина.

Саме тому ми повинні ретельно відстежувати свої думки, оскільки від них багато в чому залежить наше життя.

І зрозуміти це – перший крок на шляху до змін, а значить, і до того, щоб зробити неможливе можливим.

Але перед тим як з'ясувати, звідки в нашій голові народжуються негативні переконання, дозвольте озвучити кілька важливих коментарів.

На жаль, негативні думки набагато більш руйнівні й небезпечні, ніж вважає багато людей.

Наприклад:

1. Негативні думки найчастіше не реальні і навіть не логічні. Ці думки не сприяють процесу осмислення (розуміння) – вони лише посилюють стрес, невдоволення собою і напругу.
2. Негативні думки нищівні й руйнівні для людини. Вони не дають рухатися вперед, переконуючи в тому, що ми ні до чого не здатні й нікчемні.
3. Негативні думки часто з'являються автоматично (через закладені з дитинства механізми мислення) і потім осідають у підсвідомості. Як відомо, підсвідомість працює незалежно від нашого мислення, тому негатив пронизує нас зсередини без нашого відома.
4. Негативні думки мають руйнівний вплив на наше здоров'я. Думаю, для вас не секрет, що стрес – причина більшості серцевих нападів, інсультів, гіпертонії, головного болю, алергій і шкірних захворювань. Численні дослідження підтверджують психосоматичну природу багатьох хвороб: негативні думки і стрес змушують наше тіло страждати і виражати це страждання єдиним знайомим йому способом – через біль і різноманітні розлади.
5. І, нарешті, негативні думки не дають нам повністю розкрити свій потенціал. Пам'ятаєте дослідження, яке я згадував вище? Професор Елліс Айсен говорить: «Навіть невеликі ін'єкції позитиву роблять людину витривалішою, розумнішою і продуктивнішою». Залишається лише здогадуватися, до чого призводять невеликі (або великі) ін'єкції негативу. Адже часто негативом, на жаль, наповнене наше життя!

Стає зрозуміло, чому негативні думки чинять настільки руйнівний вплив на людину. Але виникає питання: якщо вони справді такі небезпечні, чому ж стільки людей дозволяють негативу буквально випалювати себе зсередини, і нічого не роблять?

Прекрасне запитання. Я сам думаю про це вже багато років. Й ось до якої відповіді я дійшов. Відповідь ця максимально наближена до реальності й трохи лякає, бо стосується кожного з нас.

Почасти, мені здається, корінь проблеми криється в тому, що ми як суспільство за останні двадцять років (особливо в західних країнах) настільки «наїлися» так званого «позитивного мислення» і відповідних технік, що просто перестали звертати увагу на чергові заклики лікарів «мислити веселіше».

Крім того, нікому вже не хочеться мати вигляд недоумка, що лякає колег в офісі позитивними гаслами чи веде сам із собою «дзеркальні» бесіди про те, що «усе буде добре, мій чемпіоне!»

Але є у цієї проблеми й інший корінь. На щастя, у нашому світі не так багато людей, які сіють зло. Справжніх «породжень пекла», слава Богу, видно з першого погляду. І вони не горляють про це на кожному кроці, бо суспільство дуже насторожено ставиться до будь-яких проявів агресії і негативу. Саме тому «легкий наліт» негативу помітити в комусь досить складно, а в собі – і взагалі неможливо. А як виправити те, чого не бачиш сам у собі (особливо якщо воно криється у підсвідомості)? Найчастіше в колективі знаходиться одна «злюка» чи один «песиміст», а решта вважають себе «реалістами», не помічаючи негативних думок і переконань у самих собі.

## Негативні шаблони мислення

Зараз я хотів би поговорити про найпоширеніші шаблони негативного мислення й поведінки. І прошу вас запитати себе: чи зустрічаються ці явища в моєму щоденному житті? Відповідайте собі відверто, поговоріть зі своїм персональним «Я», яке приховане в глибині душі.

Зізнатися собі вкрай важливо, адже це означає початок змін на краще. Але в той же час не впадайте в крайнощі і не рвіть на собі волосся зі словами: «Боже, як я помилявся! Я зіпсував собі життя!»

Так, можливо, ви самі методично «підкладали собі свиню» в минулому. Але ми детально обговоримо з вами, як позбутися кожного з наведених нижче шаблонів. Тому що це – можливо! Дослідження вчених показали, що позитивна думка має силу, яка в 100 разів перевищує силу думки негативної, – значить, у наших з вами руках завжди буде потужніша зброя.

## ШАБЛОН ПЕРШИЙ

### Ірраціональне мислення

Цей шаблон означає, що ви робите висновки із ситуації, не проаналізувавши чи не прийнявши до відома логічні пояснення або докази того, що відбувається. Наприклад, ви широко вважаєте, що пан Х замислив проти вас щось недобре й тільки й чекає, як вас підставити. Начебто доказів цього немає, його поведінка ніяк не підтверджує ваших думок, але ви всупереч усьому переконані, що від пана Х слід триматися якомога далі, а ще краще – завдати йому удару на випередження.

Або, побачивши людину на тонованому «Мерседесі», ви подумки записуєте його до мафії.

Або, зауваживши, що хтось розмовляє неподалік і всміхається, коли дивиться у ваш бік, ви вирішуєте, що він сміється з вас чи розпускає про вас плітки. Цей шаблон мислення небезпечний тим, що відриває вас від реальності і змушує діяти на підставі власних домислів, а не реальності.

#### ШАБЛОН ДРУГИЙ

##### Чорно-біле мислення

Поділивши світ на чорне та біле, людина просто не бачить інших кольорів і відтінків. І якщо в певній ситуації щось пішло не так, вона автоматично вважає це провалом. Любитель чорно-білого мислення завжди дуже радикальний воцінках: «Якщо я не зробив чогось ідеально, я зазнав поразки. Краще було й не починати». Такі думки викликають дочасне старіння, призводять до депресії і навіть до виразки шлунка.

#### ШАБЛОН ТРЕТІЙ

##### Нездорові узагальнення

У таких людей одна негативна подія зразу перетворюється на глобальну схему всього життя:

«Я йому не сподобалася! Усе, я так і знала, що мене ніхто і ніколи не полюбить!»

Або:

«Іван знову обійшов мене й обійняв посаду директора департаменту. Не світить мені в цьому житті підвищення по службі. Так і сидітиму вічно звичайним продавцем».

І ніщо вже не може переконати таку особу, що минулі події – лише поодинокий випадок. Або випадок у низці подібних, але наступного разу можна буде зробити інакше.

#### ШАБЛОН ЧЕТВЕРТИЙ

«Так має (не має) бути!»

Занадто часто такі люди будують своє життя, спираючись на певні правила (походження яких часом просто незбагненне), і не готові хоч на крок відступити від аксіом.

«У справді талановитих господинь страви виходять із першого разу. А у мене руки не звідти ростуть...»

«Усі розумні хлопці вступають до університету на бюджет, а я, видно, розумом не доріс...»

«Мене мають поважати вже тому, що я – начальник відділу!»

Невідповідність установленим нормам викликає в людини не просто розчарування, а й презирство, якщо не огиду, до самої себе.

Але є в цього шаблону й ще один бік. Мотивуючи себе винятково фразами типу: «Ти повинен сісти на дієту, подивися на себе!» або «У твоєму віці вже треба бути одруженим!», – любителі стандартів викликають у собі лише невдоволення, відчуття, що вони не відповідають навколишньому світу. Не дивно, що такий підхід не працює і призводить лише до саморуйнації, бунтарства і дій «на зло».

#### ШАБЛОН П'ЯТИЙ

##### Ментальний фільтр, або вибіркове мислення

Крізь подібний фільтр, що спотворює картину світу, у людини проходить лише частина подій. Наприклад, презентація перед групою з десяти осіб у дев'яти з них мала схвальний відгук. І лише один зі слухачів висловив своє незадоволення або критичне зауваження. Промовець з вибірковим мисленням кілька днів перебуватиме у пригніченому стані через незадоволення одного, при цьому забувши про дев'ять схвальних відгуків. Загалом людина сама обирає, на чому концентрувати свою увагу, та, на жаль, зазвичай думає вона не про позитив.

#### ШАБЛОН ШОСТИЙ

##### Применшення заслуг або позитиву

Люди з поведінкою за таким шаблоном рідко розповідають про свої досягнення й рідко згадують позитивний бік подій. Вони широко вважають, що хороші результати – це щось звичайне, щось із серії: «Так може будь-хто, нема чим пишатися». Єдине, про що думають такі люди, – провали та поразки під гаслом: «Як ти міг так помилитися? Це ж і дитина може!»

Цей шаблон не такий смертельний, як багато інших, але здатен по-справжньому отруїти життя, забравши з нього радість перемог і задоволення від похвали.

#### ШАБЛОН СЬОМИЙ

##### Схильність до пророкувань

Цей шаблон був би навіть корисним, якби відображав реальну сутність речей. Але ні, власник цього шаблону завжди пророкує всім провали й поразки: «Я просто впевнена, що це побачення перетвориться на справжній жах!» Або: «З моїми здібностями ця співбесіда точно стане мукою»... І найстрашніше в тому, що для подібних прогнозів йому чи їй не потрібні факти й прикмети, – це передбачення народжується саме нізвідки перед будьякою важливою подією.

#### ШАБЛОН ВОСЬМИЙ

##### Логіка емоцій

Цей шаблон називається так саме тому, що єдиним логічним обґрунтуванням подій людина вважає свої емоції. Ми перекладаємо провину за власні переконання з розуму на почуття (якими нібито, на думку багатьох, не можна керувати – а значить, людина стає заручником своїх емоцій).

«Я постійно відчуваюся винним, мабуть, я зла й небезпечна людина і когось весь час кривджу...»

«Відчуваю, що ні на що не здатний – напевне, так і є. Емоцій не надуриш...»

#### ШАБЛОН ДЕВ'ЯТИЙ

##### Чіпляння ярликів

Це – продовження чорно-білого мислення. Тільки відбувається воно за такою схемою:

Кінець ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию ([http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22579453&lfrom=362673004](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22579453&lfrom=362673004)) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Примітки

1

Персонаж поеми М. В. Гоголя «Мертві душі».

2

Вільям Джеймс (William James) був одним із головних прибічників відходу від психології, що ґрунтувалася на філософії детермінізму; багато хто вважає його батьком американської психологічної школи. (Прим. авт.)

3

Конгруентність (у психології) – міра відповідності Я-реального Я-ідеальному. Стан цілісності та повної ширості, коли всі частини особистості працюють разом, переслідують єдину мету. Наприклад, якщо особистість відчуває, думає і робить одне й те саме, у цей момент часу таку особистість можна назвати конгруентною.

4

Детальніше про це ви можете прочитати в книжці Ентоні Робінса «Безмежна сила» («Unlimited power»). (Прим. авт.)