

Думай, делай, достигай! Техники лайф-коучинга для абсолютного успеха

Анни Лайоннет

Стратегия победителя

Есть ли у вас заветная мечта – настолько крутая, что дух захватывает? Слишком амбициозная, чтобы поверить, что это реально? Хотите начать свой бизнес, написать бестселлер или стать президентом? Добро пожаловать на страницы книги, с помощью которой это возможно. Она посвящена тому, чтобы сделать из вас счастливого человека, который знает, чего хочет, и добивается своих целей. В основе книги лежит эффективная техника саморазвития – лайф-коучинг. Это метод, благодаря которому, вы научитесь ставить перед собой четкие цели и разумно планировать свои действия, достигая всего, чего вы хотите получить от жизни. Суть лайф-коучинга – в поддержании баланса и гармоничного сочетания разных жизненных сфер: семейного уюта, работы, карьеры, общения с друзьями, здоровья и хобби. Если вы готовы изменить собственную жизнь, стать счастливее, увереннее и сильнее, переворачивайте страницу – и вперед!

Ранее книга выходила под названием: «Великолепный лайф-коучинг: 10 вдохновенных шагов к изменению жизни»

Анни Лайоннет

Думай, делай, достигай! Техники лайф-коучинга для абсолютного успеха

Будь осторожен, когда возделываешь поле своей мечты. Беспокойство и страх – это сорняки, которые душат жизнь. Работай с оптимизмом и решимостью, и ты преуспеешь. Всегда старайся превратить проблемы в возможности – это условие успеха. Ищи способы не дать своим мечтам увянуть.

Лао-цзы, основатель даосизма, VI в. до н. э.

Annie Lionnet

«Brilliant Life-Coach: Ten Inspiration Steps To Transform Your Life»

Перевод книги «Великолепный лайф-коучинг: 10 вдохновенных шагов к изменению жизни», второе издание, опубликован по договоренности с Pearson Education Limited.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Об авторе

Анни Лайоннет – профессиональный лайф-коуч, с многолетним опытом работы. Она руководит организацией «Доступный лайф-коучинг» («Affordable Life Coaching»; www.affordablelifecoaching.org) – обучающим центром, где можно пройти индивидуальный курс лайф-коучинга для личного или профессионального развития. Анни также занимается исследованиями и преподаванием в области астрологии. Она – автор книг, посвященных астрологии и картам Таро. Ей нравится помогать людям обрести собственный путь в жизни и полностью реализовать свой потенциал.

Благодарности

Я хотела бы поблагодарить всех, кто помогал мне и поддерживал меня во время работы над книгой – моих друзей и родных, а также Саманту Джексон из компании «Pearson Education». И я особенно благодарна моей коллеге и чудесной подруге Нине Грюнфельд за внимание, вдохновение, критику и конструктивные советы. Я также глубоко признательна Пэм Фостер и Сузи Харви, моим замечательным подругам, искренне болевшим за меня.

Предисловие

Каждый человек способен измениться, начать иначе относиться к жизни, независимо от того, в какой ситуации он находится.

Далай-лама

Представьте, что вы просыпаетесь каждое утро, предвкушая прекрасный день, который вас ожидает. Вообразите, что вы точно знаете: вне зависимости от того, с чем вам придется столкнуться на работе и в семье, от того, как будут складываться взаимоотношения с окружающими людьми, вы всегда сумеете справиться с трудностями, обрести новый опыт и чему-то научиться. Представьте, что вы настолько верите в себя, что всегда с оптимизмом и радостью смотрите в будущее. Разве вам не хочется жить в таком мире?

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, вы почти наверняка хотите изменить жизнь к лучшему. «Великолепный лайф-коучинг» – это система последовательных шагов, которая поможет вам создать свой идеальный мир. Вы станете собственным блестящим наставником, научитесь не терять вдохновения и мотивировать себя, чтобы добиваться всего, что хотите получить от жизни. Вы отправляетесь в путешествие, и «Великолепный лайф-коучинг» станет для вас картой, снабженной подробными инструкциями. Благодаря им, вы всегда будете знать, где находитесь, куда вам следует направиться, и как добраться до пункта назначения. В этой книге вы найдете ряд приемов и стратегий, которые помогут вам продвигаться вперед. Каждый шаг на этом пути – это возможность лучше понять себя, стимул, побуждающий к дальнейшим действиям.

Что такое лайф-коучинг и зачем он мне нужен?

Лайф-коучинг – это техника, обеспечивающая вас информацией и инструментами, которые необходимы для достижения успеха и развития личности. Простые, но эффективные рекомендации помогут вам научиться брать на себя ответственность за собственную жизнь, менять свой образ мыслей, ставить перед собой цели и достигать их. Лайф-коучинг поддерживает и вдохновляет вас на жизненном пути точно так же, как тренер учит атлета эффективно действовать во время тренировок и соревнований. Но самое главное, лайф-коучинг не только поможет вам достичь счастья, успеха и изменить собственную жизнь, но и научит, как получать от всего этого удовольствие.

Словом, лайф-коучинг поможет вам:

? осознать, что у вас есть все, что нужно, чтобы жить полной жизнью;

? обнаружить в себе скрытые способности и ресурсы;

? начать развиваться как личность;

? сделать выбор, способствующий самоутверждению;

? сделать свою жизнь более гармоничной;

? поверить в себя и начать действовать;

? стать увереннее в себе и в собственном лучшем будущем;

? ставить перед собой цели и задачи;

? эффективно справляться с неудачами и сложными жизненными обстоятельствами;

? преодолеть инерцию и почувствовать вкус к переменам.

Итак, если вы готовы изменить собственную жизнь, стать счастливее, увереннее и сильнее, переворачивайте страницу – и вперед.

Введение

Люди – сложно устроенные создания. Наша личность есть результат всей нашей истории, черт характера, ценностей и верований. Каждое наше внутреннее качество – это отдельная грань нашей личности. В нашей душе живет Взрослый, ответственное и независимое создание, и Ребенок, который боится вырасти и стать тем, кем он по-настоящему способен быть. В каждом из нас есть немного и от женщины, и от мужчины. Трудоголик, бунтарь, родитель, герой и жертва могут сосуществовать в душе одного-единственного человека.

Мы не всегда осознаем присутствие этих ипостасей. Некоторые из них любят скрываться, другие, напротив, доминируют и управляют нашим поведением. Они могут конфликтовать и противостоять друг другу. Когда разные частицы нашей личности – например, та, что боится перемен, и та, что стремится к ним, – вступают в противоречие, мы попадаем в ловушку. Одна часть нашей личности пытается все изменить, другая – цепляется за привычное положение вещей. Как справиться с этой проблемой и научиться контролировать собственную жизнь? Что сделать, чтобы примирить внутренних противников, собраться с силами, почувствовать в себе энергию, страсть, радость жизни? Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо понять, что мотивирует нас и побуждает действовать.

Базовые человеческие потребности достаточно примитивны. Чтобы выжить, нам нужны пища и кров. Но чтобы жить по-настоящему, требуется гораздо больше. Нам нужно любить и быть любимыми. Нужно ценить себя и верить в собственные силы, наполнять жизнь всем, что приносит радость. Разве это так трудно? Тогда почему наша погоня за счастьем так часто заканчивается крушением иллюзий и разочарованием?

Секрет счастья

Мы часто не осознаем, насколько наши ожидания далеки от реальности. Причина этому – вера в то, что ответы на беспокоящие нас вопросы находятся где-то вне нас. Как часто мы думаем: «Если бы только нашелся человек, который любил бы меня и заботился бы обо мне. Тогда я был бы счастлив». Или: «Хорошо бы выиграть в лотерею – не пришлось бы больше думать, где взять деньги». Но что, если я скажу вам, что секрет счастья – не во внешнем, а во внутреннем мире, в вас самих? Что вы почувствуете, услышав это? Волнение, страх, прилив сил? А может быть, вы просто не поверите? Ухватитесь ли вы за шанс взять на себя всю ответственность за

собственное счастье или испугаетесь необходимости творить и быть сильным?

Ваша личность уникальна и неповторима

Каждый из нас уникален и обладает неограниченным потенциалом. В восточной философии индивидуальный жизненный путь, путь благочестия, обозначается понятием «дхарма». Например, дхарма художника – творить, дхарма желудя – стать могучим деревом, а дхарма куколки – превратиться в бабочку. Итак, как же мы расцветаем, становясь лучше, как творим жизнь, в которой воплощается наш предельный потенциал?

Жизненное предназначение

Вы живете на Земле – и это совсем не случайность. У каждой жизни есть свое предназначение. Вы обладаете особым даром, вам, и только вам, дано совершить нечто особенное. Жизненное предназначение человека не обязательно связано с его работой. Скорее оно часть жизни как единого потока бытия. Ваше предназначение связано с:

? вашей сущностью;

? вашими природными талантами и способностями;

? тем, что делает вас личностью и позволяет чувствовать, что вы действительно живете;

? вашей мудростью.

Думайте о жизненном предназначении как о пути, который определяет направление вашей жизни. Двигаясь в этом направлении, вы усвоите новые знания и опыт, которые сделают вас мудрее. Когда вы живете в соответствии со своим жизненным предназначением, вы творите реальность сами, а не слепо подчиняетесь воле случая.

Цените себя

Сознание определяет опыт и творит реальность. Позитивные мысли и утверждения притягивают позитивные обстоятельства, и наоборот. Осознать, что особенного в вашей личности и оценить свои уникальные способности и возможности – это основа уверенности в себе и источник энергии. Лайф-коучинг не предполагает ложной скромности. Когда вы цените то, кем и чем вы являетесь, вы притягиваете к себе людей и обстоятельства, которые обогащают вашу жизнь и отражают ваш позитивный образ. Вера в себя придает вам сил, помогает сконцентрироваться и уверенно двигаться к цели. Чем лучше вы узнаете, насколько вы уникальны, тем легче вам конструировать собственную жизнь. «Великолепный лайф-коучинг» подскажет, как это сделать.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПОДСКАЗКА

Качество жизни напрямую зависит от качества мыслей.

Бесконечные возможности

Неважно, сколько вам лет – менять жизнь никогда не поздно. Принцип неопределенности, принятый в квантовой физике, гласит, что мир существует в состоянии чистого потенциала и в его распоряжении – неограниченный выбор возможностей. Каждая из них может осуществиться при наличии подходящего катализатора. Если вы решили реализовать собственный потенциал и создать для себя лучшую жизнь, откройте глаза и присмотритесь к возможностям, которые вам доступны.

Не бойтесь перемен

Даже если вы сопротивляетесь переменам – а это случается со всеми в тот или иной период жизни, – они все равно неизбежно произойдут. Какая-то частица нас беспокоит этим, поскольку мы привыкли ассоциировать безопасность со стабильностью. Но если вы тратите слишком много сил на то, чтобы поддерживать текущее положение вещей, вы превращаете свою жизнь в стоячий пруд или даже болото. Ирония в том, что даже если наше существование кажется нам скучным и бессмысленным, мы продолжаем цепляться за него: старые друзья, работа, прежнее, серое и тесное, пространство обитания. Для такого поведения есть множество причин, и мы не всегда осознаем их. Иногда это боязнь неизвестности. А иногда мы просто по инерции совершаем одни и те же действия, не осмеливаясь даже вообразить, что жизнь может быть чем-то иным, чем-то большим.

Не следует ограничивать свой выбор и бояться того, что может принести изменения. Научитесь менять свою жизнь и приветствуйте то новое, что она может предложить вам. Как знать – может быть, неизвестность, с ее бесконечным потенциалом, с возможностями роста, со свершениями и открытиями, совсем не опасна. Возможно, страшиться нужно именно того, что мы так хорошо знаем. Привычка не дает нам двигаться вперед, а неизвестность превращает нас в исследователей, искателей приключений, раздвигающих собственные горизонты.

Цените собственную уникальность. Очень важно понимать, что вы обладаете качествами, которые отличают вас от других. Если вы уникальны – значит, вы не подлежите сравнению. То, что вас волнует и вдохновляет, может оставить другого человека равнодушным. И все же мы слишком часто сравниваем себя с другими – и слишком часто сравнение оказывается не в нашу пользу. Мы не замечаем собственных возможностей и талантов, и в результате отказываемся признать, что можем сами отвечать за свое счастье и личностный рост. Требуется смелость, чтобы пристально взглянуть в себя, чтобы реализовать собственный потенциал. Но если вы не контролируете собственную жизнь, значит, вы соглашаетесь на то, чтобы это делал кто-то другой. Когда вы берете свою жизнь в свои руки, вы больше доверяете себе и меньше зависите от мнений и ожиданий окружающих. Вы обретаете силу добиваться всего, что вам на самом деле нужно. Вы самостоятельно принимаете решения.

Исследуйте свою зону комфорта

В процессе жизни мы проходим множество разных стадий. Каждая следующая фаза – это начало нового пути. Некоторые из них ясно обозначены, и мы не колеблясь вступаем на них. Но иногда нам страшно сделать первый шаг. Нам хочется иметь гарантию того, что риск оправдает себя. Мы игнорируем знаки, которые посылает нам мироздание, и остаемся на месте. Даже сознавая, что настало время измениться, мы часто медлим на перепутье, не в силах решиться и сделать выбор. Понять, каким путем идти – уже само по себе серьезная проблема. Необходимость выбора пугает, приводит в ужас, требует от нас смелости и веры в себя. Итак, какой путь выбрать? А выбрав – как решиться сделать первый шаг?

Что такое зона комфорта?

Зона комфорта – это реальность, в которой вы привыкли находиться. Это набор ситуаций и обстоятельств, которые хорошо вам знакомы: способы мышления, привычки, ежедневная рутина, люди, с которыми вы обычно проводите время. Если что-то вторгается в зону комфорта и пытается ее разрушить, мы обычно реагируем на это очень негативно. Это происходит, когда нам приходится делать что-то необычное или мы сталкиваемся с незнакомой ситуацией.

Стремление к комфорту, привычной и спокойной жизни совершенно естественно. Она дает нам ощущение предсказуемости, контроля над собственным существованием. В жизни бывают моменты, когда пребывание в зоне комфорта – лучшее из того, что может случиться. После долгого

утомительного дня так хорошо забраться под теплое одеяло, включить телевизор и в сотый раз посмотреть милую романтическую комедию. Проблема в том, что мы в итоге начинаем цепляться за свою зону комфорта даже тогда, когда перемены неминуемы или необходимы, и мы не замечаем новых путей, открывающихся перед нами. Делая это, мы предаем себя, заложенный в нас потенциал, собственную полноценную и более счастливую жизнь. Мы не чувствуем той страсти, которую хотели бы ощущать. Существование становится тусклым и безжизненным.

Спросите себя: сколько энергии вы тратите на то, чтобы не покинуть зону комфорта и защитить себя от перемен? Возможно, гораздо больше, чем вам кажется на первый взгляд. Зачастую наши усилия по поддержанию текущего положения вещей неосознанны. Например, вы искренне стремитесь реализовать свои таланты, но не желаете кардинально менять свою жизнь. Возможно, вы заключили с собой молчаливый договор, и он гласит: «Я хочу стать всем, чем я на самом деле являюсь, но только если для этого не надо всматриваться в свои отношения с миром, менять привычки, заново оценивать ситуацию на работе, и тому подобное».

Но ведь неподвижность не может быть условием развития, не так ли?

Чтобы двигаться вперед, нужно выйти за пределы зоны комфорта, привычной и хорошо знакомой реальности. Впрочем, прежде чем сделать это, взгляните на свою прошлую жизнь. Вам нравится то, что вы уже сделали? Вы приблизились к реализации своей мечты? Ваши прежние стремления и планы все еще важны для вас, или они больше не имеют значения? Если вы обдумаете свою жизнь, вы поймете, что осталось прежним, а что больше не работает, и осознаете, чего хотите на самом деле. И самое главное, вы получите возможность творчески подойти к решению самой главной проблемы: как сделать свое существование более осмысленным и обрести цель в жизни.

Ваше героическое путешествие

Поставив перед собой задачу изменить собственную жизнь, вы решились предпринять волнующее приключение, в котором вам предстоит узнать, что для вас на самом деле важно и кем вы являетесь. Думайте об этом как о героическом путешествии, в котором вас ждет множество открытий. Вы поймете, что обладаете силой, талантами и ресурсами, о которых даже не подозревали, и вы достигнете всего, чего хотели. Кроме того, вы научитесь верить в себя – а этот капитал дороже золота.

Каждая глава книги «Великолепный лайф-коучинг» описывает новый этап путешествия. Это последовательность шагов, ведущих к обретению энергии и вдохновения, к созданию жизни вашей мечты. Некоторые из глав покажутся вам легкими, другие потребуют более серьезного осмысления. Дайте себе время, не торопитесь. Вы – путешественник. Двигайтесь в собственном ритме.

Итак, вы готовы идти вперед, к новой, лучшей жизни? Все, что вам нужно для этого сделать – это решиться сделать следующий шаг, и ваша блестящая жизнь начнет разворачиваться перед вашими глазами.

1. Подготовьтесь к путешествию: как начать изменять свою жизнь?

– Подойдите к краю, – сказал он.

Они ответили: – Мы боимся.

– Подойдите к краю, – сказал он.

Они подошли,

Он толкнул их... и они

Полетели.

Гийом Аполлинер (1880–1918), французский поэт и писатель

Контролируйте свою жизнь

Задумывались ли вы, что жизнь гораздо богаче и интереснее того существования, к которому вы привыкли? Может быть, вы тайне мечтаете бросить свою нынешнюю работу и заняться чем-то совсем другим. Или вам хочется разорвать отношения, которые перестали вас устраивать, и почувствовать себя свободным, чтобы встретить, наконец, человека, с которым вы будете счастливы. Что бы это ни было, но в вашей душе живет нечто, что подталкивает вас к счастью, что готово к открытию новых возможностей и восприятию нового опыта. Тогда почему нам так трудно изменить свою жизнь? Конечно, иногда мы попросту не знаем, с чего начать.

Однако чаще нам кажется, что контроль над собственной жизнью и осознанное конструирование ее нам не по силам.

Если вы сомневаетесь в своей способности решать, что для вас хорошо, а что нет, вы не чувствуете себя по-настоящему счастливым. Вы всегда будете ощущать свою слабость и зависимость от других. В глубине души вы знаете, что таким образом вы отказываетесь от себя самого, и это состояние вам не нравится. Напротив, если вы возьмете на себя ответственность за собственное счастье, если сумеете выпрямиться в полный рост, вы почувствуете, что ваша жизнь – в ваших руках. Вы начнете жить по-настоящему, и сумеете уверенно, спокойно и радостно прокладывать курс в океане жизни.

ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Жить по-настоящему – значит быть творцом своей жизни, постичь свою внутреннюю сущность, свои способности и желания, и найти собственный путь в мире.

По мере того как вы будете постигать навыки и техники лайф-коучинга, ваша энергия, решимость, настойчивость и мудрость будут направлять вас. Вы найдете цели, которые по-настоящему будут вдохновлять и волновать вас, вы осознаете, чего хотите на самом деле, и со временем вы с полным правом сможете отдать себе должное: ведь вы достигли того, к чему стремились.

Где вы сейчас

Если вы довольны своей жизнью и чувствуете, что обстоятельства благоприятствуют вам, и вы всегда можете оставаться собой, тогда, возможно, вам не захочется ничего менять.

Если вы чувствуете, что не вполне счастливы, возможно, вам чего-то не хватает. Вам кажется, что жизнь могла бы быть богаче и интереснее. Неважно, что побуждает вас решиться на перемены – отчаяние или вдохновение. Но в любом случае, прежде чем пускаться в путь, необходимо понять, что вас не устраивает в привычном для вас образе жизни.

Разные аспекты жизни

«Круг жизни» поможет вам присмотреться к своему существованию и понять, что вы чувствуете по поводу тех или иных его составляющих. В каждой рубрике есть несколько вопросов, которые необходимо обдумать. (Разумеется, вы можете задавать и собственные вопросы – те, что приведены ниже, всего лишь подсказки.)

«Круг жизни»

Ваше представление о себе

? Как бы вы описали себя? Список может включать в себя и негативные, и позитивные характеристики.

? Какое впечатление вы производите на окружающих? Что вы чувствуете, когда входите в комнату, где находятся другие люди? Трудно ли вам задать вопрос или попросить о том, что вам нужно?

Здоровье и благополучие

? Физические упражнения. Вы вообще их делаете? Или, может быть, вы, напротив, слишком перегружаете себя?

? Диета. Вы едите здоровую пищу и прислушиваетесь к своему телу?

? Вредные привычки. Они у вас есть? Как вы с ними уживаетесь или боретесь?

? Уход. Вы часто посещаете врачей или, скажем, сеансы массажа?

Друзья и семья

? Как бы вы описали свои взаимоотношения с родителями? Они поддерживают вас, или вы за что-то сердитесь на них?

? Вы в хороших отношениях с детьми? Вам нравится выполнять родительские обязанности, или это для вас тяжелый труд?

Деньги

? Богатство. Насколько обеспеченным человеком вы себя чувствуете?

? Траты. Вы живете по средствам или любите транжирить деньги?

? Щедрость. Вам нравится делиться с другими?

? Бедность. Вы боитесь, что вам не хватит денег?

? Долги. Они нужны вам, чтобы выжить?

Карьера

? Работа. Вам нравится то, что вы делаете?

? Зарплата. Вы довольны ею?

? Отношения. У вас хорошие отношения с коллегами?

? Успех. Вы довольны тем, чего добились?

? Условия работы. Вы чувствуете, что ничто не мешает вам работать в полную силу?

? Планы на будущее. У вас есть планы, которые вам хотелось бы осуществить?

Личностное и духовное развитие

? Потенциал. Вы чувствуете, что полностью реализовали свои возможности?
А если нет – что вы делаете, чтобы добиться этого?

? Цели. У вас есть цель в жизни?

? Религия. Вы принадлежите к той или иной церкви, а если нет, то замечаете ли вы ее отсутствие в вашей жизни?

? Вера. Верите ли вы в то, что в мире существует сила, превосходящая человеческую?

? Благодарность. Вы осознаете, как много хорошего в вашей жизни?

Романтические отношения

? Тип отношений. Ваши отношения с разными людьми строятся по одной и той же модели?

? Взгляды на жизнь. Ваши желания и взгляды совпадают с желаниями и взглядами партнера?

? Сексуальность. Вы чувствуете себя комфортно в этой сфере жизни?

? Секс. Вас устраивают имеющиеся у вас отношения?

? Любовь к себе. Вы любите себя? Вам кажется, что вы заслуживаете любви?

ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Оцените, по шкале от 1 до 10, в какой степени вы довольны каждым аспектом своей жизни. Не раздумывайте слишком долго, просто прислушайтесь к интуиции.

Те аспекты круга жизни, которые вы оценили ниже всего, возможно нуждаются в трансформации. Ниже мы поговорим об этом подробнее. Как только вы решитесь на перемены, круг жизни начнет отражать их. Разные аспекты жизни постепенно придут в равновесие. Думайте о круге жизни как о компасе, указывающем путь к более счастливому и гармоничному существованию. Вы можете время от времени возвращаться к своему кругу жизни и смотреть, как продвигаются дела.

Работая с кругом жизни, будьте абсолютно честны с собой. Поначалу это может быть трудно. Люди часто склонны отрицать или не понимать, что они чувствуют на самом деле. Как только вы присмотритесь к себе повнимательнее, вы почувствуете, что способны адекватнее оценить собственную жизнь.

Не поддавайтесь соблазну впасть в отчаяние, увидев, как низко вы цените те или иные аспекты своей жизни. Рассматривайте это как стимул к действию, как необходимость улучшить положение вещей. Естественно, что более высокая или низкая оценка зависит от точки зрения, от стремления видеть стакан наполовину полным или наполовину пустым. Впрочем, пока это не столь существенно. Главное, чтобы вы были абсолютно честны с собой.

Обретите равновесие

Нам нравится думать, что наша жизнь стабильна, что она пребывает в гармонии, в идеальном равновесии. Истина, однако, в том, что и мы сами, и окружающий мир находимся в непрерывном движении. Поэтому нам приходится все время корректировать и подстраивать свою жизнь к происходящим вокруг изменениям. Этому искусству можно научиться – так же, как, например, цирковой гимнаст учится балансировать на канате. Это просто привычка, физический навык. С первого раза ни у кого не получается долго стоять на одной ноге, не падая. Но если задаться целью и набраться терпения, все получится. Так же и с умением удерживать жизнь в равновесии.

Задавайте вопросы

Вопросы и сомнения позволяют вырваться из повседневной рутины, по-новому взглянуть даже на те вещи, которые вы, возможно, подсознательно боитесь менять. Благодаря им, у вас появляются новые перспективы, возможности, о которых вы прежде никогда не думали. Проявляя интерес к собственной жизни, вы обретаете решимость сделать ее лучше. Если вы открыты миру, то можете в любой момент начать путь сначала. Это подвижная, постоянно меняющаяся точка зрения, которая сама по себе является генератором новых возможностей. Жизнь предстает любопытной, курьезной, полной парадоксов и неожиданностей, в которых воплощается динамика мира.

ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Слово «курьезный» происходит от латинского «curare», что значит «исцелять».

Если вы пытаетесь начать движение вперед, но чувствуете, что лишь буксуете на месте, не в силах с него сдвинуться – то знаете, что это очень неприятное чувство. Вам кажется, будто вы застряли в своей теперешней жизни навсегда, что вы заранее проиграли и ни на что не способны. Однако и в этой ситуации есть свой смысл. Она вынуждает нас задавать вопросы, помогает осмыслить, чем мы на самом деле являемся и где находимся. И это первый шаг к тому, чтобы научиться мыслить по-новому и начать меняться.

Раздвиньте свои горизонты

Если вы чувствуете, что топчетесь на одном месте – значит, начерченная вами ранее карта жизни устарела, и пришло время нанести на нее новые пути. Раньше люди верили, что Земля плоская, и любой, кто подойдет слишком близко к краю, свалится в бездну. Кажется, что это представление

до сих живет у нас в подсознании. Мы считаем, что нашей жизни положен заранее очерченный предел. Если вы действительно хотите расширить горизонты возможного, нужно взглянуть на мир иначе. Если ваши представления о жизни мешают вам сделать шаг вперед, задумайтесь – а так ли непреложно то, что кажется вам истиной? Взгляните на себя по-новому и освободитесь от пут, которые сдерживают вас.

Вы в ответе за свое счастье

Когда вы берете на себя ответственность за собственное счастье, вы перестаете надеяться и ждать, что кто-то или что-то изменит вашу жизнь. Привыкните к тому, что ваше счастье в ваших – и только ваших – руках. Научитесь ценить себя и принимать вызов окружающей действительности, откройте для себя новое ощущение – уверенность в себе. Вы – центр собственного мира. Это великолепное чувство. Вы прочно стоите на ногах, вы сами можете позаботиться о себе. Если вы научитесь ценить собственные силы и возможности, вам не понадобится стимул извне, чтобы начать действовать. По большей части, мы получаем от жизни ровно столько, сколько мы готовы сами вложить в нее. Все пророчества о мире склонны исполнять себя сами, и если вы по-настоящему ждете от себя великих дел и ставите перед собой великие цели, вы, вероятнее всего, сумеете осуществить и достичь их.

Взгляните на мир по-новому

Изменить привычную точку зрения на мир – это очень серьезный и значимый шаг. Благодаря ему, вы почувствуете, что жизнь действительно способна меняться, что она таит в себе множество возможностей. Неважно, насколько

масштабны происходящие перемены, но как только вы откроетесь миру, вы увидите, что он разнообразен, что в нем много нового и неизведанного. Вы и сами начнете чувствовать себя иначе. Большая часть наших представлений о себе и окружающем мире – это результат опыта и знаний, подсознательно приобретаемых на протяжении многих лет. Как только вы начнете осмысливать усвоенные вами принципы поведения, ваши взгляды постепенно будут меняться. Вы начнете избавляться от наносных идей, ненужных условностей и страхов, за которыми скрыто ваше подлинное «Я».

Поверьте в себя

То, что вы думаете о себе, как вы себя видите, оказывает гораздо большее влияние на вашу жизнь, чем вам кажется. В зависимости от внутреннего состояния человека, его жизнь может окраситься в самые разные цвета. Если вы уверены, что у вас все получится, это произойдет на самом деле. Поверьте в себя и свои возможности – и вы сумеете изменить мир.

Позитивный образ личности

Негативный образ личности

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПОДСКАЗКА

Вы притягиваете события, которые соответствуют вашим представлениям и ожиданиям.

Вспомните о том времени, когда вы действительно были довольны собой, чувствовали себя счастливым и уверенным. Не правда ли, у вас тогда все получалось, как по волшебству. В тот раз, например, – разве вы не были уверены, что способны очаровать любого работодателя, что каждый будет рад работать с вами? Стоит ли удивляться, что вы получили желанную должность?

К несчастью, существует и обратная зависимость. Наши худшие страхи и негативные ожидания также имеют тенденцию осуществляться.

Признайте собственные достижения

Многие ли из нас способны осознать, чего они достигли? Как часто мы пренебрежительно относимся к своим успехам и концентрируемся лишь на том, что у нас не получилось. Сядьте и подумайте, чего вы добились к настоящему моменту, а затем попробуйте ответить на приведенные ниже вопросы. Обратите внимание на то, насколько трудно или легко вам сделать это, и получается ли у вас отдать себе должное.

Как вам кажется, чего вы достигли на сегодняшний день? Это могут быть серьезные свершения – например, отказ от курения или продвижение по службе. Но в счет идут и маленькие подвиги: наконец-то выкинуть с чердака годами копившийся там хлам тоже дорогого стоит.

В приведенной ниже таблице напишите пять примеров.

Мои достижения:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ДЕЙСТВИЕ

Воспользуйтесь этими десятью подсказками, чтобы создать позитивный образ собственной личности.

1. Развивайте свои природные таланты и возможности.
2. Цените собственную уникальность и не сравнивайте себя с другими.
3. Если вы решили что-то сделать – делайте.
4. Помните, что счастье – это ценность, от которой нельзя отказываться.

5. Не изменяйте себе.

6. Напоминайте себе, как многого вы уже достигли.

7. Придерживайтесь позитивного образа мыслей и следите за тем, что говорите самим себе: поддерживайте и ободряйте себя.

8. Не ждите, что кто-то сделает за вас то, что вам кажется необходимым.

9. Никогда не отказывайтесь от своей мечты и не теряйте надежды.

10. Помните: если старания сейчас не привели к успеху, значит, жизнь готовит для вас новые возможности, и не исключено, что они окажутся лучше прежних.

Чего вам хотелось бы достичь в будущем?

Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи...

Пребывание в ловушке негативного образа мыслей может серьезно ограничить вашу способность жить полной жизнью. Но образ собственной

личности, который имеется в вашем сознании, не обязательно соответствует действительности. Значительная часть этого образа основана на вашем прежнем жизненном опыте. Если вам в детстве все время твердили, что вы не умеете петь, что вы неуклюжи или застенчивы, вероятнее всего, вы, в конце концов, поверили в это. Мы усваиваем и интериоризуем подобные представления, подрезая себе крылья. А поскольку внешняя жизнь есть отражение нашего внутреннего состояния, мы привлекаем к себе людей, поддерживающих наши негативные представления о себе. Это не дает нам делать то, что на самом деле хочется, то, в чем мы могли бы преуспеть. Когда вы признаете, насколько вы превосходите созданный вами образ, вы сможете сделать следующий шаг к новой, более счастливой, богатой, полноценной жизни.

ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ПРИМЕР

Как избавиться от негативных представлений и научиться мыслить позитивно?

Когда Анна была школьницей, учитель французского постоянно твердил, что у нее нет ни малейших способностей к иностранным языкам. В результате Анна утратила веру в себя и провалила экзамен по французскому. Много лет спустя она получила возможность поехать работать во Францию. Новая должность и хорошая зарплата были просто великолепны. Проблему составлял прилагавшийся к ним интенсивный шестимесячный курс французского языка. Надо ли говорить, что негативные представления Анны о своих языковых возможностях стали для нее причиной множества

переживаний и проблем. Но ей очень хотелось получить новую должность, так что она решила взять несколько уроков лайф-коучинга. Всего через пару-тройку занятий Анна начала мыслить по-новому и почувствовала, что может вернуться в класс. С изумлением она обнаружила, что ей даже нравится учить французский, и она стала делать успехи. К настоящему моменту Анна живет во Франции уже два года. И даже во сне разговаривает по-французски!

Если вам кажется, что ваша жизнь вам не принадлежит, возможно, созданный вами образ собственной личности не совпадает с подлинным. Очень важно избавиться от ложных идей и шаблонов, понять, кем вы являетесь на самом деле. Сделав это, вы перестанете жить в соответствии с чужими ожиданиями, стандартами и ценностями, и обретете собственные. Чем лучше вы себя знаете, тем больше у вас шансов достичь поставленных целей. Подобное знание – настоящая сила, потому что она дает вам шанс стать лучшей и более органичной ипостасью самого себя.

Усвойте правильный образ мыслей

Прежде чем предпринимать какие бы то ни было шаги к изменению реальности, необходимо понять и принять себя сегодняшнего. Это не значит смириться с тем положением, которое вас не устраивает, и довольствоваться тем, что имеешь. Просто не нужно осуждать себя. Принимая себя такими, какие вы есть, здесь и сейчас, вы занимаете выгодную для себя позицию и способствуете будущим изменениям, поскольку ощущения несостоятельности и провала больше не тяготят вас.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПОДСКАЗКА

На любую ситуацию можно отреагировать позитивно или негативно. Не сами события как таковые, а реакция на них обуславливает ваше отношение к жизни. Те, кто добился успеха, ничем не лучше вас – но они мыслят шире и не позволяют обстоятельствам взять верх и вынудить их свернуть с избранного пути. Неважно, насколько серьезна проблема, с которой вы столкнулись, – важно, как вы к ней относитесь. Именно от этого зависит, что вас ждет – успех или неудача.

Используйте собственный потенциал

Ученые утверждают, что в повседневной жизни мы используем лишь небольшую часть нашего мозга. Это значит, что на самом деле мы способны гораздо на большее, чем привыкли думать. В то же время, очень важно понимать пределы своих возможностей. Далеко не у всех есть способности к ядерной физике, не каждый может стать блестящим учителем или идеальным родителем. Ставя перед собой цели, надо отчетливо сознавать, что они находятся в пределах досягаемости, соответствуют реальному положению вещей. Тогда каждый шаг, сделанный в избранном направлении, будет ощущаться вами как достижение, и вы обретете уверенность в своих возможностях. Со временем вы с удивлением обнаружите, что ваши представления о возможном и невозможном изменились, что вы способны на

большее, чем вам виделось раньше, и у вас гораздо больше пространства для маневра.

Ищите то, что вас поддерживает

Силы, энергия и желание совершать поступки появляются в том случае, если вы знаете, что действуете в пределах собственных возможностей. Это не значит, что не надо подталкивать себя. Напряженная, целенаправленная работа еще никому не повредила. Уверенность в себе появляется тогда, когда вы делаете больше, чем привыкли, и понимаете, чего вы стоите на самом деле. Но сначала нужно осознать, что именно вас поддерживает и что истощает, лишает сил. Когда вы сконцентрируетесь на первом и отстранитесь от второго, вы будете готовы к любым испытаниям.

Учитесь отдавать себе должное

Неважно, сколько у вас друзей. Ваш самый верный и надежный друг – вы сами. Вы неизменно сопровождаете себя на протяжении всей жизни, пускаетесь вместе с собой в приключения. Подумайте, какого компаньона вам хотелось бы иметь на этом пути. Вы соответствуете этим критериям? Зачастую людям бывает трудно помнить обо всем лучшем, значимом и ценном, что таится в их душе. Но если вы не сознаете своих лучших качеств и собственных достижений, если вы слишком скромны, чтобы по-настоящему оценить их, вы вряд ли сумеете полностью реализовать свой потенциал. Чтобы напомнить себе о тех сторонах вашей личности, которые достойны восхищения, попробуйте проделать следующее упражнение.

Начните с того, что перечислите по меньшей мере пять качеств, которые вам в себе нравятся. Не скромничайте и не кокетничайте с собой. Если выяснится, что вам не удастся набрать пять положительных черт – значит, это упражнение вам просто необходимо. Если вы не знаете, с чего начать, подумайте, что вам нравится в тех людях, которыми вы восхищаетесь: вполне возможно, что вы сами потенциально наделены теми же качествами. Восхищаться другими обычно гораздо легче, чем собой. Однако очень часто наши восторги, обращенные вовне – это проекция нашего собственного «Я», тех талантов и качеств, присутствия которых мы в себе не сознаем.

Что мне нравится в себе:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Каждый день на протяжении следующей недели пополняйте список. Вечером читайте его вслух. Наберитесь смелости и проделайте это, глядя на себя в зеркало. Сначала подобное занятие будет казаться вам глупым, но со

временем ваш голос обретет силу, и вы действительно начнете верить в то, что обладаете всеми этими достоинствами. В полной мере осознав и приняв тот факт, что вам есть чем гордиться, что вы достойны восхищения, вы начнете ждать от жизни большего. А позитивные ожидания – это шаг к открытию бесчисленных возможностей.

ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ ВЫВОД

Помните, что если вы стремитесь развиваться, двигаться вперед, если вы мечтаете изменить свою жизнь, сначала вам нужно принять себя такими, какие вы есть. Вы должны начать мыслить по-новому, чтобы создать позитивный образ собственной личности. Затем необходимо внимательно присмотреться ко всем аспектам своей жизни и признать, что ваше счастье является для вас абсолютным приоритетом. После этого следует открыться всему новому и прекрасному, что вам предстоит обнаружить в себе и в мире.

ВЕЛИКОЛЕПНОЕ ЗАДАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

Сконцентрируйтесь на том, чтобы делать то, что вам нравится, и обратите внимание на то, как это влияет на ваш образ мыслей.

2. Научитесь правильно мыслить и преодолите свои страхи

Мы то, что мы думаем. Мысли творят мир.

Будда (563–483 гг. до н. э.)

Подружитесь со страхом

Покидать пределы зоны комфорта всегда немного страшно. Даже те жизненные перемены, которые мы обычно приветствуем – брак, появление детей, продвижение по служебной лестнице, – могут, в глубине души, пугать нас. В подобных случаях следует помнить, что эти переживания – еще один хороший повод спросить себя, хочется ли вам на самом деле вступить в новую жизнь, которая открывается перед вами. Кроме того, это поможет вам понять, насколько обескураживающими могут казаться перемены, как тревожно оставлять позади часть своей привычной личности или пройденный этап жизни.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПОДСКАЗКА

Единственный способ справиться со страхом – взглянуть ему прямо в глаза.

Страх лишает нас равновесия и уверенности в будущем, заставляет чувствовать себя незащищенными. Он вынуждает нас цепляться за привычный порядок вещей, удерживает от рискованных шагов. Однако если вы заглянете страху в глаза, примете его как неотъемлемую часть потока жизни, как обязательную составляющую приключения, он перестанет мешать вам. Почувствовав страх, вы поймете, что приблизились к границе зоны комфорта и стоите на пороге двери, отделяющей вас от новой жизни.

Приняв и признав собственные страхи, вы разрушите внутренний барьер, который раньше сдерживал вас, измените внутренний – а значит, и внешний – жизненный ландшафт, ступите на новую, неизведанную землю. Возможно, вы никогда не сможете по-настоящему приручить свой страх, но вы определенно можете научиться относиться к нему как к неизбежной составляющей любых изменений. Рассматривайте его как возможность, которая позволит вам раскрыть свои внутренние способности, стать сильнее и преодолеть то, что еще вчера казалось таким пугающим.

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПОДСКАЗКА

Прислушиваясь к страху, но не подчиняясь ему, можно лучше понять, какой дорогой следовать дальше.

Это может показаться парадоксальным, но частица нас всегда боится полноценной реализации и успеха. Мы боимся быть теми, кем нам хотелось бы быть, поскольку нам кажется, что мы не обладаем для этого необходимыми качествами. Мы боимся, что не справимся, что нам не по плечу огромная ответственность, которую мы собираемся взвалить на себя. Часто мы обманываем себя и говорим, что между нами и мечтой стоят внешние, не зависящие от нас обстоятельства. Однако на самом деле единственное препятствие, не позволяющее нам добиться успеха – мы сами. Мешающий нам барьер выстроен из страхов и сомнений. Нам кажется, что мы попросту не способны играть главную роль на сцене собственной идеальной жизни. Избавьтесь от этих страхов – и вы увидите себя совершенно иначе. Успех – это состояние сознания. Счастье – это состояние сознания. Хотите добиться успеха – думайте о себе как об успешном человеке. Хотите быть счастливы – будьте. Вы – тот, кем вы себя видите.

Создайте виртуальный круг

Первый шаг к изменению реальности заключается в том, чтобы решиться и осознать, что вы готовы и действительно хотите сделать свою жизнь лучше. Вы должны поверить в то, что заслуживаете полноценной, яркой и богатой жизни, и больше не желаете прятаться в тени. Это решение создает виртуальный круг: чем больше вы хотите измениться, тем больше вдохновения и энергии у вас появляется. Прилив сил, в свою очередь, укрепляет уверенность в себе и способность осуществить задуманное. Позитивные представления – ключ к позитивному опыту.

Что же удерживает вас позади?

Может быть, вы боитесь сыграть по-крупному?

Об этом обычно свидетельствует ряд признаков:

? вам не нравится текущее положение вещей, но вы не делаете ничего, чтобы его изменить;

? вам хочется походить на человека, которым вы восхищаетесь, но вы не осмеливаетесь реализовать собственный потенциал;

? вы боитесь быть собой, боитесь, что вас заметят, а потому прячетесь под маской;

? вы прислушиваетесь к мнению окружающих и не доверяете собственной интуиции;

? вы не любите свою работу, но зато вам есть чем оплачивать счета;

? вы не видите цели в жизни.

Боязнь сыграть по-крупному основана на страхе быть самим собой. Когда сомнения удерживают вас позади, вам кажется, что вы утратили контроль над собственной жизнью, и вам никогда не получить того, чего вам хочется на самом деле. Вы можете даже махнуть рукой на все мечты и желания, потерять себя. Осознав и выпустив наружу свои страхи, вы открываетесь для оптимизма и радости. Пределы мира раздвигаются, и вы начинаете видеть новые возможности. Сознаете вы их или нет – возможности всегда существуют, просто их очень легко не заметить, загнав себя в ловушку неуверенности и мучительных сомнений.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (<https://www.litres.ru/anni-layonnet/dumay-delay-dostigay-tehniki-layf-kouchinga-dlya-absolutnogo-uspeha/?lfrom=204420127>) 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.

