



Тамара Курочкина

*Как сделать свою жизнь лучше*



*Советы тем, кому советы не нужны*

*По мнению автора книги, профессионального газетчика: — Тамары Курочкиной успешной личностью может стать каждый. При условии, конечно же, если в начале жизненного пути ребенок получил правильное родительское воспитание, будет «запрограммирован» родителями на успех, сумеет сформировать свой характер и будет постоянно работает над собой. Об этом убедительно свидетельствуют примеры из журналистской практики и личных наблюдений автора.*

*В книге «Как сделать свою жизнь лучше. Советы тем, кому советы не нужны» читатели смогут найти ответы на волнующие их вопросы: «Почему не получается ощущать себя полноценным преуспевающим человеком?», «Как найти источник своих проблем и ликвидировать его?», «Как избежать синдрома «неудачника», избавиться от чувства неудовлетворенности и собственной ущербности?», «Как запрограммировать на успех мужа и детей?».*

*Живете ли вы именно так, как вы хотите? Случались у вас неудачи, крушение надежд, поражения, разочарования? Хотите кардинально изменить стиль и образ жизни, чтобы стать успешным? Почитайте книгу, и найдете в ней немало полезного для себя.*

# **Тамара Курочкина**

## **Как сделать свою жизнь лучше.**

### **Советы тем, кому советы не нужны**

## **Хочу! Могу! Действую!**

*Была бы цель ясна и ясен путь.*

Кого мы привыкли считать успешными людьми? Знаменитостей мирового значения и регионального масштаба — выдающих ученых и деятелей культуры, миллиардеров и миллионеров, а еще тех, кто ставит четкую цель и добивается ее вопреки неблагоприятным жизненным обстоятельствам. Существует достаточно много вариантов преуспеть в профессии, карьере и личной жизни.

Хотите конкретный пример? Моя коллега, приехавшая в столицу из провинции, поступила на журфак в университет с третьей попытки. Когда в приемной комиссии ей сказали: «Девочка, приезжай-ка на следующий год, а пока поработай!», она не растерялась: устроилась корректором в небольшое издательство. Вторая попытка — и

снова неприятное сообщение: не прошла по конкурсу. Друзья советовали, мол, поступай в другой вуз, там тебя примут без проблем. Девушка была непоколебима в своем решении, поступила на подготовительные курсы и стала студенткой. Училась, чтобы получить нужные знания, не позволяла себе прогулять лекции, а когда в период сессии отказывалась от развлечений. Результатом ее упорства и настойчивости стал диплом с отличием. Её пригласили работать в редакцию престижного издания, где одаренная журналистка стала ведущим специалистом. Все сложилось и в личной жизни — семья, дети. Казалось бы, можно успокоиться и не стоит утруждать себя лишними заботами. Но энергичная и сильная женщина, ставшая самодостаточной личностью, решила достичь новой вершины. Основала собственный журнал, подобрала талантливых авторов, сама пишет много, и ее статьи привлекают внимание читателей. А она продолжает поиск интересных тем, пишет книгу, даже не помышляя останавливаться на достигнутом уровне.

Кто-то возразит, мол, пример нетипичный. Хорошо, расскажу о другом человеке, нашедшем свое призвание и достигшем успеха в малом бизнесе. С Владимиром мы познакомились 20 лет назад. Тогда он, бывший офицер, уволившись из армии, принял решение начать

предпринимательскую деятельность. Открыл киоски на автостанции и железнодорожном вокзале, арендовал полуподвальное помещение под магазин. Торговали там традиционным набором товаров, продовольственных и промышленных, даже парфюмерией и игрушками. Штат был ограниченным, поэтому начинающему предпринимателю и нескольким его подчиненным приходилось выполнять и совмещать обязанности водителя, грузчика, экспедитора, товароведа, снабженца и бухгалтера. Новое дело требовало от Владимира новых знаний в рыночной экономике, и он учился настойчиво и последовательно. Налаживал связи с деловыми партнерами и поставщиками, изучал спрос покупателей, а после рабочего дня штудировал пособия по менеджменту и маркетингу. Он определил приоритетные направления в своей деятельности, конкретные цели и воплощает в жизнь смелые идеи, не забывая о перспективах. Постепенно были реализованы несколько собственных проектов предпринимателя, и сейчас он является владельцем крупного торгового центра. А ведь были сложности: пришлось столкнуться с непониманием в походах по различным инстанциях, проявлениями формализма, бюрократизмом чиновников и другими объективными и субъективными факторами. Но он не привык пасовать перед

трудностями. В его характере гармонично сочетается много положительных качеств: настойчивость, целеустремленность, решительность и в то же время взвешенность действий, уверенность в собственных силах, умение найти выход из любой ситуации. Он тщательно обдумывает каждый шаг в работе, чтобы не ошибиться, делает подсчеты и расчеты, творчески подходит к любому начинанию. Заботится и о репутации своих торговых объектов, об уровне обслуживания и качестве товаров, поддерживает отношения с конкурентами. Мой знакомый — отличный семьянин, уважаемый в городе человек, занимающийся благотворительностью. Успешный? Да! Но ему хочется большего, и поэтому вынашивает новые интересные проекты, которые, без сомнения, будут реализованы.

В поисках удачи можно уехать за границу, как поступила моя соседка Елена. Учительница с 10-летним стажем, она однажды поняла, что надо кардинально изменить свою жизнь. Ведь работа в школе не приносила удовлетворения, потому что педагогом она стала не по собственной воле: родители хотели продолжить учительскую династию и заставили дочь подчиниться их решению. Не ладилось и в личной жизни, попадались на ее пути не те мужчины. Нет, она не мечтала о принце, а о надежном человеке, с

которым бы связывали не только взаимные симпатии, но и общие интересы. Все чаще посещали мысли: бросить все и спрятаться на необитаемом острове или уехать на край света. О намерении сменить место жительства и профессию 35-летняя Елена объявила родителям после того, как нашла по интернету свою приятельницу, которая обещала поддержать ее на первых порах. Так она попала в Австрию и пошла учиться ... на кондитера. Вот чем ей хотелось заниматься еще с детства, умела печь пироги и торты, любила экспериментировать с тестом, баловала родных разными вкусностями. Во время учебы познакомилась со многими людьми, искавшими свое призвание, и поняла, что сделала все правильно. Помогло овладевать навыками в новом деле знание языков (она ведь иняз закончила) и огромное желание достичь успеха. Прошло семь лет после отъезда ее за рубеж. Сейчас Елена — владелица небольшой кондитерской, любимая жена и заботливая мать. Все у нее получилось: работа приносит ей радость и прибыль, спутником по жизни стал коллега, вместе растят сына. А в жизненных планах супругов — дальнейшее расширение сферы деятельности, и оба уверены, что это им под силу.

А вот еще вариант. Ирина уехала в США, познакомившись с потенциальным женихом через

брачное агентство. Предложила одноклассница Ксения: «Давай включу тебя в свою базу данных». Подруга была успешной бизнес-леди — дипломированный экономист получала неплохой доход от престижной фирмы. Ирина дважды была замужем, у нее были сын и дочь от предыдущих мужей. Но наличие детей не смутило 44-летнего Якобса. Он искал украинку с намерением взять ее замуж. Но не знал ни русского, тем более украинского языка, а Ира — английского. Общались по телефону через синхронного переводчика. Потом Якобс настоял на личном знакомстве и прилетел в город, где жила понравившаяся ему женщина. Они уехали на отдых в Крым — все расходы взял на себя американец. У них возникла взаимная симпатия, нашли и общий язык. Вскоре после отъезда Якобса Ирина получила приглашение посетить Филадельфию (оформление загранпаспорт, визы и билеты на самолет оплатил жених). Скромная свадьба состоялась чуть позже, причем и мама, и старшая сестра, и младший брат одобрили выбор Якобса. С тех пор прошло десять лет. После курсов английского для эмигрантов Ира окончила университет, получив специальность менеджера, и работает в одной фирме с мужем, инженером-программистом, водит машину, превратилась в самодостаточного и успешного человека. Довольна она достижениями детей: Дима



после колледжа нашел свое призвание в живописи, а Юля избрала медицину.

Как достичь успеха и достижимо ли это? Как преодолеть жизненные трудности и невзгоды на пути к цели? Всегда ли вы поступаете правильно, чтобы развить свои таланты и реализовать творческий потенциал? Какие приемы особенно эффективны для воплощения заветных желаний? Для многих из нас эти вопросы остаются актуальными, требующими решения. Знаете ли вы, что нерешенные проблемы возникают в результате неумения определить свои способности и возможности. А успех доступен богатым и бедным, молодым и старым, женщинам и мужчинам. И не обязательно оценивать успех в деньгах.

Никогда не поздно начать реализацию творческого потенциала. Мне рассказали об интересной судьбе сельского учителя, ставшего доктором философских наук в 50 лет. Парень из сельской семьи окончил педучилище, институт, имеет крепкую семью. Работая в обыкновенной школе, сполна отдавался профессии, уделял максимум внимания ученикам, жене, детям, а по ночам корпел над книгами, делал наброски собственных суждений и мыслей. Возникла конкретная цель, и воплощению ее в реальность Сергей занялся вплотную, не жалея свободного времени. Без отрыва от основной работы, заочно

учился в аспирантуре, сдал кандидатский минимум, защитил кандидатскую и докторскую диссертации. И перед ним открылись совершенно другие перспективы. Вот так последовательно, шаг за шагом он шел к успеху. А достигнутое вдохновляет неугомонную натуру Сергея на новые идеи, ради которых он готов действовать решительно и идти дальше.

Когда в моде появились гороскопы, предсказания изобиловали фразами: «Год принесет вам успех», «Ярким и творческим натурам звезды сулят удачу». Да и сейчас представителей разных знаков зодиака нацеливают: «Вас ожидает успех!», «Повезет умникам: намечается мощный карьерный рост и улучшение материального состояния». Только не стоит ждать — надо действовать активно и решительно! Ведь добиваются желаемого только те, кто любит и умеет работать, склонен к смелым намерениям и в некоторой степени к авантюрам, рассчитывает каждый свой шаг и просчитывает возможный риск.

Моя подруга Ольга окончила институт культуры, вышла замуж, родила сына. Вроде бы все в ее судьбе складывалось неплохо. Но потом пошла полоса неприятностей — попала под сокращение, да и муж стал безработным. Что делать? Собрались на семейный совет и решили зарабатывать деньги другим путем. Это было в середине 90-х годов

прошлого столетия, когда только появились первые предприниматели. В их число вошли и супруги, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации. Начинали с малого, но была цель — достичь большего. У них все получилось, потому что не гнушались никакой работы, проявляли настойчивость. И рисковали. И набивали шишки. Как же без этого? Взамен приобрели ценный опыт, сориентировались в рыночной экономике, изучали спрос, искали поставщиков, и стали успешными предпринимателями. А продуманный риск принес удивительные результаты. И они уверенно шагают в будущее. Главным для этой супружеской пары было и остается правило трёх «Н»: Нет Ничего Невозможного!».

Этот же девиз применил в своей жизни знакомый фермер. Свою деятельность в новом направлении он уверенно начал уже в пенсионном возрасте, и за полтора десятка лет созданное им хозяйство стало одним из лучших в районе. Он осознал, что есть три вещи, которые никогда не возвращаются: время, слово, возможность! Поэтому не терял времени, выбирал слова и не упускал возможность. Слов на ветер не бросает, всегда выполняет обещанное. И такой подход к делу себя оправдывает, его репутация среди односельчан безупречная, потому что, кроме личного благополучия, постоянно заботится об интересах

людей, живущих рядом с ним. А еще он передал эти качества двум своим сыновьям, которые отлично работают в его слаженной команде единомышленников.

Энергичный и предприимчивый руководитель сельхозпредприятия Сергей, человек новой формации, первые шаги к успеху сделал вместе с отцом. По совету опытного механизатора они наладили ремонт и реставрацию техники в небольшой домашней мастерской. А когда круг заказчиков расширился, приняли решение об открытии общества с ограниченной ответственностью.

Пришлось вложить немало сил и средств, чтобы достичь конечной цели. Сергей учился решать организационные вопросы, преодолевать трудности, занимался изучением спроса и сбыта, подбором кадров, много внимания уделял самообразованию. И ни при каких обстоятельствах не терял уверенности в себе. Его детище с каждым годом набирает обороты, и заказчики — аграрии со всех регионов Украины — довольны продукцией предприятия, устремленного в будущее. Сергей и его отец, главный вдохновитель его побед, львиную долю полученных прибылей вкладывают в развитие производства и улучшение условий труда и отдыха работников. Оба убеждены в том, что впереди будут новые достижения и успехи. Ими движет

стремление принести пользу людям и улучшить качество собственной жизни.

Существует множество изданий с ценными рекомендациями и готовыми рецептами о путях к успеху от современных зарубежных и отечественных психологов и писателей. Мне очень импонирует творчество американской писательницы Луизы Хей. Несомненно, читателям известны ее книги: «Исцели свою жизнь», «Исцели себя сам», «Сила внутри нас», «Секрет успеха: Как добиться финансового благополучия». Большое впечатление произвели книги Робина Шармы «Монах, который продал свой «Феррари» и «Путь к величию». То, что посчитала для себя важным, применяю на практике.

Поэтому захотелось поделиться личными наблюдениями и опытом, а также. Конечно, мне непросто конкурировать с авторами модных технологий успеха. По профессии я журналист, газетчик, постараюсь не напрягать читателей назидательными наставлениями, а просто приводить убедительные факты и доходчивые аргументы. Надеюсь, что кому-то универсальные полезные советы помогут побороть комплексы и страхи, наполнить смыслом каждое мгновение.

Если люди боятся сказать, чего они хотят, они этого не получают. У меня же сложилась своя формула успеха: «Хочу! Могу! Действую!»

Вы тоже все сможете! Выходите на новый уровень жизни, и преодолите встречающиеся трудности и собственные слабости. Хотя для этого нужно терпение и выдержка, ибо ничего не добьетесь.

И начинать целесообразно с самовоспитания, чтобы ваш характер получил новый формат.

## **Запрограммируйте себя на успех**

### **Формируйте свой характер**

Знаете ли вы, читающие эти строки, сильные и слабые стороны своего характера? Умеете ли владеть собой, контролировать эмоции, справляться с внутренними противоречиями? Как воспитать волю и научиться бороться с недостатками, избавиться от недоброго влияния, сконцентрировать свое сознание на позитиве?

Конечно, судьба каждого человека в большой мере зависит от него самого, и будущее можно распланировать «от» и «до». Жизненный сценарий запускается сразу же в детском возрасте, потому что существует и родительское программирование, значительно влияющее на характер детей. Оно дает ребенку цель, родители передают им свой опыт, все, чему научились. Возможно, это будет программа победителей, возможно, неудачников.

Характер каждого из нас предопределен и генетически: наследственные черты ребенок берет у матери и отца, нам передаются и хорошие, и плохие их качества. В их характерах есть плюсы и минусы.

Правда, сначала мы не слишком обращаем внимания на то, какие они: приветливые или суровые, уравновешенные, спокойные или раздражительные. В детстве мы хотим быть похожими на родителей, идеализируя их. Мы прислушиваемся к родительским указаниям, они становятся для нас образцом для подражания. Если в роду были знаменитости, человек гордится этим и мечтает тоже стать выдающейся личностью.

Потом, в период взросления и зрелости, возникает желание быть лучше своих предков, работать над собой, превратить в реальность свои планы. Для кого-то главная цель — решить жилищную проблему и иметь отдельную квартиру, для некоторых — получить диплом и найти высокооплачиваемую работу. Сколько людей — столько и желаний, столько же и путей к мечте.

Куда идти, кого держаться,  
Как поворот не пропустить,  
В кювете вдруг не оказаться.  
В кювете своего пути,  
Что, несмотря на повороты,  
Нам предстоит самим пройти.

Но вернемся к программированию, исходящему от родителей. Если задумано сделать из своего ребенка победителя, человека, который преуспеет в жизни, то так и будет.

В нашем небольшом провинциальном городе живет известный микроминиатюрист Владимир Казарян, автор более 500 работ, настоящих шедевров, которые поражают уникальностью и совершенством. На протяжении 20 лет его выставку микроминиатюр «Восьмое чудо света» с восхищением посмотрели тысячи людей в Украине и России, США, прибалтийских странах, Чехии, Египте. Его называют Мастером, успешным и знаменитым.

Помню, как 25 лет назад брала интервью у Володи, молодого художника-оформителя. Избрал эту специальность, так как отлично рисовал, фантазировал на разные темы, искал интересные сюжеты. Бывало, приходило вдохновение, и он часами не выпускал кисти из рук. А на следующий день смотрел на рисунок и видел недостатки. Именно неудовлетворенность сделанным, свойственная многим творческим натурам, помогает усовершенствоваться, достигать новых высот. У него были и другие увлечения. Замечательно играл на гитаре, за год окончил музыкальную школу, писал музыку, стихи, сочинял



авторские песни. Вскоре всерьез занялся микроминиатюрой, ведь его отец Эдуард Тер-Казарян — основоположник микроминиатюрного искусства, который на генном уровне передал сыну творческие способности, был его первым и главным учителем, мудрым наставником. Воспитывался он матерью, которая всячески старалась развить всесторонние таланты Владимира, передав свои лучшие качества, воспитав такие черты, как трудолюбие, старательность, усердие, решительность, благородство.

Его учили побеждать! И нашел он свое призвание именно в микроминиатюристике. Дело всей жизни приносит Мастеру моральное удовлетворение и материальное благополучие. Имея высокую самооценку, он никогда он не впадает в самолюбование, уверенно шагает дальше по пути успеха.

И совершенно противоположный пример: родители не очень-то занимались своим сыном, хотя он подавал большие надежды в спорте. Были у него и титулы, и медали, были неплохие перспективы. Но без поддержки, которую Виталий ожидал от отца, матери и старшего брата и которой не получил, начал сдавать позиции, почувствовав свою бесполезность, увлекся выпивкой. Осуществить свою главную цель — стать

чемпионом мира — он оказался он не в состоянии. Сработала программа неудачника, который причинял неприятности себе и окружающим. У него не вышло сделать карьеру, создать нормальную семью, хотя был три официальных брака, не складывались отношения с друзьями и коллегами.

Если в детстве закладываются психологические барьеры, которые сохраняются в подсознании человека и негативно воздействуют на ход жизни, от них можно избавиться. Надо постепенно вносить коррективы в систему убеждений, полученную в наследство от родителей. Моделируйте образ жизни сами, чтобы нейтрализовать влияние так называемых родовых подсознательных программ. Именно в них заложены успех или неудача, богатство или бедность, одиночество или счастливый брак, крепкое здоровье или болезни. И в этих программах можно многое изменить, если пожелаете. Переосмыслите свою жизнь, проведите переоценку ценностей, и вы получите возможность все изменить к лучшему.

Начните с составления списка собственных слабостей и без промедления переделывайте себя.

\*Если вам на генном уровне передали склонность к пессимизму, постарайтесь чаще контактировать с людьми, которые настроены

позитивно, не истощают вашу энергию нытьем, жалобами, а наоборот подпитывают жизнерадостностью. У них вы научитесь воспринимать возникающие проблемы, избавившись от беспокойства, тревоги и существующих комплексов, сможете полностью сосредоточиться на состоянии радости и воодушевления.

\*Если вы излишне застенчивы от природы, с ней тоже можно справиться. Стеснительным людям сложно общаться с окружающими, они бывают скрытными и замкнутыми. Когда такая черта появилась как следствие издевательств, насмешек или критики, постарайтесь не придавать значения тому, что говорят в ваш адрес другие. Пусть вас не волнует их мнение, и уверенность в правильности собственных поступков и действий значительно возрастет. Не занимайтесь самобичеванием. И не сравниваете свою жизнь с чьей-то.

Берите пример с тех, кто раскованно чувствует и ведет себя в любых обстоятельствах. Соберите все пережитые ранее положительные эмоции в одно целостное чувство веры в себя, и вам легче будет отстаивать свою точку зрения, свою позицию во время учебы и на работе, свои права. Вам будет сопутствовать успех в любом деле, за которое возьметесь.

Хотите, чтобы вас уважали и любили в

коллективе? Если стремиться к лидерству, то нужно всерьез поработать над собой, активно используя таланты, способности и запас жизненных сил.

\*Чтобы стать харизматической личностью и вести за собой других, основное условие — преданность главному делу, которое является смыслом вашей жизни.

\*Надо всегда выглядеть победителем и действовать как победитель.

\*Следует иметь большие мечты и видеть пути их достижения.

\*Для продвижения к цели необходима уверенность в своих силах

\*К выполнению поставленных задач нужно тщательно готовиться и упорно работать над их осуществлением и быть ответственным за результат, за работу команды.

\*Вы должны привлекать к себе доброжелательностью, чувством юмора и силой характера.

В лидере ценят профессионализм, способность видеть перспективу, гибкость мышления, умение ладить с людьми. Лидер должен обладать коммуникабельностью, интуицией, проницательностью, уравновешенностью, тактичностью, умением принимать решения и управлять конфликтами. И это еще не полный перечень необходимых качеств.

Сможете переделать себя? Дерзайте!

А неудачники находят оправдания: «Мне не суждено преуспеть в каком-либо деле». Таким образом они теряют уверенность в себе и стремление к движению вперед, к самосовершенствованию. Скептически относятся к собственным перспективам, особенно когда видят примеры окружающих, преуспевающих в том же виде деятельности.

В нескольких профессиях попробовала себя моя соседка Шура. Бросила строительный техникум, побывав на практике после первого курса. Училась в торговом колледже, но работать по специальности не смогла. Была попытка найти свое призвание на хлебокомбинате. Завидовала более успешным подругам, у которых не было проблем с работой и с замужеством. А ей попался настоящий жлоб: проверял ее расходы на покупки, цеплялся к мелочам — устраивал скандалы из-за недосоленного супа, невымытой посуды, да и подарками не баловал. Потом еще выпивать начал и любовницу завел. Не выдержала она такой жизни, даже не попытавшись лечить мужа от жутких запоев, не могла простить и измены. Уехала на заработки в другую страну, служит сиделкой у пожилой больной женщины. Проходят дни в заботах, ничто не радует ее. Да она и не пытается что-то изменить, потому что считает себя

неудачницей. А зря.

В мире лишь 2 % аномальными неудачниками, невезенье которых невозможно объяснить по всем законам логики. Большинство считающих себя таковыми невезучи по собственной воле. Это доказал английский профессор психологии Р. Вайсман, автор книги «Фактор удачи». Проведя эксперимент среди людей, которые причисляют себя к патологическим неудачникам, он пришел к выводу: удача — это готовность человека воспользоваться благоприятным стечением обстоятельств. А причины невезения кроются в самом человеке, если он напряжен, зажат и не уверен в себе. Постоянное внутреннее беспокойство блокирует способность усмотреть случайные возможности, которые встречаются на его пути. Оказывается, большое везение — это только приглашение к успеху, а счастливым случаем способны воспользоваться всего 23 процента людей.

Как уверяют психологи, удачу можно привлечь волевым усилием. Достаточно только чаще вспоминать свои эмоции, которые вы пережили в момент счастья и эйфории от победы. В памяти надо до малейших мелочей восстановить мысли, чувства и ощущения и попробовать удержать эту картинку на небольшой промежуток времени. Так возникает эффект внутреннего заряда

энергией удачи. Наполненное такой энергией тело служит своеобразным магнитом, способным притягивать везенье и позитив на биоэнергетическом уровне.

Есть еще одна категория людей — неполные неудачники или непобедители. Они никому не создают проблем, бывают приятными в общении и прилежные в работе, но, имея заниженную самооценку, не стремятся к высоким целям, не могут ни выигрывать, ни проигрывать, сводят все свои действия к нейтральному балансу. Но ведь так скучно жить, не правда ли?

В моем окружении немало таких людей, которые неправильно распорядились своей судьбой, сознательно отказавшись от карьерного роста, не использовав шансы на лучшую работу и более высокую должность. Так ведь легче — никому ничего не надо доказывать, заниматься нелюбимым делом, не делать попыток измениться, чтобы привлечь успех.

Когда мой знакомый Николай, 45-летний талантливый инженер, попал под сокращение на работе, он быстро смирился со своим положением. Было с его стороны несколько неудачных попыток устроиться на новое место — не вышло. Некоторое время получал пособие по безработице, перестал интересоваться вакансиями, предлагаемыми в службе занятости населения. На протяжении

нескольких лет выращивал на своем приусадебном участке овощи и цветы на продажу, хотя это занятие приносило больше убытков, чем доходов. А ведь при его способностях мог рассчитывать на приличную должность и интересную творческую работу. Однако не проявил упорства и решительности в достижении цели, а безынициативность, даже бесхарактерность стали причиной того, что Николай не реализовал свой потенциал в полной мере, поэтому до сих пор не удовлетворен жизнью.

Один из моих родственников махнул на себя рукой в 30 лет, когда оказался перед выбором: получить повышение в должности или уволиться с работы. Виктор просто побоялся ответственности, засомневался в своих деловых качествах, спасовал в нужный момент, отказался от блестящей перспективы. А потом с завистью наблюдал, как его бывший коллега, не отличавшийся особыми данными, занял новую должность, и его карьера быстро вошла вверх. Помогло молодому человеку отсутствие страха перед трудностями, огромное трудолюбие, запас оптимизма. Виктор занимается сезонной работой, недоволен собой и окружающим миром, раздражается по любому поводу. Но не признает, что сам виноват в том, что утратил стремление к движению вперед, к самосовершенствованию.



Чего не хватает таким людям? Прежде всего — силы воли, уверенности в себе, настойчивости, необходимых для повышения собственной самооценки.

Учеными доказано, что удачливым людям присущи богатая фантазия и склонность к приукрашиванию действительности. Те, кто часто мечтает и искренне верит в придуманное, имеет в три раза больше шансов воплотить мечты в реальность. Потому что Вселенная воспринимает их как руководство к действию.

Дорогие читатели! Если хотите иметь то, чего не имели никогда, то придется делать то, чего никогда не делали. Можно начать с занятий самовнушения, найти время для повторения в течение дня коротких и емких предложений. Можно воспользоваться предлагаемыми популярными заготовками, можно переписать их своими словами или придумать другие:

\*Хочу и могу добиться успеха!

\*У меня достаточно сил, чтобы преодолеть все трудности.

\*С каждым днем растет моя уверенность в себе!

\*Моя мечта достижима!

\*Я преодолеваю свой страх с готовностью смело идти к намеченной цели!

\*Я осуществляю свою главную мечту!

Эти установки обязательно повлияют на характер, помогут избавиться от сомнений, нерешительности. А если нет желания измениться, то есть стать лучше, совершенствоваться, достичь определенных высот, то человек, честно говоря, превращается в заложника собственной лени. Ни в коем случае нельзя грешить на наследственность, снижать требовательность к себе, отказываться от своих планов, считать себя заурядной личностью. Достижение успеха требует особых качеств. Так постарайтесь же воспитать их в себе. Это под силу каждому!

Мой сосед рос настоящим маменькиным сыночком. Отец для него не был авторитетом, потому что тот страдал алкоголизмом. По этой причине Александр возненавидел спиртное, страсть к которому привела пьющего человека к трагической ранней смерти. А вот мать, властная и своенравная женщина, имела на него сильное влияние. Удивительно, как сочетались в ней заносчивость и заботливость, придирчивость и доброта (исключительно в отношении к сыну), расчетливость и общительность. Несмотря на ее чрезмерную опеку, парень смог вырваться из нее, поскольку мечтал стать летчиком. Он уехал в большой город, поступил в институт, закончил его с отличием. По состоянию здоровья в пилоты Александр не прошел, зато стал борт-инженером и

преуспел в этой профессии. Когда мы встретились через двадцать лет после его отъезда из небольшого райцентра, я увидела совершенно другого человека. Он сумел во много переделать характер, серьезно занявшись самовоспитанием, выдержав испытания на прочность, нашел свое призвание в жизни. Хотя считает, что способен еще на большее, и уверенно шагает к новой цели.

Хорошо ли иметь в характере такую черту, как максимализм, проявляя крайность в каких-либо требованиях и взглядах? Среди моих знакомых есть максималистка. Родители дали ей звучное имя Виктория, настроив на будущие победы в жизни. Кроме чрезмерной настойчивости, Вика отличалась упрямством. В подростковом возрасте часто выражала протест, стараясь просто самоутвердиться, удовлетворяя болезненное самолюбие. В школе выделялась из общей массы, поскольку у нее было много талантов, способностей. Но когда пришло время выбирать профессию, отдала предпочтение педагогике. В институте ее считали сильной, умной, стильной. На последнем курсе вырисовались три претендента в мужа. Брак предлагал Володя, уже имевший профессию, но живущий в общежитии. Второй — преподаватель, постоянно проявляющий знаки внимания симпатичной студентке, был не прочь взять ее в жены. У него была отдельная квартира,

солидная должность и зарплата. Был еще третий, в которого влюбилась еще на третьем курсе. Она надеялась на взаимность, а он был не готов к серьезным отношениям. Услышав его аргументы о невозможности их союза, Вика бросила все и уехала в другой город. В школе работать не захотела, устроилась в другом месте, где ценили ее деловые качества и неординарность, неплохо платили. Карьеру сделала быстро, без особых усилий благодаря врожденной интуиции и практичности, умению трезво оценивать свои шансы и возможности. Трудилась много и неутомимо, жаждала успеха. Однако проявляла непримиримость к самым мелким просчетам коллег, не прощала ошибок. Максимализм мешал в отношениях с людьми, дороживших ее мнением.

После 30 лет решила поменять что-то в жизни. Максималистка нашла себе «объект», влюбила в себя и приручила мужчину. Вика грелась в лучах Сашиной любви, видела обожание в его глазах. Надеялась, что он возьмет на свои плечи часть ее забот, что будет за ним, как за каменной стеной. Считала, что его любви хватит на двоих, на самом деле эксплуатировала его искренние чувства.

Безоблачного счастья не получилось. Николай, по ее мнению, оказался слабее ее по натуре, нерешительным, склонным к неудачам, преследовавшим его. Она поступила жестоко:

сказала, что не любит и никогда не любила, поэтому им надо расстаться. Виктория без лишних раздумий решила на разрыв отношений, стала инициатором развода. Просто забрала маленького сына и уехала — ей было свойственно впадать в крайности. Из-за своего взбалмошного характера не могла объективно анализировать случившееся, хотя, наверняка, не стоило поступать так опрометчиво. Несмотря на недостатки, бывший муж был заботливым отцом, очень любил сына.

Вроде бы свободная и независимая, Виктория подсознательно ощущала комплекс неустроенности. Нет, в материальном плане все было нормально: Вика купила замечательную квартиру, современную мебель, сделала жилье по своему вкусу. Не хватало внимания и тепла полноценной семьи. Она страдала, как и большинство обделенных любовью женщин. Подрастал сын, и мать видела в нем знакомые черты. Юношеский максимализм толкал Алешу на непредвиденные поступки: он проявлял непослушание, научился врать без нужды, придумывал разные причины, чтобы исчезнуть из дома. Матери было очень сложно найти с ним общий язык.

Диплом пединститута пылился в шкафу, а Виктория освоила новое направление деятельности — предпринимательство. Волевая, амбициозная,

она была уверена, что именно этом деле сможет реализовать себя в полной мере, ведь имела уже опыт руководителя, способности организатора, лидера. Будни были расписаны по часам, а вечером она засыпала у телевизора или с женским романом в руках. Иногда испытывала некоторый дискомфорт из-за отсутствия рядом мужчины. Однако слишком любила себя, придя к заключению, что надо поставить крест на личной жизни.

Ей было за 50. В таком возрасте уже стоит подводить итоги, анализировать ошибки и промахи. Виктория считала, что живет правильно, с ощущением полного успеха. Работа приносит моральное и материальное удовлетворение, сын изменился (и избавился от максимализма), определился с профессией, имеет семью. И вдруг на встрече выпускников института увиделась с Володей, тем самым, предлагавшим ей замужество в студенческие годы.

— Вот, наконец, исчезли все обстоятельства, мешавшие нам соединить свои судьбы. Не так ли? — Владимир проявил настойчивость. И она поняла, как надоело ей быть максималисткой. Виктория отбросила все амбиции и уверенно сказала: «Да!»

Согласитесь, идеальных людей не существует. У каждого из нас есть недостатки в характере.

Мешают достичь успеха вспыльчивость, заносчивость, лицемерие, двуличность, грубость, завистливость, да всего не перечислишь. Надо избавляться от них, потому что нельзя позволять недостаткам снижать вашу самооценку. Лучше всего забыть о них и развивать свои сильные стороны.

Воспитайте в себе также житейскую мудрость и проницательность, важнейшие черты, которые пригодятся вам в любых ситуациях.

Часто непредвиденные жизненные обстоятельства вынуждают кардинально поменять характер. Моя приятельница, скромная и мягкая по натуре, была любимой женой, заботливой матерью, а вот профессии не приобрела, так как сразу после школы вышла замуж, родила двух детей. Ее вполне устраивала роль домохозяйки, тем более, что муж обеспечивал семью. А в один «прекрасный» день благоверный объявил, что уходит к другой женщине, которую полюбил. Объяснил причину: его избранница красивая, умная, самодостаточная, имеет положение в обществе, а с бывшей супругой, слабовольной, нерешительной и доверчивой, жил по привычке. С его слов оказалось, что общих интересов у них нет, даже поговорить не о чем, кроме вопросов о воспитании сыновей и бытовых мелочей. На ее хрупкие плечи свалилась масса проблем, и Катя осознавала безвыходность

ситуации. Она страдала от нанесенной обиды, навалилась депрессия, жизнь казалась никчемной, с уходом из семьи близкого человека в душе образовался вакуум. Да, ей с мальчишками осталась квартира, муж после развода исправно платил алименты. Однако средств не хватало, с работой не везло: образования и опыта нет, вот и предлагали быть посудомойкой в кафе, уборщицей в офисе, упаковщицей в супермаркете. Да еще с испытательным сроком.

Екатерина поняла, что оглядываться в прошлое не стоит, надо отважиться на серьезные перемены и начать жизнь с нуля. Посоветовалась с психологом, занималась аффирмациями, используя фразы, вызывающие только позитивные эмоции и вдохновение:

\*Я не буду ждать, когда ко мне придет успех, а буду двигаться ему навстречу.

\*Я буду развивать свой интеллект и повышать уровень знаний, чтобы добиться успеха.

\* Я не боюсь ошибок и поражений и уверена в себе на сто процентов.

\* У меня есть цель, и я уверенно двигаюсь к ней.

\*Я найду свое призвание, потому что хочу и смогу стать профессионалом.

Катя прошла курс обучения, освоила компьютер, нашла подходящее место работы. Ее



ценят за честность, тактичность, доброжелательность, трудолюбие — главные черты, оставшиеся в ее характере, несмотря на пережитое. Со временем появились новые качества, которые Катя воспитала в себе: настойчивость, упорство, находчивость, независимость, практичность, предприимчивость и деловитость, умение принимать самостоятельные решения. Она продолжает учиться, поставив себе цель получить высшее образование. Есть еще мечты и уверенность в том, что все задуманное сбудется. И она готова к дальнейшему самоусовершенствованию, отбросив все бывшие комплексы. А еще возможны перемены в личной жизни — за ней красиво ухаживает коллега, который в восторге от ее обаяния и женственности.

Изменить человеческий характер может Любовь. Да! Я убеждена в том, что именно высокие, настоящие чувства способны творить чудеса.

Знаю женщину, которая была несчастлива в браке, так как вышла замуж без любви. Просто сдалась под напором слишком настойчивого однокурсника, самонадеянного типа, угрожавшего лишить себя жизни, если она не согласится стать его супругой. Светлана приняла его предложение, смирилась. Ее равнодушие бесило мужа, он проявлял подозрительность, безумно ревновал,

ворчал по поводу и без повода. С годами ожесточился, уходил в запой, доводил жену до слез упреками и оскорблениями. Она считала себя слабохарактерной и безвольной, терпела унижения, раздражалась по пустякам, стала придирчивой к коллегам, дерзила людям, которые относились к ней с жалостью. Детей у пары не было. Ей до чертиков надоела скучная семейная жизнь, но выхода из ситуации не видела. Постоянно чувствовала внутренний дискомфорт, но боялась неопределенности будущего, боялась прервать нити, связывающие с прошлым.

Все изменила случайная встреча с незнакомым мужчиной во время поездки в отпуск. Светлана влюбилась и была поражена собственным легкомыслием и безрассудством — все-таки 43 стукнуло. Она решилась уйти к любимому, который сделал ей предложение через месяц после знакомства. Несмотря на сопротивление со стороны мужа, развод состоялся. С новым партнером Светлана расцвела, в ее характере раскрылись совершенно иные качества: великодушие и деликатность, искренность и мягкость, остроумие и общительность. Из закомплексованной особы, по вине мужа-деспота страдавшей приступами меланхолии, она превратилась в милую обаятельную жизнерадостную красавицу. Уверенность в себе ей помог выработать любящий

муж, который считал ее самой-самой во всех отношениях. А когда у них родились близнецы, Вадим носил на руках и ее, и малышкой — девочку, папину копию, и мальчика, очень похожего на маму.

Пусть не покажется вам эта история похожей на сказку. Счастливых семей много, просто у каждого свое понимание счастья. Верьте или не верьте, но такое бывает! Уверенность, что тебя любят, окрыляет и дает возможность невозможного.

Любовь бывает разная. Не только счастливая и несчастная. Проявлений любви столько, сколько людей, ощутивших ее соблазнительное дыхание. А еще бывает имитация любви. Подделка, как подделывают произведения искусства. Женятся по любви, а потом теряют доверие и чувства? Романтический период свиданий и сумасшедшей влюбленности проходит, вносят коррективы бытовые проблемы, семейные будни. В брачных отношениях иногда наступает кризис, который надо преодолеть, отбросив амбиции и обиды. Вот тогда женщине, на терпении которой держится любая семья, пригодится совет: «Когда тебе плохо, позови на помощь саму себя».

Может, было мало любви между супругами? Может, кому-то из них показалось, что где-то ждет их иная жизнь — более красивая, легкая,

интересная? И рушится благополучная, на первый взгляд, семья. В итоге — двое чужих людей, которые все сказали друг другу и все поделили.

К чему это говорю? Знаете, что испортить характер может и неудавшийся брак. Наверняка знакомо вам выражение «Не сошлись характерами»? Часто такую формулировку применяют при разводе. Почему же не складывается семейный союз? Видимо, потому, что чаще всего мужчину и женщину соединяет влюбленность, страсть, физическое влечение. А том, какой у партнера или партнерши характер (а его невозможно понять, не зная направленности человека, его интересы, идеалы), никто не задумывается. На супружеских отношениях положительно либо отрицательно сказываются и уровень интеллекта, и издержки воспитания, и темперамент, и вкусы, и привычки. Когда сходятся совершенно разные люди, и у них не получается притереться и приспособиться друг к другу, образно говоря, находит коса на камень. Ни к чему не приводят попытки переделать мужа или жену. Как ни старайтесь — не получится! Но у обоих портится характер.

Расскажу одну поучительную историю. Она произошла в обыкновенной семье: Вячеслав, механик с золотыми руками мастера, и Галина, библиотекарь. Покладистый, бескорыстный,

уравновешенный, исполнительный муж обожал свою кроткую очаровательную жену. Вдруг на предприятии, где трудился Вячеслав, грянуло сокращение. И он попал в число безработных. Искал новое место работы и не находил. Небольшой зарплаты жены катастрофически не хватало, и она засыпала его упреками, обвиняя в отсутствии денег. Милая обаятельная женщина постепенно превращалась в сварливую истеричку, которая взрывалась гневом по любому, даже незначительному поводу. Из-за сложившейся ситуации с тещей отношения стали, как в классическом анекдоте: оба не выдерживали взаимного присутствия, демонстрируя откровенную неприязнь. Да еще и 13-летний сын, настроенный матерью и бабушкой, начал требовать купить ему обновки. А когда отец отказал, посмотрел на него, как на ничтожество. Вячеслав не находил себе места, его раздражало все вокруг. Пробовал поправлять настроение спиртным, однако на бутылку нужны были деньги, а брать в долг, а тем паче пить за чужой счет он не привык.

Надежда на лучшее затеплилась, когда сосед Иван похвастался, что приехал с заработков из Европы и привел солидную сумму денег. И он подумал: это выход из тупика. Конечно, за границей было не все гладко, как предполагалось. Это только казалось, что проблемы, угнетающие

его дома, сразу исчезнут. Было трудно морально, материально и физически. Работал по 12–14 часов на стройке, уставал от однообразного тяжелого труда, чувствовал себя запрограммированным роботом. За один выходной не всегда удавалось восстановить силы. Приходилось экономить (даже курить бросил), чтобы ежемесячно высылать деньги семье, хотя жена была не в восторге от его переводов. А через пару лет в письме сообщила, что считает их брак неудачным и требовала развода из-за того, что муж не оправдал ее надежд. Ее не волновало, будет он против или нет. Ей предлагает замужество состоятельный мужчина, а Вячеслава она давно разлюбила. И он понял, что их семья уже не существует, потому что жена поставила слишком высокие требования и нереальные условия. Только откуда в женщине, которую он считал самой лучшей на земле, взялись это презрение и высокомерие? Неужели он виноват, что она так изменилась? Вячеслава захлестнула боль от слов жены, он чувствовал себя совершенно раздавленным.

Судьба продолжала посылать испытания на прочность. В течение года друг за другом умерли мать и отец, а он не смог приехать на похороны близких: нельзя было разорвать контракт с работодателем.

Он нашел свою суженую через год после

возвращения из-за границы. У них с Аней оказалось много общего во вкусах, им нравились одинаковые фильмы и музыка. Даже число дня рождения совпало — 13, и этот факт был предметом для шуток. В браке с этой доброжелательной и искренней женщиной восстановилось душевное равновесие. С ней Вячеслав стал таким, каким был раньше: отзывчивым, внимательным, выдержанным, уверенным в себе. Теперь он владеет небольшой мастерской, осуществив свою юношескую мечту. Гармония в супружеских отношениях положительно повлияла на характер зрелого мужчины, устремленного в будущее. Теперь уже никакие перипетии уже не сломают его.

Лично мне немного улучшить свой характер помог пример выдающего земляка, инженера-теплотехника с мировым именем, конструктора ядерных реакторов, доктора технических наук, профессора, академика, дважды Героя Соцтруда, Николая Антоновича Доллежала. Он прожил 101 год (!) оставив яркий след в науке и в сердцах многочисленных учеников, продолжающих дело своего учителя. Он успел сделать очень много, потому что отличался невероятной работоспособностью, стремлением к знаниям, упорством в достижении цели. Его путь в науку был тернистым, но ни при каких обстоятельствах он не опускал руки, поэтому и стал

успешным человеком, полностью реализовав свои планы. Имея множество званий, титулов и государственных наград, своими достижениями никогда не кичился, сохраняя объективность в оценке собственных успехов. Очень убедительна в этом отношении его книга «У истоков рукотворного мира» («Записки конструктора»).

Незабываемое впечатление сложилось от первой встречи в его московской квартире на Ленинском проспекте в 80-е годы прошлого века. Уже будучи в преклонном возрасте, он сохранял ясность мышления, много читал, общался с коллегами из научно-исследовательского и конструкторского института энерготехники. Николай Антонович 34 года руководил этим одним из крупнейших в России центров разработки ядерной техники и технологии, и теперь НИКИЭТ носит имя Доллежала.

Некоторое время мы переписывались, и я со свойственной журналистам дотошностью засыпала вопросами, на которые он отвечал четко и конкретно. Вот, к примеру, Николай Антонович рассказывал о том, как правильно организовать рабочий день, чтобы все успеть, не распляясь по мелочам:

— Люди делятся на «сов», которые любят работать по ночам, и «жаворонков», у которых самая высокая производительность труда утром и



днем. Не принадлежу ни к тем, ни к другим. Главное — начинать день успокоенным, все продумать с вечера, наметить план действий. После сна с новыми силами браться за дело. Нужны и эмоциональные разгрузки — спорт, театр, музыка, путешествия.

Этот простой совет помог мне избавиться от небрежности и рассеянности, стать более практичной и собранной. Так сложилась многолетняя привычка: вечером в блокноте записать список дел на следующий день (на одной половине листа — неотложные, на второй — менее важные). И оказалось, что можно многое успеть, выполнить запланированный объем работы, приблизиться к конечной цели.

Попробуйте и вы таким образом воспитать в себе нужные черты — дисциплинированность, уравновешенность, дальновидность, инициативность. Продуманность действий и взвешенность поступков, твердость убеждений и твердость характера позволят каждому сделать больше, приблизиться к успеху в любой сфере — карьере, бизнесе или творчестве.

Как укрепить или улучшить свою силу воли? Рекомендую воспользоваться такими советами:

\*Во-первых, чтобы управлять собой и своим умом, учитесь концентрировать внимание на том, что вы делаете, не отвлекаясь на второстепенные

дела. Не надо думать ни о чем, кроме того занятия, на которое направлены мысли и силы.

\* Во-вторых, тренируйте волю, проявляйте терпение и постарайтесь обходиться без спешки в любой работе. Развивайте в себе способность взвешенно обдумывать свои действия и поступки. Спокойный ум концентрируется на важных задачах, и вскоре вы ощутите положительные перемены в характере.

\* В третьих, воспитать силу воли можно за счет ограничения в поведении с окружающими, в частности применить правило 60/40. Это значит, что при общении с людьми желательно 60 % времени слушать собеседника, а 40 % — говорить. При таком раскладе вы получите новые знания и нужную информацию, а вас будут ценить за немногословность и внимательность.

\* В четвертых, для достижения желаемого научитесь управлять своим временем. Если спланировать дела на каждый день, неделю, месяц, определить приоритеты, то такой подход позволит сохранить энергию, неутомимость, собранность и добиться весомых результатов в решении намеченных задач.

А главное условие воспитания воли — каждое принятое решение должно быть обязательно выполнено!

Мне всегда были интересны судьбы творческих

личностей, особенно знаменитостей. Вот недавно прочитала журнальную публикацию о бразильском поэте и прозаике Пауло Коэльо, чьи книги издаются на многих языках миллионными тиражами. Уже в подростковом возрасте он понял, что хочет быть писателем. И даже выиграл первый приз на городском поэтическом конкурсе. Но отец и мать считали, что их непутевый сын мало чего достигнет. Ведь его исключали из колледжей за неуспеваемость, он слыл настоящим сорванцом и хулиганом. Чтобы образумить Пауло, родители на месяц поместили его в психиатрическую клинику, где парня лечили электрошоком! А потом еще дважды попадал в «дурку», пока он не поставил ультиматум: если его не оставят в покое, то покончит жизнь самоубийством. Он поступил в университет на юридический факультет, а потом бросил учебу, потому что ему нравились журналистика и театр. Он много читал, его считали эрудитом и интеллектуалом. Одно время увлекся оккультизмом, магией и колдовством, баловался наркотиками. Отрекался от Бога и снова пришел к Церкви. Впадал в тяжелую меланхолию, мучился сомнениями, но много писал — пьесы, баллады, стихи и всегда мечтал о мировом успехе. Зарабатывал на жизнь тем, что печатал статьи и рецензии, получал приличные гонорары за тексты песен для рок-музыканта Рауля Сейшаса. Когда в Бразилии свирепствовала военная диктатура, Коэльо