

Евгения Быховец

Я + Я

Введение

В данной книге вы не найдёте тысячи жизненных примеров и готовых решений. Я ценю индивидуальность каждого человека, а также полет его мыслей и фантазии. Поэтому, читая её, пробуждайте свои воспоминания детства или молодости, сложные ситуации, из которых вы чудом находили простые решения, необъяснимое чувство уверенности и т. д., и тогда вы поймёте смысл, который несёт в себе книга, но только уже не на чужих примерах, а лично на своих. А из своих примеров вы сможете дополнить упражнения своими деталями, которые вам помогают в жизни, а может, и изобрести совершенно новые способы, которые помогают лично вам.

Из ниже представленного диалога вы поймёте, что я имею в виду (шёл разговор об отрывке из книги, где говорится, что необходимо верить в себя).

— А вот как верить в себя, как эту веру стимулировать, развивать, поддерживать,

сохранять?

— Ты веришь в себя?

— Не всегда, даже не так. Часто меня отвлекают переживания о чем-то, от себя и своих целей.

— И куда девается в это время твоя вера в себя?

— Я забываю про неё, когда трачу время на беспокойство и хаос.

— А когда у тебя вера на «пике»?

— Когда энергии много, когда морально сильна и спокойна.

— А что тебе даёт энергию?

— Спорт.

— Вот теперь смотри как все индивидуально. Я могу обессилевшая верить в себя, метушная, но буду в себе уверена. А потом какая-то мелочь, которая у меня не получилась, выбьет меня из колеи, и я буду думать, что я неудачница. Но на следующий день я получаю знак, благодаря которому я понимаю, что все круто, и моя вера становится ещё сильнее. И в данном случае моё психическое состояние на это не влияет. То есть, я своим советом не могу помочь в вере, конкретно в Её усилении, но обсуждая этот вопрос конкретно по тебе, можно найти вариант, который для тебя будет идеальный.

— Ты права, к каждому свой ключик.

— Да, но, к сожалению, у нас сейчас

время шаблонов, и это очень сильно тормозит многих в развитии.

Предисловие. Крик души

Итак, в начале книги вас ожидает своеобразный крик души, мысли будут вразброс, местами сумбурные, но, в конце концов, он пройдет, и вы получите информацию о том, как всё начинается...

Прочитав множество книжек по мотивации и совершенствованию личности, я поняла, что идеальной книги для себя так и не нашла. Ко многим текстам даже была обратная реакция, хотелось закрыть книгу и больше не открывать её. Пыталась понять, что же не так... Вроде пишут везде правильные стандартные вещи: выйти из зоны комфорта, найти себе цель, спланировать ближайший месяц, неделю, день, прочитать n-ое количество развивающей литературы, посетить тренинги, бросить общение с друзьями-неудачниками и т. д. Большинство книг написаны грубо, что подразумевает под собой своеобразную мотивацию, вызывая в человеке внутреннее сопротивление, побуждают к действию, но...

В первую очередь работы

...Но что же меня смущает в первую очередь. Читая все эти рекомендации, я каждый раз вижу перед собой образ человека робота, который, следуя определенной программе, по логике авторов этих книг и методик должен добиться благополучия. Почему тогда, читая достаточно хорошие по своему содержанию книги и посещая различные тренинги, жизнь у большинства читателей не начинает блистать новыми красками? Попытки начать жить по правилам «успешных людей» приносят разочарование и неверие в свои возможности и силы. Все не то и не так. *Многие со мной не согласятся, ведь они видят вокруг положительное влияние мотивационных программ на других людях. На самом деле здесь идёт своеобразный обман нашего здравого смысла, это как с гадалками, из ста предсказаний одно-два оказываются правдивые, и мы акцентируем именно на них внимание, а не на тех, которые не сбылись, так уж устроено наше восприятие информации. И будем думать, что гадалка молодец, и мы будем уверены в её правоте и будем неосознанно подправлять несбывшиеся предсказания, ссылаясь на то, что мы их не точно запомнили.*

А как получается так, что в это же время я наблюдаю множество эффективных людей, которые

нарушают большинство книжных правил «развивающегося человека» но, тем не менее, живут полноценной успешной, счастливой жизнью?

Сейчас я опишу вам очень простой пример, который вам объяснит, что имеется в виду под нарушением правил при достижении своей цели.

Я беседовала с молодой девушкой, умная, целеустремленная, интересная, она очень давно хотела поменять свой характер, стать мягче, женственнее. Однажды весной она заболела и была вынуждена неделю просидеть дома с мамой. Её мама большая любительница телесериалов и все свободное время проводила за просмотром очередной «мыльной оперы». Девушка, которая не одобряла мамино увлечение телесериалами и телепередачами, была вынуждена неделю вместе с мамой следить за событиями, происходившими на экране. И как вы думаете, к чему это привело? Девушка, наблюдая за персонажами телесериала, сумела понять свои ошибки, нашла свой путь к выбранной цели и изменила свой характер в желаемую сторону.

А ведь следуя всем рекомендациям и правилам, которыми изобилуют книги и учебники по достижениям цели и успеха в жизни, она не смогла бы добиться такого эффекта, ведь эти книги

запрещают тратить время на телевизор. Этот пример приведен для того, чтобы понять, каким путем нам может прийти информация. Хорошим или плохим — неважно; важно, что эти пути не являются стандартными для всех. И я уверена, что, если мы покопаемся в интернете в поисках интересных историй развития, мы найдем множество похожих примеров, когда людям приходили гениальные мысли во время занятий «неправильными» вещами.

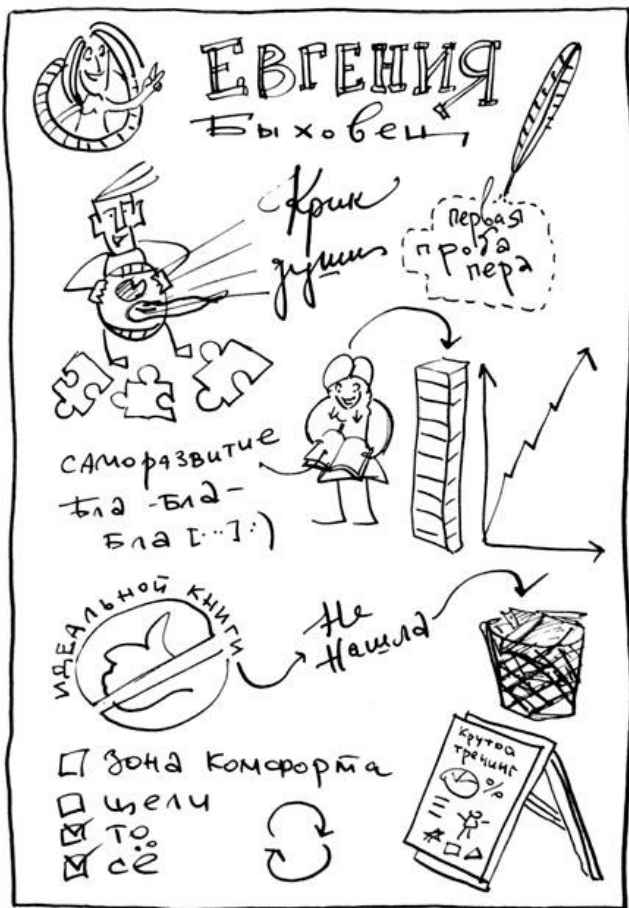
Я понимаю, что все фанаты книжного и тренингового саморазвития после моих слов могут закрыть или уже выкинули мою книгу и не видят этих строк. Из их уст будут звучать слова, что эту книгу пишет неудачник, что я не поняла этих принципов, не тех успешных людей видела и т. д. Кстати, если сторонники данной литературы ещё не закрыли эту книгу и читают дальше, то после моих следующих слов наверняка это сделают. Так вот, мне иногда кажется, что люди, пытающиеся вести свою жизнь по этим супер «успешным правилам», становятся сторонниками некоторой секты, основное учение которой и построено на достижении счастья и богатства, а для этого надо всего лишь соблюдать и выполнять одинаковые для всех требования и правила. Особенно это заметно, когда все как один, под одну линейчку начинают развивать себя, выставляя в соцсетях свои планы,

цели, следуя правилам прошедшего тренинга, они обязывают себя перед обществом их выполнять.

Размышление в книге № 1. Почему меня это всё задевает? Я считаю, что для каждого человека существует свой индивидуальный план развития, своя временная шкала, свой путь, следуя по которому человек получит такую жизнь, которой будет гордиться в старости. Я также согласна с теми авторами, которые считают, что самое важное в жизни человека — это достижение гармонии. А гармония подразумевает баланс, равновесие всех сторон жизни человека, включая духовное развитие, физическое развитие, здоровье, любимую работу, семью, отношения и т. д. Именно баланс сможет наполнить смыслом и счастьем каждое мгновение нашей жизни. Но об этом мы поговорим чуть позже.

Подведу итог, почему именно мне не нравятся массовые мотивирующие тренинги и многие книги по саморазвитию. Большинство тренеров даёт самые секретные стандартные действия, которые приведут к успеху, для меня они грубые, не творческие и без индивидуального подхода. Хотя на самом деле, наверное, людям хочется получить готовый рецепт, шаблон, следуя которому они добьются поставленных целей. А мне такая

массовость, возгласы о том, что это поможет каждому, кажется коммерческой.



И тут мы перешли к тому, что во-вторых меня подтолкнуло к написанию данной книги.

Коммерция и оскорбления

Как сказал мой очень хороший знакомый: «А где же делись восхищения учеными, изобретателями, писателями, музыкантами, гениями?» К сожалению, в человеческом обществе уже давно существует и правит балом «культ денег». Тот, кто расскажет или станет учить, как заработать больше, становится лидером для других людей. Куда мы катимся? У нас каждый десятый — тренер по личностному развитию, каждый — мастер продаж. Они готовы любого, за немалую сумму денег, научить как стать богатым и успешным в жизни человеком, но плохо не это, а то что в своих позовах прийти к ним часто звучат фразы: «Перестаньте быть рабом, серой массой, приди ко мне и узнай секреты богатства» Вот представьте, что все люди, следуя их учению, достигнут этой цели. Что у нас будет за общество? А кто будет убирать улицы, работать на заводах, лечить и обучать людей, убирать урожай, водить корабли, машины, самолеты? Все же станут богатыми и успешными. И целью в жизни таких людей станет руководство, а не выращивание продуктов питания, создание новой техники или

забота о здоровье. Зачем, зазывая на тренинг, оскорблять тех людей, без действий которых наша жизнь может просто закончиться?

Что я хочу сказать, в нашем обществе на самом деле множество людей, которые в силу своего характера или других обстоятельств готовы делать только то, что им привычно и комфортно и они не готовы прилагать усилия, чтобы изменить свою жизнь даже ради возможности получения большего достатка. Но это не значит, что если кто-то считает наличие успешной карьеры или определенной суммы денег на счету критерием достойной жизни, то те, кто не достиг этого критерия, являются людьми второго сорта.

Во-первых, выполняя свою работу, они порой представляют для общества более важное значение, чем «богатые и успешные». Во-вторых, оказывая огромную пользу обществу, они могут быть в то же время гораздо более развиты и интересны в общении, а также счастливы и довольны своей жизнью.

Почему чаще всего успех в нашем обществе ассоциируется с размером счета в банке? Почему деньги разделяют людей? Ведь считать, что они принесут счастье, могут только люди, никогда не испытывавшие наслаждения от всех составляющих элементов нашей многогранной жизни. Не думайте, что эта книга направлена против богатых людей.

Нет. Это слишком просто. Ведь я, как и множество других людей, сама стремлюсь к высоким достаткам. Но не это является целью и главным в моей жизни. Надеюсь, вы поймете меня, если дочитаете эту книгу до конца. Расстраивает то, как сейчас вся эта информация преподносится в нашем мире.

В-третьих, или Чего я не понимаю

Я придерживаюсь мнения, что слова «успех» «успешный человек» являются искусственно созданным критерием, преподносимым как якобы необходимое условие для «правильного» существования человека в современном обществе. И этот критерий настойчиво навязывается нам множеством бизнес-тренеров по всему миру.

Размышление в книге № 2: Логически легко прийти к выводу, что убеждение множества людей в том, что необходимо быть благополучным, имеет под собой коммерческую основу и дает возможность определенной группе людей продавать свои услуги, организовывая платные тренинги для всех желающих. При этом только единицы оказывают эти услуги, стараясь на самом деле помочь другим. Высокая цена на тренинги и услуги, по мнению многих бизнес — тренеров

должна служить мотивацией к обучению и быть двигателем перемен в жизни человека. Возможно, такая точка зрения имеет право на существование. Однако массово зарабатывать деньги на желании людей быть счастливыми и успешными — не честно, бизнес тренеры забывают, что мы все разные. Ведь на момент осознания необходимости что-то поменять в своей жизни мы имеем в своем жизненном багаже множество ошибок, привычек и ложных представлений о себе и окружающим мире которые, несомненно, будут тянуть нас назад — к привычному образу жизни. И часто никакая, даже самая высокая, цена не сможет послужить гарантией и пропуском в успешную жизнь. Кстати, если бы эти бизнес-тренеры провели бесплатные тренинги, допустим, для студентов, которые учатся не там, где хотят и хотят найти себя в жизни, что для них составляет непростую задачу, то увидели бы, что процент людей, прошедших через их тренинги и добившихся успеха не зависит от стоимости предлагаемых бизнес-тренерами услуг.

Размышление в книге № 3: В то же время параллельно в обществе навязывается «манифест неудачника», человека «существующего», а не живущего. Примером могут служить слезные передачи и рассказы о том, как тяжело в этом мире чего — либо

добиться. В интернете можно увидеть множество постов про ненавистную работу, шутки про неудачников и истории неожиданного обогащения. Я уверена, что среди ваших друзей или знакомых найдется немало людей, жизнь которых можно описать словами «ура, скоро выходные, а потом мы опять как-то протянем недельку». Кому выгодно существование «манифеста неудачника»? Почему-то приходит мысль, что «манифесты неудачников» выгодны людям бизнеса, ведь кто будет работать на них, если все поймут, что это так легко стать счастливым, успешным человеком и рванут выстраивать свою успешную жизнь?

Для начала давайте разберёмся, что такое успешный человек. Да поможет нам Википедия:

«Успех — достижение поставленных целей в задуманном деле[1], положительный результат чего-либо, общественное признание чего-либо или кого-либо[2]».

Считаем, что жизнь у вас удалась, если вы получаете то, что вы хотите. Для каждого существует свой успех и своя цель. У одного цель и успех — заключить миллионный контракт, другой мечтает объехать весь мир, стать известным человеком, для женщины успех и цель может заключаться в замужестве и рождении ребенка. Мы

разные и если исходить из того, что успех заключается в достижении своей цели, то существует ли единый для всех план или рецепт как этого добиться? Я считаю, что нет такого единого рецепта или плана, подходящего каждому человеку. И у каждого человека есть своё мнение и свой взгляд на этот счёт. Но даже это вынуждает задуматься, что если у нас разные мнения и взгляды, можем ли мы, выполняя стандартные и единые «привычки успешного человека», стать успешными? Наверное, этот вопрос чисто риторический, просто рассуждения вслух.

Размышления в книге №4: Впадая в крайности, некоторые бизнес-тренеры рекомендуют читать только развивающую и мотивирующую литературу. Кстати, спасибо, что есть такие ораторы, которые любят читать художественную литературу, смотреть фильмы и не видят в этом ничего зазорного. Они считают, что таким образом мозг подпитывается впечатлениями, новой информацией и жизненным опытом. В этих условиях прочтение бизнес-литературы помогает найти правильный и наиболее оптимальный путь при решении возникающих проблем. По себе я заметила, что очень многие ответы на вопросы или новые идеи я получаю, читая даже обычные сказки.