

Анна Кожевникова ВЫХОД ЗА РАМКИ

Как решить проблему и достичь результата

Эта книга коротко и образно объясняет простые инструменты решения проблемы и достижения результата. А также рассказывает о том, какие бывают рамки и как за них выйти.

От автора

«Я, конечно, не могу сказать, будет ли лучше, если всё будет по-иному, но вот что я могу утверждать: всё должно быть по-иному, если всё должно быть лучше»

(Г. Лихтенберг)

Материалы в этой книге основаны на моих личных убеждениях, верованиях (убежденность без доказательств) и предположениях. Мысли, изложенные здесь, являются результатом комбинации миропонимания различных авторов (источников), идеи которых вошли в резонанс с

моим мироощущением, и моего собственного миропознания. То есть все, что вы здесь прочтете, по сути, является отражением моей субъективной картины мира. Поэтому, как говорится, хотите верьте, хотите нет.

Введение

По роду своей деятельности мне часто приходится иметь дело с успешными людьми, теми, которые, что называется, сделали себя сами, добившись желаемого своими силами, умом и упорством.

С такими людьми легко и интересно общаться. Они много знают (причем обычно не понаслышке и не по книгам, а из собственного опыта) и с удовольствием делятся необычными и поучительными рассказами о том, как они достигли очередного успеха. Они очень активны, легки на подъем, быстро думают, действуют и говорят (иногда довольно много), сыплют перлами, и в подтверждение своих личных убеждений имеют довольно убедительные примеры опять же из своей богатой на впечатления жизни. Они открыты миру, щедры, умеют сопереживать, и умело балансируют свои потребности и потребности людей, входящих в их круг знакомств.

В целом, общаясь с такими людьми,

невозможно не заметить общую тенденцию — у всех, кто добился в жизни того, чего хотел, имеется и прослеживается положительное отношение к себе и окружающему миру. То, что принято называть оптимизмом, т. е. уверенностью в том, что, несмотря ни на какие текущие сложности, ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

В наше турбулентное (как сказал один из моих знакомых) время, в атмосфере постоянного напряжения из-за невозможности предсказать, что будет завтра, периодически включаются негативные состояния, нежелательные реакции и разрушительные (для самого человека и находящихся рядом с ним людей) эмоции. В результате, под ударами неожиданных и нежелательных событий, человек, что называется, западает в проблему, окружая себя стеной недоверия, и, ожидая худшего, начинает замечать в потоке происходящих с ним событий в основном только плохое.

Все мы, время от времени, сталкиваемся с проблемами, которые нужно решать, иногда быстро, и всегда результативно.

Проблемы касаются организации эффективного бизнеса, смены места работы или профессии (типа: «не тем я занимаюсь, не интересно мне там, а чем заниматься, чтобы было интересно, не знаю!»). Или нехватки времени и

достижения бо льших результатов за более короткое время («все время что-то делаю, делаю, а времени все равно не хватает!»).

Бывает у человека есть цель, но нет понимания, как ее достичь (что за чем делать), или он просто хочет увериться, что все делает (сделает) правильно.

Нередко тема, с которой обращаются к коучу за консультацией, относится к проблеме взаимоотношений и взаимопонимания: с босом (особенно новым), супругом, сослуживцами, родителями.

В последнее время все чаще звучит цель: «создать семью» или «найти свою вторую половину» (именно «найти свою половину», а не «выйти замуж» или «найти девушку»).

Очень часто люди обращаются за помощью, чтобы разобраться в себе, найти свой путь, понять чего хотят и ожидают от себя и окружения («что-то во мне не так, а что не знаю» или «я знаю, что способен на большее, а что это за «большее» понять не могу!»). Либо же их приводит к консультанту недовольство собой, своей жизнью, неуверенность в себе («вечно какие-то проблемы у меня — что-то в голове у себя нужно поменять!»)

Люди приходят со своими страхами, обидами, сомнениями, прошлым негативным опытом, в попытке от всего этого избавиться.

А порой проблема звучит просто «Как выжить? Все так ужасно вокруг! Как будто весь мир ополчился против меня и сговорился окружить меня одной мерзостью!»

Почти всегда ситуации, перечисленные выше, сопровождаются сильным стрессом.

Общаясь с разными людьми (владельцами собственного бизнеса, специалистами в различных областях, тренерами, коучами, консультантами), я заметила, что даже успешные люди иногда выпадают в то, что в среде коучей и тренеров, а также в этой книге называется «рамкой проблемы». Только у этих людей, в отличие от «простых смертных», есть инструменты, которые помогают им выбираться из окопов противостояния чему бы то ни было. А также из периодически затапливающих их жизненное пространство чувств безнадежности, беспомощности и никчемности. Выбираться на берег «Веры и Надежды». Веры в себя и надежды на лучшее.

Собственно говоря, ниже в этой книге речь пойдет об этих самых инструментах.

На момент выхода этой книги поисковая система Google выдавала примерно 80 миллионов ответов на запрос «проблема» и 70 миллионов на запрос «результат».

Если бы меня спросили о цели этой книги, я бы сказала, что цель — помочь людям выйти за

рамки проблемы в рамках поиска результата.

Эта книга коротко и образно объясняет простые инструменты решения проблемы и достижения результата. А также рассказывает о том, какие бывают рамки и как за них выйти.

Притча для вас:

Старый ослик

Был у фермера ослик. И упал этот ослик как-то в старый колодец. Фермер думает: «Осла достать практически невозможно, да и старенький он у меня, колодец тоже почти пересох. Позову-ка я соседей, закидаем колодец землей — так двух зайцев убью. Жалко, но что делать...»

Позвал соседей, стали они землей колодец забрасывать. Осел взревел сначала, а потом затих. Фермеру стало интересно, что случилось. Заглядывает в колодец: ослик, когда на него падает земля, отряхивается, приминает землю ногами и постепенно поднимается все выше, все ближе к краю колодца, а через какое-то время и вовсе выбрался из него.

Мораль: Сколько бы грязи и проблем жизнь на нас сверху не накидывала, отряхиваемся и

поднимаемся выше!

(Здесь и дальше притчи взяты из Интернета).

Для тех, кто хочет выйти за рамки, или формула успеха

В коучинге существует следующая формула успеха или результата. Она относится к любой деятельности человека:

Успех = Могу + Хочу — Не верю

Могу.

Согласно исследованиям, человек использует лишь 3 % возможностей своего мозга. Это значит, что мы Можем в 33 раза больше того, что считаем своим «потолком»! И это только мозгом!

Хочу.

Добрая воля человека делать или не делать то, что он Может, обусловленная потребностями и ценностями человека. Проще говоря, «оно мне надо или нет»? По нашей формуле, чем больше вы Хотите, тем больше вы получите.

Не верю.

Наши ограничивающие убеждения (страхи, неуверенность, сомнения). Это выводы, сделанные на основе нашего или чужого негативного прошлого опыта или наши верования (знания, не пропущенные через опыт). Такие убеждения еще называют «тараканами» или «внутренним критиками», потому что они реализуют себя через наш внутренний голос, который нас критикует, пугает, сомневается, внушает неуверенность и тд.

80 % людей не Хотят большего (больше того, что они думают они Могут). Таким образом, они не выходят за рамки своего «потолка» даже в мечтах.

20 % людей Хотят большего и мечтают об этом. Но лишь 20 % из этих 20 %, то есть 4 % всех людей реально (а не в мечтах) выходят за рамки своего «потолка» и получают то, чего Хотят, то есть большего.

Знаете в чем их секрет? Все просто. Они ХОТЯТ БОЛЬШЕГО! Они ВЕРЯТ в то, что могут БОЛЬШЕ!!!

Если вы сейчас читаете эту книгу, то можете себя поздравить. Вы относитесь к 20 %! Потому что вы уже Хотите большего, и Хотите Верить . Вы просто ищите КАК !

Хочу вас обрадовать — для того, чтобы решить вашу проблему и достичь цели осталось совсем мало. И это малое зависит только от вас.

Нужно просто выйти за рамки.

Рамка ограничивающих убеждений, или что мешает быть делать и иметь больше?

*«Вдруг из подворотни
страшный великан,
Рыжий и усатый Та-ра-кан!»
(Корней Чуковский
«Тараканище»)*

Представьте себе, что человек может все.
Тогда что ему мешает?

Внимание!

Основной камень преткновения в стремлении человека к большему и лучшему — его собственные ограничивающие убеждения («внутренние критики» или «тараканы»)!

Под этими смешными и образными терминами скрываются наши мысли о самом себе — все то, что мы сами себе говорим, когда сомневаемся, боимся, не уверены:

— *«У меня ничего не получится (Такое невозможно)»*

— *«Я ленивый (плохой отец, менеджер, бизнесмен...)»*

— *«Хоть бы выжить! (Я не справлюсь)»*

— *«А вдруг (а что если) не получится?»*

— *«Лучше синица в руках»... и т. д.*

Эти мысли, как тараканы, переползают нам путь, отвлекая на себя наше внимание, отпугивая от намеченного пути, а иногда и уводя совсем в другую сторону.

Другой образ — некий пакостный человечек (внутренний критик), который сидит у нас в голове, критикует то, что мы делаем и думаем, что-то позволяет, что-то нет, заставляя следовать определенным правилам, мыслям и моделям поведения.

Изобретатель лампочки Эдисон изобрел лампочку после 1000 неудачных попыток. Но он не называл эти попытки неудачами. Он говорил, что нашел 1000 способов, как нельзя сделать лампочку.

А что говорите себе вы, столкнувшись с очередной неудачей?

Хотите познакомиться со своими «тараканчиками»? Это просто!

У вас есть мечта? Подумайте о ней. А теперь честно ответьте себе на вопрос: «Почему у вас до сих пор нет того, что вы хотите?»

У вас есть проблема? Тогда ответьте на вопрос: «Что вам мешает ее решить?»

Уделите ответу на этот вопрос минут 10–15 и запишите все, что вы думаете по этому поводу на