

## Внутреннее сопротивление: так что же вас останавливает?

Если вы не знаете, чего хотите, значит, что-то мешает узнать — я в этом уверена. Вы не решаетесь обнаружить ваши подлинные желания и следовать им из-за какого-то внутреннего сопротивления. Позитивное мышление само по себе никогда не поможет преодолеть это скрытое препятствие. И, притворяясь, что все в порядке, вы тоже ничего не добьетесь.

Я хочу, чтобы вы отследили это внутреннее сопротивление — и тогда станет понятно, как с ним справиться.

Есть простой и верный способ вытащить его на поверхность: начните двигаться к цели, которая вас действительно влечет, — сопротивление выскочит из укрытия и попытается отговорить вас, убедить, что препятствия на пути непреодолимы. Обещаю.

Надо только найти временную цель — настолько привлекательную, чтобы ваше сопротивление поверило, что вы действительно ее хотите. И сразу приступайте к ее осуществлению — прямо сейчас.

Я уже назвала вам четыре серьезные причины начать действовать как можно скорее: 1) это помогает думать; 2) это наводит блеск на самооценку; 3) это привлекает удачу, принимающую форму нужной информации или возможностей; 4) это оттачивает инстинкты.

Так вот, пятая, самая важная причина: *если, несмотря на ощущение тупика, вы заставите себя добиваться цели, вы активизируете — и вытащите на поверхность — внутреннее сопротивление, которое и загоняет вас в тупик.*

Пока ему ничто не угрожает, сопротивление пребывает в спячке. Но оно проснется в ту секунду, как вы начнете движение, и громко заявит о себе: «Что ты делаешь? Нарвешься на неприятности. Это не для тебя. Глупая идея. Ты не справишься».

Как понять, что внутреннее сопротивление мешает осуществлению желания?

Это так, если ваше бездействие лишено смысла.

Размышляя логически, вы понимаете, что можете выбрать работу и, оказавшись она неподходящей, сменить ее. Так рассуждают большинство людей. Так в чем же дело? Почему вы не начинаете действовать? Очевидно, есть какая-то важная причина, иначе вы бы не застряли в некомфортном положении на такой долгий срок.

Вы чувствуете, что на пути вас подстерегает какая-то опасность — единственный рациональный вывод, который я могу сделать. Внутреннее сопротивление пытается защитить вас. Посмотрите на любое животное, которое замерло на месте, — впереди точно угроза. Это не значит, что животные хорошо информированы или способны безупречно оценивать ситуацию, но если они сохраняют абсолютную неподвижность — всегда есть убедительная причина. То же справедливо и для вас.

Как только вы приступите к действиям, чтобы выполнить «опасное» желание, внутреннее сопротивление заявит о себе в полной мере. Оно постарается загородить дорогу, вызывая чувство вины, стыда, неадекватности или безнадежности. «А как же твоя бедная мать?» — скажет сопротивление. В ход пойдут любые доводы: «Слишком преуспеешь — все вокруг тебя возненавидят!», «Ты должна была стать юристом!», «Брат сказал, что ты идиот, — и он прав!»

Именно это нам и нужно.

Мы хотим, чтобы эти установки показали свое истинное лицо, потому что, *точно зная, с чем имеешь дело, можно разработать стратегию борьбы.*

Давайте же выкурим их наружу.

Для начала мы вроде бы сменим тему и отправимся в совершенно ином направлении. Я задам вам наводящие вопросы.

---

## Достойное занятие

---

В чем разница между «делом жизни» и «работой»? В обоих случаях вы трудитесь. И деньги можете получать и за то, и за другое. Но есть и существенное различие — и вы знаете

о нем. Работа позволяет платить по счетам. Не исключено, что много смысла в ней нет.

Однако *дело жизни достойно того, чтобы им заниматься*. Это один сплошной смысл, и *не* важно, приносит ли оно деньги.

«Смысл» — очень громкое слово, и разобраться с ним труднее, чем с «работой» или даже «делом жизни».

Как *вы* считаете, что наполняет *смыслом* ваше занятие? Вы хотите, чтобы оно было таким же важным, как работа Матери Терезы с прокаженными? Или как теория относительности Эйнштейна? Вы хотите спасти мир от разрушения или создать гениальное просветительское произведение? Или заработать миллионы долларов? Я не шучу — я абсолютно серьезна. Большинство из нас полагает, что настоящее дело жизни должно иметь гигантские масштабы или привести нас к мировому признанию, как олимпийская медаль. Необходимо понять, какие мысли приходят вам в голову, когда вы видите фразу «работа, имеющая смысл».

### Упражнение 1. «Дело со смыслом»

Возьмите лист бумаги и напишите, сколько можете, о том, что, по вашему мнению, является осмысленным занятием. Если хотите, назовите людей, чья жизнь кажется вам действительно исполненной смысла, и объясните, почему вы так считаете. Это нужно, чтобы хорошо узнать вас.

В каком случае дело жизни можно считать по-настоящему достойным? Не беспокойтесь, если по опросам общественного мнения или по чьему-нибудь мнению это выглядит по-другому. Неверного ответа тут не существует, нам нужно выяснить, что думаете именно вы. Поэтому записывайте свои соображения как можно быстрее — абсолютно все соображения о том, какая работа кажется вам полной смысла.

Теперь прочтите, что вы написали, и посмотрите, не похожи ли ваши представления на приведенные ниже:

«Смысл есть, если ваше дело приносит что-то хорошее в мир. Оно должно так или иначе помогать человечеству».

«Чтобы ваши усилия имели смысл, надо добиться впечатляющего эффекта. Надо быть успешным. Неважно, в какой области».

«Я думаю, что люди, работа которых исполнена смысла, всегда очень целеустремленные. Они не могут есть и спать, потому что им необходимо открыть что-то, как Колумбу или Ньютону, или они, как Бетховен, видят что-то грандиозное внутренним взором».

«Ну, я думаю, в нашем мире считается, что важно проявить себя как можно лучше: завести семью и дом, получить хорошую работу. Быть опорой общества».

Если вы относитесь к людям, которые полагают, что у них нет проблем с поисками смысла и они с радостью возьмутся за что угодно, лишь бы чувствовать себя счастливым, не будьте так уверены. *Если вы беспокоитесь, что окажетесь заложником работы, на которую вам наплевать, значит, у вас возникла проблема смысла.* Гарантирую, на задворках вашего сознания теплится мысль, что вы должны внести свой вклад, завоевать признание, сделать что-то важное, а иначе вы занимаетесь ерундой.

Но как быть с этой концепцией, услышав подобную историю: «Когда я вошла в подсобку книжного магазина, до потолка набитую американской периодикой 1890-х годов, мне показалось, что я дома, хотя я никогда не была в таком месте! Знаю, что многим даром не нужен этот магазин, но у меня такое чувство, что мое предназначение — работать именно здесь. Все, где я была раньше, все, что делала до сих пор, сложилось в единую картину».

Возможно, пыльные журналы не имеют особого значения ни для вас, ни для мира в целом. Это не так важно — не лекарство от рака, не великое достижение, но, держу пари, вы хотели бы испытать такое же чувство. И, знаете, это возможно. Надо забыть все, что вам внушали по поводу «работы со смыслом», и увидеть, что имеет смысл лично для вас.

Настоящий, *ваш собственный смысл* так же чист и уникален, как вы в детстве. Мы не знаем, откуда он берется. Кажется, как и ваша индивидуальность, он просто есть. Его не надо создавать, надо просто открыть. Личный смысл связывает ваши глубоко скрытые дарования со всем остальным миром. Кем бы вы ни оказались — садовником или строителем, кинорежиссером или врачом, — если вы делаете предназначенное вам, то переживаете единение и со своей душой, и с миром

вокруг. Садовник чувствует, что служит красоте, и преклоняется перед природой. Строитель или режиссер чувствует, что применяет свои способности, создавая произведение, которое восхитит мир. Врач чувствует, что использует свой интеллект, знания и навыки, исцеляя людей.

Первый шаг в поисках подходящей вам работы — увидеть связь между любимым делом и достойным делом — работой со смыслом.

Потому что это одно и то же.

Вы не станете счастливым, просто развлекаясь. Я рекомендую не выбирать длинные каникулы в качестве цели всей жизни. Даже на пенсии, даже если вы ищете возможность уйти на покой и «нюхать розы», стоит искать не только удовольствий, но и дел, имеющих для вас подлинный смысл. *Если что-то действительно для вас важно, необходимо включить это в свою жизнь.*

Без по-настоящему важного занятия вы будете ощущать пустоту, даже если уже поселились в раю, богаты и знамениты. Без такого дела любое место может показаться тюрьмой. И это не все.

Если вам кажется, что вот так ставить себя на первое место эгоистично — подумайте: когда вы занимаетесь любимым делом, *вы делаете подарок не только себе, но и всему миру!* Пикассо не пытался кому-то помочь. Если на то пошло, и Эйнштейн не пытался, во всяком случае когда работал над теорией относительности. Они просто хотели делать свое дело и делали его, и это было для них так важно, что они не могли выбросить его из головы. Усилия их были очень личными, замкнутыми на себя, даже эгоистичными, по крайней мере ничье постороннее благополучие не занимало их во время работы. Даже у тех, кто спасает мир, есть какая-то личная цель, которой они следуют, помогая больным или оздоравливая планету. Они прислушиваются к зову своей души, а не просто пытаются быть хорошими людьми. Пора развенчать миф, что надо выбирать между личным удовлетворением и осмысленной работой.

Чтобы получить одно, необходимо другое.

«Великая» работа требует любви. А в любви к работе, так же как и в любви к людям, чувства не поддаются расчету. Чтобы

жить насыщенной и полноценной жизнью, надо искать не то, что «правильно» вообще, а то, что правильно для вас. В долгосрочной перспективе это самое благородное, что можно совершить. Вас может греть мысль, что ваш долг перед миром состоит в выполнении работы, которую вы любите и которая получается у вас лучше всего. Ваше право — и одновременно обязанность — делать именно это. Вы знаете, каково заниматься именно любимой работой? Я опросила разных людей и получила вот такие ответы:

- «Любимое дело заполняет тебя и использует все, что ты можешь дать».
- «Я люблю мою работу, потому что она постоянно развивает меня и всегда приносит что-то новое».
- «Я понимаю, что люблю свое дело, когда забываю смотреть на часы».
- «Я знаю, что это честная работа. Честная и трудная. Как у пожарного или фермера».
- «Если я люблю работу, то она становится моим собственным делом. Я занимаюсь ею ради себя. Чтобы выкладываться по полной, мне необходимо это чувствовать — даже если фактически мне платит кто-то другой».

Вам бы тоже не помешала такая работа, правда?

Вы способны ее получить. Путь, проложенный на этих страницах, может сначала показаться обходным, но в итоге он приведет вас к любимой работе. Поэтому не сдерживайте воображение и приготовьтесь фантазировать на всю катушку. Сейчас мы немного повеселимся.

---

## Получи работу

---

### Упражнение 2. Райская (или адская!) работа

Да, именно «работа». Для этого упражнения не надо ставить себе амбициозную задачу найти «дело жизни» со смыслом. Это упражнение из двух частей, и не важно, с какой начинать. Если можете, начните с части А.

## Часть А. Ваша райская работа

Дайте волю воображению и придумайте лучшую для себя работу в мире. Определите, сколько часов будете работать, что станете делать, какая обстановка подойдет вам лучше всего. Не ограничивайте себя реальностью или соображениями практичности, потому что настало Время Фантазий. Единственное ограничение — это должна быть работа, а не жизнь. То есть у вас должны быть задания, рабочий день и какое-то вознаграждение. В остальном ни в чем себя не ограничивайте. Например, в течение недели вы пастух, на выходных за вами прилетает вертолет и забирает вас в роскошный спа-центр, ну а на зимних каникулах вы снимаете документальные фильмы.

Не забудьте включить следующие важные категории: что, где и с кем?

Что вы будете делать целый день? Кричать в рупор на съёмочной площадке, ездить на велосипеде, торговаться за что-то, придумывать дизайн для чего-то, строить дома, заниматься фигурным катанием или кого-то спасать? Исполнять басовую партию в «Борисе Годунове» или произносить речь перед многотысячной ликующей толпой? А может, с планшетом и записями обходить собственную фабрику и следить, чтобы ваши ткани создавались и окрашивались идеально?

Где вы будете заниматься этой работой? Опишите обстановку. Уютный коттедж с ярким огнем в камине, Антарктика, центр Манхэттена или огромная ферма в Кентукки, где вы разводите арабских скакунов?

Вы уже достаточно поработали в местах, где не получали ни радости, ни удовлетворения. Теперь позвольте себе все. Загляните в тайный уголок в своем мозгу, где вы — одновременно мама, роковая женщина и звезда американского футбола или главный садовник планеты и спаситель тропических лесов.

И не забудьте людей, которые будут с вами. Помните, что это работа, а значит, кто-то работает рядом — ваш начальник, коллега, подчиненный, партнер по бизнесу, помощник — «правая рука» или даже конкурент. Хотели бы вы иметь команду ассистентов, которые в точности выполняют каждое ваше желание

и готовы беспрекословно убирать и приводить все в порядок за вами? Может, видится гениальный тренер или наставник, который не позволит остановиться, пока вы не покажете превосходный результат? Или самые лучшие, каких только можно вообразить, умнейшие, остроумные и дружелюбные коллеги, работающие вместе с вами над проектом?

Обычно, когда я на своих семинарах прошу выполнить это упражнение, оно вызывает взрыв энтузиазма. Большинство моих групп пускает фантазию в полет с таким облегчением, как будто настала пятница.

Я всегда получаю удовольствие от ответов; думаю, вы получите его тоже.

Адриен, корпоративный юрист 44 лет: «Я хочу камеры и первоклассную команду, и много денег в моем распоряжении, чтобы заснять абсолютно все по всей длине Амазонки — а потом отправиться в нагорья Перу!»

Бернис, 29 лет, писательница: «Я просто хочу каждое утро приходиться в большой офис в центре города, где будет стол, секретарь, компьютеры, телефоны, печати, ксероксы, факсы и много людей, занятых работой, и хочу *писать там свою прозу*. При этом я хочу обедать со всей компанией и болтать с кем-нибудь у кулера и ходить с кем-нибудь ужинать, в кино и на дни рождения».

Филип, 27 лет, корректор в юридической фирме: «Хочу иметь собственное кафе на греческом острове. После работы я бы ходил ловить угрей вместе с партнером и по совместительству лучшим другом, и мы бы готовили ужин прямо на пляже, пели старые песни и говорили о жизни и о женщинах, которые разбили нам сердце. А в межсезонье я бы нанимался матросом на парусное судно и путешествовал вокруг света».

Дженни, 38 лет, с недавних пор менеджер в одной из компаний из списка Fortune 100, нашла такой вариант: «Я глава подразделения в моей компании, и со мной работает потрясающая команда. Все, от делопроизводителя до группы экспертов-консультантов, всегда бодр, в хорошем настроении и больше всего хотят отлично делать свою работу. Ха! Да если бы это иметь, мне было бы *все равно*, что делать!»

Луиза, 39 лет, секретарь в юридической фирме, решила: «Я хочу быть почтальоном в красивом пригороде. Хочу



ходить пешком и быть на воздухе весь день, хочу не задушиваться каждое утро, что надеть. Мне очень нравится бесплатная медицинская страховка, гарантированность работы и возможность уходить домой ровно в пять каждый день. Я бы с удовольствием доставляла рождественские открытки и валентинки. И я люблю собак. Они бы никогда меня не кусали».

А как выглядит ваша райская работа? Вам понравилось ее придумывать?

Или у вас не получилось?

«Со мной это не прокатит, — заявил Билл, бывший профессиональный бейсболист. — Я просто не могу придумать себе идеальную работу. А если бы мог, я бы ею и занялся».

«Вы не понимаете, — сказал рабочий сцены Крис, — у меня никогда и ничего не вызывало энтузиазма. В этом и есть моя проблема!»

Вам кажется, что Билл и Крис говорят и от вашего имени тоже?

Тогда я хочу, чтобы вы выполнили другую часть упражнения, она называется «Адская работа». (Мне еще не попадался человек, который бы с этим не справился.)

## **Часть Б. Описываем отрицательный вариант: адская работа**

Не спрашивайте почему, но все знают, чего они не хотят, причем в деталях. Если у вас не очень получилось с «райской работой», с «адской», скорее всего, выйдет отлично. Возьмите все, что вам не нравилось в любой прошлой работе или в любой воображаемой. Если бы сам дьявол потрудился придумать работу, делающую вас несчастным, что бы это было?

Не забудьте определить, *что* вы будете делать, *где* и *с кем*. Кстати, это упражнение можно выполнить, даже если «райская работа» далась вам легко — просто ради удовольствия.

Во время его выполнения многих охватывает злорадный восторг. Я видела, как корчат страшные рожи, щурятся и кривляются, описывая каждый аспект своей личной «адской работы», — трудно было остановить! Всем хотелось добавить хоть еще одну ужасную деталь. Мне нравится проводить упражнение в группе, где люди подталкивают друг друга

и напоминают, какие еще жуткие моменты они упустили. Вот что вышло у участников группы, с которой я недавно работала.

Луиза, придумавшая «райскую работу» почтальона в пригороде, сказала: «Я компаньонка у ужасно богатой и избалованной кинозвезды. У меня не бывает свободного времени, потому что она может вызвать меня когда угодно — днем и ночью. У нее апартаменты в высотном здании, в центре большого города, где я вынуждена жить в комнате для прислуги. Я должна покупать всю еду и одежду. (Ненавижу покупать одежду.) Все, кто тут работает, очень холодны ко мне и никогда со мной не разговаривают. Мне приходится целый день сидеть и смотреть мыльные оперы и телевикторины, а читать мне не разрешают. Меня заставляют носить желто-зеленую униформу с ужасными пуговицами — стеклянными с золотом». Она остановилась, и Эллиот, обладатель степени МВА, работающий таксистом, уже было хотел начать, но Луиза продолжила: «Да, и она ест только замороженные готовые блюда. А микроволновка плохо работает, и они всегда холодные в середине. И мне приходится есть вместе с ней. О, и еще она может уволить меня в любое время — без предупреждения».

Эллиот дождался своей очереди: «Я каждый день работаю с девяти до пяти, и у меня две недели отпуска, но сразу можно брать не больше недели, поэтому я не могу толком никуда поехать. Из-за пробок я трачу на дорогу четыре часа в день. Мне приходится работать с цифрами, заниматься бюджетом. Мой босс — сын владельца компании, и он моложе меня, глуп и настоящее ничтожество. Но я вынужден слушать его и улыбаться! Я сижу в огромном помещении с сотней столов, и сотни людей набирают текст или говорят по телефону, и нам не разрешают общаться друг с другом. Окон нет. Я все это ненавижу».

Сотрудник банка Хуан сказал: «У меня и есть адская работа. Придумывать не надо — в точности то, что я делаю. В точности. Изо дня в день, бесконечно. Работа в аду. Я бы проводил презентации со слайдами, рассказывая об инвестиционных возможностях. И писал бы отчеты. Много отчетов». Мартина, которая одна воспитывает двоих детей, поделилась своей картиной ада: «Ну, для меня худший вариант — офис, где царит хаос, с которым невозможно разобраться. Моя задача — все организовать, и я раз

за разом с этим не справляюсь. Каждый день. И каждый день мне устраивают разнос. И не разрешают прекратить попытки. И каждую пятницу босс вызывает меня к себе и читает нотации». В чем смысл этого глупого упражнения? Он весьма важен. С одной стороны, воображать негативный сценарий очень полезно каждый раз, когда вы испытываете стресс. Та часть вашей природы, которая втайне упрямо отказывается иметь дело с журавлем в небе, получает шанс немного выпустить пар. А затем можно расслабиться и направить энергию в другую сторону. И я хочу, чтобы вы использовали эту энергию для конкретной задачи.

### Печатаем негативы

Если вы из тех, кто не смог представить свою «райскую работу», последнее упражнение показало, что вы способны на безудержную негативную креативность. Очень люблю негативные сценарии. Это забавно и полезно: представляя отрицательные варианты, порой можно хитро обойти упрямое сопротивление, которое блокирует вашу фантазию. Теперь, когда вы придумали себе самую кошмарную работу, можно в точности представить, какой будет работа идеальная! Ваш кошмар станет картой, которая приведет вас прямо к глубоко скрытым желаниям и потребностям — тем, о которых вы якобы не помните. Я покажу, как это сделать.

Возьмите каждую деталь «адской работы» — график, вид деятельности, обстановку, отношение окружающих, даже погоду и обязательно эмоции, которые вы испытываете, — и *представьте их полную противоположность*. Все в точности наоборот. Если, как у Луизы, в вашем «адском сценарии» вы работаете на капризную звезду, замените ее на мудрого, тактичного и сдержанного философа. Если вы сказали, что каждый день долго едете на работу и с работы, напишите: «Я работаю из дома».

Уловили? Тогда берите карандаш.

### Упражнение 3. Переписываем работу, или Меняем минус на плюс

Возьмите свою «адскую работу» и на чистом листе опишите ее полную противоположность. Если вам, как Луизе, не нравится

жить в высотном доме в центре города, напишите: «Я живу в замечательном коттедже в сельской местности» или что-нибудь другое, лишь бы, на ваш взгляд, противоположное. Если, как для Эллиота, «адская работа» подразумевает отсутствие выходных, напишите: «Я работаю шесть месяцев в году». Если в «адском сценарии» вы изолированы в трейлерном парке где-то в пустыне, представьте себя в Лондоне или Париже — вы идете танцевать или ужинать в отличном ресторане. Если вы ненавидите набирать тексты и раскладывать документы по папкам, подумайте, что было бы прекрасной альтернативой этому. Писать статьи про Коста-Рику? Продюсировать театральные пьесы? Помогать людям? Найдите противоположность вашей «адской работе» — *и вы увидите, как проявятся очертания вашей «райской работы»!*

Видите ли, вы не просто слегка выпустили пар. Вы обнажили самые важные для вас вещи: описали отрицательный вариант и затем напечатали его, как фото пленку, чтобы увидеть противоположную картину! И вот она перед вами: эта картина доказывает, что вы знаете о своих желаниях больше, чем думали. Неважно, начали ли вы с положительного или отрицательного образа, теперь у вас есть представление о работе мечты. Давайте используем эту информацию в следующем упражнении, чтобы придумать замечательную работу, которой вы действительно могли бы заниматься.

#### **Упражнение 4. Самокорректирующийся сценарий**

Есть два варианта этого упражнения — один для тех, кому может помочь хороший приятель, и второй для тех, кто предпочитает делать это в одиночестве.

##### **Вариант 1. Объединяемся и сочиняем фильм**

Сценарий в нашем случае — всего лишь краткое изложение фильма. Если вы хотите «продать» идею фильма студии, вы пересказываете его содержание примерно так: «Профессор из высших слоев общества знакомится с цветочницей у оперного театра в Лондоне. Он и его друг решают исправить ее ужасное произношение, а потом выдать за аристократку на королевском балу. Потом профессор в нее влюбляется».

Так вот, я хочу, чтобы ваш приятель «продал» вам сценарий фильма о вашей блестящей карьере. Каким образом? Основываясь на описаниях «райской» и «адской» работы. Например, ваш товарищ говорит:

— Так, ты не выносишь неорганизованности, поэтому сценарий такой: ты работаешь в прекрасно организованном офисе, и все находится под твоим полным контролем. Каждый день тебя хвалят за твои достижения.

Внимательно выслушайте сценарий, предложенный товарищем. Когда он закончит, помогите ему усовершенствовать историю. Определите, довольны ли вы описанной жизнью или хотели бы ее поправить:

— Мне нравится прекрасно организованный офис, но не думаю, что мне нужны похвалы. Кажется, я вообще не хочу иметь начальника.

— Хорошо, — скажет ваш приятель, — начну сначала. Ты в прекрасно организованном офисе, и это твой офис. Ты работаешь на себя.

— О-о-о, мне это нравится.

Пусть приятель поможет скорректировать историю. Двигайтесь вперед, снова и снова возвращаясь назад при необходимости, убирайте моменты, которые вам не нравятся, и добавляйте детали, оставленные за кадром, — и каждый раз проверяйте результаты.

— Хорошо, теперь тебе все нравится?

— Почти. И какой у меня бизнес?

— Ты торгуешь кальсонами.

— Нет, я не хочу ничем торговать.

— Ничем-ничем?

— Нет. Я хотела бы сделать что-то в этом мире. Я хочу помогать людям улучшать их жизнь.

Ага!

Глядите-ка на нее, и кто это у нас понял, чего хочет в жизни?

Понемногу, снова и снова изменяя сценарий, вы начнете понимать, что действительно важно для вас — то есть наполнено смыслом. Самокорректирующийся сценарий — трюк, который мы провернули с вашей психикой.

Цель всех упражнений в этой главе — перехитрить защитные механизмы. И вот у нас появилась точная информация!

## Вариант 2. Две ручки

Если рядом нет приятеля, это самокорректирующееся упражнение можно так же эффективно выполнить с помощью блокнота и двух ручек с разными чернилами — одна нужна, чтобы записывать сценарий, другая — чтобы исправлять. Просто меняйте роли: одной ручкой записывайте предложения «приятеля», а другой — свои комментарии.

Как только вы подготовите безупречный сценарий, у вас будет достойная цель, по крайней мере на данный момент. Помните, я сказала, что, начав двигаться к цели, вы активизируете — и выведете на поверхность — сопротивление, которое вас блокирует? Ну вот, теперь у вас есть цель. Посмотрим, была ли я права.

### Упражнение 5. Временное постоянное обязательство

Итак, у вас есть теперь идеально откорректированный сценарий. Никаких возражений не осталось? Хорошо.

А теперь я собираюсь сыграть с вами злую шутку. *Я буду настаивать, чтобы вы пообещали выполнить план!* Да, именно так. Больше не оглядываемся назад — все решения приняты. Теперь мы точно знаем, в каком направлении вам строить карьеру.

Но прежде чем вы начнете паниковать или подумаете, что я лишилась рассудка, дайте мне завершить указания: *Я хочу, чтобы вы занимались этим в течение одного часа.*

Я собираюсь ненадолго забрать вашу свободу, потому что *свобода может быть губительной*. Слова «Вы можете заниматься всем чем угодно» способны создать личный ад. Чем угодно? Выбор слишком велик! Иногда ограничения приносят невероятное облегчение, и прямо сейчас оно наступит. Видите ли, вы прекрасно знаете, как ненавидите бесформенное существование без цели. Больше всего вы хотите принять решение и разобраться с вашей жизнью.

Единственное, что удерживало вас в свободном падении бесконечного выбора, — это страх сделать неправильный выбор и оказаться в ловушке. Ну, правильный он или неправильный, я хочу, чтобы вы поверили: выбор сделан, и вы попались.

Вы должны полностью посвятить себя выполнению этого сценария — настолько подходящего для вас, что лучше нельзя и представить. Теперь все остальные варианты закрыты, надо закатать рукава и воплощать в жизнь этот.

В течение часа.

Наверное, сейчас вы подумаете: подождите-ка, я не готов ни к каким обязательствам. Даже на час. Хотя бы потому, что вы не знали, на что шли. Если бы *знали*, то были бы гораздо осторожнее, правда?

Да, вы бы точно были осторожнее. *И ничего бы не придумали.*

— Нет-нет, — запротестовала Джорджия, школьная учительница, для которой «райский сценарий» — быть поэтом в Уэльсе, — это же не то, чего я хочу на самом деле! Я не знаю, чего хочу, помните? А если я ошибаюсь? То есть я совершенно точно ошибаюсь! Вы же не хотите обязать меня посвятить себя неподходящим вещам?

Именно этого я и хочу.

Но только на час. (Хотя этот час может оказаться одним из самых длинных и поучительных в вашей жизни.)

«Посвятить себя» в нашем случае означает, что надо прекратить обсуждения. Отбросить все «а если». Будущее определено. Я хочу, чтобы вы сказали себе: «Ну ладно, думать дальше смысла нет, потому что вернуться назад нельзя. Буду выступать в комедийных шоу, или куплю остров, или стану удаленным работником, или вступлю в кибуц. Какие первые шаги надо сделать в этом направлении?»

Теперь я хочу, чтобы вы посмотрели в телефонную книгу, позвонили в клуб, где выступают комики, или узнали, сколько стоят острова, или позвонили соседу, который жил в кибуце! *Я хочу, чтобы в течение следующего часа вы активно занимались движением к своей цели.* Заведите будильник на час (или на более долгий срок, если вы на это способны) — и, когда он зазвонит, можете остановиться.

Я хочу, чтобы за час вы поняли, что такое целиком посвятить себя какому-то делу — и ваш сценарий сгодится для этого не хуже, чем любой другой.

Каково это было?

Один человек сказал: «Это должно было быть неважным, а оказалось важным! Я пытался отнестись к задаче как

к любому другому проекту, например к планированию вечеринки. Единственное отличие оказалось в том, что эта вечеринка — моя жизнь!»

Луиза, которая представила себя в роли почтальона, описала свои ощущения так: «У меня мурашки по спине побежали! Но я справилась. Позвонила подруге в Огайо и спросила, как у них в Коламбусе доставляют почту. Разумеется, почтальоны, как и раньше, ходят по улицам туда-сюда. Я спросила, по-прежнему ли там красиво, и она сказала, что да. Потом я позвонила на тамошнюю почту и попросила прислать мне анкету для трудоустройства! Поверить не могу, что благодаря вам я действительно все это делаю!»

У Филипа было так: «Я уже начинаю чувствовать эмоциональное выгорание, а ведь я еще даже не начал! Если это все не по-настоящему, почему же так чертовски страшно?»

*Страшно потому, что вы делаете вид, что это всерьез, — и сопротивление, которое так долго мешало перейти к действиям, просыпается.*

Если вы предпочли работе над упражнением старую комедию, прогулку с собакой или даже заполнение налоговой декларации — вам только кажется, что вам стало скучно. Вы просто удрали, пока не зазвучал голос вашего сопротивления.

Удрали, потому что испугались.

Кстати, если, посвятив определенной цели час, вы не чувствуете ни страха, ни сомнений, но переживаете энтузиазм и радость, значит, вы готовы выйти в мир и воплотить в жизнь ваш замечательный сценарий. Сейчас же отложите книгу в сторону — и вперед! Удачи вам!

Однако если работа со сценарием как с настоящей целью вызвала у вас беспокойство, замечательно! Ваше сопротивление готово к выходу на сцену. Возьмите еще бумаги или диктофон — как вам удобнее — и запишите, что говорит голос сопротивления. Эти слова уже готовы сорваться с вашего языка.

### Упражнение 6. Слушаем голос

Вы многие годы слышали этот голос тем или иным образом. Может быть, вы считали, что он всего лишь указывает на отрицательные моменты, но на самом деле это голос вашего



внутреннего сопротивления, и он звучит не просто так. Ваше сопротивление говорит что-то вроде: «Если я взлечу слишком высоко, меня убьют». Или: «Как только добиваешься чего-то, оно неизменно разочаровывает», — и тому подобное. Будьте очень внимательны и хорошо обдумайте, что вы слышите, поскольку именно этого мы и ждали.

---

## Познакомьтесь с вашим сопротивлением

---

И вот ваше внутреннее сопротивление вышло на поверхность. Оно опирается изо всех сил и бросает вам вызов: попробуйте-ка пойти и получить то, чего хотите.

Присмотритесь внимательнее. Вот это маленькое вредное существо считает, что защищает вас, изо всех сил стараясь лишить вас энтузиазма, когда чувствует опасность — а опасность оно чувствует каждый раз, когда вы тянетесь за желаемым. Нашептывая негативные утверждения, оно упрямо противостоит вам и создает конфликт, который сбивает вас с толку и парализует.

Но за каждым его словом кроется секрет освобождения.

Теперь, когда вы выгнали сопротивление из укрытия и внимательно слушаете, что оно говорит, у вас есть замечательная возможность понять, как его убрать с дороги.

Этому и посвящена оставшаяся часть книги. Каждая глава рассказывает, как преодолеть то или иное сопротивление, и предлагает инструменты и стратегии, с которыми можно работать именно вам. Засучите рукава, и мы приступим.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)