

<b>Вступ</b> .....	<b>1</b>
<b>Розділ 1. MINDFUCK, або Розрив між нашими можливостями та нашим реальним життям</b> .....	<b>3</b>
Бар'єри в нашій голові .....	6
Жінка, яка думала, що нічого не варта .....	7
Чоловік, який застряг не в тому житті .....	8
Що таке MINDFUCK? .....	9
Важливі приготування .....	11
Паралельний світ у наших головах .....	14
MINDFUCK – це застаріле мислення .....	14
Пригода на шляху до подолання MINDFUCK .....	15
Подорож до власного потенціалу .....	15
<b>Розділ 2. MINDFUCK, або Сім способів, у які ми самим собі шкодимо</b> .....	<b>17</b>
<b>Виявлення внутрішніх кордонів</b> .....	<b>17</b>
Дослідниця на незвіданому континенті .....	18
Чи існує «зона щастя»? .....	19
MINDFUCK властивий людині .....	20
Який у цьому всьому сенс? .....	21

Ситуативний MINDFUCK	21
За блоками заховані мисленнєві світи	22
Знищити зло в корені	23
Мисленнєві крайнощі	24
Депресивний і агресивний варіанти	24
Страх, сором, провина та ейфорія	25
Страх втрати контролю	25
MINDFUCK продукує стрес	25
Як ми себе зумовлюємо	26
<b>Сім стратегій самоперешкод</b>	<b>28</b>
1. MINDFUCK-катастрофа: лякати себе	29
2. MINDFUCK-самозречення: ставити інтереси інших вище власних	32
3. MINDFUCK-тиск: тиснути на себе та інших	36
4. MINDFUCK-оцінка: оцінювати себе та інших	38
5. MINDFUCK-правило: дотримуватися жорстких, випадкових або застарілих правил	42
6. MINDFUCK-недовіра: хронічна недовіра до себе та інших	47
7. MINDFUCK-надмотивація: репресії, шалена ейфорія та постійне мотивування	50
<b>Висновок:</b> існує сім способів, якими «опікун» відводить нас далеко від справжнього життя	54
<b>Розділ 3. Авантюрне мислення: чому ми саботуємо самих себе</b>	<b>59</b>
Кожна людина — чемпіон із навчання	59
<b>Як ми пізнаємо себе та світ — і до чого тут MINDFUCK</b>	<b>61</b>
Народження діалогу з собою	62
Емоційний хаос становлення власного «Я»	63
Ми маємо навчитися думати, як наші батьки	65

Альфред Адлер і особиста логіка	67
Як ми знову й знову «телепортуємося» в дитинство	68
Соціальне навчання	76
Як перейняти світогляд сильнішої людини та почати діяти	77
Бажана модель життя	80
Кожен засвоїв певні правила	81
Відгородження як стратегія виживання	81
<b>Вчорашнє мислення</b>	<b>83</b>
Друга причина MINDFUCK	84
Чому наше мислення застаріло	85
Якщо ви більше не розумієте світ	86
<b>Яким колись був світ</b>	<b>87</b>
«Правильне» мислення в старому світі	91
В авторитарному світі немає дорослих	92
Чому MINDFUCK знайомий нам усім	94
Чоловік, який передбачав прихід Третьої світової війни	95
<b>Тут і зараз</b>	<b>96</b>
Вимоги до власного життя	97
Життя як рішення в умовах невпевненості	97
Ми стаємо все старішими	100
Який світ насправді	101
<b>Завтрашній світ</b>	<b>102</b>
Старіння суспільства	103
Невикористані потенціали	104
Дорослі на рівних	106
Я й інші	107
Справжній лам епох	108
Шанси переважають	108
Нове мислення в новий час	109

**Розділ 4. Навчитися думати та стати щасливими 111**

<b>Мислення по той бік самосаботажу 111</b>	<b>111</b>
Відкриття внутрішньої гри	112
На шляху до зміни внутрішньої системи	118
Дві природні здатності	119
Покращуйте мислення крок за кроком	121
Сила метаперспективи	122
На початку було рішення	123
Сприймайте своє життя серйозно	125
Уважність без оцінювання	126
Будьте великодушними	127
<b>Перша допомога при нападах MINDFUCK 128</b>	<b>128</b>
Як швидко зупинити MINDFUCK	128
Ігноруйте MINDFUCK	129
Конструктивно поєднуйте MINDFUCK	131
Прислухайтеся до свого тіла	132
Вправа дихання-ноги-живіт	133
Відволічіться на острів думок	134
Змініть перспективу	135
Чия це справа?	136
Уникайте й шукайте	138
Знайдіть власний біотоп	139
У крайньому разі зверніться до психотерапевта	139
<b>Навчіться в MINDFUCK 140</b>	<b>140</b>
Аналізуйте MINDFUCK	140
Навчальні галузі агресивного й депресивного MINDFUCK	141
Спустіться й помиріться зі собою	142
Покиньте щадне положення й станьте активними	143
MINDFUCK – це причина, а не наслідок проблем	144
Відкрийте свої природні здібності знову	144

Невиявлений потенціал	146
MINDFUCK приховує те, які ви насправді	148
<b>Початок позитивного мислення 148</b>	<b>148</b>
Зміна внутрішньої системи	148
Змініть спрямування внутрішнього «опікуна»	150
Від чужого до самоуправління	151
оновлення для «опікуна»	151
Облиште крайнощі! Чарівне слово «я» – як легко розширити свою точку зору	156
Основний фактор якості життя	159
Об'єднайте голову, серце та живіт	160
Якість життя – це більше, ніж споживання	161
Поза досконалістю	164
Відкрийте розум, розширте світогляд	164
Коли «опікун» міняє роль	169
«Опікун» як друг	170
Якість життя як ключ – також для більших досягнень	170
Якість життя як ключ до інтуїції	175
Логіка конструктивного мислення	177
Позбудьтеся сумнівів та невпевненості	178
Розмовляйте зі собою на рівних	179
Щастя бути дорослим	179
<b>Конструктивний спосіб життя 185</b>	<b>185</b>
Допитливість	185
Довіра	189
Заплющте очі – й вперед!	190
Довіра – це впевненість у собі	191
Довіра до процесів змін	192
Радість від досвіду	193
Помиріть тіло з розумом	197
Тіло та почуття як надавачі зворотного зв'язку	198
Перестаньте боятися почуттів – здобудьте якість життя	200

## РОЗДІЛ 1

## MINDFUCK, або Розрив між нашими можливостями та нашим реальним життям

Маленькою я полюбляла слухати радіо, збираючись до школи. Мені особливо подобалася програма із заголовковою фразою «День треба починати з позитиву». Так я вперше познайомилася з тим, що сьогодні б назвали самоменеджментом. Вітання ведучої звучало наче спонука, і мене щоразу зачаровувало це послання. Спонукальний голос і настанова на позитивний початок дня якось не вкладалися у мене в голову. Не дивно, адже тоді я й не знала, що його можна починати з негативу. Не розуміла, як насправді виглядає внутрішній світ багатьох дорослих.

Зазвичай я прокидалася з радісним очікуванням — адже кожен день був новою пригодою. Моє дитинство не відрізнялося від інших. Не можна сказати, що все завжди було чудово. Але щодень готував стільки відкриттів і переживань: захопиви смаки, таємничі історії, свіже повітря, діти, з якими я бавилася на вулиці перед нашим будиночком. Засинання перетворювалося на справжнє випробування. Як можна хотіти до ліжка, якщо дорослі саме заповнили полицки чипсами, кукурудзяними паличками й іншими ласощами? Як можна йти спати, коли по телевізору показують

найкращі фільми? Та й узагалі, ніч була такою темною й таємничою! Як шкода, що треба було йти до ліжка й заплющувати очі!

Тепер, через майже 30 років, я розумію, що саме мала на увазі першопрохідниця позитивного мислення. Я пізнала на власному досвіді турботи, страхи та сумніви, і щодня бачу, що таке внутрішній світ багатьох дорослих. Вони перегорджують собі шлях думками, які я називаю MINDFUCK. Вони страждають через роботу; починають хвилюватися, не встигнувши як слід прокинутися; часто почувуються, немов білка в колесі, або їх тягне на сон від рутини. Інші ж здаються цілком успішними ззовні, натомість всередині гризуться суперечностями та незадоволенням тим, що мають. Між життям їхньої мрії та повсякденням з'являється величезна безодня. Доволі неприємний стан, але, на жаль, для багатьох цілком звичний.

Уже багато років я займаюся феноменом самосаботажу. Як бізнес-консультантка та коучинг я працюю з людьми, які хочуть досягнути професійного і, зазвичай, особистісного розвитку. Коучинг — це консультативна дисципліна для окремих осіб, джерела якої лежать у професійному спорті, звідки вона й перейшла в бізнес. На відміну від психотерапевтів, я працюю з психічно здоровими людьми над тим, як їм досягнути певних цілей, більшого успіху чи підвищити якість життя. Однієї із моїх колег, психіатрині та коучині з Гарвардської медичної школи, вдалося сформулювати суть надзвичайно влучно: «У психіатрії ви йдете шляхом ваших сліз. У коучингу ви йдете шляхом ваших мрій».\*

Отож моя робота полягає в тому, щоб допомогти людям віднайти їхні мрії, сформулювати на основі цього правильні цілі й досягнути їх у найкращий спосіб. Але щодня я бачу, як вони

\* Цитата Керол Кауфман на семінарі сера Джона Вітмора та Тімоті Голві у травні 2011 р. у Лондоні.

роками й десятиріччями стримують самі себе від досягнення цих цілей. Звичка займатися самосаботажем – частина широко розповсюджені культури мислення. І вона проникає у всі сфери, в яких людина прагне чого-небудь досягнути.

Щодня я зустрічаюся не лише з представниками усіх поколінь, а й із неймовірно широким спектром професійних груп і найрізноманітніших життєвих ситуацій. На мої консультації приходять люди всіх прошарків суспільства з Німеччини, Австрії та Швейцарії. Їх відвідують знаменитості, що прагнуть переспрямувати своє життя. Політики, які хочуть здійснити щось справді революційне. Чи менеджери, які сподіваються потрапити до ради директорів. Я працюю з ними так само, як і з іншими. До сьогодні моєму наймолодшому клієнту було 18, а найстаршій клієнтці – 83. Я була коучинею людей із майже незліченної кількості професійних груп – від лікарів до експертів із кімнатних рослин. Тому я знаю, що похорон котів – доволі прибуткова справа, а вміння завжди й усюди шукати похибку – одна з найважливіших здатностей авіаційного інженера. Я працювала з усмерть змученими держслужбовцями, які тепер зі захопленням і насагою здійснюють репортерські подорожі, і з колишніми податківцями, що тепер очолюють самотужки засновані курси дайвінгу в Таїланді. Мій звичайний день складається з ранкової зустрічі з офіцером збройних сил KFOR\*, обідньої зі столяром із Мекленбург-Передньої Померанії та вечірньої із заможною спадкоємицею зі Швейцарії.

Усі вони хочуть перепрофілюватися, стати успішними в певній галузі або просто знайти професійного й неупередженого

спаринг-партнера, щоб обговорити й перенацілити вже напрацьовані стратегії життя і успіху. Деякі прагнуть надати більшого сенсу своєму життю, інші хочуть більше заробляти, досягнути чогось надзвичайного або менше працювати.

## Бар'єри в нашій голові

Не має значення, про що йдеться в конкретному випадку: роками працюючи з безліччю різноманітних людей над їхніми професійними та життєвими проблемами, важко з часом не помітити шаблон, однаковий практично у всіх. Багаті й привабливі чи найзвичайнісінькі люди, що мешкають поруч із нами, – усіх об'єднує паралельний світ у головах. Він показує, що ми *насправді* думаємо про себе та своє життя, і досить часто перешкоджає жити так, як би хотілося. У наших думках встановлюється щось на кшталт бар'єру, який діє, немов внутрішній кордон. Ми ніби й можемо уявити, що здатні на більше, але щось заважає втілити це в життя. Цей внутрішній кордон складається з цілої низки думок і переконань, які загальмовують і не дають рухатися далі. У глибині душі дехто не дозволяє собі досягнути того, що дійсно зробить його щасливим. Інші можуть мати чітку мету й цілеспрямовано наближатися до неї, але в одну мить усе руйнується й призводить до того, що людина відмовляється від свого плану, починає вважати його неправильним або зазнає невдачі з причин, незрозумілих їй самій. Це може статися як у професійному, так і в особистому житті. Йдеться про мить тривалістю не більш ніж частку секунди, за яку виникає думка, почуття чи образ (а часом і всі три). Внаслідок цього людина шкодить сама собі, встановлюючи блок.

Ми називаємо ці думки внутрішнім голосом. Він знайомий усім. Щоразу, коли на своїх лекціях я згадую про «внутрішнього критика», залюю пробігає шепіт, як ніби я заговорила про багаторічного

\* Збройні сили KFOR – багатонаціональні сили під керівництвом НАТО, дислоковані в Косово.