

СОГЛАСИЕ И ТЫ

Первая часть книги —
полностью о тебе.



Купите книгу на сайте kniga.biz.ua >>



Привет!

Почему мы начинаем с тебя? Как я уже упоминал, важная часть согласия — принятие решений и свобода выбора. Поэтому разумно поговорить сперва о твоей жизни и твоих решениях. Прежде чем использовать принцип согласия, надо подумать, чего ты хочешь и как поступаешь именно ты. Разобраться, какие цели ты при этом преследуешь, не всегда легко. Но с опытом приходит и понимание. Чем больше мы размышляем, чего хотим на самом деле, тем проще нам принимать правильные решения.

Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](#) >>>

Когда мне предложили написать эту книгу, я на радостях тут же отпрыснул: пицца осенью подходит для того, чтобы объяснить принцип согласия. Так что имей в виду: дальше её будет **много**.

Если ты вдруг не любишь пиццу, ничего страшного. Подставь в пример что угодно: шоколадные батончики, газировку, телепрограммы или любимые игры. Пицца — лишь один из вариантов.

Можешь пригласить друзей, после близкие тебе примеры. Допустим, тебе придется посмотреть теле-визор, но только один и то же телевизор. Или дать почитать книгу по кружку. Или дать посмотреть на ворота, а не в воротах, но только один раз. Пусть разрешат покрасить волосы, а футбол, но только в синий цвет. Разрешают просраться на по только в синий цвет. Здесь нет просранных пятен. Чтобы выбрать свободу, вариантов должно быть больше одного.

Если из всего меню на решение влияют всего две опции: хоч в ест или не хоч. Особо подругаешь. Согласие пред-буду действия. Помнишь? Это не просто отказ от того, чего тебе не хочется. Если выбор останется мало места. А то и вовсе не оста-ётся.

ПИЦЦА

Если бы я открыл пиццерию, я бы позаботился о согласии и широком выборе. Своё заведение я бы назвал

ПИЦЦА БЕЗ ГРАНИЦ,

и в нём всё было бы иначе.

Я бы предлагал две основы: **из пшеничной муки** и **безглютеновую** (для тех, кто не переносит глютен).

Их можно было бы выпекать по-разному, чтобы сделать:

- тонкими и хрустящими,
- пышными и мягкими,
- средней толщины.

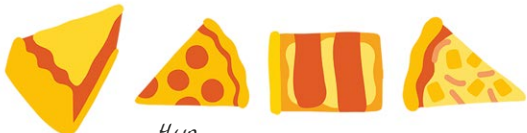
В меню я бы включил такие виды пиццы:

ИТАЛЬЯНСКИЕ



Неаполитанская Римская Сицилийская

АМЕРИКАНСКИЕ



ЧИКАГСКАЯ Нью-йоркская ДЕТРОЙТСКАЯ ГАВАЙСКАЯ



А ещё у меня была бы **ТУРЕЦКАЯ** пицца «пиде», тонкая и хрустящая. И **ЭФИОПСКАЯ** пицца.



А ещё **ТАРТ ФЛАМБЕ**.



И лепёшки **РОТИ**.



И даже пицца по-японски.

Они были бы прямоугольными или круглыми. Но не треугольными, нет. Извини, но треугольники вычёркиваем.

НАЧИНКИ — самые разные, из чего пожелаешь...



Большой выбор, верно? И это мы ещё не дошли до **ДЕСЕРТОВ**.

Шучу-шучу, там только...

БЕЗ ГРАНИЦ

СОУСЫ —

тоже на любой вкус



классический томатный



чесночное масло



барбекю



сметана



мягкий сыр

А ещё разрешалось бы обойтись без соуса! Знаю, это уже тянет на скандал.



баклажан



ананас (о да!)



грибы (о нет!)



брюссельская капуста



клубника (я никого не осуждаю!)

И даже — гулять так гулять:

ТИРАМИСУ



Вернёмся к главному вопросу. Что ты предпочтёшь теперь? Смотри, сколько всего в «Пицце без границ». Такое изобилие упрощает или затрудняет выбор? У тебя плавится мозг от числа вариантов или ты ликуешь, собирая лучшую пиццу в мире? Я бы замучился, честно. Лучше останусь в местной пиццерии и выберу из двух видов, которые мне нравятся.

Трудно заполучить пиццу мечты, если выбор ограничен. Но если возможностей слишком много, он усложняется. Слишком много вопросов. Что тебе понравится? Какие продукты будут хорошо сочетаться? Ты заказываешь «правильную» пиццу, одобряемую большинством? Или делаешь что-то своё, особенное? Если исходить из «так положено», то квадратная пицца с соусом барбекю, сыром и клубникой — ненормальная. Но ведь она тебе нравится. Как тут быть? Для начала

больше
прислушиваться
к себе.



ЭТИМ-ТО МЫ И ЗАЙМЁМСЯ.

КАК ВЫБРАТЬ ПИЦЦУ ТОЛЬКО ПО СВОЕМУ ВКУСУ

Может, «Пицца без границ» и не лучшая затея: опций слишком много, а подсказок, как их сочетать, мало. Хотя многие популярные заведения недалеко ушли от моей идеи. В их обширном меню — множество готовых пицц с разными названиями: «Маргарита», «Неаполитана», «Четыре сезона», «Американа», «Флорентийская».

Но там есть и список добавок. Ими можно дополнить пиццу, чтобы она получилась такой, как ты любишь. Посетителям обычно ещё и советуют, какие ингредиенты подходят друг к другу. Где-то вообще можно заменить готовую начинку на свою. Толково придумано! Только ты решаешь, как быть: создать свой рецепт или выбрать вариант повара.

Прямо как в интернете, скажи? Смотришь видео, а рядом высказывают рекомендации того, что ещё тебе, вероятно, понравится. Такие подсказки основаны на твоих предпочтениях (ох уж эти хитрые алгоритмы). Можно самостоятельно искать что-то интересное среди миллиона роликов, а можно довериться рекомендациям и смотреть то, что тебе предлагают.

В «Пицце без границ» я бы объяснил официантам, как облегчить посетителю выбор. Они бы спраши-

вали: «Есть ли в меню то, что вам нельзя или что вы не будете есть? Насколько вы голодны? Вам нравится сладкое, кислое, горькое, солёное или пикантное? Какой вкус вам по душе: пряный и острый или свежий? Вы желаете попробовать новое или хотите что-то привычное?» Официанты не торопили бы клиентов — пусть те подумают и прислушаются к сигналам тела. А ведь такие вопросы можно задать и себе. Главное — взять паузу на размышление.

Наверняка тебе случалось выбрать пиццу (или что-то другое), а потом пожалеть о своём выборе. Мы не успеваем сверяться со своими ощущениями, чтобы потом твёрдо сказать: «Я хочу это». То нас торопят, и подумать о своих потребностях некогда. То мы следуем бесконечным «так положено» и принимаем решение в пользу того, чего не очень-то хотим. То просто пренебрегаем своими желаниями — кажется, будто мы не заслужили, чтобы они исполнились.

Итак, есть местный ресторан с меню «так положено» и скудным выбором. Есть «Пицца без границ», где выбор гораздо шире, но непонятно, как его сделать. И есть промежуточный вариант, где подсказки шеф-поваров и официантов помогают нам прислушаться к себе и выбрать то, чего мы действительно хотим.

К ЧЕМУ ВСЯ ЭТА СУЕТА С ПИЦЦЕЙ

Я не зря столько рассуждаю о пицце. Это простой, но очень важный пример. Каждый день мы принимаем похожие решения: какую программу смотреть, какую шоколадку или пиццу съесть, какую газировку выпить. А порой перед нами встают вопросы посерьёзнее. Хочу ли я дружить с этим человеком? На какие дополнительные занятия пойти? Нужны ли мне близкие отношения?

Поэтому
учиться выбирать —
даже в мелочах —
очень важно.
Чем больше
мы тренируемся,
тем лучше
получается
и тем быстрее
мы принимаем
подходящие нам
решения.

Если делать это регулярно, принятие лучших для тебя решений превратится в навык. Для человека, который этому научился, психологи даже придумали специальное название: автор своей жизни.

