



ЭНЕРГИЯ — ОТ РЕЗОНАНСА С ПРОСТРАНСТВОМ

Основа всей жизни человека — ритм, данный каждому его природным дыханием.

Константин Сергеевич Станиславский

Racha — это сеть знаменитых на весь мир испанских дискотек. Они вмещают по несколько тысяч человек. Там необъятный танцпол, выступают лучшие диджеи, шикарный звук. Расположены дискотеки на Ибице, Майорке, в окрестностях Барселоны, на Коста д'Оро. Однажды я попал в один из таких клубов, и мне стало ясно, почему туда набиваются тысячи людей, ловят кайф от ритма, света и движения. Это было не на бесшабашной Ибице, а на довольно тихой и спокойной Майорке.

Пришел я довольно рано — народу было немного. В зале все сидели по углам, но примерно к 11 вечера музыка зазвучала громче, а ритм стал отчетливей. Потом добавилась игра света. Людей стало явно больше; более того, они начали подтягиваться на танцпол. Еще примерно через час у меня уже было четкое ощущение, что все двигаются, дышат и даже думают в унисон. Эта картинка мне что-то здорово напоминала. Что именно — стало ясно на следующий день после вечеринки. Прямо там, под музыку, анализировать происходящее совсем не хотелось — хотелось отрываться вместе со всеми, жить внутри ритма и подпитываться его энергией.

Так что же там было? То, чем давно и успешно пользуются африканские колдуны и сибирские шаманы, успешные руководители крупных компаний, офицеры спецназа,

известные политики и жены успешных бизнесменов. Это называется резонансом: множество самых разных людей вошли в единый ритм. Они жили в нем, поддерживая друг друга новой энергией. Они резонировали друг с другом, внутри себя; они резонировали с музыкой, светом и пространством, в котором находились. Энергию можно получать извне, если использовать резонанс с местом, ритмом, другими людьми, самим собой.

Резонанс (фр. *resonance*, от лат. *resono* — «откликаюсь») — явление, заключающееся в том, что при некоторой частоте вынуждающей силы колебательная система оказывается особенно отзывчивой к действию этой силы. Явление резонанса впервые было описано Галилео Галилеем в 1602 году в работах, посвященных исследованию маятников и музыкальных струн. Причина резонанса — совпадение внешней (возбуждающей) частоты с внутренней (собственной) частотой колебательной системы.

Когда смотришь на закат на легендарном греческом острове Санторини, держа в руках бокал местного вина, душа поет. В этот момент она находится в согласии, в резонансе с природой и с ощущениями еще нескольких тысяч зевак, которые заняли места с видом на закат в кафе, ресторанах и просто на ступенях лестниц. Головы повернуты на запад, лица безмятежны и окрашены розовым светом от ныряющего в море солнца; белые стены, голубые крыши, иссиня-черное море — все это резонирует, звучит и находит отклик в душе. Звучим мы сами, звучит мир вокруг нас. Все тело наполняет поющая энергия. Каждому успешному менеджеру знакома такая ситуация: последний вечер перед сдачей важнейшего отчета, вся команда работает в едином ритме. Вот что рассказывает

об этом **Майкл Блумберг** (род. 1942) — создатель всемирно известной корпорации Bloomberg и впоследствии мэра Нью-Йорка. В начале 80-х он перестал работать по найму и создал маленькую консалтинговую фирму. Однажды клиенту Блумберга — инвестиционному банку Merrill Lynch — потребовалась информационная система для работы на рынке ценных бумаг. Разрабатывать ее банк собирался сам, потому что никто больше не рисковал браться за столь сложный проект.

В этот момент Майкл понял: это шанс, который выпадает, возможно, раз в жизни. Все было налицо — крупный заказ от корпорации с мировым именем, собственные компетенции, знания, умения, которые полностью совпадали с требованиями поставленной задачи. Не было только одного — времени. Точнее, на все про все было ровно полгода. Именно на таких условиях банк Merrill Lynch готов был отдать заказ крошечной и еще не известной на рынке консалтинговой фирме. Блумберг ухватился за проект, как утопающий за соломинку. Он верил и не сомневался.

Дальше последовали месяцы лихорадочной работы — 14-часовой рабочий день стал обычным явлением на «звездолете Блумберга», как команда Майкла называла свою фирму. Блумберг с восхищением пишет в своей книге о том, как его соратники шаг за шагом приближали дело к успешному завершению. «Однажды, когда уже никто и не помнил, когда последний раз отдыхал, сотрудники дружно ушли в кино, чтобы снять стресс».

Что заставляло людей трудиться не покладая рук в бешеном ритме и с полной самоотдачей? Деньги, конечно, — как же без этого. Но никакие деньги не смогли бы заменить лидера, который вел команду за собой,

вдохновлял ее и создавал мощное энергетическое поле, подстегивавшее и державшее ритм. Команда резонировала со своим лидером. Амбициозная цель давала силы и подталкивала вперед.

Так родилась система терминалов Bloomberg. К слову сказать, последнюю ошибку программисты Майкла Блумберга нашли и исправили в тот момент, когда он со своим коллегой на такси вез первый терминал на презентацию к заказчику. Подключив его к сети, Майкл вздохнул с облегчением: команда уложилась в предельно сжатые сроки. Наверное, этот эпизод с ошибкой, исправленной в последние секунды, кто-то назовет везением. А я назову его проявлением командного резонанса. Не могли люди, которые были так настроены на командную работу, подвести своего лидера в последний, самый важный и ответственный момент!

Внутренний резонанс — это то, что объединяет клетки, из которых состоит организм (так называемая плоть), заставляет их играть согласованно — как хороший оркестр. Это то, что отвечает за внутреннюю гармонию и энергию.

Резонанс с пространством — это то, что гармонизирует человека с окружающим его миром и людьми. Он позволяет получать энергию из мира вокруг нас. Ни секунды не сомневайтесь. Червяк сомнения способен испортить яблоко намерения и разрушить резонанс с миром.

Где искать резонанс

Как-то в Португалии, на берегу океана, мне довелось наблюдать за серферами, которые наслаждались высокими волнами, седлали их, без особых усилий выходили на берег. Они выглядели так, словно были хозяевами океана. И тут же неподалеку в искусственной бухте в испуганную стайку сбились яхты и катера, которым было бы в бушующем море очень и очень неуютно. Яхта как минимум вчетверо длиннее пловца. Доска для серфинга весит в сотни раз меньше яхты, а мотора не имеет совсем. И, соответственно, горючее серферу не нужно. Так почему безбашенный серфер выходит в штормящее море, а яхта нет? Да потому, что серфер не воюет с волной — он ее седлает и черпает энергию из нее. До того как встать на доску, он гребет примерно с той же скоростью, с которой идет волна. Будет грести медленнее — волна его ударит. Станет грести намного быстрее волны — обгонит и не воспользуется ее энергией.

Урок от серферов

Хотите скользить по волнам своей жизни — добейтесь синхронизации внутреннего резонанса с пространством вокруг вас. И тогда энергии всегда будет вдосталь.



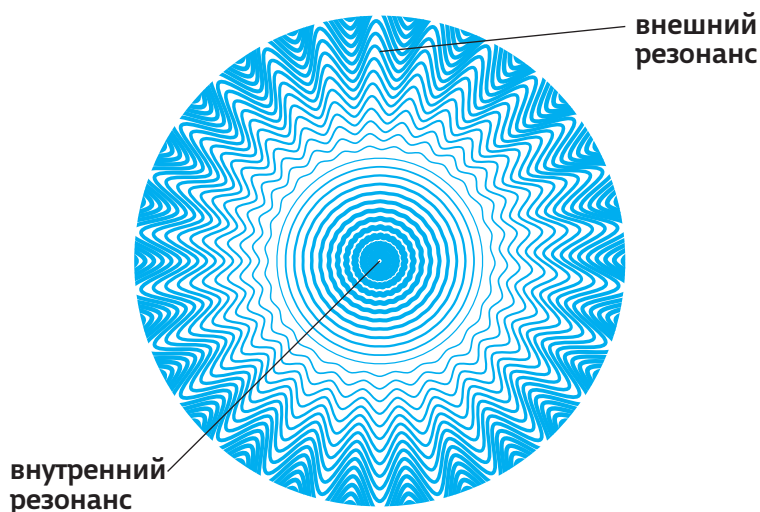
Секрет победы — в резонансе

Резонанс внутренний объединяет клетки человека в единый организм. Он помогает поддерживать внутреннюю гармонию, поступать так, чтобы это вело к росту внутренней энергии и поддержанию равновесия. Внутренний резонанс позволяет генерировать силы, дающие возможность поступать так, как хочется, идти туда, куда нужно.

Внутренний резонанс — источник внутренней силы.

Резонанс с внешним миром — восприятие внешнего мира и настройка на него. Человек вслушивается во внешний мир и черпает энергию из него. Внешний резонанс позволяет наращивать внутреннюю силу за счет этой энергии.

Внешний резонанс — источник бесконечной внешней силы (энергии).



Для эффективности необходимо привести в гармонию свою внутреннюю силу с силой внешней; избавиться

от противоречия (диссонанса) между тем, что внутри нас, и тем, что нас окружает.

Вот три шага к победе.

- **Серфер идет к воде.** Гармонизируем себя — достигаем внутреннего резонанса. Появляется сила.
- **Серфер гребет со скоростью волны.** Вслушиваемся во внешний мир, проявляем чувствительность — достигаем внешнего резонанса. Черпаем энергию.
- **Серфер скользит на доске по волне.** Используем полученную энергию и проявляем свою собственную силу — резонируем с внешним миром как единое целое и реализуем внутренний замысел, синхронизируя внешнее и внутреннее. Ведем окружающий мир к своей цели.



Мир полон резонансов

Маленький ребенок успокаивается, слыша стук сердца своей матери. Его сердечко резонировало с маминым в предыдущие месяцы, пока она его вынашивала.

Колокольный звон созывает верующих и создает ощущение всеобщего спокойствия и порядка.

Церковный хор вводит прихожан в умиротворенное, созерцательное состояние.

Шаман ударами в бубен приводит охотников в боевой настрой и готовит их к трудному походу за добычей.

Корпоративный гимн распевают в японской фирме утром, чтобы настроиться на плодотворную работу.

Применяемая в НЛП* техника настройки по дыханию собеседника помогает быстрее достичь взаимопонимания.

* Нейролингвистическое программирование — «антинаучное» направление в психологии и психотерапии, основанное на моделировании определенных типов поведения. *Прим. ред.*

В разговоре с раздраженным собеседником используются высокие тона и постепенный увод на более низкий уровень громкости — чтобы тот успокоился.

Упражнение по тимбилдингу: сто человек пытаются ходить синхронно, связав свои ноги с ногами соседей.

Сначала смешно и неудобно, потом синхронно и четко — когда команда войдет в резонанс.

Новому гостю, который присоединяется к шумной и уже слегка подвыпившей компании, наливают «штрафную», чтобы устранить диссонанс.

Так в чем секрет? В достижении баланса внутреннего и внешнего резонансов, его использовании для получения новой энергии.

На практике очень сложно поддерживать баланс внутреннего и внешнего резонансов. Этому посвящены многие духовные практики, этому, в частности, можно научиться на занятиях йогой или с помощью системы ДФС — методики, основанной на комплексе психофизических упражнений, которые уходят корнями в традиции суфиев с более чем полуторатысячелетней историей.

Такое обучение займет не меньше года, и немногие способны достичь совершенства. Поэтому большинство из нас часто испытывают диссонанс с окружающей реальностью. Нам неудобно, когда мы возвращаемся из отпуска к коллегам, которые продолжают работать в прежнем ритме. Мы испытываем дискомфорт, когда приходим на важное совещание после корпоративной вечеринки: мы в диссонансе с другими участниками встречи, которые вчера тщательно подготовились и вовремя легли спать. Наконец, многие жены знают, как сложно «настроить» мужа на спокойный ритм, когда он приходит злой, голодный и уставший с работы в конце недели.

Начать стоит с организации собственного пространства. «Свое» пространство способно питать энергией щедро и бесконечно долго. «Дóма и стены помогают» — народная мудрость о том, откуда нам проще всего брать энергию. Не зря китайцы возвели фэн-шуй в ранг науки. Но можно и без его изучения привести в порядок свой дом и сделать его источником неиссякаемой энергии.

Попробуйте оценить, насколько гармонично звучит пространство в доме. Если нет гармоничного звучания, нормально отдохнуть и зарядиться энергией просто невозможно.

Начните с простого — войдите в пространство собственной квартиры и посмотрите на все совершенно другими глазами. Что вам нравится? Что вызывает раздражение? Поменяйте местами привычные вещи. Переставьте мебель. Наконец, выкиньте так надоевший вам старый диван. Теперь пространство, которое называется «Мой дом», запросто может стать источником новой энергии. Оно зазвучит гармонично, будет созвучно именно вам. Такой дом получит совершенно другое энергетическое содержание, поддержит своего хозяина в нужный момент. Сюда будет приятно возвращаться после социальных битв, вы всегда будете стремиться к семье. И даже если вы предпочитаете одиночество, домашний отдых будет придавать сил.

То же можно сказать и о рабочем пространстве. Оно может питать энергией и помогать в общении с партнерами и сотрудниками. Идея создания «своего» пространства движет нами, когда мы покупаем удобное рабочее кресло, прикрепляем к стене фотографию семьи, садимся спиной к стене, чтобы защитить личное пространство от нескромных взглядов.

Присмотритесь к кабинетам боссов: власть в любой организации всегда прямо пропорциональна объему «своего» пространства того или иного менеджера. Не зря у руководителей имеется свой отдельный кабинет. Руководители высшего звена часто занимают отдельный этаж. Чем выше статус — тем больше собственное пространство в организации: и размер кабинета, и его расположение, и место на автостоянке. Концепция «своего» пространства очень часто используется опытными переговорщиками для достижения нужного им результата.

СЕКРЕТ УСПЕШНЫХ ПЕРЕГОВОРОВ — СОЗДАНИЕ «СВОЕГО» ПРОСТРАНСТВА



А теперь попробуйте вспомнить место, где вы любите бывать. Вспомните по-новому. Вспомните пространство. Ощущения. Впечатления. И припомните место, после посещения которого вы чувствуете себя усталым, довольным, раздраженным.

ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ



с. 36

Эта таблица поможет вам организовывать свое пространство везде, где бы вы ни находились. Вспоминайте приятные места, которые вы отметили выше при входе в новое пространство, заполните этим звучанием новое для вас пространство. Превратите свое пространство в источник энергии.

Секрет успешных переговоров — создание «своего» пространства



1. Войдите в пространство встречи. Почувствуйте атмосферу. Она может быть дружелюбной и располагающей, нейтральной либо недружелюбной. Постарайтесь это ощутить.
2. Будьте спокойны, внимательны, уверены в себе. Чувствуйте пространство. Выберите интуитивно понравившееся место. Не стесняйтесь отказаться от предложенного места, поясните: «Мне удобней будет там-то».
3. Найдите сбалансированную позу — не напрягающую, но и не расслабляющую. Должно быть пространство для естественных движений тела: податься вперед, отклониться назад. Если вы это делаете свободно, значит вам будет удобно. Если чувствуете напряжение, надо прикладывать усилия — скорее всего, вы не сможете достичь наилучшего результата. Возможно, имеет смысл перенести встречу либо договориться в общих чертах, а детали уточнить позже на удобной для вас территории.
4. Чем больше перед вами свободного пространства, тем бóльшим объемом энергии вы располагаете. Это пространство становится «вашим» и дает вам энергию. Защищайте его. Не позволяйте перемещать предметы в вашу зону влияния. Это, как и неудобная поза, может привести к тому, что вами будут манипулировать без вашего ведома.
5. Будьте внимательны, непринужденны, спокойны, уверены в себе, помните о цели встречи. Следуйте своим намерениям, не позволяйте себя сбить.

	Место, которое очень сильно нравится	Место, которое очень сильно не нравится
Название места		
Цвета, которые там доминируют		
Звуки, которые там доминируют		
Запахи, которые там доминируют		
Формы, которые там доминируют (углы, окружности, плоскости и т. п.)		
Плотность размеще- ния людей		
Освещенность		
Тактильные впечат- ления (поверхности «на ощупь»)		
Детали, которые привлекают внима- ние		
Чем там приходится заниматься больше и чаще всего		
Двумя-тремя слова- ми опишите общее впечатление		
С каким музыкаль- ным произведением оно ассоциируется		



ПРАКТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ

1. Выберите одну из комнат в квартире, в которой проводите много времени.
2. Напишите в столбик четыре слова, с которыми ассоциируется пребывание в этой комнате.
3. Напишите пятое слово — звучание, с которым ассоциируется пребывание в этой комнате.
4. Осмотритесь в комнате, найдите три объекта, которые вас в ней раздражают.
5. Уберите их из комнаты и замените другими — теми, которые нравятся на ощупь или внешне. Потратьте на себя немного времени и денег.
6. Выйдите из комнаты на несколько часов.
7. Вернитесь.
8. Напишите в столбик четыре *новых* слова, с которыми ассоциируется пребывание в этой комнате.
9. Напишите пятое слово — новое звучание, с которым ассоциируется пребывание в освеженной комнате.
10. Положите на столе два листка рядом. Сравните впечатления.
11. Ниже напишите свой вывод о том, как изменились ощущения от пребывания в комнате.

Мы умеем:

- оценивать наличие внутреннего резонанса;
- оценивать окружающее пространство с точки зрения его резонанса с нами;
- создавать «свое» пространство дома и на работе, использовать его как источник силы и энергии;
- приводить окружающих людей в резонанс с нами, а себя — в резонанс с пространством.

У меня есть знакомый, увлекающийся серфингом. Он председатель правления большого банка, который управляет активами в миллиарды долларов. Рассказ о нем идеально резюмирует этот раздел. В художавом офисном обитателе невероятно много бодрости и положительной энергии, чем можно объяснить впечатляющие результаты работы его банка. Владимир (так зовут банкира) не раз захлеб рассказывал о своих поездках на тихоокеанские острова, где он теперь ищет свою волну, свой кайф и свою энергию.

Но сначала, по его словам, все было совсем иначе. «После нескольких часов попыток победить волну я выползал на берег и падал почти без сил. Доска рядом, песок под щекой, небо над головой — безумное наслаждение от того, что уже не нужно бороться за свою жизнь с безжалостной и невероятно сильной волной. Так продолжалось довольно долго. Волны меня выматывали, руки-ноги дрожали от невероятной усталости. Но меня все равно тянуло в море, к волнам. И вот в какой-то момент

я понял, что надо довериться волнам, соединить мое желание пролететь на доске над водой со своеобразием и настроением самой волны. И в этот момент я почувствовал, что вода больше не высасывает из меня силы, а добавляет мне энергии». Напомню — банкиру уже не 25 лет, а вдвое больше. И энергии ему по-прежнему вполне хватает.

Держим ритм

В фильме «Держи ритм» (*Take the Lead*) герой Антонио Бандераса решил изменить жизнь подростков с помощью нового ритма. Ребята танцевали хип-хоп (а что еще могут танцевать черные подростки в Нью-Йорке?). Учитель танцев, которого играл Бандерас, сумел увлечь их живым страстным танго — и вот подростки полны уже совсем другим ритмом.

Они занимаются в полуподвале, где все как водится: граффити, какие-то трубы и кабели вдоль стен, обшарпанные колонны. Энергетика, которой наполнено это пространство, очень далека от позитивной.

Но вот звучит танго — и пространство преобразуется.

Ребята и девчонки тянутся вверх, пары отбрасывают элегантные тени, несмотря на мешковатые штаны и ветровки, в которые они одеты.

Что произошло? Люди и Музыка наполнили Место новым Ритмом и новой Энергией.

Ритм (от греч. *ῥυθμός*) — размеренность, такт, стройность, соразмерность. Существует несколько значений этого слова.

1. Чередование каких-либо элементов (например, звуковых или речевых), происходящее с определенной последовательностью, частотой.

2. Скорость протекания, совершения чего-либо.
3. Временная организация музыкальных звуков и их сочетаний. С XVII века в музыкальном искусстве утвердился тактовый, акцентный ритм, основанный на чередовании сильных и слабых долей. Системой организации ритма служит метр. За звучание в музыке отвечает ритм-группа.
4. Ритм (стихотворный).
5. Биоритм.
6. Ритм как выражение жизни, звучание пространства, ситуации, организации резонансов. Это значение мы и будем использовать в дальнейшем.

Ритм — основное понятие («язык») резонанса. У каждого пространства — свой ритм. У каждой ситуации — тоже свой ритм. И таких ритмов можно насчитать всего-то четыре вида. Каждый из них может ассоциироваться с каким-то цветом, видом освещения, едой, напитком, занятием, временем года и т. д. Мы различаем, излучаем и воспринимаем четыре ритма: «Жизнь», «Импульс», «Распад», «Бесконечность».

Это очень просто, но тем не менее очень важно. Таковы законы жизни.

Если ритм пространства или внутренний ритм человека не соответствуют поставленной задаче, то внутренняя энергия человека будет высосана досуха. Наращивать собственную энергию можно, только «оседлав» подходящий ритм, как серфер волну. Что из этого следует? Нужно подбирать свой ритм, отвечающий ситуации, над которой работаешь. Естественно, каждому ритму соответствует свой вид энергии, которым нужно пользоваться. О том, откуда извлекать энергию того или иного вида, мы поговорим чуть ниже.

Четыре ритма

Ощутите и почувствуйте на примерах:	Ритм «Жизнь»	Ритм «Импульс»	Ритм «Распад»	Ритм «Бесконечность»
Цвет	Желтый, зеленый	Красный	Черный	Фиолетовый, синий
Освещение	Солнечный свет летом	Лампа дневного света	Стробоскоп	Свет луны, звездное небо
Еда	Домашняя	Быстро, бутерброды	Сыр с плесенью	Пасхальный кулич, талая вода
Напиток	Чай	Кофе	Алкоголь	Чистая вода
Занятие	Плавание	Игра в теннис	Ругань, жалобы	Катание на яхте, медитация
Время года	Лето	Весна	Осень	Зима

В ритме «Жизнь»

Попробуйте вспомнить, как вы сидели в парке. Дорожки, зеленая трава на лужайках, гомон птиц, запах листвы, деревьев. Солнце то освещает всю эту красоту, то прячется ненадолго за облаками. Люди на скамейках тихо переговариваются, почти в полудреме, разморенные этой тишиной. В таких местах приятно подумать о чем-то спокойно, без суеты. Можно просто следовать плавно текущему потоку жизненной энергии этих мест. Это момент для того, чтобы ощутить себя в общем потоке жизни и почувствовать приток новой спокойной энергии.

Это и есть ритм под названием «Жизнь». Его легко описать: рыбалка на тихом озере, посапывающий в кровати ребенок, тишина читального зала, дорога, уже который час стелющаяся под колесами машины, неспешный разговор с другом за бокалом хорошего вина.

Как распознать ритм «Жизнь» в ситуации или в пространстве?

- Вам не хочется никуда спешить.
- Вы чувствуете себя органичной частью природы, ситуации.
- Вы спокойны и уверены, при этом не торопитесь.
- Вы наслаждаетесь жизнью во всех ее проявлениях.
- Вы не чувствуете недостатка в чем-то, вы наполнены, вам хватает того, что есть.
- Вам легко понять и принять другого человека.
- Вы эмоционально открыты и дружелюбны.

В ритме «Импульс»

«Утро добрым не бывает» — ужасно не хочется рано вставать, неохота выползать на улицу, когда там еще темно и слякоть (предположим, на дворе ноябрь). Быстрый прыжок с кровати, пара энергичных движений — включается тело. Или медленно сползаем, досматривая последний сон, и плетемся в ванную? Утренние ток-шоу построены именно таким образом, чтобы быстро «включить» нас после сна. Мы согреваемся чашкой утреннего кофе и включаемся в гонку, потому что надо очень многое успеть, почувствовать себя собранным, эффективным, легким. Как найти баланс между своими капризами и планами? Сколько энергии уходит на борьбу

с самим собой, а ведь можно же как-то без этой внутренней борьбы обойтись! И сил тогда останется больше, и настроение улучшится, и энергии прибавится. Что нам помогает в подобные моменты? Утренняя зарядка или хотя бы просто энергичная и ритмичная музыка. Вместо надоедливого «умца-умца» можно поставить что-то заводное, ассоциирующееся с солнцем и, например, Доминиканой. Дальше — дела. День начался вполне удачно, так что и дело будет спориться. Кстати, **деловой, конкретный** ритм рабочего дня оказался вполне созвучен утренней музыке. От этого чувствуешь себя заряженным на действие, в голову приходят очень четкие, последовательные идеи. Хочется что-то делать, причем сейчас, немедленно, не откладывая. Ситуация видится вполне ясной и определенной. Мы идем от одной точки к другой, выделяя очевидные шаги, этапы, действия. Так мы оказываемся во власти ритма «здесь и сейчас» (его еще называют ритм «точка»).

Как распознать ритм «Импульс» в ситуации или в пространстве?

- Вы чувствуете себя хорошо отлаженным механизмом, частью самой ситуации.
- Вы говорите и действуете быстро и четко.
- Хочется бежать, устремиться вперед, увлекая за собой.
- Окружающие в ритме «Жизнь» кажутся сонными и вялыми.
- Легко представить структуру, план, систему, алгоритм ситуации, проекта, отношений.

- Вы видите начало и завершение ситуации.
- Чувство искрящегося веселья наполняет вас, хочется шутить и смеяться, двигаться.

В ритме «Распад»

Вы любите бродить по заброшенным зданиям? Есть такое развлечение у тинейджеров — лазить по покинутым домам в поисках приключений. Не нравится? Руины Акрополя нравятся? А руины сталелитейного цеха? Пейзажи из фильма «Сталкер» помните? Ну и как они вам?

Мне до сих пор вспоминается парк, который разбили почти в центре Харькова, на месте старого кладбища. Более 30 лет назад довелось наблюдать, как вчерашних абитуриентов местного политехнического института выгнали рыть траншеи на территории уже не кладбища, но еще и не парка. Надо было видеть выражения их еще полудетских лиц!

Не то чтобы ребята относились с излишним пиететом к могилам: в советские времена чтили разве что могилы героев революций и войн. Но им явно было не по себе. И когда через несколько лет мне довелось оказаться внутри спорткомплекса, который возвели на краю бывшего кладбища, я почувствовал желание поскорее унести оттуда ноги. Такое пространство вызывает боль, раздражение, грусть, печаль, а частенько и эмоции потяжелее — гнев, ужас, отвращение.

К сожалению, иногда такое пространство вторгается в наше собственное, в котором мы живем, как раз в тот момент, когда у нас нет возможности избежать или проигнорировать признаки распада и угасания. Этот ритм предупреждает нас о возможных неприятностях.

Есть у ритма «Распад» и позитивное назначение. Он очень хорошо очищает нас и пространство от накопившихся негативных эмоций и переживаний, позволяет «обнулить» внутреннее состояние, избавиться от ненужного. Это как минимум позволяет остановить отток энергии, а как максимум — призвать на помощь внутренние резервы. Стремление «отругаться» — это и есть ритм «Распад». Правда, находиться в нем долго нельзя. Злоупотребление такой «чисткой» вызывает патологические зависимости, в том числе алкогольные, наркотические и психологические. Хочется сорвать внутреннее раздражение и злость на близких, беззащитных, невозможно обходиться без ругани на работе и в жизни. Появляются депрессии, жалость к себе, постоянные жалобы на жизнь, истерики.

Остановив отток энергии краткосрочным погружением в ритм «Распад», нужно тут же подключиться к новому источнику. Выбор нового ритма зависит от ситуации. Если вы сильно, просто невероятно устали — попробуйте послушать в течение 20 минут группу the Doors, а потом сразу — подходящий для ситуации ритм.

Как распознать ритм «Распад» в ситуации или в пространстве?

- Вы чувствуете себя угнетенным, больным или болевающим.
- Вам хочется плакать, но не от счастья.
- Вы чувствуете злость, раздражение, ненависть.
- Хочется встряхнуться, испытать сильное возбуждение.

- Вы ощущаете ситуацию, отношения как застойные, плохо пахнущие, вызывающие неприятные эмоции, даже отвращение и ужас.
- Вам кажется, что все в мире разрушается и умирает. Старое, разрушаясь, сменяется новым. Без смерти нет нового рождения.

В ритме «Бесконечность»

Лето, море где-то в Греции. Ни ветерка, тихо колыхнется на воде надувной матрас, голубой купол неба радуется нежными легкими облачками, где-то слева невесомые волны плещут о мелкую гальку. Хорошо-то как! Только я и Вселенная! И наплевать, что где-то на соседнем пляже ревет гидроцикл и верещат дети. А можно ночью выйти на этот же пляж и под шелест волн созерцать бесконечные просторы раскинувшейся наверху Вселенной! Наверное, идеальный летний отдых представляется именно так. Зимой захотелось бы полюбоваться с террасы горного ресторанчика на бесконечные ледники и скалы, а весной — на бескрайние заливные луга. Это и есть ритм «Бесконечность» (его еще называют «Космос»). Наверное, потому, что одно из самых ярких проявлений «бесконечности» — ночь под яркими звездами. Вот где настоящий космос и общение с его бескрайним пространством: медленное течение колоссальных рек вселенской энергии.

Как распознать ритм «Бесконечность» в ситуации или в пространстве?

- Вы не чувствуете течение времени.
- Вы словно сияете изнутри.

- Вы действительно не ощущаете границ в пространстве, ситуации, полностью открыты.
- Вы будто легко и свободно перемещаетесь в пространстве, общении, ситуациях.
- Вы чувствуете единение со всем миром.
- Люди воспринимаются как давно знакомые.
- Становится понятным содержание слов «бесконечность», «вечность», «бытие», «энергия».

Перенастройте себя

- Используйте для этого прослушивание той или иной музыки по дороге с одной встречи на другую, от офиса к дому и т. д. Если слушать в течение 15–20 минут музыку, которая вводит в новый ритм, можно сразу включиться в новую деятельность, настраивая себя либо на результативную презентацию, либо на домашний отдых после сложного дня. Соберите комплект аудиозаписей на все случаи. Это позволит легко переключать ритмы и получать доступ к новым источникам энергии.

ЗАПОЛНИТЕ ТАБЛИЦУ

с. 48

СООТНОШЕНИЕ РИТМА, ДЕЙСТВИЯ, ПРОФЕССИИ И СТАТУСА
ЧЕЛОВЕКА

с. 50

Слушаем ритмы

Используйте для поиска произведений сайт youtube.com.

После прослушивания каждой из мелодий вписывайте в ячейки таблицы по одному слову, которым можно выразить свое впечатление от нее.

	Ритм «Жизнь»	Ритм «Импульс»	Ритм «Распад»	Ритм «Бесконечность»
Мелодия 1				
Мелодия 2				
Мелодия 3				
Мелодия 4				
Общие впечатления о таком ритме (заполняется после прослушивания всех четырех мелодий в данном ритме)				
Вопрос напоследок (вопрос сформулирован ниже, отвечаем на него после прослушивания всех ритмов)				

Ритм «Жизнь»

Whitney Houston — I Will Always Love You

The Beatles — All You Need is Love

Cesaria Evora — Besame Mucho

Людвиг ван Бетховен — симфония № 6 «Пастораль»

Ритм «Импульс»

Вольфганг Амадей Моцарт — «Маленькая ночная серенада»

Vanessa Mae — Storm

Морис Равель — «Болеро»

Elvis Presley — Tutti Frutti

Ритм «Распад»

Фредерик Шопен — «Траурный марш»

The Doors — Fire to One, When the Music's Over

Альфред Шнитке — «Концерто гротто», часть I

Вольфганг Амадей Моцарт — «Реквием»

Ритм «Бесконечность»

Иоганн Себастьян Бах — «Токката и фуга си минор»

Камиль Сен-Санс — «Лебедь»

Edith Piaf — Non, Je ne regrette rien

Jean-Michel Jarre — Velvet Road

Придумайте несколько собственных ситуаций для каждого ритма. Вспомните прошедший день. Какой ритм был бы более эффективен для каждой ситуации?

Соотношение ритма, действия, профессии и статуса человека

Примеры звучаний	«Импульс»	«Жизнь»	«Бесконечность»	«Распад»
Статус, профессия	Менеджер, репортер, спринтер	Собственник, партнер, друг	Олигарх, государственный деятель	Байкер, хирург, кризис-менеджер, коллектор, правоохранитель, судья, террорист
Вид деятельности	Уборка, вождение автомобиля, спорт	Беседа с друзьями, приготовление еды	Пение, астрономия (как хобби), хождение по музею, молитва	Пластическая хирургия, бои животных, коррида
Спорт	Теннис, футбол, хоккей	Шахматы, гольф, конный спорт, охота	Яхтинг, йога, пилатес, прыжки с парашютом	Бои без правил
Танец	Сальса, брейк, хип-хоп	Танго, балльные танцы (европейская программа)	Классический балет	Hard & heavy





ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Пять шагов для смены ритма на более подходящий

- Вслушаться в себя, оценить существующий ритм.
- Оценить, какой ритм был бы оптимальным с точки зрения притока энергии.
- Изменить условия: перейти в другое помещение, сменить вид деятельности, звуковое сопровождение, освещение, температуру в помещении. Можно поставить соответствующую музыку, напевать мелодию про себя.
- Сделать перерыв на какое-то время, «переключиться».
- Изменить темп, стиль и образ общения в соответствии с новым избранным ритмом.

Что делать, если собеседник давит, требует чего-то очень настойчиво, а просто «послать» вы его не можете или вежливость не позволяет? Смените ритм!

Несколько вариантов смены ритма в общении — от самых мягких до жестких.

- Предложите выпить чаю, кофе, воды, сока.
- Скажите: «Минутку, мне нужно это записать».
- Задавайте вопросы — как уточняющие, так и открытые.
- Попросите показать материалы, документы, предложите «быстренько подсчитать цену на...» — одним словом, «трудоустройте» собеседника.
- «Случайно» уроните чашку, карандаш, блокнот.
- Во время разговора по телефону имитируйте разрыв связи. Тут же перезвоните и продолжите беседу в новом ритме.
- Иницируйте «звонок извне» во время личной встречи. Это может быть домашней заготовкой: коллега или ассистент могут по вашему сигналу действительно изобразить «важный» звонок извне.
- Скажите: «Извините, но время, отведенное для встречи, исчерпано, давайте переговорим завтра, по дороге и т. п.».
- Используйте прием «Да, так что вы хотели мне предложить?».

Резюме

Ритм — «язык» резонанса. Нужно уметь слушать и слышать ритм. Только тогда мы можем «оседлать волну», управлять ситуацией, черпать энергию извне и изнутри. Для каждой ситуации, деятельности, пространства существует свой ритм. Секрет успеха — почувствовать этот ритм, войти с ним в резонанс и таким образом научиться управлять ситуацией.

Мы умеем:

- оценивать ритм и следовать ему;
- соотносить ритм и пространство, в котором он звучит, с ситуацией;
- оценивать ситуацию, деятельность, пространство на соответствие требуемому ритму;
- изменять свой ритм и ритм общения по необходимости.