

Глава 1

Уз томи

Пятнадцать лет я изучаю эффективность нашей жизни и учу этому других. За это время мне довелось увидеть, каких невероятных перемен в жизни могут добиться люди, *принявшие решение* выбраться из тусклой заурядности скучного, не приносящего радости существования. Видел я и вполне счастливых людей, добавивших в свою жизнь яркие краски, о существовании которых раньше они даже не догадывались. Независимо от вашего положения в спектре жизненных ситуаций, полезно знать, какую жизнь вы ведете и какие черты характера привели вас к нынешнему положению. Чем скорее это будет сделано, тем лучше, поэтому давайте начнем с рассмотрения трех разных образов жизни.

Три образа жизни

Наполненная энергией жизнь очень отличается от той, какую ведет большинство людей. Но не потому, делать это так трудно, а потому, что большинство из нас редко задумывается (и целенаправленно управляет) над своей занятостью и энергией в долгосрочной перспективе — мы будем называть это «уровнем энергетического заряда». Люди не задумываются о жизни с этой точки зрения, потому что пытаются наскрести сил для решения многочисленных утомительных повседневных задач, переползая из одной недели в другую, считая дни до выходных, чтобы упасть

на диван или заняться тем, что им действительно нравится. Они часто не понимают, что повседневная занятость имеет свойство делать нас близорукими при взгляде на настоящее и возможное. Не видя того, что лежит за пределами ежедневника, очень сложно рассмотреть общую картину реальности, то есть кем вы стали и к чему идете.

Иногда полезно остановиться среди суеты, оторвать взгляд от повседневности или от экрана компьютера, и спросить, нравится ли вам такая жизнь. Нужно измерить уровень своего заряда, задав себе вопрос, довольны ли вы своим настоящим и с какими чувствами смотрите в будущее.

Ощущение полноты жизни означает ощущение *заинтересованности, внутренней энергии и воодушевления*. И я абсолютно уверен: этого хочется всем. Уровень энергетического заряда, или, иначе говоря, степень полноты жизни, имеет две характеристики: направленность и сила. Направленность эмоционального заряда, с которым мы живем, может быть положительной или отрицательной. Например, заряд может быть слабым (едва ощутимым) и сильным (включенным на полную мощность). В идеале у каждого из нас должен быть мощный позитивный жизненный заряд. Есть ли он у вас? Соответствует ли направленность и сила вашего повседневного заряда той, которую вы всегда хотели ощущать? Хватает ли его направленности и силы на то, чтобы вдохновлять на работу не только вас, но и тех, с кем вы работаете? Может ли заряд, который вы отдаете своей второй половине и детям, в полной мере донести до них вашу любовь и привязанность?

Пятнадцать лет изучения психологии подвели меня к выводу, что люди склонны вести один из трех образов жизни. Какой-то из них ведете вы; можете продолжать придерживаться и разывать его или выбрать совершенно новый. Давайте рассмотрим все три типа, чтобы ясно понять, чем отличается наполненная энергией жизнь, и приступить к сознательному и стратегическому ее созданию.

Жизнь взаперти

Жизнь многих людей ограничена прошлым или ожиданиями окружающих. Они никогда не осмеливались шагнуть в неизвестное или перешагнуть установленные границы. Они позволяют другим людям и событиям прошлого давать себе оценку и оказываются заключенными в тесной коробке представлений о собственных возможностях. Это ограничивает их жизненный опыт, мысли, чувства и действия. Чаще всего они привязаны к определенным жизненным условиям, ограничены непреодолимыми, по их мнению, обстоятельствами, подчиняются итогам дел давно минувших дней и боятся огорчить тех, кого считают умнее себя, — часто необоснованно. Им нередко кажется, что мир загнал их в угол и не дает возможности выбраться, подталкивая к неверным представлениям, ожиданиям и оценкам.

С самого рождения мы, подчиняясь кнуту или прянику, делаем то, чего требуют от нас другие. Наши «воспитатели» хотят, чтобы мир видел нас в определенном свете. Иногда они навязывают нам конкретную модель поведения, ставя препядды проявлениями любви и одобрения. А иногда пределы допустимого внушаются иными, не столь безболезненными методами. В итоге мы неизбежно учимся согласовывать свои поступки и желания с внешними требованиями. По прошествии недолгого времени нам становится все проще принимать это как данность. У жизни взаперти есть преимущества — но только до тех пор, пока есть кому поощрять и окружать вас вниманием и заботой.

Мойра, одна из моих клиенток, чувствовала постоянную потребность в любви и одобрении других людей. Когда я начал работать с ней, она часто жаловалась: *«Никто не понимает меня и не дает мне ни единого шанса, я заложница чужих эмоций и желаний»*. Несмотря на недовольство, она никогда не пыталась поднять голову, проявить себя и высказать собственные желания. Она посещала школу, выбранную для нее родителями, устроилась на работу, которая, по мнению друзей,

подходила ей больше всего, и переехала в город, где всегда мечтал жить ее приятель (который она втайне ненавидела). Она двигалась, говорила и вела себя так, как хотели другие, и никогда не пыталась уйти от этого, потому что боялась потерпеть неудачу или получить негативную оценку своих поступков. Все ее существование стало проекцией желаний других людей, и ей никогда недоставало смелости взглянуть на себя в зеркало и спросить, чего же хочет она сама.

Такова ограниченная, смиренная жизнь. В определенный момент все мы ощущаем ее отупляющее воздействие: нам кажется, что мы загнаны в угол, перед всеми обязаны отчитываться и не видим выхода из этой ситуации. Не всем удалось справиться с этим, и, самое печальное, не всем удастся.

Есть только два способа вырваться из клетки. Во-первых, случайно, по прихоти судьбы — например, клетка может перевернуться и разбиться, нарушив удобное течение жизни. Во-вторых, благодаря усилию воли; но для этого требуются огромные личные усилия. Волевым путем возможно идти только тогда, когда мы решаемся, наконец, выйти за границы опыта, приобретенного под влиянием страха и в расчете на одобрение, и начинаем понимать, что жизнь — это нечто большее, чем клетка из чужих ожиданий. Только тогда мы совершаем единственный шаг, способный изменить нашу судьбу, делаем осознанный выбор в пользу нового себя и новой жизни и стремимся воплотить ее в реальность, направляя на это все свои мысли и силы.

Удобная жизнь

Жизнь многих из нас не такая уж мрачная, как жизнь взаперти. Благодаря трудолюбию, настойчивости и благоприятным обстоятельствам многие ведут жизнь, которую я называю удобной. К независимости, возможностям и свободе мы шли похожими путями. У нас есть дом, любимый человек, дети и машины. Мы чувствуем свою значимость и благодарны судьбе за то, что

имеем. Однако осознаем, что чем-то поступились: чуть меньше разнообразия, чуть больше упорства в работе; но мы ведь знали, на что идем. Мы видим, что наши друзья и знакомые следуют тем же путем и кажутся при этом вполне счастливыми.

Однажды на вопрос о том, как дела, вы неожиданно слышите из собственных уст: «Дела? Да так... ничего».

В глубине души рождается сомнение. *Разве этого я хотел? Неужели это все? Не слишком ли много уступок? Моя ли это жизнь? Может быть, на самом деле я ярче, интереснее, веселее, амбициознее?*

Чаще всего на подобные мысли сознание отвечает острым чувством вины. Ты просто не понимаешь, как хорошо, что у тебя все это есть. Наверное, ты неблагодарный. Неужели нельзя довольствоваться тем, что имеешь?

Это уже не клетка, а привычная борозда, но человек все равно чувствует себя пойманым в ловушку. Не стоит ошибаться на этот счет: попасться в ловушку намного, намного удобнее, чем идти широким и доступным путем, по открытой дороге, к большему, гораздо большему в жизни.

Но даже комфорт не избавляет от ощущения беспокойства. Жизнь представляется не лишенной смысла, но полной загадок. *Неужели так будет продолжаться вечно? — спрашиваете вы себя. Как далеко заведут меня амбиции, стремления и вдохновение?*

Если заточенному в клетку мир видится страшным, то живущий в комфорте считает его скучным и банальным. Живущий взаперти не видит в себе потенциала; а тот, кто живет в комфорте, активно искал возможности реализоваться, но спасовал перед опасениями. Сидящему взаперти кажется, что он ограничен внешними условиями; обитающий в комфорте полагает, что ограничен собственным успехом. Обитатель клетки считает, что у него нет собственного голоса, поэтому молчит; житель зоны комфорта показал себя, высказался, стал успешным, а теперь мучается сомнениями: правильный ли выбрал путь?

Между ними обоими есть несомненное сходство: и сидящий взаперти, и пойманный в ловушку успеха мечтает о разнообразии, ярости, созидании, свободе и общении. Они оба стремятся к наполненной энергией жизни.

Наполненная энергией жизнь

Человек, живущий в клетке навязанных ограничений, спрашивает: *смогу ли я пережить это?* Спокойствие и безопасность — вот что его интересует. Живущий в комфорте задает иной вопрос: *дobbyюсь ли я успеха и примут ли меня?* Главная его забота — принадлежность к определенному кругу и достаток. Человек, живущий наполненной энергией жизнью, интересуется: *правильно ли я живу и все ли свои возможности использую? можно ли назвать мою жизнь вдохновенной и вдохновляю ли я других людей?* Скука, или бесцельность, которую ощущает живущий в комфорте, не входит в эмоциональный репертуар наполненной энергией жизни — человек живет радостью целенаправленной, новой и интересной деятельности. В то время как обитатель зоны комфорта думает, что жизнь полна загадок, наполненный энергией человек считает ее прекрасной и значимой. Ценитель комфорта думает, что хорошо знает мир, поэтому считает его скучным; наполненный энергией человек видит, что мир полон неограниченных, захватывающих возможностей для развития и роста.

Нам, людям, которые живут наполненной энергией жизнью, не скучно и не страшно — мы не чувствуем себя пойманными в ловушку. Мы не пассажиры на всеобщем поезде, следующем по пути к прогрессу; мы сами создаем свой мир и сами даем определения понятиям «жизнь» и «прогресс». Мы живем полной жизнью — такой, какой хотим, и не стремимся подражать другим.

Мы не живем годами на автопилоте; нам нравится чувство осознанного контроля и самообладания, нравится давить на педаль газа, тонко регулируя обороты: мы можем рвануть вперед или замедлить ход, наслаждаясь пейзажем.

Мы не бредем в колее рутины или старых, давно усвоенных навыков, а, напротив, живем настоящим. В отличие от тех, кто ведет комфортную жизнь, мы хотим и стремимся решать трудные задачи, которые расширяют круг наших возможностей. Мы не подвергаем сомнению свои способности, а сосредоточены на высоких целях, на желании принести пользу миру и отдаем этому все свои силы.

Живя наполненной жизнью, мы не переживаем о собственной значимости, но думаем о том, чтобы делать правильные и важные вещи. При столкновении с конфликтом или обидой, мы встречаем их с полным самообладанием и уделяем им должное внимание — и продолжаем идти вперед.

На первый взгляд, люди, живущие наполненной энергией жизнью, преодолели все преграды и живут исключительно в свое удовольствие. Однако это не совсем так. Люди с высоким уровнем жизненной энергии *получают удовольствие от жизни независимо от преград, встающих на их пути*. Жизненные трудности и мысли о том, что они сами творят свою судьбу, только вдохновляют их. Они знают, что всегда есть к чему стремиться, но им нравится самим формировать свой характер и строить свою жизнь. В отличие от тех, кто ограничен клеткой и живет в комфорте, они не ждут от жизни и окружающих гарантий безопасности и достатка, но ищут возможности для изменений и роста. Главное для них — служение и значимый вклад в прогресс мира. Их девиз: *не спрашивай, что может дать тебе мир, лучше спроси, что ты можешь дать миру*.

Живущим взаперти и в комфорте наполненная энергией жизнь представляется недостижимой звездой в небе, которая движется по собственной орбите, пылая энергией и светом. Наполненная энергией жизнь, кажется, парит над обыденностью; может создаться впечатление, что она питается совершенной иной энергией и направлена на совершенно иные высоты. Однако те, кто живет наполненной энергией жизнью, — люди

достаточно приземленные, и многие из них признаются, что на собственном опыте испытали или жизнь взаперти, или жизнь в комфорте — а иногда и обе. Ведь человеку свойственно сначала послушно подчиняться, затем отстаивать себя, пытаясь найти компромисс, и наконец искать свой путь, призвание, определенность и неукротимое стремление к свободе, самовыражению и помощи людям. Наполненная энергией жизнь чаще всего начинается тогда, когда мы сделали то, что должно, стали теми, кем собирались, и живем согласно собственным желаниям. Затем на нас начинают давить безопасность, комфорт и стремление к компромиссу, и революционный настрой снова гонит нас в путь, на поиск чего-то большого и важного.

Однажды обретенная наполненная энергией жизнь дает нам ни с чем не сравнимое ощущение: ей присуща спокойная, уравновешенная энергия энтузиазма, которая не меняется, с какими бы жизненными обстоятельствами и трудностями мы ни сталкивались.

Знакомство с вдохновителями

Начав жить наполненной энергией жизнью, вы ощутите в себе спокойный, уверенный, жизнерадостный и неиссякаемый источник энергии. Вы полны сил, интереса к своим делам и почти материального энтузиазма в отношении своей жизни и будущего.

Кое-кто скажет: не каждому дано вести такой образ жизни. Но почему нет? Вдохновители — так я называю тех, кто ведет наполненную энергией жизнь, — не были отмечены божественной печатью с самого рождения. Они ничем не отличаются от других, от вас или от меня. Если и есть между нами какое-то различие, то оно заключается лишь в том, что эти люди действуют и воспринимают мир иначе. Никто из них не пеняет на трудное детство, оправдывая им свои взрослые решения и трудности. Они не защищают себя на прошлых ошибках и не привязываются к давним огорчениям. Пожалуй, их не расстраивает и настоящее. Эти люди

не боятся будущего и неизбежных препятствий, которые готовит для них жизнь. Вот чем они отличаются от других людей.

Впрочем, не отсутствие страха перед сложными сторонами бытия делает вдохновителей яркими и сильными личностями. Они становятся таковыми благодаря способности окружать себя спокойной, позитивной и постоянной энергией, интересом к жизни и воодушевлением, которые не зависят от внешних обстоятельств. Это не всегда просто. От тех, кто живет наполненной энергией жизнью, я часто слышу о целенаправленной и постоянной работе над состоянием осознанного контроля над своими реакциями. Они работают над поддержанием жизненной энергии и понимают, что без этого не обойтись. Вдохновители знают, что их внутренний энергетический заряд — это не дар небес, не «предустановленный» образ мышления и не постоянное свойство личности. (И они правы: нейрофизиологи полагают, что мозг и индивидуальность взрослого человека не запрограммированы раз и навсегда, они развиваются и претерпевают изменения под влиянием новых идей, событий и внешней среды. Эта новость обнадежит тех, кто считает, что с его характером и умственными способностями жить наполненной энергией жизнью невозможно). Оказывается, вдохновители невероятно внимательны к внутренним и внешним факторам своего существования и усиленно трудятся над созданием черт характера, которые, по мнению окружающих, были даны им с рождения.

Перечислю семь основных качеств характера вдохновителей, которые я обнаружил.

1. Вдохновители открыты и внимательны к настоящему.

Помня о прошлом, но не привязываясь к нему, вдохновители полностью осознают и принимают настоящее. Они склонны без долгих раздумий, с любопытством и гибкостью участвовать в разворачивающихся событиях. Они не торопятся оценивать

значение происходящего и не привязываются к предположениям о том, чем все «должно» обернуться. Владея всей палитрой восприятия, они более склонны к терпению и терпимости, более восприимчивы к происходящему вокруг и отличаются творческим подходом в оценке ситуации. Они понимают, что и путешествие, и пункт назначения одинаково важны, поэтому стремятся всецело отдаваться настоящему.

2. Вдохновители ориентированы на будущее.

Несмотря на умение полноценно ощущать настоящее, вдохновителей отличают дальновидность и амбициозность. Они ясно представляют свое будущее и активно ищут возможности претворить его в жизнь. В будущее вдохновители смотрят с оптимизмом, и их оптимизм как магнитом притягивает то, к чему они стремятся. Они с большим воодушевлением относятся к своему представлению о будущем, и это придает им сил, когда нужно действовать и претворить мечту в реальность. Они считают, что нет неразрешимых проблем, поэтому берутся за их решение и делают мир лучше.

3. Вдохновители стремятся решать трудные задачи.

Удовольствие от жизни, которое получают вдохновители, во многом определяется их активным стремлением к решению новых, трудных задач. Из следующих глав вы узнаете, что трудные задачи — эта конфетка для мозга — воздействуют на центр удовольствий и активируют выработку гормонов ума. Люди, живущие наполненной энергией жизнью, хотят развиваться, стремятся к самовыражению и самореализации и точно знают, что все это невозможно без трудностей. Вдохновители готовы к любым жизненным испытаниям: они уверены, что смогут справиться с любыми задачами. Такая уверенность позволяет им не терять хорошего настроения и даже оставаться счастливыми во время непостоянного, неспокойного процесса развития.

4. Вдохновители искренне интересуются другими людьми и по-настоящему общаются с ними.

Иначе говоря, вдохновители любят людей, относятся к ним с огромным интересом и уважением. Они задают много вопросов и заинтересованно выслушивают рассказы о мечтах, страхах и повседневной жизни. При этом они не пустые болтуны, с беззаботной легкостью завязывающие знакомства с окружающими. Наоборот, они уделяют людям много внимания, строят настоящие отношения и очень привязаны к родным и друзьям. Благодаря свойственному им дружелюбию и коммуникабельности, они вдумчивые собеседники, не поверхностные в общении. Связи с другими они расценивают как возможность для роста, получения новых знаний и самоотдачи. Вдохновители говорят, что отношения с людьми — это важнейшая часть их жизни; отношения они считают главным источником интереса к жизни и удовольствия.

5. Вдохновители самодостаточны.

Несмотря на свою потребность в общении, вдохновители крайне независимы и изобретательны. Они самостоятельны в принятии решений, не против попутчиков, но ради них никогда не свернут со своего пути. Они не готовы осчастливить всех вокруг, если для этого потребуется предать собственные принципы. За это их часто и несправедливо считают упрямыми, эгоистичными индивидуалистами. На самом деле они просто достаточно смелы, чтобы строить собственные планы, и достаточно уверены в своем выборе, чтобы проверять новые идеи, что-то выяснять и даже терпеть поражения самостоятельно.

6. Вдохновители — творческие люди.

Творческое самовыражение составляет значительную часть жизни каждого вдохновителя. Чаще всего они выбирают работу, профессию, проект, проблему и возможность, основываясь на

том, смогут ли они раскрыться в этом с точки зрения творчества и самореализации. Так, среди вдохновителей нередко встречаются художники, дизайнеры, писатели и философы. Они активно используют свои творческие способности и постоянно ищут возможности для самореализации. Таким образом, их талант нередко делает их известными. Эти люди не склонны чувствовать себя неловко из-за выбранного ими стиля или направления, наоборот, они очень гордятся своей дерзостью и решимостью делиться своими идеями.

7. Вдохновители создают значимые события.

Вдохновители испытывают глубокое уважение к осмысленности, которой пронизан каждый день их жизни, и чувствуют столь же глубокое желание создавать значимые события. Занятые поиском смысла, вдохновители уверенно игнорируют малозначимые детали, в которых надолго увязают, как в болоте, многие другие. Вдохновители очень ценят «общую картину»; всю свою жизнь они стремятся достигать значимых целей, связанных с их пристрастиями и жизненными задачами. Они знают, что главное стремление человека — это, по мнению Виктора Франкла*, стремление к осмысленному существованию. Понимая это, вдохновители умеют осознанно определять смысл происходящего, проявляя склонность к позитивной интерпретации жизненных трудностей и успехов. Кроме того, они стараются создавать важные события, которые надолго остаются в памяти других людей; они любят удивлять подарками, впечатлениями или просто добрыми словами и проявлением любви, восхищения и благодарности.

* Виктор Франкл — австрийский психиатр, психолог и невролог, создавший собственную философскую теорию, диаметрально противоположную фрейдистской. Поиск смысла жизни он ставил во главу угла человеческого существования, а утрату смысла считал главной причиной душевного нездоровья и других бед. Самая известная его книга так и называется: «Человек в поисках смысла» (Прогресс, 1990). Прим. перев.

Читая характеристику вдохновителей, вы можете составить мнение, что эти люди особо одарены природой, что они всегда были такими. Но не забывайте: те, кто ведет наполненную энергией жизнь, нередко признаются, что когда-то жили взаперти или в комфорте. Их жизнь изменилась тогда, когда они решили ее изменить. У них возникла потребность *жить более полной жизнью*, и они стали работать над ее воплощением в действительность. Точно так же наполнить свою жизнь большим смыслом можете и вы — если примете осознанное решение и предпримете последовательные действия. С чего же начать?

Десять человеческих стремлений

Если бы вы осознанно «проектировали» жизнь своей мечты, на что обратили бы внимание и какие методы использовали бы, чтобы планомерно улучшать свою жизнь и поддерживать высокий уровень энергии, интереса и воодушевления?

Задумайтесь ненадолго о том, что лучшие моменты вашей жизни связаны с искрой. Вы почувствовали ее, и с тех пор в вас всегда живут воспоминания об этом переживании. Только вот что разжигало ее? Что заставляло вас чувствовать себя таким живым в тот момент? Как можно привнести это ощущение в свою повседневную жизнь? Более того, как разжечь из этой искры неугасимое пламя в душе — внутренний заряд энергии, который никогда не истощится?

Для ответа на эти вопросы не годятся скоропалительные или поверхностные выводы, обещающие в мгновение ока решить все ваши проблемы. Добиться прилива энергии можно с помощью энергетических напитков, но их эффект скоротечен. Работа над созданием наполненной энергией жизни потребует от вас глубоких размышлений и активизации всех тех стремлений, которые делают нас людьми.

Мои исследования и практическая деятельность всегда председовали глобальную цель — понять, какими методами можно активизировать свойственные человеку стремления, чтобы они

привели к настоящим, стабильным изменениям и способности активно действовать в современном хаотичном мире. Я разработал систему из десяти человеческих стремлений и добился огромных успехов, обучая ей других, помогая им радикально и целенаправленно менять к лучшему свою жизнь. Немного позже я стал учить людей использовать эти стремления в контексте сегодняшнего дня, активизируя базовые потребности, которые мы считали основными в течение последних пятидесяти лет, с тем, чтобы чувствовать себя счастливыми и полными сил в переменчивом, пресыщенном благами обществе.

Прежде чем приступить к подробному обсуждению этой темы, позвольте мне пояснить, что я имею в виду под человеческими стремлениями. Я рассматриваю их как психологические стимулы, связанные скорее с желаниями, чем с потребностями. В действовании всех элементов моей системы нет необходимости.

В XX веке целый ряд психологических теорий, называемых теориями мотивации, пропагандировал идею о том, что каждый из нас с рождения наделен определенными физическими потребностями, и если мы лишены возможности быстро удовлетворить их, то испытываем неприятное состояние напряженности или негативные эмоции. Под словом «стремление» я не подразумеваю физическую или психологическую потребность. По большому счету, по-моему, за исключением небольшого числа жизненно важных потребностей — в пище, воде, сне, защите от стихии и заботе в младенческом возрасте — мы ни в чем по-настоящему не нуждаемся. Некоторые относят к человеческим потребностям возможность личностного роста или самореализации, но почему в таком случае некоторые тридцатипятилетние переростки не встают с дивана и только этим и примечательны? Другие популярные понятия, вроде морали, любви, самооценки, уважения, веры и преодоления, тоже нельзя отнести к настоящим человеческим потребностям. Сильные, значимые и воодушевляющие желания? Да. А вопросы жизни и смерти? По большей части, нет.

Давайте рассмотрим одно из первых человеческих стремлений — стремление к контролю. Как правило, всеми нами движет стремление как можно больше контролировать события своей жизни, потому что контроль, по нашему мнению, ведет к счастью. Однако без достаточного контроля мы не выходим из себя и не теряем способности интересоваться окружающим, действовать и получать результаты. Творческое самовыражение — еще одно стремление, предложенное мной как часть системы, — представляет собой еще одну вещь, которой все мы хотим, хотя многие вполне способны жить и без нее. Конечно, без реализации этих стремлений мы *не так* счастливы, но все-таки живы и работоспособны. Контроля и творческого самовыражения нам действительно хочется, но они не необходимы человеку для выживания. Обо всех остальных стремлениях из моего списка можно сказать то же самое: они движут нами, поскольку способны привести и приводят к лучшему качеству жизни, но при этом их нельзя назвать *потребностями*.

Для чего я завел здесь разговор о семантике? Для того, чтобы с самого начала быть абсолютно честным с вами. Нами действительно движут десять стремлений, предложенных мной к рассмотрению, но у вас нет острой *потребности* ни в одном из них — как нет и потребности ни в моей теории, ни даже в этой книге, — чтобы быть счастливыми. Нет никаких сомнений в том, что вы способны прожить с минимальным контролем и без творческого самовыражения.

В конце концов, приняв волевое решение, можно стать счастливым прямо сейчас, без каких бы то ни было стремлений. Если вы это сделаете, сейчас, в эту минуту, то сможете закрыть глаза и погрузиться в нирвану. Человеческий разум вполне способен на это. Есть только одна проблема: состояние спокойного счастья быстро закончится.

Я считаю, что десять стремлений больше всего похожи на список ваших желаний, и, приложив усилия к их активизации, вы обретете

состояние неиссякаемой энергии, активности, воодушевления и — о да! — счастья, которое сочтете удивительно прекрасным.

В части I книги я расскажу о первых пяти стремлениях, которые называю базовыми: стремление к контролю, компетенции, конгруэнтности, вниманию и общению. Эти основные стремления придают стабильность нашему самоощущению и чувству социальной принадлежности.

Если стратегически правильно активировать и усилить базовые стремления, мы обнаружим, что стали чувствовать большую защищенность и социальную значимость. Неплохой, но далеко не полный рецепт счастья. Реализация первых пяти стремлений сродни удовлетворению базовых потребностей в современном обществе: это только начальный этап, который не дает полного удовлетворения. Вот почему я назвал их базовыми: мы получаем их, но они всего лишь вводят мяч в игру. Гол в ворота забивается только с помощью следующих пяти стремлений, которые я называю прогрессивными: к ним относятся стремление к переменам, преодолению трудностей, творческому самовыражению, вкладу и осознанию. В части II книги я расскажу об этом подробно, и вы узнаете, почему именно они дают нам наивысшее ощущение счастья. Несмотря на то что прогрессивные стремления в сравнении с базовыми — это стремления высшего порядка, все они жизненно важны. Можете ли вы представить свою жизнь хотя бы без одного из них? Лишитесь любого, и ваше счастье разобьется на куски. Осознать и овладеть всеми десятью человеческими стремлениями на первый взгляд кажется сложной задачей. Но, на удачу, вы можете снова и снова перечитывать эту книгу, пока не усвоите все, как следует.

Каждая из следующих глав посвящена одному из десяти стремлений и написана с расчетом на практику. Я подробно объясняю, с какой точки зрения следует рассматривать каждое стремление, а в конце главы предлагаю три конкретные стратегии, с помощью которых можно значительно ускорить процесс активации. Десять

человеческих стремлений, десять усилительных стратегий — в общей сложности тридцать практических упражнений. Не стоит браться за все сразу. Можно просто пробовать применять их по одной и наслаждаться потрясающими результатами.

В завершение этой главы (как и всех последующих) я настоятельно рекомендую вам выполнить ряд заданий, где нужно завершить начатое предложение. Задания под названием «Время действия» — это наводящая на размышления пища для ума, и работать с ней вы можете после прочтения и обдумывания каждой главы. Я начну предложение, а вы должны его закончить. Как правило, я советую завести отдельную тетрадь для таких упражнений. Таким образом вы обдумаете полученную информацию и свяжете ее в одно целое.

Время действия

1. Если я чувствую, что живу в излишне комфортных условиях или связан какими-то ограничениями, возможно, причина в том, что:
-
-

2. Для того чтобы начать жить наполненной энергией жизнью, я должен:
-
-

3. Одна из черт, свойственных вдохновителю (открытость и внимание к настоящему, направленность в будущее, стремление решать трудные задачи, интерес к людям, самодостаточность, творческая жилка, создание значимых моментов), которую я смог бы полнее всего реализовать или усилить в себе:
-
-

Часть I

Пять базовых стремлений

Контроль

Компетенция

Концентрация

Внимание

Общение