

Глава 1

Пять признаков того, что вы еще не обрели свое сильнейшее «я»

Все самые значительные и важные проблемы нашей жизни фундаментально неразрешимы; они просто постепенно исчезают, когда сопоставляются с новыми и более сильными жизненными убеждениями.

Карл Густав Юнг

За двадцать пять лет работы психотерапевтом и десять лет работы личным наставником я обнаружил, что для более полной реализации своего истинного потенциала человеку следует пробудить в себе новое страстное увлечение жизнью, а не просто продолжать заниматься старыми проблемами. Однако мы начнем наш процесс с выявления пяти основных областей проблем и привычных стереотипов (стандартов поведения), с тем чтобы вы могли быстро заменить их активными действиями, стремлением к лидерству и лучшими качествами своего сильнейшего «я». Научившись воспринимать

прежние стереотипы как малые части более широкого «я», вы сделаете первый важный шаг на пути к кардинальным изменениям.

Практика наблюдения своих мыслей, чувств и импульсов побуждает мозг к осознанию автоматических реакций-рефлексов и реализации своей руководящей способности выбирать надлежащий образ действия. Наблюдая свои мысли, чувства и настроения, вы получаете необходимую возможность взглянуть на ситуацию со стороны и выбрать время для действий, которые соответствуют вашим ценностям и помогают стать тем, кем вы хотите. Этот процесс также изменяет структуру мозга, делая его более гибким и адаптивным по мере того, как вы добавляете новые нейронные связи между руководящими функциями и мозгом, унаследованным от далеких предков человека.

Практика медитации действует сходным образом. Вы замечаете возникающие у вас мысли и импульсы и начинаете осознавать, что какая-то часть вас всегда занимается наблюдением. Когда вы заменяете ощущение своего «я» позицией этого наблюдателя, то у вас с меньшей вероятностью возникают отвлекающие мысли или реактивные импульсы. Такой отвлекающий фактор, как знакомый звук колокольчика на тележке мороженщика под вашим окном, автоматически пробуждает у вас желание съесть мороженое, но вы не должны следовать импульсам своих примитивных рефлексов: выскакивать на улицу, бросаться за продавцом и покупать у него порцию лакомства. Вместо этого вы можете наблюдать свои мысли и желания, сосредоточиться на дыхании и сделать выбор в пользу того, чтобы спокойно оставаться на месте. Вы сможете наблюдать, как ваши мысли и чувства будут изменяться и постепенно исчезать.

Всякий раз, когда вы реализуете свободу выбора, вы делаете больше, чем просто занимаетесь пассивным наблюдением. Вы пробуждаете и активизируете свою уникальную человеческую способ-

ность подавлять начальные реакции «низшего мозга», для того чтобы осознанно выбрать, как вам следует действовать.

Выбор в пользу сопротивления страхам

Способность не отождествлять себя с первоначальными мыслями и реакциями — это то, что делает вас истинным человеком, и такая способность присутствует только в «новом мозге», точнее, в лобных долях, быстрое увеличение которых в процессе эволюции сделало человеческий лоб более высоким.

Когда вы пробуждаете свои уникальные умения, то оказываетесь в состоянии сопротивляться страхам вместо того, чтобы подчиняться им. Всякий раз, когда вы сопротивляетесь страхам, вы не позволяете своему «мозгу млекопитающего» контролировать ваше поведение и вашу жизнь. Все млекопитающие боятся огня, но два миллиона лет назад наш давний предок *Homo erectus* научился преодолевать этот инстинкт, чтобы использовать огонь для обогрева и приготовления пищи. Сопротивляясь страху, которому раньше подчинялись, вы освобождаетесь от власти фобий своего «низшего мозга» и получаете *прививку против страха*, которая делает вас менее уязвимым к будущим страхам и проблемам. Такие прививки разрывают порочный круг инертности, желания избежать трудностей и чувства вины и одновременно повышают целеустремленность и мотивацию.

Выявите пять главных областей своих проблем

Знание строения человеческого мозга помогает понять многие повседневные трудности и пять главных областей проблем. На рис. 1.1

показано, что мозг рептилии (мозговой ствол) имеет форму морковки, которая растет из верхней части позвоночного столба. Древний мозг млекопитающего (лимбическая система), обнаруженный у древних грызунов и современных кошек и собак, окружает мозг рептилии и дополняет его способностью учиться и устанавливать связи внутри сообщества.

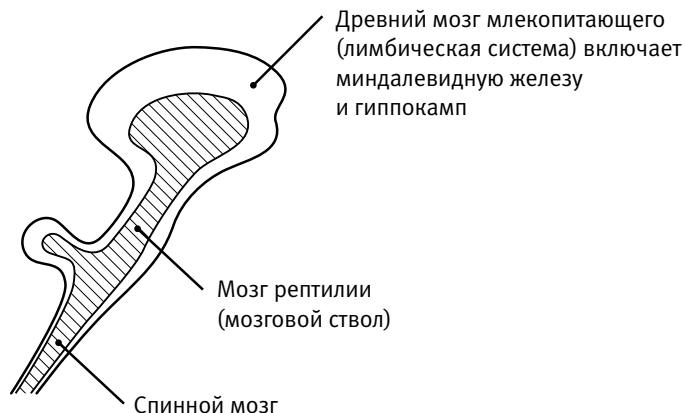


Рис. 1.1. Мозг рептилии и мозг млекопитающего

Как видно из рис. 1.2, бóльшая часть человеческого мозга выглядит как подобие куска коралла размером с небольшую дыню, окружающего «мозг млекопитающего и мозг рептилии». Эта часть, выходящая за пределы более ранних форм мозга, называется неокортексом, или мозгом примата. Поскольку из него развивался (и сохранил многие характеристики) мозг современного человека, то задача управления нашими мыслями и действиями оказалась бы практически невыполнимой, если бы не наши лобные доли. Таким образом, часть мозга, развитая только у человека и расположенная в передней трети неокортекса, отвечает за основные руководящие и организующие функции. Именно эта часть мозга обеспечивает

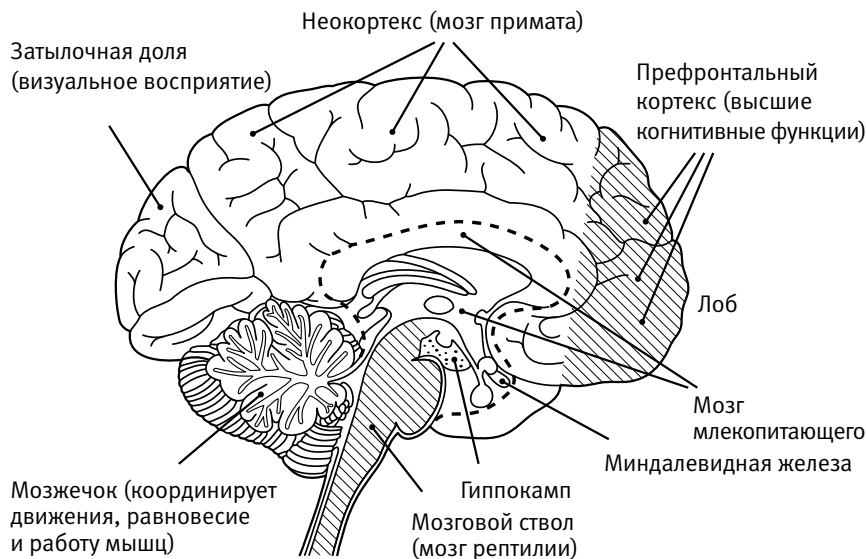


Рис. 1.2. Человеческий мозг

нам способность к языковому общению, организации, планированию, саморегулированию и принятию решений. И именно быстрое развитие лобных долей на протяжении последних 200 тыс. лет сделало человеческий лоб практически вертикальным и заметно отличающимся от покатых лбов человекообразных обезьян и неандертальцев.

Пятью главными областями проблем, которые могут быть уменьшены или устранены с помощью применения программы «Пробудите свое сильнейшее „я“», являются:

- 1) стресс и страх;
- 2) внутренний конфликт и прокрастинация (склонность к откладыванию «на потом»);
- 3) чувства подавленности и смущения;

- 4) самокритика и самообвинение;
- 5) борьба и одиночество.

В процессе изучения следующих глав вы будете изменять свою идентичность: отказываться от рутинных реакций и усваивать точку зрения, роли и голос вашего сильнейшего «я». Вы научитесь идентифицировать конкретные слова, заботы и области физического напряжения, которые сигнализируют об использовании ограниченных и обычно примитивных методов преодоления текущих жизненных трудностей и проблем. Вы будете минимизировать или полностью устранять препятствия, мешающие вам до конца реализовать свой потенциал для достижения счастья, успеха и внутреннего спокойствия.

Чтобы приступить к этапу 1, используйте следующие пять областей проблем для выявления симптомов, описывающих ваше текущее поведение и негативный внутренний диалог. Выявляйте и проверяйте свои симптомы без самокритики, но с пониманием того, что вы предприняли первый шаг к освобождению от старых деструктивных привычек.

По мере выполнения программы вам будет легче отключаться от первоначальных реакций и брать их под контроль, если вы определите приблизительную «точку» их возникновения в вашем мозгу. К примеру, страх, реакция «борьбы или бегства», возникает в самой «старой» части мозга — в мозге рептилии, который существует уже более 500 млн лет. Вы не хотите спорить с реакцией выживания, которая доказала свою пользу, но вы хотите использовать ваш «новый» управляющий мозг, чтобы решать, когда опасность миновала и когда то, что кажется ядовитой змеей, оказывается на самом деле палкой. Хотя змеи действительно создавали серьезные проблемы сотни миллионов лет назад, вы можете захотеть вновь восстановить рутинную реакцию самой «старой» части своего мозга, чтобы тот стал

более чувствителен к опасностям, исходящим от автомобилей, бан-
дитов и электричества.

Область проблем № 1: стресс и страх

Подумайте о чувствах, возникающих у вас, когда вы находитесь в ра-
бочем цейтноте, озабочены оплатой счетов и ростом семейных рас-
ходов, беспокоитесь о состоянии своего здоровья или последствиях
предстоящей операции, а может быть, подвергаетесь критике со сто-
роны близких людей.

Примеры симптомов

- «Я подвержен приступам паники и тревоги, я боюсь, что про-
изойдет что-то ужасное».
- «Мое эго и чувство собственного достоинства постоянно
подвергаются критической оценке других людей на работе,
на отдыхе и дома».
- «Я пытаюсь справиться с тревогой, прибегая к чрезмерному
потреблению кофе, сладкого и алкоголя, и становлюсь зави-
симым от других людей».
- «Я пытаюсь контролировать других людей и происходящие
вокруг меня события в надежде избежать угроз чувству соб-
ственного достоинства и разочарования».
- «Мне часто трудно заснуть, потому что мой разум постоянно
чем-то обеспокоен и встревожен».

Негативный внутренний диалог

Если существует потенциальная опасность, то вы говорите:

- «Вдруг что-то пойдет не так, как надо? Что если им это не по-
нравится?»

- «Я не смогу пережить неудачу. Если я снова потерплю фиаско, я буду чувствовать себя несчастным и никому не нужным».
- «Мне не хватает уверенности в себе, и я боюсь того, что другие могут подумать о моей внешности, моей работе и обо мне самом».

Возможные вовлеченные области мозга

- **«Мозг рептилии»:** реакция «сражаться или бежать».
- **«Мозг млекопитающего»:** боязнь быть атакованным, покинутым или подвергнуться осуждению со стороны стаи, стада или семьи за нарушение табу и общепринятых правил.
- **Миндалевидная железа:** эмоциональная реакция приязни и неприязни и распознавание страшных и разгневанных лиц.
- **Лобная доля:** ожидание будущего страдания и критики.

(Вы можете не иметь присущих сильнейшему «я» свойств: безопасности и собственного достоинства.)

Область проблем № 2: внутренний конфликт и прокрастинация

Вспомните ситуацию, в которой вам было трудно принять решение или начать/закончить важный проект, и отметьте, какие из этих симптомов — внутренний конфликт или прокрастинация (желание отложить «на потом») — были наиболее характерны для нее.

Примеры симптомов

- «Я много работаю, но боязнь совершить ошибку и подвергнуться критике заставляет меня откладывать принятие важных решений».

- «Я использую угрозы и самокритику, чтобы пытаться мотивировать себя, но от этого становится только хуже».
- «Я говорю себе, что я должен это сделать, но затем у меня возникает чувство, как будто я не хочу это делать, что порождает внутренний конфликт, который не позволяет мне расти и саботирует достижение целей».
- «Я откладываю посещение родственников, друзей, клиентов или покупателей, потому что испытываю чувства вины и стыда из-за того, что не выполнил обязательств перед ними».
- «Я восстаю против власти любого человека — родителей, учителя или начальника — и противлюсь выполнению любой работы, которую я не хочу делать».

Негативный внутренний диалог

Когда вы пытаетесь мотивировать себя, вы говорите...

- «Я обязан это сделать, но не хочу».
- «Я должен завершить очень важный проект, выполнить его идеально и ограничивать себя в развлечениях».
- «Я не хочу быть обязанным это делать».
- «У меня нет выбора. Я работаю лучше всего в условиях прессинга. Я просто хочу побыстрее развязаться с этим».

Возможные вовлеченные области мозга

- **«Мозг млекопитающего»:** стремление избежать всего, что ассоциируется с прошлыми страданиями.
- **«Мозг млекопитающего»:** гормональные реакции, вызывающие повиновение, капитуляцию и уступку и действующие как инструменты выживания того, кто подвергается нападению.

- **Правое и левое полушария мозга:** внутренний конфликт между личными желаниями и потребностью усвоить правила поведения в семье и обществе.

(Вам может не хватать обязательного для сильнейшего «я» умения делать выбор.)

Область проблем № 3: чувства подавленности и смущения

Подумайте о тех ситуациях, в которых вам нужно было решать сразу несколько задач или осуществить проект, реализация которого могла потребовать нескольких недель или месяцев.

Примеры симптомов

- «Я пытаюсь все это сделать, но не знаю, когда следует обратиться за помощью или признать, что рабочие нагрузки и бремя личной ответственности оказались для меня непосильными».
- «Я трачу неимоверно много времени, чтобы максимизировать свои возможности, а затем пытаюсь контролировать людей и события в безнадежном стремлении добиться желаемых результатов».
- «Я использую всеядный подход к жизни, покупая каждый новый гаджет и гоняясь за всеми модными новинками, и стараюсь сразу заглотить как можно больше всего, а не смаковать что-то по отдельности».
- «Мне трудно оставаться сосредоточенным на одном проекте, и часто я опаздываю или чересчур тороплюсь, потому что нужно переделать слишком много дел, чтобы обеспечить позитивное восприятие самого себя».

- «Я постоянно уплотняю свой дневной график и чувствую себя попавшим в ловушку из-за необходимости выполнения слишком большого числа задач и обязательств».

Негативный внутренний диалог

Когда вы завалены делами, вы говорите:

- «Я хочу сделать все это, но мне предстоит слишком большая работа. Я не знаю, с чего начать».
- «Я работаю изо всех сил, но просто не могу справиться со всей этой нагрузкой, и к тому же я страшно устал».
- «Я слишком отстал и мне нужно наверстывать упущенное».
- «Что они будут делать, если я не справлюсь с этой работой?»

Возможные вовлеченные области мозга

- **Лобные доли:** ожидание будущей работы, проблем и критики, а также хранящиеся в гиппокампе/миндалевидной железе воспоминания о прошлых неудачах и травмах порождают всплеск избыточной энергии для того, чтобы попытаться справиться с двумя мнимыми реальностями прошлого и будущего.
- **«Мозг млекопитающего»** (лимбическая система): сообщения об эмоциях, вызванных перегруженностью работой и конфликтами.

(Вам может не хватать присущего сильнейшему «я» умения сосредоточиваться на текущем моменте.)

Область проблем № 4: самокритика и самообвинение

Подумайте о ситуациях, в которых вы проявляете склонность к самокритике. Обратите особое внимание на ситуации, в которых

на карту было поставлено очень многое и вы хотели проявить себя наилучшим образом.

Примеры симптомов

- «Я уверен, что какая-то часть меня ленится и нуждается в критике, угрозах и подхлестывании, чтобы работать лучше».
- «По-видимому, все, что я делаю, никогда не получается достаточно хорошо, мне следовало бы взяться за выполнение этой работы пораньше».
- «Я редко отношусь к себе благосклонно и делаю это только в том случае, когда удается выполнить работу действительно на высоком уровне».
- «Я уверен, что какая-то часть моей натуры затрудняет мне жизнь и препятствует достижению успеха».
- «Я сосредоточиваюсь на том, что делаю плохо („Почему я пролил молоко?“), а не на том, что необходимо для выполнения работы („Как его вытереть? Когда мы можем начать это делать?“)»

Негативный внутренний диалог

Когда вы сталкиваетесь с проблемой или препятствием, то говорите себе:

- «Со мной, должно быть, что-то не в порядке. Почему я всегда проливаю молоко?»
- «Почему я не могу это сделать? Я должен быть более упорным и настойчивым. Если я буду действовать в прежнем ключе, я никогда не добьюсь успеха».
- «Как я буду объяснять следующую неудачу? Сегодня я снова все испортил».

Возможные вовлеченные области мозга

- **«Мозг млекопитающего»:** гормональные реакции повиновения, капитуляции и уступки, действующие как инструменты выживания того, кто подвергается нападению, и воспринимаемые им как позор, — причина утраты самоуважения, неудача, депрессия и сниженная мотивация (ослабление желания сделать или повторить попытку).
- **Левое полушарие:** усвоение правил, критический голос, страх перед родителями и учителями.

(Вам может не хватать таких присущих сильнейшему «я» качеств, как самоодобрение и сосредоточенность на задаче.)

Область проблем № 5: борьба и одиночество

Подумайте о том, как вы подолгу пытались решить задачу, достичь цели или справиться с проблемой, но не могли добиться прогресса только лишь за счет более продолжительных и старательных усилий.

Примеры симптомов

- «Я отчаянно стараюсь достичь спокойствия, радости и исполнения задуманного в чем-то или в отношениях с кем-то, но, по-видимому, для меня это невозможно».
- «Я ощущаю себя внутренне опустошенным и ищу спасения в просмотре телепередач, избыточном потреблении пищи, блужданиях по интернету или разговорах по телефону».
- «Я работаю по много часов и редко отдыхаю, а затем набрасываюсь на еду, алкоголь, сигареты и развлечения — но редко ощущаю себя восстановившим силы или удовлетворенным».
- «Я напоминаю себе о необходимости быть стойким (мне никто не нужен), но иногда надолго оказываюсь в зависимости от чего-то или кого-то более сильного, чем я».

- «Я чувствую необходимость делать все самому, так как вокруг нет никого, кто поддержал бы меня и мог бы выполнить работу так же хорошо, как я».

Негативный внутренний диалог

Когда вы прикладываете все больше и больше усилий, борясь с проблемой в одиночку, вы говорите себе:

- «Я должен стараться еще больше, но я устал от того, что так много работал и ничего не добился».
- «Я многим пожертвовал и много вытерпел, так что теперь я заслуживаю того, чтобы вознаградить себя хорошим обедом, чем-нибудь сладким, алкоголем, просмотром телевизора или сигаретами».

Возможные вовлеченные области мозга

- **Функции левой височной доли** создают ощущение ограниченности вашего эго, отделенного от остального вашего мозга, от животных инстинктов и природы, от матери или от Бога.
- **Линейным функциям левого полушария** предоставляется возможность доминировать, в то время как интуитивные функции правого полушария игнорируются.

Подсчет результатов и определение вашего стиля управления собой

Если вы находите у себя все описанные симптомы, совпадающие с какой-то одной областью проблем, или вам подходят более чем пятнадцать из двадцати пяти приведенных описаний, то вам обязательно надо прочитать эту книгу и выполнить предлагаемые в ней упражнения.

Если вы узнаете свои симптомы менее чем в трех описаниях одной проблемы или менее чем в пятнадцати описаниях симптомов в целом, то вы все равно можете учиться развивать навыки, которые облегчат вашу жизнь и помогут сохранять прочное ощущение своего «я», которое проявляется на высших уровнях развития человека.

Если вы не нашли у себя ни одного из двадцати пяти симптомов, то я с удовольствием поучусь у вас сам. Пожалуйста, обязательно свяжитесь со мной.

Обратите внимание на то, как вы говорите с собой, когда пытаетесь себя мотивировать. Эффективен ли ваш стиль самоуправления? Если нет, то вы могли бы ослабить свой стресс и научиться достигать целей, осваивая навыки эффективного самоуправления, описанные в этой книге. В главе 4 вы научитесь говорить голосом своего сильнейшего «я». Пока же, когда вы находитесь на этапе 1, просто занимайтесь выявлением слов и чувств, которые привязывают вас к неэффективным стереотипам и пустым, контрпродуктивным привычкам.

После выявления симптомов вы начинаете использовать руководящие функции своего мозга и побуждаете ваше сильнейшее «я» применять (на этапе 3) пять качеств, убирающих эти симптомы. Вы можете начать прямо сегодня, сделав в следующем упражнении «прививку» против страха, чтобы помочь себе ясно различать свои реакции и прорываться через любые препятствия, мешающие полной реализации вашего потенциала.

Упражнение

Сделайте себе «прививку» против страха

Начните прямо сейчас с выбора трех самых стрессовых или причиняющих наибольшее беспокойство задач в вашей карьере или личной жизни. Запишите их.

Затем выполните мысленную репетицию ситуации, в которой сталкиваетесь с одной из самых стрессовых для вас рабочих или личных проблем. Наблюдайте и ощущайте себя в этих условиях. Помните, что крайне важно, чтобы вы ощущали дискомфорт, страх и неуверенность в себе на протяжении нескольких вдохов и выдохов, чтобы освободиться от фобий, боязни фиаско и вредных привычек. Страх, которого вы стараетесь избежать, может превратиться в фобию.

- Закройте глаза, чтобы вы могли точнее определять, что происходит в вашем теле и разуме.
- Отмечайте, как вы реагируете в течение первых пяти секунд. Что происходит в вашем теле (дыхание, частота сердечных сокращений и области мышечного напряжения), каковы ваши мысли или образы, ваши чувства? Как вы разговариваете с собой?
- Отмечайте свои реакции, не делая оценок или сравнений. Просто наблюдайте, а потом делайте записи о ваших автоматических реакциях на стресс и конфронтацию. И вновь записывайте:
 - а) физические ощущения;
 - б) мысли или образы;
 - в) внутренний диалог.

Оставайтесь в этих стрессовых условиях в течение 30 секунд (это 5–6 глубоких вдохов-выдохов) и получите «прививку», которая поможет вам стать менее поддающимся страхам и стрессам в будущем. Когда решаетесь остаться наедине с тем, чего раньше избегали, вы говорите своим первобытным рефлексам, что «лидер решает проблему, а не бежит от нее». Ваши мозг и тело отключат реакцию «сражаться или бежать» и обеспечат вам более спокойный, сосре-

доточенный уровень энергии. Записывайте любые изменения, которые заметите в течение 30 секунд мысленной репетиции. Как изменялось ваше дыхание, сердечный ритм, мышечное напряжение, мысли и чувства?

Если напряжение усилилось, прочитайте оставшуюся часть этой главы, а затем повторите упражнение с позиции наблюдателя. С определенного расстояния фиксируйте свои физические и эмоциональные реакции, как если бы вы наблюдали их на теле- или киноэкране. Если после 2–3 повторений не будет никаких улучшений, то, возможно, вы подвержены серьезной депрессии или посттравматическому стрессу и вам следует проконсультироваться с дипломированным психотерапевтом.

После того как вы выясните свои начальные реакции на стресс и оказываемое на вас давление, вы будете готовы к переходу на оптимальные уровни работоспособности, уравновешенности и эффективности. Вместо того чтобы оставаться привязанным к старым привычкам и страхам, вы сами будете выбирать действия, которые соответствуют вашим высшим убеждениям и ценностям, и использовать при этом весь ваш потенциал «нового, человеческого мозга».

«Прививка» против страха для Лорен: сдача квалификационного экзамена

Лорен проваливалась на экзамене на присвоение статуса адвоката семь раз подряд и боялась потерять работу в случае очередной неудачной попытки. Она начала свои мысленные репетиции с того, что стала представлять себя находящейся в большой комнате в момент перед началом сдачи трехдневного экзамена в восьмой раз.

Она следовала инструкциям по выполнению упражнения и отмечала свои реакции в первые пять секунд. Она отмечала — но не оценивала — то, что происходило в ее теле (дыхание,

сердечный ритм и области мышечного напряжения), мысли или образы, чувства и то, как она разговаривала с собой. Сначала Лорен заметила, что ее автоматические реакции на затруднения и стрессы включали мышечные напряжения в области плеч и шеи и дискомфорт в желудке. Ее мысли и образы включали страх перед неудачей, обиду и смущение. Она отметила, что ее начальный внутренний диалог состоял из мыслей о будущем (желание того, чтобы это суровое испытание осталось позади и она выдержала экзамен), внутреннего требования достижения желаемого результата («Я должна сдать экзамен, так как иначе я потеряю работу»), самообвинений и самокритики («Как ты до этого докатилась? Что у тебя не в порядке?»).

Лорен проделала это упражнение несколько раз, чтобы получить «прививку» против страха и подготовить себя к оптимальной работе посредством осознания своих начальных неэффективных реакций. Затем она научилась вставать на точку зрения сильнейшего «я» и заменять состояние стресса на состояние безопасности (даже если бы она снова провалилась), а внутренний конфликт — на сознательный выбор в пользу прохождения трехдневного экзамена для того, чтобы продемонстрировать свои знания.

Та часть Лорен, которая боялась провала и сопротивлялась очередной сдаче экзамена, вновь начала успокаиваться по мере того, как Лорен усваивала роль сильного лидера. Лорен обнаружила, что могла бы добиться сотрудничества всех частей себя самой в решении исключительно трудной задачи и с удовольствием пойти на экзамен и сдать его с очередной попытки.

Мысленная репетиция: противодействие страху и стрессу

Повторяйте описанное выше мысленное упражнение применительно к любой из трех ваших самых стрессовых ситуаций каждый день

в течение *одной недели*. Вскоре вы выявите свои рутинные реакции (в том числе в виде дрожи в коленях) и узнаете, когда они возникают вероятнее всего. Начните с ситуации, которая покажется вам наиболее комфортной — например, с разговора с беспокойным соседом, с обращения к начальнику с просьбой повышения оклада или с заполнения вашей налоговой декларации. По мере того как вы будете вырабатывать уверенность в себе, беритесь за более пугающие ситуации. Они вызовут в вас более сильные начальные реакции, которые будет легче выявлять.

Выполняйте мысленные репетиции для любого проекта, индивида или ситуации, которые вызывают у вас тревогу, сомнения в своих возможностях или боязнь фиаско. Выявляйте свои начальные физические, эмоциональные и когнитивные реакции, возникающие на протяжении первых 2-5 секунд. Это подготовит вас к оптимальному поведению в реальной ситуации.

Оставайтесь в воображаемой ситуации и сохраняйте чувства, которые она вызывает, в течение минимум 30 секунд (5-6 глубоких вдохов-выдохов). Пребывание в такой ситуации в течение 30 секунд без использования привычных механизмов эскапизма* обеспечит вам «прививку» против страха и поможет легче справляться с будущими проблемами. Вы и ваш «высший мозг» начнете сами отвечать за свое время и свою жизнь.

Упражнения (укороченные)

За время удачного отпуска вы заново познакомились с той частью вашей натуры, которая может без особых забот или составления планов помочь расслабиться и хорошо провести время. Вы можете

* От английского escape (бежать, спастись) — стремление личности в ситуациях кризиса, бессилия, отчуждения уйти от действительности в мир иллюзий или фантазии. *Прим. ред.*

обнаружить, что теперь способны справляться с незначительными огорчениями и разочарованиями, не позволяя им отравлять вам целый день.

Это хороший момент для того, чтобы наблюдать и выявлять свои страхи и привычки, которые могут затянуть вас обратно в поведенческие стереотипы, имевшиеся до отпуска. В течение одного дня рассматривайте *все* ваши первоначальные реакции как устаревшие или условные. Наблюдайте за ними и думайте, какие новые реакции могли бы их заменить. Примеры более здоровых и эффективных альтернатив вы найдете в следующих трех главах.

Поздравляю вас! Вы завершили важный этап 1 своего высвобождения от власти старых слабеющих стереотипов. В следующей главе вы узнаете, как заменять эти пустые, устаревшие привычки пятью качествами, которые объединят все части вашего «я» в стремлении к достижению наивысших целей и обретению вами наивысших ценностей.