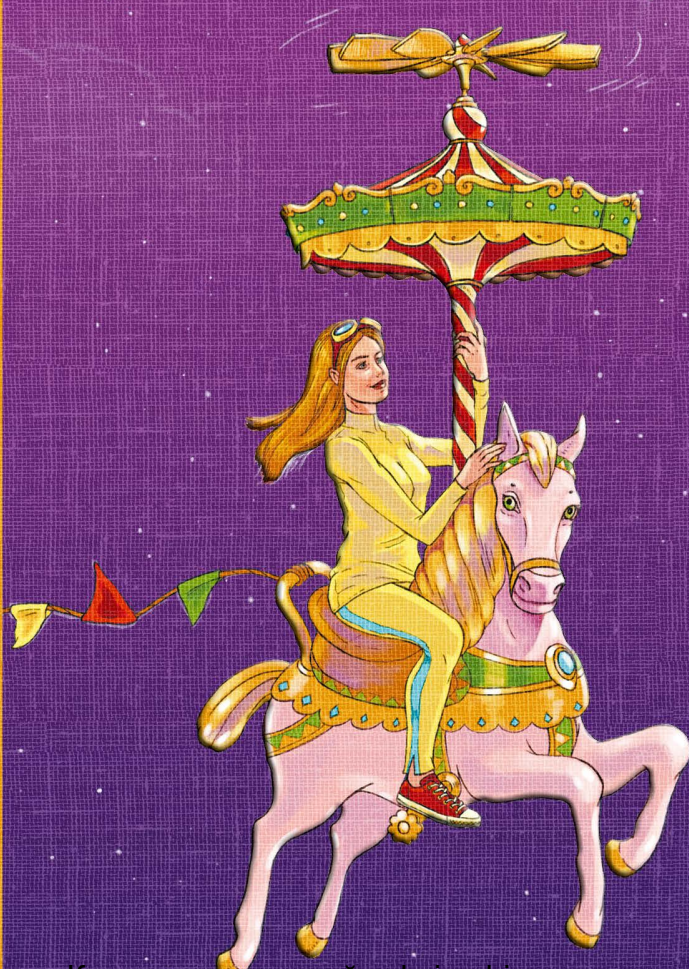


Барбара Шер

Вопреки всему

Как мечтать, чтобы точно сбылось



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Введение

Чем важнее для вас мечта, тем больше страха она вызывает, а страх создает дополнительные блокировки. Потому вам и нужна эта книга.

Вам нужен тот, кто будет сопровождать вас каждый день. Тот, кто будет напоминать, как прекрасно следовать своей мечте, которая так много значит для вас, — прекрасно, но и страшно. И чем важнее мечта, тем больше опасностей встает на пути к ее достижению.

Страх порождает внутреннее сопротивление. Я надеюсь, что оно станет слабее, если вы будете постоянно чувствовать мою помощь и поддержку. Помощь и поддержка — главный секрет этой книги, секрет преодоления внутреннего сопротивления и прокрастинации.

Я всегда подчеркиваю: изоляция убивает мечту. И это очень серьезно. Замкнувшись в себе, мы не можем добиться реализации мечты — особенно самой серьезной и важной. Вы наверняка это уже поняли. Вы давно уже пытаетесь воплотить свою мечту в жизнь.

Перед вами ваш спутник. Я писала эту книгу для вас, мои мысли всегда были с вами. Надеюсь, вы это почувствуете, читая мои ежедневные послания.

Я хочу, чтобы ваши мечты сбылись. Ваше счастье сделает счастливой и меня!

Давайте приступим. Приготовьтесь, засучите рукава. Читайте мои ежедневные послания и принимайтесь за работу. А я буду рядом и всегда — на вашей стороне.

Итак, зачем нужна мечта?

Как только мы обретаем мечту, мы пробуждаемся к жизни, и тогда все вокруг наполняется новым смыслом и приобретает совершенно другое значение. Вряд ли что-то еще придает нам столько энергии, как стремление к цели, которая нас вдохновляет.



Вы ответственны за свои мечты

Мечты — не домашнее задание, не решение школьных задачек, следовать мечте вас никто не заставляет. Никто не ждет, чтобы вы распознали свои способности. Вы полностью предоставлены себе. Реализация собственного потенциала, раскрытие своих талантов и дарований — одна из важнейших составляющих нашей культуры, но при этом оставленная на волю случая.

Если рядом с вами есть человек, который побуждает вас развивать свои способности, — учитель, друг или кто-то из родителей, — вам чрезвычайно повезло. Это встречается крайне редко.

Так что вся ответственность лежит на вас. Что доставляет вам наибольшую радость, что вы любите делать больше всего — прислушайтесь к своим чувствам и идите на их зов.



Настоящая мечта

Очень многие считают, что за мечту приходится слишком дорого платить. Это ложное представление.

Ради мечты вовсе не нужно бросать семью, уходить с работы или перебираться с кистями и красками на Таити. Надо всего лишь покопаться в своей душе, вытащить на свет давно отставленные в сторону, но самые заветные желания — и следовать за ними. Вы увидите, как ярко засияет ваша жизнь.



Осознайте свою уникальность

Мечты невероятно важны. Они нас упорно не отпускают, поскольку наша задача — воплотить их в жизнь.

Вы не невротик и вовсе не высокомерны, если чувствуете себя особенным. Что-то неясное зовет вас, и к этому зову надо прислушаться. Если вы занимаетесь чем-то с особым удовольствием — значит, у вас есть предрасположенность к этому, одаренность, способности. А если есть способности — вы должны заниматься любимым делом!



Вы не знаете, чего хотите

Вот где праматерь всех домыслов. В действительности каждый знает, чего хочет. Просто мы часто торопимся отместить все, что представляется невозможным, а потом, присмотревшись, сказать: «Не вижу тут никакой мечты».

Но вы не знаете, что возможно, а что нет. Снова и снова пытаясь в одиночестве распознать свою мечту, вы сами себе усложняете жизнь. Тут нужен опыт других людей. Нужна информация, которую вы можете получить от них.

И это не все. Есть целый ряд неявных причин, на которых основано наше кажущееся неведение. «Я не знаю, чего хочу» означает, как правило, «я не знаю, чего хочу — и с чем согласятся мои родители, чем станут восхищаться мои друзья, для чего не понадобится дополнительное обучение или специальный опыт и что меня сразу поднимет на вершину успеха» и т. д., и т. п.

Если отвлечься ото всех этих требований и подумать исключительно о деле, к которому расположена ваша душа, — не принимая во внимание свои представления о реальности, — вы обнаружите разные сферы жизни, где светит счастье. Отсюда и следует начинать. Ну а если постоянно возвращать себя к «реальности», вы не сдвинетесь с мертвой точки.

Имейте в виду: у вашего сердца есть «вкусовые сосочки», совсем как у языка, и сердце всегда знает, чего хочет. Рассматривать желаемое «реалистично» — это еще один шаг, его нельзя совершать преждевременно. Весьма вероятно, что вам пока не хватает нужной информации. Поэтому для начала просто

признайтесь себе — чего вы хотите. А затем, вторым шагом, обратитесь к людям — вам помогут понять, как найти путь к достижению цели.

Это работает.



Мы слишком спешим вернуться к реальности

В своих мечтаниях мы быстро натываемся на мысль: «И насколько же это осуществимо?.. Реально?..» На ум сразу приходят очевидные причины, объясняющие, почему ничего не выйдет. Лучше с этого не начинать. Такими проблемами займетесь после того, как обдумаете другие вещи. Например, поиск работы не стоит начинать с вопросов: «Какие вакансии доступны? Какие соответствуют моей специальности?»

Однажды мне пришло письмо, начинавшееся словами: «Я — пленник своей квалификации». Большинство так и считает: искать работу надо в соответствии с имеющимися профессиональными навыками.

Но далеко не всегда известно, какими еще способностями мы обладаем и какие пути это открывает. Давайте пустимся на поиски всяких разностей, которые вас интересуют, даже если это представляется невозможным.

Я знаю человека, который мечтал о работе, где бы не повторялось изо дня в день одно и то же, а наоборот — всегда нужно было делать что-то новенькое. И наша общая знакомая подсказала идею.

— Пойдем со мной на съемки, — предложила она. — Моя компания сейчас снимает фильм, как раз рядом с твоим домом. Нам нужны люди, которые ищут необычные шляпы, губную помаду невероятных оттенков, старые фотографии, в общем, всякую всячину!

— Неужто бывает такая работа? — удивился он.

— Конечно. У нее даже есть название — помощник режиссера. Помощник режиссера должен позаботиться обо всем. К примеру, сегодня надо перегнать машину внутри города, а завтра — взять интервью у полицейского. Иногда он даже снимается как статист. Разнообразие обеспечено! Спроси на любой съемочной площадке, нет ли у них такой работы.



Поистине неисполнимая мечта

Если вы обнаружили, что не можете заниматься тем, что всегда так сильно любили, означает ли это, что нет никакой надежды? Ни в коем случае.

Всему есть своя причина — и чаще не одна. Почему вы испытываете особую радость, занимаясь тем или иным? Что вас вдохновляет?... Возможно, вы никогда не пытались это идентифицировать. Многие и не пытаются. Люди просто говорят: «Это делало меня счастливым, было так здорово, так чудесно...»

Но когда такое занятие становится почему-либо неактуальным, лучше все-таки разобраться: с каким чувством, ощущением оно связывалось, что дарило то самое удовольствие? Если вы, например, обожали кататься на роликах, что было самым

ярким и вызывало восторг? Ощущение скорости? Ветер, бьющий в лицо? Ваши энергичные движения?

Определив эту важнейшую деталь, можно поискать другое занятие, заменить прежнее увлечение новым, которое будет приносить такую же радость. Скажем, при езде на велосипеде тоже можно наслаждаться скоростью и встречным ветром. Если же вам нельзя кататься на велосипеде, просто разведайте: где поблизости можно прогуляться или посидеть, подставив лицо ветерку? Ну а если хочется двигаться так, как когда-то на роликовых коньках, попробуйте танцы или плавание. И прислушайтесь к себе: не придет ли снова подобное замечательное чувство?

Счастье состоит из эмоций и складывается из мелочей. Осознав, какие именно моменты важны, можно включить их в свою жизнь. Хорошо бы стать тонким знатоком в этом деле.



У каждой мечты есть веская причина

«Всем известно: чтобы получить приличную работу, необходимо высшее образование». Или так: «Все знают: без денег в наши дни ничего не добьешься».

Чем очевиднее звучат подобные заявления, тем больше вероятность, что они ошибочны. Ваша задача — выяснить, верны эти общие слова или нет. Анализируя факты, вы все чаще будете убеждаться, что это редко соответствует истине.

И если кто-нибудь утверждает (или вы сами уверены), что никто никогда не возьмет на работу человека вашего возраста,

приглушите пока голос разума и займитесь исследованием. Возможно, кто-то согласится с таким утверждением, но другие его полностью опровергнут. Чем больше людей вы расспросите, тем выше шанс разузнать нечто новое и порой совершенно неожиданное.

Не отказывайтесь от своих стремлений. У каждой мечты есть веская причина. Изучайте ситуацию — вас ожидают интересные открытия. В отличие от расхожих мнений, реальная информация не вводит никого в заблуждение.



Изоляция убивает мечту

Большинство мечтателей оказывается в некоторой изоляции — как минимум, в сфере своих мечтаний. Но мечты — великая ценность, и поэтому в вашей жизни должен быть человек, который относится к ним серьезно.

Есть у вас такой друг? Очень важно найти его. Всегда присматривайтесь к окружающим: не исключено, что человек, которого вы ищете, рядом с вами. Будьте тактичны, внимательны, знакомьтесь, задавайте вопросы, проявляйте заинтересованность.

Возможно, вы из тех, кто говорит что-нибудь вроде: «Мне всегда неловко в компании. Я интроверт». Или приводит кучу других объяснений, и все ради того, чтобы не вступать в контакт. Не так уж сложно понять причину подобного поведения. Почти всем это дается не очень легко. Но вам нужно научиться общению, ведь иначе не узнать, где можно встретить людей, которые вам необходимы.

Как только с изоляцией будет покончено, вы увидите среди «просто знакомых» тех, чьи взгляды будут вам близки. И ваш мир кардинально изменится.



Обращайтесь с просьбами

Звучит очень просто, но для многих это практически невыполнимая задача. Попробуем подойти так: вы развиваете свою способность просить других людей о помощи. Такой навык изменит вашу жизнь и откроет новые — замечательные — возможности. Да, придется потренироваться, но оно того стоит.

Для начала не забывайте: как правило, людям приятно, когда их просят помочь, ведь это повышает их самооценку и свидетельствует о доверии. Многие искренне готовы помочь другому человеку или поддержать его.

Одна участница семинара рассказывала: «Моя подруга впервые обратилась ко мне с просьбой. Ей надо было подготовить дом к очень важному приему, она уже несколько ночей все разбирала (что, как, куда!) и совершенно выбилась из сил. У меня ее просьба вызвала прямо-таки прилив энергии! Я ее очень люблю, она всегда и во всем мне помогала... И вообще, она очень отзывчивая. А мне раньше почти не выпадало возможности ей помочь. Ну, что-то такое бывало, но очень редко. Ужасно хотелось сделать для нее что-то полезное. (Конечно, пришлось ее уговаривать не стесняться и привлечь меня в качестве рабочей силы!)»

Есть простая, но очень эффективная техника, которую я часто использую на своих Вечеринках идей, когда требуется попросить помощи. Это один из моих любимых инструментов, нечто вроде волшебной палочки, магическое действие которой, как ни странно, даже усиливается, когда собеседник вам практически незнаком. Необходимо всего лишь сказать о «помехах на пути к желаемому».

Прием совсем простой, но все-таки нужно немножко поупражняться. Формулируйте свою просьбу так: скажите, чего вы хотите, и сразу же объясните, почему это невозможно. Вот и все!

Допустим, вы говорите: «Я хотела бы пойти в поход, но не могу, потому что в одиночку это страшно». Увидите: ваш собеседник — автоматически! — станет пытаться решить вашу проблему. Либо предложит свою помощь, либо придумает, к кому лучше обратиться.

На семинарах я люблю иллюстрировать этот эффект каким-нибудь совершенно нелепым примером. Скажем: «Мне очень хочется разводить далматинцев где-нибудь в Гималаях, но ничего не выйдет, ведь я не знаю тибетского языка». Если бы это было моей настоящей мечтой (что, конечно, не так), то и желание, и помеха выглядели бы... несколько странновато. Но это тут ни при чем: просто-напросто я хочу получить ответную реакцию. А в таком случае надо ясно сказать, чего вы хотите и что, на ваш взгляд, мешает достижению цели. В головах ваших собеседников сразу же включается «советник по решению чужих проблем». Уверяю: вы получите самые разные рекомендации и сведения, в том числе какой язык вам действительно может понадобиться и где ему учат.