

ЛИМИНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

КАК ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦЫ
СВОИХ УБЕЖДЕНИЙ



ДЕЙВ ГРЕЙ

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

ЭТУ КНИГУ ХОРОШО ДОПОЛНЯЮТ:

Гибкое сознание

Кэрол Дуэк

Ловушки мышления

Чип Хиз и Дэн Хиз

Территория заблуждений

Рольф Добелли

Рисовый штурм

Майкл Микалко

Как люди думают

Дмитрий Чернышев

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

DAVE GRAY

LIMINAL THINKING

Create the Change You Want by
Changing the Way You Think



TWO WAVES
BOOKS

TWO WAVES BOOKS
BROOKLYN, NY, USA

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ДЕЙВ ГРЕЙ

ЛИМИНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Как перейти границы
своих убеждений

Перевод с английского
Татьяны Землеруб

МОСКВА
«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»
2017

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

УДК 17.021.2
ББК 88.332.0
Г79

Издано с разрешения Rosenfeld Media LLC

*Книга рекомендована к изданию Алексеем Копыловым
и Максимом Толстокофовым*

На русском языке публикуется впервые

Грей, Дейв

Г79 Лиминальное мышление. Как перейти границы своих убеждений /
Дейв Грей ; пер. с англ. Т. Землеруб. — М. : Манн, Иванов и Фербер,
2017. — 216 с.

ISBN 978-5-00100-782-1

Лиминальное мышление — искусство менять мир вокруг себя с помощью переосмысления и изменения убеждений. Это способ разрушить границы, решить конфликты и научиться жить в мире и согласии с близкими людьми.

Дейв Грей приводит шесть принципов, составляющих теорию убеждений, и девять методов, которые помогут минимизировать искажения реальности, увидеть открывающиеся возможности и изменить жизнь к лучшему.

Это книга для всех, кто любит и умеет мыслить нестандартно и открыт новому.

УДК 17.021.2
ББК 88.332.0

Все права защищены.

*Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой-либо форме без письменного
разрешения владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00100-782-1

© 2016 Dave Gray

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017.

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

Содержание

Отзывы на книгу «Лиминальное мышление»	10
Развернутое содержание	15
Предисловие	19
От автора. Как появилась эта книга	21
Введение. Что такое лиминальное мышление?	24

Часть I. Как убеждения создают другую реальность 31

Принцип 1. Убеждения — модели реальности	33
Принцип 2. Мы сами создаем свои убеждения	43
Принцип 3. На основе убеждений мы создаем свой мир	55
Принцип 4. Убеждения создают «слепые пятна»	69
Принцип 5. Убеждения защищаются	75
Принцип 6. Убеждения связаны с личностью	85

Часть II. Что со всем этим делать 95

Метод 1. Признайте, что вы необъективны	97
Метод 2. Опустошите свою чашку	103
Метод 3. Создайте безопасную обстановку	113
Метод 4. Перекрестная проверка и признание	129

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Метод 5. Задавайте вопросы, устанавливайте связи	143
Метод 6. Ломайте шаблоны	149
Метод 7. Действуйте так, будто вы «здесь и сейчас»	159
Метод 8. Истории — путь к пониманию	169
Метод 9. Меняйтесь и развивайтесь	177
И что теперь?	189
Приложение	191
Откуда взялось лиминальное мышление	197
Примечания	201
Словарь	205
Благодарности	208
Об авторе	210

Посвящается Курту Хэнксу,
без которого этой книги
не было бы

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Отзывы на книгу «Лиминальное мышление»

С тех пор как я узнала о книге «Лиминальное мышление», я не перестаю думать о ней — ни когда чем-то занята, ни в перерывах. Иногда сама удивляюсь этому. Часто думаю: вот человек, которого хотела бы познакомить с книгой Дейва, или: он уже написал то, о чем я намереваюсь сказать. Иногда мне необходимо перечитать какую-то ее часть. Поймите: книга Дейва нужна всем нам, даже если мы об этом не знаем. С нетерпением жду того времени, когда все узнают о ней.

*Синтия Куртц, исследователь, разработчик ПО, консультант,
автор книги Working with Stories («Работа с историей»)*

«Лиминальное мышление» — еще одна увлекательная книга Дейва Грея, которая расширяет сознание. Грандиозно. В наш век постоянных перемен, неопределенности и возможностей эта книга научит образному мышлению, которое пригодится в любой сфере жизни.

*Джонатан Кинг, глава отдела облачных стратегий, Ericsson;
приглашенный преподаватель Школы права Вашингтонского
университета*

Взгляд Дейва Грея делает мир понятнее.

Робин Учида

Сейчас все меняется и усложняется. А в книге Дейва Грея «Лиминальное мышление» вы найдете тот самый план, который больше всего нужен, чтобы прояснились мысли, наладились отношения с другими, вы смогли четко формулировать свои идеи — и они прозвучали доходчиво и нашли отклик у людей.

*Лиза Кей Соломон, соавтор книги
«Стратегическая сессия. Как обеспечить появление прорывных идей
и нестандартное решение проблем»*

Книга «Лиминальное мышление» — бесценный инструмент для любого руководителя. Ведь именно качество наших мыслей определяет, как мы общаемся, управляем людьми и каковы последствия наших действий.

Карлос Салум, Salum International

Меняйтесь. Вам не избежать перемен — неважно, стремитесь вы к ним или нет. Стать основой перемен, которые происходят с вами, — бесценно. Своей книгой «Лиминальное мышление» Дейв попал в самую точку! Почти 20 лет я пытался — порой безуспешно — научить тем убеждениям и принципам, которые Дейв объясняет просто и здраво. В Талмуде есть пословица раввинов: «Зависть к другим мудрецам — источник мудрости». Я завистлив. Доставьте себе удовольствие: купите эту книгу и немедленно ее прочтите.

*Джеффри Айзенберг, автор бестселлеров (по версии NY Times)
Call to Action («Добавьте в корзину») и Waiting for Your Cat to Bark?
(«Ждете, когда ваша кошка залает?»)*

Книга «Лиминальное мышление» открывает бездну возможностей. Это доступный и интересный способ вмешаться в работу организации, проникнуть в ее самые укромные и скрытые темные углы, чтобы в корне изменить организационную структуру. Чтобы войти в переходную (лиминальную) зону, нужно лицом к лицу столкнуться с тем, что больше всего пугает нас, принять самые странные убеждения и не бояться рисковать. Чтобы добиться изменений и решить, казалось бы, неразрешимые проблемы, лиминальное мышление необходимо.

*Алекс Райан, руководитель отдела разработки
и проектирования, правительство Альберты (Канада)*

Эта книга сбила меня с толку, полностью поглотила и уничтожила. Она невероятно прекрасна. В наши дни редко попадают книги, которые так здорово организованы и где на каждой странице есть что-то новое и интересное. В каждой истории, которую рассказывает Дейв, мы видим новые способы мышления и подсказки,

как начать использовать их самим. Каждая глава — легкий удар по убеждениям XX века. Уверен, и вам книга нанесет удар под дых. В части мышления Дейв Грей — мастер своего дела.

*Джон Уиллшир, ответственный
за стратегическое проектирование и основатель Smithery*

Потрясающая книга! Она напомнила мне мандалы, которые монахи делают из песка. Каждое предложение — предельно и до невозможности очевидно. И текст, и цифры доступны любому взрослому, который умеет читать. Как и мандала, книга притягивает своей красотой и творит чудеса, когда ее принимают в целом.

*Ричард Грей, инженер по биомедицинскому оборудованию,
Управление США по санитарному надзору за качеством
пищевых продуктов и медикаментов*

Это очень важная книга, она необходима и организациям, и всем людям. Дейв Грей использует очень простые иллюстрации, легко и доступно объясняет основы и принципы и выявляет факты о человеческой природе, которые не видны на поверхности.

Само название книги — уже важное достижение Дейва Грея. Придумав термин «лиминальное мышление», он дал имя очень серьезным явлениям.

Такой способ мышления необходим в деловом мире, в котором мы живем. Все развивается быстро, мы постоянно под давлением. И что гораздо важнее, в современном мире человек сталкивается с настоящими проблемами.

На первый взгляд, это книга о бизнесе. Но если присмотреться, такие книги показывают, что деловые отношения — просто отношения между людьми. Она раскрывает невидимые механизмы мышления, общения, принятия решений. Мысли, которые придут вам в голову во время прочтения этой книги, пригодятся в разных сферах жизни и при разных обстоятельствах.

*Адам Менгер, стратег по вопросам обучения,
Autodesk*

Поверить не могу, что ты заканчиваешь свои книги.

Карл Гьюд, школа журналистики, Университет штата Мичиган

Жизнь — тяжелая штука. На самые сложные вопросы быстро ответа не найти. Как же нам двигаться дальше? Тренируйте мозг, качайте свой мозг! Вам в этом помогут Дейв Грей и его книга «Лиминальное мышление».

Крис Реймер, автор книги Harpwork («Счастливая работа»)

Дейв Грей взял молекулу блестящей идеи (как перейти границы убеждений) и превратил ее во всепроникающий вирус. И он очень вовремя все это придумал, лучше и быть не может! В мире постоянно возникают конфликты на почве разницы убеждений, поэтому я надеюсь и молюсь за то, чтобы этот вирус распространился как можно шире.

Дэн Розм, автор книги «Визуальное мышление. Решение проблем и продажа идей при помощи картинок на салфетке»

«Лиминальное мышление» — два слова, в которых заключена сила, толкающая нас к переменам. Я прочел книгу Дейва как раз тогда, когда мне это было нужнее всего. Я знаю, что многие из нас чувствуют то же, когда берут ее в руки. Ее несложно понять, она легко читается, и можно возвращаться к ней, когда возникает необходимость перевоспитать себя, пересмотреть свои ценности и взгляды, чтобы изменить мир к лучшему. Книга написана простым языком, сложные принципы сформулированы легко и доступно. Дейв и вправду мастер: он просто говорит о сложных вещах и интересно о простых.

*Алисия Дудек, ведущий этнограф и инноватор,
компания Deloitte Australia*

Эта книга откроет вам волшебные и часто невидимые двери, за которыми вас ждут перемены. У вас появится инструмент, теперь вы будете думать иначе и научите этому других. Дейв нашел еще один способ легче понимать карту, по которой мы

ориентируемся в самых важных путешествиях, развивая внутренний потенциал.

Майк Хруска, президент и CEO компании Problem Solutions

«Лиминальное мышление» — книга о том, как быть психически здоровым человеком, жить в настоящем, быть позитивной силой по жизни. Проще говоря, это книга о том, как *быть*. А это самое важное.

*Дэниел Пинк, автор книг «Драйв»
и «Человеку свойственно продавать»*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Развернутое содержание

Предисловие Ричарда Вурмана	19
От автора. Как появилась эта книга	21
Введение. Что такое лиминальное мышление?	24

Лиминальное мышление — искусство менять мир вокруг себя путем переосмысления и изменения убеждений.

Часть I. Как убеждения создают другую реальность	33
---	----

Шесть принципов, описанных в этой книге, составляют теорию убеждений: как они появляются, почему нам нужны, как со временем укрепляются, почему люди так привязываются к своим убеждениям — даже если они несовершенны, некорректны или давно устарели. Это убеждения об убеждениях.

Принцип 1. Убеждения — модели реальности	40
--	----

Мы считаем свои убеждения совершенным представлением о мире, но на самом деле это далеко не идеальные модели, которые помогают нам ориентироваться в сложной, многоплановой и непостижимой реальности.

Принцип 2. Мы сами создаем свои убеждения	43
---	----

Убеждения возникают иерархически, базируются на гипотезах и суждениях, которые, в свою очередь, основаны на фактах и личном опыте.

Принцип 3. На основе убеждений мы создаем свой мир 55

Убеждения — психологическое «сырье», которое мы используем при создании совместного мира, где вместе с другими живем и работаем, блюдя свои интересы. Чтобы изменить совместный мир, нужно скорректировать убеждения, лежащие в его основе.

Принцип 4. Убеждения создают «слепые пятна» 69

Убеждения — орудия мышления и руководства к действию, но они могут быть и искусственной преградой, за которой мы не видим имеющихся возможностей.

Принцип 5. Убеждения защищаются 75

Мы неосознанно защищаем свои убеждения в «пузыре» самоуправляемой логики. Они сохраняются в «пузыре», даже если неверны. Так мы защищаем свою личность и самооценку.

Принцип 6. Убеждения связаны с личностью 85

Руководящие убеждения, которые лежат в основе нашего мира, труднее всего изменить, потому что они тесно связаны с личностью и чувством собственной значимости. Нельзя изменить руководящие убеждения, не изменив себя.

Часть II. Что со всем этим делать 95

Благодаря девяти методам, о которых я расскажу ниже, вы сможете минимизировать искажения реальности, увидеть открывающиеся возможности и изменить жизнь к лучшему.

Метод 1. Признайте, что вы необъективны 97

Если вы — часть системы, которую хотите изменить, то вы — часть проблемы.

Метод 2. Опустошите свою чашку **103**

Невозможно научиться новому, пока не избавишься от старых убеждений. Остановитесь, оглянитесь вокруг и прислушайтесь. Не рассуждайте ни о чем. Что происходит вокруг?

Метод 3. Создайте безопасную обстановку **113**

Если вы не понимаете базовых потребностей людей, все остальное неважно. Никто не будет с вами делиться глубинными потребностями, пока не почувствует безопасности и уверенности, что его уважают и принимают таким, какой он есть.

Метод 4. Перекрестная проверка и признание **129**

Посмотрите на ситуацию с разных точек зрения — пусть их будет как можно больше. Рассмотрите вероятность того, что кажущиеся разными на первый взгляд и даже противоречащие друг другу убеждения вполне здравы. Если что-то кажется вам бессмысленным, значит, вы что-то упускаете.

Метод 5. Задавайте вопросы, устанавливайте связи **143**

Постарайтесь понять, на что люди надеются, о чем мечтают, что их печалит. Изучите систему, найдите связи, чтобы открыть для себя новые возможности.

Метод 6. Ломайте шаблоны **149**

Многие убеждения прочно встроены в нашу жизнь в форме привычек, которым мы следуем на автопилоте. Разорвите шаблоны, чтобы увидеть новые возможности.

Метод 7. Действуйте так, будто вы «здесь и сейчас» **159**

Вы можете проверить на прочность убеждения, даже если не верите в них. Достаточно вести себя так,

как будто они верны, и наблюдать. Если вы найдете эффективные приемы, продолжайте в том же духе.

Метод 8. Истории — путь к пониманию **169**

Если вы предоставляете голые факты не в форме истории, люди объяснят их себе, исходя из своих убеждений. Лучший способ поделиться новыми для них убеждениями — рассказать историю.

Метод 9. Меняйтесь и развивайтесь **177**

Если вы настроены на изменения, которые коснутся лично вас, то имеете гораздо больше шансов достичь цели. Чтобы изменить мир, нужно измениться самому.

И что теперь? **189**

Приложение **191**

Откуда взялось лиминальное мышление **197**

Примечания **201**

Словарь **205**

Благодарности **208**

Об авторе **210**

Предисловие

Если вы взяли в руки новейшую книгу Дейва — да, именно *новейшую*, потому что он много пишет и страстно интересуется всем, что связано с мышлением и пониманием, — то вам необходимо узнать определение термина *лиминальный*. До того как Дейв попросил меня написать предисловие, я ни разу не слышал такого слова. Но я ужасно завидую ему: ведь он придумал использовать это понятие в названии книги.

Вероятность того, что Дейв не употребит это слово в начале книги, очень мала. Поэтому я дам определение здесь, в начале предисловия к его работе.

Что такое лиминальное мышление? Слово *liminal* означает «пограничный», «входной», «портальный». Ни здесь, ни там; ни новый, ни старый; одновременно и оба, и ни один. Это состояние неопределенности или двусмысленности, которое предшествует переходу на новый вид мышления. Пограничное пространство. Лиминальное мышление — вид психологической гибкости, которая позволяет нам успешно ориентироваться во время перехода. Сюда относится способность истолковывать свои убеждения и потребности, видеть и толковать убеждения и потребности других, а также привычка постоянно оценивать, обосновывать и менять свои убеждения, чтобы лучше удовлетворять свои потребности.

Мы с Дейвом оба признаем, что внешний вид и названия предметов — ключ к двери огромного дома, где хранятся весь опыт и знания, накопленные человечеством. Каждый из нас занимает место в небольшой боковой пристройке. Время от времени мы высовываем оттуда нос, подбадриваем

остальных и приглашаем их посетить наш укромный уголок и послушать наши странные рассуждения о том, как присоединиться к нам, чтобы и их жизнь стала более интересной, продуктивной и осмысленной.

Прочсть эту книгу — все равно что пообщаться с самим Дейвом. И это необходимо. Вы почувствуете силу его убеждений, увидите, как он смотрит на жизнь, что говорит о том, как ее прожить осознанно и со смыслом; как задавать вопросы, изучать все возможные варианты и затем, в форме разговора, с помощью «суперклея» соединить все элементы в прочное и долговечное «вещество» истории.

У Дейва это отлично получается — и вроде бы без особых усилий. На написание такой книги он тратит в десять раз меньше времени, чем я. Дейв — весьма крупный мужчина, и, находясь в непосредственной близости от него, я смотрю на него снизу вверх, а он на меня — сверху вниз.

Когда мы сидим рядом, я чувствую себя скорее на равных с ним, ощущая, что мы и правда в одной лодке (неважно, что это на самом деле за судно: шлюпка, катер, яхта, лайнер, танкер или авианосец). Он в доступной форме излагает очевидное — в лучшем смысле этого слова: показывает пространство между объектами, учит видеть и сохранять в нашей внутренней библиотеке то, что мы уже видели, но не рассмотрели. Дейв помогает нам не увязнуть в трясине и обломках корабля, который разбился об окружающий нас хлам.

Дейв — один из самых близких мне по духу людей. Я желаю ему всего лучшего. А для вас самым мудрым поступком будет пропустить эту чепуху и прочсть его книгу.

Ричард Вурман

Ньюпорт

10 августа 2015 г.

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

От автора

Как появилась эта книга

Нужен принципиально новый способ мышления, если человечество хочет выжить и перейти на более высокий уровень развития.

Альберт Эйнштейн

Много лет назад, еще в старших классах, я наткнулся на вдохновившую меня книгу Курта Хэнкса «Наброски». Впервые я увидел, как кто-то четко сформулировал идею использования графических изображений в процессе размышления. С тех пор это стало основной темой моей работы и жизни.

Благодаря этой книге я понял, что рисование — не только способ проиллюстрировать уже существующие идеи. Это средство, с помощью которого можно исследовать вопрос, анализировать, размышлять и делать открытия.

Книга много лет простояла у меня на полке, но однажды я снова ее открыл и был счастлив обнаружить, что, как и 20 лет назад, идеи, изложенные в ней, ясны, свежи и очень заманчивы.

Я поискал информацию об авторе, быстро нашел его сайт и зачем-то отправил ему сообщение через форму обратной связи. Оно было коротким.

Привет, Курт!

Просто хотел сказать, что ваши книги меня очень вдохновили, спасибо!

Дейв

К моему удивлению и радости, он мне ответил. Так мы начали общаться, а потом наша переписка переросла в дружбу, и благодаря ей в итоге появилась книга, которую вы сейчас держите в руках.

Тогда я не знал, но теперь знаю: Курт — не просто дизайнер или человек, мыслящий образами. Для таких, как он, не было определения тогда, но сейчас его можно назвать *человеком с развитым лиминальным мышлением*. Отчасти он похож на дизайнера или архитектора и одновременно психолога. Он помогает людям выявить убеждения, исследовать их, осознать и изменить. И этот процесс в большинстве случаев приводит к значительным переменам.

Почему же это ему так блестяще удается? В первую очередь потому, что он умеет найти подход к человеку. Он очень теплый и заботливый и лучше всех из тех, кого я знаю, умеет слушать других. Он никогда не судит.

Именно от Курта я узнал, что частенько измениться нам не дают в первую очередь наши убеждения. И речь не только о конкретных людях, но и о группах, организациях, народах и даже мире в целом. У меня ушло несколько лет на то, чтобы принять философию Курта, и гораздо больше на то, чтобы начать применять ее в работе в качестве руководителя и консультанта по вопросам управления. И до сих пор я узнаю от него что-то новое.

Много лет назад благодаря работе Курта во мне вспыхнул интерес к дизайну. Поэтому не стоит удивляться, что

годы спустя он снова вдохновил меня и пробудил интерес к работе и жизни.

Я опробовал некоторые идеи Курта, выступая в качестве консультанта в крупных проектах, и обнаружил, что они приносят успех, о котором я и мечтать не мог. Чем больше я работал в сфере управления и преобразования, тем чаще возвращался к ключевому положению философии Курта.

Чаше всего мы формируем свои убеждения неосознанно, но потом они прочно привязываются к нам. Они помогают нам сосредоточиться и повысить эффективность, но, к сожалению, они и ограничивают нас: держат в тумане, страхе и сомнении, скрывая имеющиеся возможности.

Мы с Куртом договорились, что в знак дружбы и в интересах развития увлекательной науки начнем использовать термин *лиминальное мышление*, позаимствованный друг у друга.

Спасибо Курту за идеи, которые я у него почерпнул и которые вы найдете в этой книге. Он уже много лет работает с чувствами, взглядами и убеждениями.

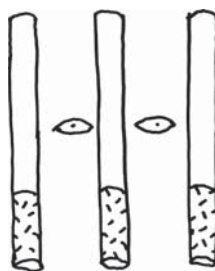
Эту книгу я посвящаю Курту Хэнксу, моему другу и наставнику.

Введение

Что такое лиминальное мышление?

Если вы видите границы своего мира,
значит, границ не существует.

Маршалл Маклюэн, канадский философ,
филолог, литературный критик



Я В ЛОВУШКЕ

Происходило ли с вами событие, которое раз и навсегда
меняло вашу жизнь?

Когда мне было 29 лет, я ужасно хотел бросить курить, но
не мог поверить, что способен это сделать. Мне казалось,
что я в ловушке. Я больше не желал курить, но бросить
не мог: пробовал, но безуспешно.

И вот однажды я заболел бронхитом. Ни слабость,
ни кашель не отвратили меня от курения даже

на день — настолько сильна была моя зависимость. Я сидел в домашнем халате, курил и постоянно кашлял. И тут я увидел себя со стороны: стариком, который хрипит, не может ровно дышать, причем не только когда болеет, а все время.

В тот же день, в одночасье, я бросил. Было нелегко, но, к моему удивлению, это так подействовало, что за 20 прошедших лет я не выкурил ни одной сигареты.

Это уже сама по себе была огромная перемена. Но она повлекла и более глубинные изменения. Я осознал, что если смог бросить курить — а я, заметим, считал, что это невозможно, — значит, могу гораздо больше. Мужество и уверенность в себе, которые дал мне отказ от курения, привели к куда более серьезным переменам в моей жизни. После этого я расстался с девушкой, уволился, поменял сферу работы, переехал в другой конец страны и начал собственное дело — и все это за несколько месяцев.

Целиком и полностью изменились мои взгляды. И благодаря им — вся моя жизнь.

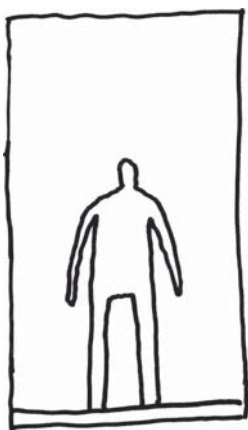


**НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЯВЛЯЮТСЯ
БЛАГОДАРЯ НОВОМУ ВЗГЛЯДУ НА ВЕЩИ**

Были ли в вашей жизни моменты, когда вы внезапно начали видеть все в новом свете? Новый взгляд на мир — и на себя — открывает путь к изменениям и развитию.

Можно развить в себе такое мышление и научиться жить так, чтобы подобные прорывы случались чаще. Поменяв мировоззрение, вы будете способны научить и других мыслить по-новому, что даст им возможность изменить свою жизнь. Такое мышление можно использовать, чтобы находить и открывать двери к новым возможностям, которые никто, кроме вас, не видит.

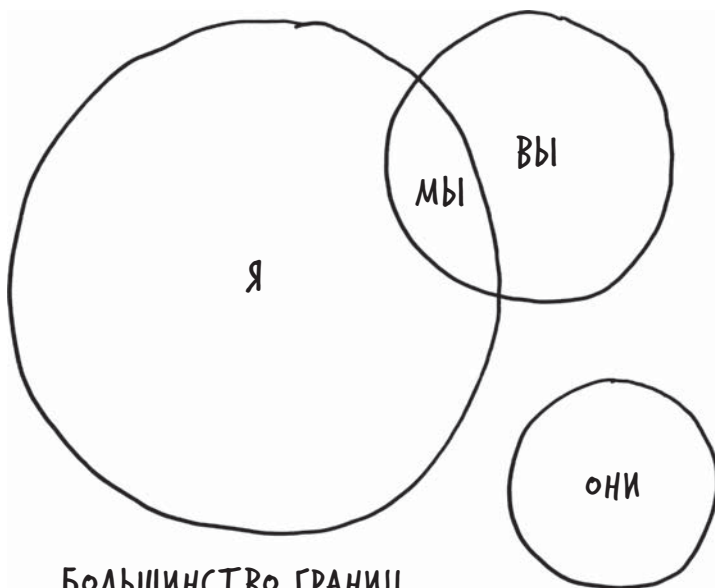
Я называю этот метод *лиминальным мышлением*.



**«ЛИМИНАЛЬНЫЙ»
ОЗНАЧАЕТ «Пороговый»**

Слово «лиминальный» происходит от латинского *limen* — «порог». Порог — граница, рубеж или грань. Это предел, пространство, определяющее две сущности и при этом не являющееся частью ни одной, ни другой.

Большинство границ придумано для удобства. Что делит людей на тех, кто в команде, и тех, кто вне ее? Что разделяет людей из одного отдела или подразделения компании и другого? И где граница между сотрудниками компании и клиентом? Границы структурируют нашу жизнь и делают ее удобнее. Но их можно сдвинуть, переосмыслить, поменять или преобразовать.



**БОЛЬШИНСТВО ГРАНИЦ
ПРИДУМАНО ДЛЯ УДОБСТВА**

Изменения происходят в пограничном пространстве: между известным и неизвестным, знакомым и незнакомым, старым и новым, прошлым и будущим.

Некоторые наши роли по природе своей пограничны. Например, тренер — и часть команды, и в то же время нет. Внештатный консультант работает в компании, не будучи ее

частью. Психотерапевт обращается к самым сокровенным чувствам людей, но он не член их семьи. Учитель одновременно и в составе класса, и вне его.

Это пограничные роли, потому что такие люди связаны с развитием и переменами, со сдвигом в сторону или, иными словами, с разрушением границ.

Каждый день мы наблюдаем лиминальные моменты, например когда просыпаемся или засыпаем. Обычно мы их не замечаем, но это ценный источник творческих идей, моменты озарения. Вам когда-нибудь приходила в голову хорошая идея посреди ночи или в душе? Это происходило потому, что разум был расслаблен и открыт навстречу возможностям [1].

Основа лиминального мышления состоит в том, что нас повсюду окружают возможности, везде есть порог, который нужно перешагнуть. Большинство из них мы не видим, потому что сосредоточены на другом. Но пороги существуют, и за ними открывается огромный потенциал для развития и перемен. Если переключить разум на лиминальное мышление, можно увидеть возможности, которые другие не только не замечают, но и не могут себе представить. Это своеобразная психологическая гибкость, с помощью которой вы можете изменить то, что не могут другие.

Чтобы преуспеть в этом, не требуется никаких формальных полномочий, денег или официальных разрешений. Нужен только человек, который хочет перемен.

Чтобы освоить лиминальное мышление, как и любое другое мастерство, нужно хорошо понять теорию.

Если вы плотник, вам нужно знать, какие у вас есть инструменты, для чего они нужны и как с ними работать. Для врача, механика, юриста или садовника условия те же.

Неважно, что именно вы делаете. Но чем лучше и тщательнее вы изучите материал, тем больше возможностей откроется перед вами.

Самое важное в лиминальном мышлении — понять, что такое убеждение.



УБЕЖДЕНИЕ МАТЕРИАЛЬНО

Лиминальное мышление — искусство создания перемен путем осознания, переформирования и переосмысления убеждений.

УПРАЖНЕНИЕ

Вспомните, что вызывает у вас сомнения, но что вы даже не подумывали изменить. Подумайте, как связаны ваше видение проблемы и ваше самовосприятие. А что если бы вы видели себя иначе? Если бы вы были тем, кто мог бы изменить ситуацию, то каким бы вы были? Как бы себя вели?

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЧАСТЬ

I

Как убеждения создают другую реальность

Шесть принципов, описанных в этой книге, составляют теорию убеждений: как они появляются, почему нам нужны, как со временем укрепляются, почему люди так привязываются к своим убеждениям — даже если они несовершенны, некорректны или давно устарели. Это убеждения об убеждениях.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Реальность оставляет большой
простор для воображения.

Джон Леннон, британский музыкант

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)