

# Лиминальное мышление

КАК ПЕРЕЙТИ ГРАНИЦЫ  
СВОИХ УБЕЖДЕНИЙ



## ДЕЙВ ГРЕЙ

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://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  
BROOKLYN, NY, USA

[Купити книгу на сайті 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

[<u>Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>></u>](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 Толстокововым*

*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 >>>](http://kniga.biz.ua)

# Содержание

|   |            |
|---|------------|
| <b>Отзывы на книгу «Лиминальное мышление»</b>               | <b>10</b>  |
| <b>Развернутое содержание</b>                               | <b>15</b>  |
| <b>Предисловие</b>  | <b>19</b>  |
| <b>От автора. Как появилась эта книга</b>                   | <b>21</b>  |
| <b>Введение. Что такое лиминальное мышление?</b>            | <b>24</b>  |
| <br>  |            |
| <b>Часть I. Как убеждения<br/>создают другую реальность</b> | <b>31</b>  |
| <b>Принцип 1. Убеждения — модели реальности</b>             | <b>33</b>  |
| <b>Принцип 2. Мы сами создаем свои убеждения</b>            | <b>43</b>  |
| <b>Принцип 3. На основе убеждений мы создаем свой мир</b>   | <b>55</b>  |
| <b>Принцип 4. Убеждения создают «слепые пятна»</b>          | <b>69</b>  |
| <b>Принцип 5. Убеждения защищаются</b>                      | <b>75</b>  |
| <b>Принцип 6. Убеждения связаны с личностью</b>             | <b>85</b>  |
| <br>  |            |
| <b>Часть II. Что со всем этим делать</b>                    | <b>95</b>  |
| <b>Метод 1. Признайте, что вы необъективны</b>              | <b>97</b>  |
| <b>Метод 2. Опустошите свою чашку</b>                       | <b>103</b> |
| <b>Метод 3. Создайте безопасную обстановку</b>              | <b>113</b> |
| <b>Метод 4. Перекрестная проверка и признание</b>           | <b>129</b> |

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

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

Посвящается Курту Хэнксу,  
без которого этой книги  
не было бы

[Купить книгу на сайте 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 Учиды*

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 попадаются 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 Ментер, 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 Грэй и его книга «Лиминальное мышление».

*Крис Реймер, автор книги Happywork («Счастливая работа»)*

Дейв Грэй 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 Роэм, автор книги «Визуальное мышление. Решение проблем и продажа идей при помощи картиночек 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 переосмыслиния 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 несовершены, 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,最难的全都在于这一个部分，所以要仔细理解。它们紧密地与个人身份和自我价值感联系在一起。无法改变这些主导信念，除非改变自己。

## **Часть II. Что со всем этим делать 95**

Благодаря девятым методам, о которых я расскажу ниже, вы сможете минимизировать искажения реальности, увидеть открывшиеся 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, каким 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.

Прочесть 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, ощущаю, 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 прочесть 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 изменяться 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.

Чаще 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.

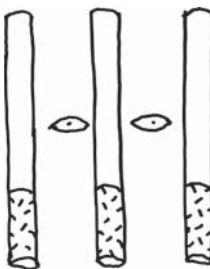
Эту книгу я посвящаю Курту Хэнксу, моему другу и наставнику.

# 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.

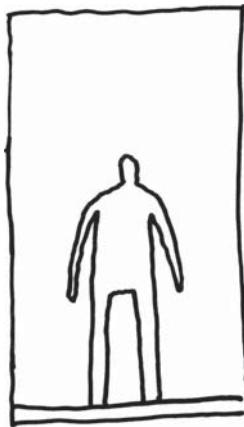


НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПОЯВЛЯЮТСЯ  
БЛАГОДАРЯ НОВОМУ ВЗГЛЯДУ НА ВЕЩИ

Были ли в вашей жизни моменты, когда вы внезапно начинали 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.

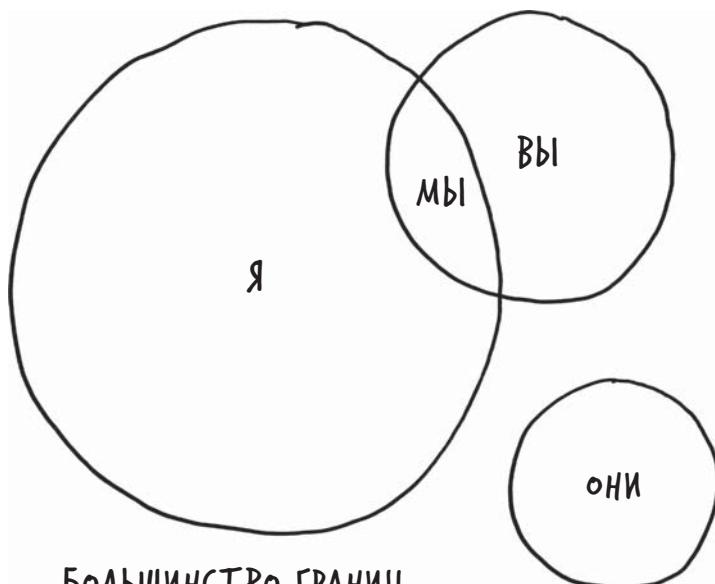
Я называю этот метод *лиминальным мышлением*.



**«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 переосмыслиния 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?

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 несовершены, 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 >>>](#)