

Розділ 1

ТАЄМНЕ ЖИТТЯ

*Якщо дивитися в правильному напрямку,
то можна побачити, що весь світ — це сад.*

— Френсіс Годжсон Бернет

Ми всі живемо трьома життями: суспільним, особистим і таємним. Таємне життя — це те, чого прагне ваше серце, це ваші справжні мотиви — найголовніші бажання. Також воно є джерелом головної величі. Якщо у вас вистачить мужності пізнати своє таємне життя, то ви зможете чесно розпитати себе про свої найглибші мотиви. Чи готові ви переписати ці мотиви і перебудувати своє життя на основі принципів справжнього успіху?

Таємне життя — ключ до головної величі.

У Нью-Йорку я бачив бродвейську виставу «Таємний сад» (The Secret Garden). Ця п'еса особливо мене зворушила, бо нещодавно померла моя мати.

Це — мюзикл, який виграв премію «Тоні», про історію дівчинки, чий батьки помирають від холери в Індії. Її відправляють жити до дядька у великий маєток у Британії. Цей старий будинок переповнений романтичними духами. Коли невгамовна дівчинка досліджує

парк у маєтку, вона знаходить вхід до таємного саду — місця, де можливі будь-які дива.

Коли юна леді вперше входить у сад, то бачить, що він недоглянутий і закинутий. Такими є і її двоюрідний брат, хлопчик, прикутий хворобою до ліжка, і її дядько, якого досі переслідують спогади про красуню-дружину, яка померла під час народження хлопчика. Дівчинка береться доглядати за садом: сіє насіння, висаджує нові рослини — приносить у сад нове життя. Коли квіти, зігріті людським теплом, виростають і сад розвивається, стаються приголомшливі перетворення й у родині.

За багато років викладання та тренінгів я бачив кілька таких перетворень, причиною яких були далекоглядні люди, які живуть, дотримуючись принципів величі у своєму таємному, особистому та суспільному житті.

Коли наступного дня я повернувся додому і виступав на похороні моєї матері, я згадував «Таємний сад», бо для мене й багатьох інших мамин будинок був таємним садом, куди ми приходили й підживлювалися позитивними емоціями. У маминих очах увесь світ навколо нас був добрим, і все хороше було можливим.

Наші три життя

У нашому суспільному житті ми контактуємо з колегами чи партнерами у межах нашого професійного кола. В особистому — ми тісніше спілкуємося з дружиною чи чоловіком, членами родини, близькими друзями. Таємне життя є частиною цих двох життів.

Таємне життя є головною рушійною силою, яка мотивує інші два життя. Багато людей не цікавиться ним. Їхнє суспільне та особисте життя — це, по суті, сценарій, який пишуть люди та обставини, які є вищими за них або оточують їх, або який розвивається під впливом середовища. Тому часто не користуються цим унікальним дарунком самоусвідомлення — ключем до таємного життя, де можна стати збоку й спостерігати за собою.

Для того, щоб пізнати своє таємне життя, потрібна мужність. Ви передусім повинні, так би мовити, відокремитися від соціального вигляду — від нашого дзеркального відображення, що створюється суспільством і може мати дуже мало спільного з нашою внутрішньою суттю.

Ми звикаємо до свого образу, який бачимо у соціальному дзеркалі. Можемо не перейматися самоаналізом і марнувати час серед мрій та логічних пояснень. Такий настрій дає нам невеличке відчуття справжності та безпеки.

Таємне життя — це те, чого прагне ваше серце, це ваші справжні мотиви — найголовніші бажання у вашому житті.

Вивчайте свої мотиви

Найважливіші моменти в моєму житті трапляються тоді, коли я заглиблююся у своє таємне життя і запитую: «Що я думаю? Що вважаю правильним? Якими мають бути мої мотиви?» Це — моменти, коли я уважно вивчаю своє таємне життя і визначаю мотиви. «Зачекай хвилинку, — кажу собі. — Це — моє життя. Я сам вирішуватиму, як використовувати своє життя та енергію. Я вирішую, чи варто мені вставати вранці й робити гімнастику. Вирішую, сердитися мені чи ні. Я сам вирішую, миритися мені з цією людиною чи ні. Я сам визначаю свої мотиви».

Одним із найцікавіших результатів таємного життя є здатність свідомо визначати власні мотиви. Поки ви не визначили їх, ви не можете по-справжньому жити особистим життям. Усе впливає з мотивів та мотивацій — вони є витокami наших найглибших бажань. Питання в тому, які мотиви ми ставимо на перше місце?

Коли я стикаюся із ситуацією, що розчаровує або спантеличує мене, то заглиблююся у своє таємне життя. Ось тоді я дивлюся на

себе й питаю: «Чи правильно я живу? Може, я підкоряюся вимогам другорядної величі?»

Я вчуся бути далекоглядним, вивчаючи своє таємне життя. Встановлюю зв'язок із самосвідомістю, уявою, совістю і вільно визначаю власні мотиви.

Наприклад, коли ви задумаетесь про кар'єру, то можете себе запитати: «А які ж мої справжні мотиви?». Н. Елдон Теннер, колишній спікер Законодавчих зборів Альберти, екс-член кабінету, якось сказав: «Щоразу коли мені треба було ухвалити важливе рішення, мені доводилося звертатися до свого серця й питати: «Чи я повністю готовий вибрати для себе найважливіше і чи буду я дотримуватися своїх пріоритетів на цій посаді?». Він казав: «Мене мучило це питання доти, доки я його не вирішував». Згодом він дивився на це призначення і казав: «Якщо в його основі будуть найважливіші для мене мотиви, я піду на цю роботу й служитиму на цій посаді». Він мав великий авторитет у своїй країні.

Я зустрічався з цією великою людиною один раз, коли працював у комітеті з відбору кандидатів на посаду президента університету. Коли увійшов до його кабінету, він встав з-за столу, підійшов, сів поруч і запитав: «Що ви хочете мені розповісти?» Він слухав мене з великою увагою та щирістю, а потім сказав: «Я хочу, щоб ви знали, як сильно я вас поважаю». Це мене вразило.

Люди, які регулярно вивчають своє таємне життя та аналізують власні мотиви, краще здатні зрозуміти інших, співпереживати, давати їм більше можливостей і підтверджувати їхню спроможність та індивідуальність.

Повноцінне таємне життя принесе користь вашому особистому та суспільному життю у багатьох обставинах. Наприклад, коли я готуюся виступити

з промовою, то читаю вголос моє улюблене висловлювання, яке надихає мене, бо допомагає мені прояснити мій мотив. Я повністю втрачаю бажання справити враження. Моїм єдиним бажанням залишається прагнення служити. І коли я виходжу з цим мотивом на публіку, то відчуваю лише впевненість та спокій. Я більше люблю людей і почуваюся тоді справжнім.

Керівники, яких я консультував, кажуть мені: «Це вперше за багато-багато років, коли я зробив самоаналіз. Я поглянув на себе ніби вперше у житті й вирішив, що житиму по-іншому. Я намагатимуся бути вірним тому, в що дійсно вірю». Вже багато років чимало людей пишуть мені: «Ваші принципи змінили моє життя. Про деякі з них я ніколи не замислювався, але вони знаходять у мені відгук». Це тому, що ці принципи живуть у їхньому таємному житті.

Однак більшість із нас проводить свої дні, тихо роблячи свою справу, і ніколи не робить настільки довгих перерв, щоб заглибитися у своє таємне життя — таємний сад, де ми можемо творити шедеври, відкривати великі істини й удосконалювати кожний аспект нашого суспільного та приватного життя.

Повноцінне таємне життя є ключем до головної величі.

Самоствердження

Ключем до повноцінного таємного життя є самоствердження. Одними з найважливіших деталей спілкування є повідомлення-афірмації, які ви говорите собі та іншим.

Хороше самоствердження має п'ять ознак:

- воно особисте, тобто написане від першої особи;
- воно радше позитивне, ніж негативне, а це означає, що воно стосується добрих і правильних речей;
- воно висловлюється у теперішньому часі, що означає, що ви робите це зараз або маєте потенціал для того, щоб зробити;



- воно візуальне, тобто ви можете його чітко уявити;
- воно емоційне, тобто підкріплене сильними почуттями.

Наступні два приклади афірмацій проілюструють ці п'ять принципів.

ГІПЕРРЕАКЦІЯ. Припустімо, що батько, який гостро реагує на проли-те дитиною молоко, вирішує, що він має потенціал для поліпшення, тобто змінити своє ставлення. Тому він вирішує відповідати на стресові ситуації мудрістю, любов'ю, справедливістю, терпінням та самоконтролем. І потім записує своє рішення у формі такої афірмації:

«Яке глибоке задоволення (*емоційне*) я (*особисте*) відчуваю (*теперішній час*), коли в умовах втоми, стресу, тиску або розчарування (*візуальні умови*) відповідаю самоконтролем, мудрістю, стійкістю, терпінням та любов'ю (*позитивне*)».

ЗВОЛІКАННЯ. Припустімо, що конкретна людина хоче досягти поліпшення у боротьбі зі зволіканням. Через те, що вона нав'язливо відкладає справи і *керує кризою*, вона обирає за бажану модель поведінки бути над справами, стежити за подіями і керуватися цінностями. Її афірмацією стає така:

«Як це приємно і хвилююче — відповідати за себе, керуючи своєю власною долею, обираючи час для того, щоб планувати, працювати за планом і доручати іншим якісь справи».

Сила самоствердження

Норман Казінс, автор книг «Анатомія хвороби» (*Anatomy of an Illness*) та «Людські альтернативи» (*Human Options*), показав світові, як сила навіювання дозволяє нам вивільнити наші внутрішні емоційні сили, що часто залишаються незадіяними.

Повернувшись додому із закордонної поїздки, Казінс через тиж-день виявив, що майже не здатен поворушити шиєю, руками, паль-цями і ногами.

Незабаром його шпиталізували й діагностували серйозне захво-рювання сполучних тканин. Лікар сказав йому: «Ваш шанс на оду-жання — один з п'ятисот».

По-перше, Казінс дозволив лікарю робити свою справу. Йому вво-дили ліки, часто в надлишку. Він здавав аналізи — теж планово, але надмірно. Всі ці медичні процедури, а також складний діагноз дали Казінсу багато приводів для роздумів. «Мені здавалося очевидним, — писав він пізніше, — якщо мій шанс — один з п'ятисот, то мені краще бути чимось більшим, ніж просто пасивним спостерігачем». Знаючи про детальні дослідження того, які наслідки має вплив негативних емоцій на хімію тіла, він запитав: «Чи здатні приємні, хороші емо-ції викликати позитивний ефект? Чи можливо, щоб любов, надія, віра, сміх, упевненість у собі та воля до життя мали терапевтичне значення?»

Міркуючи, якщо негативні емоції справжні, то і позитивні мають також бути справжніми, Казінс незабаром сформулював план пошуку позитивних емоцій. Його план опирався на медичні ресурси, підтрим-ку фахівців, сміх та любов власної сім'ї. Потім він покинув лікарню, зняв номер у готелі, найняв доглядальницю і дивився фільми бра-тів Маркс та телевізійні комедії. Він виявив, що десять хвилин сміху забезпечують дві-три години безболісного сну — вперше за багато місяців. Він з'ясував, що розум — це пересувна аптека, яка завжди з тобою.

Минали тижні, й Норман Казінс набирався сил. З кожним роком його стан поліпшувався. І, незважаючи на те, що дехто не вірив у його одужання, кажучи, що його зусилля даремні, що він, напевно, й так би одужав, якби нічого не робив, або що він просто виграв від експе-рименту із самокерованим плацебо, Казінс вважав, що його досвід є доказом того, що воля до життя та уява мають достатньо сил, щоб розкрити наш прихований природний потенціал.

Три корисні практики

Я виявив три практичні поради, що стануть дуже корисними у процесі самоствердження.

1. ВИКОРИСТОВУЙТЕ МЕТОДИ РЕЛАКСАЦІЇ ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПРИЩЕПИТИ АФІРМАЦІЇ. Афірмації не дадуть позитивних результатів у поспіху повсякденного життя. Розум і тіло повинні уповільнитися. Коли ми перебуваємо у стані глибокого розслаблення, наші мозкові хвилі стають дуже повільними й тоді вони сприйнятливі до навіювань. Через візуальні та емоційні афірмації ми можемо надіслати ідеї у найглибші куточки нашої душі. Найскладніше, звичайно, навчитися розслаблятися.

Існує багато методів релаксації. Один із найкращих — це свідомо напружити групи м'язів, а потім розслабити їх. Теоретичне підґрунтя цього методу полягає у тому, що, якщо ви можете напружити м'язи, то, відповідно, можете і розслабити їх.

Інший метод пропонує розслабитися подумки, уявивши себе м'яким, мов ганчір'яна лялька. Уявіть, як ваші м'язи стають млявими та м'якими. Ви подумки бачите, як ваше тіло важчає: ноги, тулуб, руки, шия, спина, обличчя.

У сутінкові періоди — перед пробудженням і безпосередньо перед сном — мозкові хвилі стають значно повільнішими. Саме такі моменти є найкращими для програмування, бо підсвідомість у такий час сприятливіша, ніж будь-коли. Я використовував принцип релаксації з афірмаціями, що стосувалися моїх дітей і бачив приголомшливі результати.

2. ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОВТОРЕННЯ ДЛЯ ЗАКРІПЛЕННЯ УСПІХУ. Якщо ви хочете використовувати афірмації, щоб ініціювати зміни або підготувати себе до якоїсь події у майбутньому, ви повинні випробувати їх знову й знову. Промовляйте їх, уявляйте, відчувайте. Зробіть їх частиною себе. Пам'ятайте, що ви програмуєте себе. Ви змінюєте та

підпорядковуєте більш ранні сценарії у своїй підсвідомості. Замість того, щоб жити сценаріями, що їх створили для вас батьки, друзі, суспільство, оточення або генетика, ви створюєте позитивні твердження; ви живете за власними сценаріями. Повторюючи афірмації, ви можете рости та змінюватися.

3. ВИКОРИСТОВУЙТЕ УЯВУ ТА ВІЗУАЛІЗАЦІЮ, ЩОБ БАЧИТИ ЗМІНИ. Що більше деталей ви зможете побачити у своїй афірмації і що яскравішими та чіткішими вони будуть: колір штор у вашому офісі, текстура підлоги під вашими босими ногами чи стола, коли ви ставите на нього сніданок, розгорнутий блокнот із планами або таблиць вашої доньки — то менше ви сприйматимете свою афірмацію як спостерігач і більше ставатимете її учасником. Що більше органів чуття ви зможете задіяти у візуалізації ваших змін, то більший шанс насправді переписати сценарій вашого життя. Більшість із нас нехтує цією творчою силою.

Ми приділяємо забагато уваги нашим спогадам і замало нашій уяві — багато думаємо про те, що є або було, недостатньо думаючи про те, що може бути. Це нагадує спробу їхати вперед, дивлячись у дзеркало заднього виду.

У пілотованих космічних програмах частина підготовки астронавтів включає багато роботи на тренажерах, де їхній розум і тіло тренуються або програмуються на виконання завдань у ситуаціях, які не переживала жодна людина. Коли астронавти зрештою зіткнулися з цими новими викликами у космосі, вони впоралися з ними надзвичайно добре саме через ці імітаційні

*Ми приділяємо
забагато уваги нашим
спогадам і замало нашій уяві –
багато думаємо про те, що є або було,
недостатньо думаючи про те, що
може бути. Це нагадує спробу
їхати вперед, дивлячись
у дзеркало заднього виду.*

експерименти. Уява і творчість представили ментальні образи для подій, які могли б відбутися в майбутньому. Їхні уми, не обтяжені звичайними обмеженнями, змогли вільно стати гнучкими, адаптивними — по-справжньому творчими та оригінальними.

Використовуйте силу самоствердження щодня у вашому таємному саду і культивуйте власне змістовне життя.

Застосування та пропозиції

- › Подумайте про те, щоб вести щоденник – так ви відстежуватимете свій прогрес у досягненні головної величі. Більшість пропозицій із застосування принципів у цій книзі спонукатиме вас записувати свої думки та створювати письмові плани.
- › Запишіть до свого особистого щоденника відповіді на такі запитання:

Як ви ганялися за другорядною величчю за рахунок головної?

Що я вважаю правильним? Якими є мої найглибші моральні переконання? Що мені слід робити з моїм життям? Запишіть те, що ви про себе відкрили.

- › Одним із плодів «таємного саду» є можливість свідомо вибирати свої власні мотиви. Які мотиви вам потрібно змінити? Запишіть свої найкращі мотиви і що ви можете зробити, щоб їх реалізувати.
- › Поміркуйте про кроки, які необхідно зробити для написання хорошої афірмації. Напишіть сценарій, який ви зазвичай плануєте. А тепер перепишіть його. Що ви можете стверджувати про себе? Що є хорошого і навіть великого у вас і в тому внеску, який ви можете зробити?

Розділ 2

ХАРАКТЕР: ДЖЕРЕЛО ГОЛОВНОЇ ВЕЛИЧІ

Наш характер — це те, що ми робимо, коли думаємо, що ніхто на нас не дивиться.

— Г. Джексон Браун

Характер, тобто те, ким ви є, важливіший за компетентність, тобто те, що ви можете зробити. Головна велич, за своєю природою, є питанням характеру.

Я наголошую на перевазі характеру в житті людей, тому що вважаю, що характер (те, ким є людина) в кінцевому рахунку є значно важливіший за компетентність (те, що вона може робити). Очевидно, що і те, й інше є дуже важливе, але характер є основою. Усе інше ґрунтується на цьому наріжному камені.

До того ж, вважаю, що сміливість та уважність є ключовими будівельними блоками емоційної зрілості, і що емоційна зрілість є основоположною для всіх рішень та стосунків.

Емоційно зріла людина також є високо-ефективною. Зрілі люди можуть мати

Характер, тобто те, ким ви є, важливіший за компетентність, тобто те, що ви можете зробити.