

Ларри  
СЕНН

Л  
И  
Н  
А  
С  
Т  
Р  
О  
Е  
Н  
И  
Я

Научитесь  
управлять своими  
чувствами  
и эмоциями

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

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	11
Глава 1. Человеческий фактор.....	13
Глава 2. Что заставляет лифт настроения двигаться.....	23
Глава 3. Подъем на лифте настроения: преимущества.....	33
Глава 4. Как избежать нездоровой нормы.....	49
Глава 5. Как тормозить на лифте настроения: сила любопытства.....	63
Глава 6. Как разорвать шаблон.....	73
Глава 7. Подпитывайте приятные мысли.....	83
Глава 8. Принцип мягкой преференции.....	93
Глава 9. Как сдвинуть свою установочную точку: формула благополучия.....	103
Глава 10. Как успокоить свой ум.....	119
Глава 11. Как культивировать в себе благодарность.....	125
Глава 12. Уважение к чужой реальности.....	139
Глава 13. Развивайте преданность и оптимизм.....	155
Глава 14. Что делать, если настроение на нуле.....	167

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

Глава 15. Отношения и лифт настроения.....	173
Глава 16. Управление лифтом настроения.....	177
Как появилась эта книга.....	181
Примечания.....	187
Библиография.....	191
Благодарности.....	193
Об авторе.....	195

*Моей жене и половинке Бернадетт,  
а также детям  
Кевину, Дэрину, Джейсону, Кендре и Логану*

*Вы помогаете мне оставаться молодым в душе,  
а благодаря вашей любви и урокам мудрости  
я могу с легкостью управлять своим лифтом настроения*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Приглашаю вас отправиться со мной в приключение, благодаря которому вы узнаете об идее, способной изменить жизнь, — о *лифте настроения*.

Несколько лет я исследовал эту тему и собирал идеи для книги, но насыщенная личная жизнь и напряженная профессиональная деятельность никак не давали ее закончить. И вот однажды мы устроили встречу вне офиса со всеми сотрудниками моей компании Senn Delaney, Heidrick & Struggles\*. Поразмыслив, как изменить мир, я понял: нужно подарить источник вдохновения постоянно растущему кругу людей, в который входит и моя семья, чтобы все могли максимально полно использовать свои ментальные, эмоциональные, физические и духовные ресурсы и возможности.

И как только я это сформулировал, тут же осознал: пора дописывать книгу. Мне показалось, что, делясь идеями с окружающими, я сам реализую их наилучшим способом.

Я основал компанию Senn Delaney почти четыре десятилетия назад. Тогда я собирался укреплять дух сотрудников и улучшать эффективность организаций с помощью систематического формирования их культуры. Сегодня моя

---

\* Senn Delaney в 2012 году вошла в состав компании Heidrick & Struggles. *Здесь и далее, если не указано иное, примечания редактора.*

## ЛИФТ НАСТРОЕНИЯ

консалтинговая компания, занимающаяся корпоративной культурой, признана во всем мире самой успешной. Лифт настроения — лишь одна из множества идей, которые Senn Delaney использует для процветания и формирования здоровой атмосферы в организациях.

Метафора «лифт настроения» была с радостью воспринята тысячами сотрудников компаний — клиентов Senn Delaney по всему миру. Многие выразили желание узнать об этой концепции больше и поделиться ею с друзьями и близкими. Книга написана как раз для них, а также для тех, кто никогда не слышал об этом раньше.

Многие идеи, раскрытые здесь, используются на семинарах для клиентов Senn Delaney. Но некоторые (поддержание физической формы и здоровый образ жизни) взяты из личного опыта и необязательно отражают взгляды компании Senn Delaney или оказываются частью ее работы с другими организациями.

Работая над книгой, я рассчитывал принести читателям пользу, поделившись идеями, которые оказались хороши для меня. Надеюсь, мой труд поможет вам взять ответственность за свои эмоции и стать лучшей версией себя.

*Ларри Сенн*

## ГЛАВА 1

# ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР

Я не знаю ничего более вдохновляющего, чем способность человека улучшать свою жизнь с помощью осознанного усилия. Влиять на качество своего дня — высшее из искусств.

*Генри Торо*

Позвольте, я расскажу историю о своем друге Джоне. Интересно, слышали ли вы когда-нибудь о ком-то, подобном ему?

Его во многих отношениях можно назвать везунчиком: прекрасная жена, двое умных маленьких деток и интересная работа в маркетинговом отделе компании (назовем ее Tip-Top Products). В глазах многих Джон был практически на вершине мира. Но наша история начинается с того, что он расстроился. Только что закончился рабочий день, мой друг покинул офис и, как обычно, направился домой. По пути решил ненадолго остановиться в парке, расположенному неподалеку, и передохнуть.

Джон переживал. Перед уходом у него был не очень радостный разговор с коллегой по имени Фрэн.

— Эй, Джон, — Фрэн заглянула в офис. — До тебя дошли последние слухи о годовом бюджете? Об этом не говорит только ленивый.

## ГЛАВА 1

— Нет, ничего не слышал. В чем дело?

— Это, конечно, только сплетни, но поговаривают, что начальство обеспокоено снижением прибыли в этом квартале. Якобы встает вопрос о сокращении. И насколько мне известно, может пострадать твой отдел.

Джон почувствовал, как желудок скрутило в узел.

— Правда? С чего ты взяла?

Фрэн покачала головой.

— Вообще-то, я не должна никому говорить, — начала она. — Может, это пустяки, но я подумала, вдруг тебе будет интересно.

— Спасибо, Фрэн, — ответил Джон. В одно мгновение его планы на вечер — вкусный ужин в кругу семьи, перетекающий в просмотр футбольного матча перед телевизором, — показались совершенно глупыми. Когда он вышел из офиса, голова была занята новыми проблемами, а сердце сковал страх.

И вот теперь он сидит на скамейке в парке и думает, что его, вероятно, сократят. Размышляет о возможных последствиях. А если он не найдет другую работу? Смогут ли дети получить образование? Потеряет ли он дом? (Год назад сократили соседа, и ему пришлось вернуться к родителям — вот так просто это происходит.) А как быть с собственным эго, как *оно* перенесет ситуацию с увольнением? И как сообщить эту новость жене? Сьюзи ведь переживает по любому поводу — она может подумать, будто он сделал что-то не так и его увольняют за некий проступок. «Возможно, она даже пожалеет, что в свое время не вышла замуж за тогдашнего бойфренда Бена — сейчас он юрист, услуги которого просто нарасхват! Да и кто посмеет ее винить? Конечно, она заслуживает лучшей участи, нежели быть замужем за таким неудачником, как я». И обеспокоенность Джона уже сменяется нешуточным волнением, которое перерастает в подавленность.

## ГЛАВА 1

Затем мысли возвращаются к Tip-Top Products. Он окидывает мысленным взором годы напряженной работы, оценивает свой немалый вклад в успех компании. Как боссы умудрились довести ее до такого состояния? И почему они решили, что сокращение поможет? Может, они хотели угодить высокому начальству? «Бьюсь об заклад, этих жирных котов в свите не коснется никакое снижение зарплаты, не говоря уже о сокращении», — кипит от злости Джон. Он подавлен, и наружу вырываются негодование и праведный гнев.

Неожиданно он вспоминает слова Фрэн: «Может, это пустяки». А ведь правда! Подобные слухи ходили и раньше и оказывались безосновательными. К тому же Фрэн всегда одна из первых распространяет сплетни, не заботясь, правда это или нет. Джон взбудоражен — и облегченно выдыхает: «Да все это вполне может оказаться только слухами! В конце концов, если в течение всего одного квартала у компании были плохие финансовые показатели, это еще не катастрофа! Уверен, наша прибыль очень скоро вернется к норме — начальство наверняка думает так же». Он поднимается со скамейки и идет домой.

Проходя по парку, Джон ловит себя на мысли: «А если эти слухи — знак мне, что пришла пора перемен? Весь прошлый год я старался собраться с духом и уйти из компании, поискать место получше — что-нибудь типа хай-тек-стартапа, в который только что устроился мой приятель Рон. Может, настало время действовать?» Теперь он представляет волнующие изменения, которые сулит ему интересная карьера: более высокую зарплату, просторный офис, возможно, служебный автомобиль и членство в загородном клубе. Воображая восхищение на лице Сьюзи при виде его первой зарплаты на новом месте, он искренне радуется, даже чувствует прилив вдохновения. Джон клянется себе, что скоро обновит свое резюме — возможно, уже сегодня!

## ГЛАВА 1

Жизнерадостность только усиливается, когда он видит двоих ребятишек, играющих на детской площадке, примерно того же возраста, что и его отпрыски. «В конце концов, — думает Джон, — разве не единственная по-настоящему важная вещь в жизни — семья, которую ты любишь?» Он дрожит от радости, выходя из парка, и с нетерпением ждет момента, когда проведет уютный вечер в кругу семьи. Что же до слухов в Tip-Top Products, они могут подождать до завтра. А там уж он сравнит свои наблюдения с тем, что заметили коллеги, и поймет, что же происходит *на самом деле*.

Возможно, вы никогда не сталкивались со слухами о сокращении, которые так взволновали Джона, но готов поспорить, испытывали подобные скачки настроения. Такое поведение весьма распространено и почти универсально — особенно в нашем мире, где все меняется настолько непредсказуемо и неподконтрольно. Как можно понять из истории про Джона, эмоциональные перепады просто сопровождали его размышления. Именно наш образ мыслей часто становится причиной подобных «американских гонок», которые мы сами себе устраиваем.

Я называю это *поездкой на лифте настроения* — но вы можете именовать это человеческим фактором. Это жизненный опыт, данный нам в ощущении момента. Лифт настроения то поднимает нас, то опускает по мере того, как мы проносимся сквозь череду самых разных эмоций. Эти ощущения играют главную роль в определении качества жизни, а также того, насколько эффективно мы справляемся с повседневными трудностями.

Мы каждый день катаемся на лифте настроения то вверх, то вниз. Но разве не здорово узнать, какие именно кнопки нажимать, чтобы задерживаться только на верхних этажах? Разве не полезно понять, как сделать остановки на нижних этажах

## ГЛАВА 1

менее длительными и более приятными? Предоставить ключ к пониманию того, как контролировать эти «поездки», и есть главная цель моей книги.

Для начала рассмотрим этажи, на которых он останавливается. В основе этого списка лежит мой опыт, а также опыт сотен групп и тысяч людей, которые посещали семинары, проводимые Senn Delaney и нашими посредниками. Конечно, у каждого свое количество уникальных этажей, на которых останавливается лифт настроения, но большинство состояний из моего перечня, думаю, покажутся вам знакомыми — пожалуй, вы тоже на них останавливались.

Когда лифт настроения привозит нас на верхние этажи, мы чувствуем себя беззаботными. В эти моменты, часы или даже дни мы благодарны за то, что имеем в жизни, ощущаем себя в безопасности, мы уверены в себе, креативны и находчивы. Нас непросто разозлить, и мы не склонны волноваться из-за мелочей. Мы более любознательны и менее субъективны, охотно находим что-то забавное в обычных вещах. Благосклонно воспринимаем сюрпризы, которые подбрасывает жизнь, ощущаем тесную связь с окружающим миром и даже способны постичь вселенскую мудрость. Именно такие минуты мы, скорее всего, и запомним благодаря радости и удовлетворению.

Но так как мы живые люди, какое-то время проводим и на нижних этажах. Это те моменты, когда наша жизнь не выглядит и не ощущается по максимуму, мы чувствуем себя неуверенно и даже беспокойно. Легко раздражаемся, обстоятельства быстро выводят нас из равновесия; позволяем себе критиковать других, становиться в оборонительную позицию, лицемерить. Бывает, настроение на нуле, мы обеспокоены чем-то или подавлены. Когда мы на нижних этажах, эмоции изменяются от довольно пассивных (вялость, апатия, грусть) до очень интенсивных и активных (возмущение, страх или злость).

## ГЛАВА 1

На страницах книги мы будем использовать лифт настроения в качестве метафоры, охватывающей человеческий опыт во всем его многообразии. Она ясна и понятна и отлично сочетается с моим субъективным взглядом на изменения настроения. Не стану утверждать, что лифт настроения — научно обоснованный метод. Нет, это всего лишь инструмент, который оказался весьма эффективным подспорьем в моей жизни, — с этим согласятся многие из тех, с кем я им поделился.

Прежде чем начать обдумывать концепцию лифта настроения и его роль в вашей жизни, задайте себе следующие вопросы.

- Какие из перечисленных состояний мне знакомы?
- Какие этажи лучше всего определяют мой темперамент? На каких меня скорее будут искать мои родные и друзья?
- На каких этажах я хотел бы останавливаться чаще?  
На каких хотел бы проводить меньше времени?
- На каких этажах я чаще всего застреваю, понимая, что сегодня не мой день?
- На каких этажах обычно останавливаюсь, когда настроение падает?
- На каких этажах тормозит мой лифт настроения, когда я чувствую себя особенно продуктивным, креативным и счастливым?

Каждый по-своему воспринимает эту метафору: мы все уникальны. Что касается меня, то ощущение благодарности, как правило, сопровождает моменты, когда я на самых верхних этажах. Когда замедляюсь, успокаиваю ум и отпускаю все тревоги и заботы дня, я ощущаю абсолютную признательность своей жене Бернадетт и нашим пятерым детям. Та же волна благодарности накатывает, когда сын-подросток Логан —

## Этажи

- Благодарный
- Мудрый/прозорливый
- Творческий/инновационный
- Находчивый
- Исполненный надежд / оптимист
- Признательный
- Терпеливый/понимающий
- С чувством юмора
- Гибкий/приспосабливающийся
- Любопытный/заинтересованный
- Нетерпеливый/  
фрустрированный
- Раздраженный/озлобленный
- Обеспокоенный/встревоженный
- Готовый защищаться /  
неуверенный
- Едкий/осуждающий
- Лицемерный
- Задерганный/перегоревший
- Злобный / враждебно  
настроенный
- Подавленный



## ГЛАВА 1

да, впрочем, и любой другой из моих детей — обнимает меня и говорит: «Я люблю тебя, пап». Или когда я останавливаюсь, чтобы полюбоваться красивым закатом, который расцвечивает небо мириадами потрясающих оттенков.

Со мной всегда случается что-то хорошее, когда я в отличном настроении. В такие моменты я особенно находчив, у меня обнаруживается творческая жилка. В голову приходят разные идеи, находятся ответы на терзавшие вопросы, а проблемы решаются сами собой. Любовь, надежда, терпение и любопытство наполняют жизнь, делая ее богаче, и позволяют посвящать больше времени семье и друзьям, церкви и профессии, которую я выбрал.

На самом деле именно удовольствие, которое я испытываю, когда лифт настроения находится на верхних этажах, и подтолкнуло к написанию этой книги. Когда я в плохом расположении духа, в голову не приходит ничего хорошего, ни одной креативной мысли. Будучи совершенно парализованным творческим кризисом, я не могу вспомнить приличного примера или истории, чтобы проиллюстрировать свои постулаты, а те, что все же приходят в голову, кажутся глупыми. И наоборот: бывают дни, когда метафоры и визуальные картинки так и сыплются как из рога изобилия.

Одним из предупреждающих знаков, которые я научился распознавать (они говорят, что мой лифт настроения медленно плывет на нижние этажи), служит ощущение, что я становлюсь нетерпеливым, быстрее раздражаюсь и злюсь. Малейшее неудобство, ошибка или недопонимание, которые я обычно даже не замечаю или над которыми смеюсь, словно попадают мне под кожу, вызывая негатив.

Уверен, вы тоже можете припомнить такие поездки на лифте настроения к нижним этажам. У большинства, однако, есть естественное желание посмотреть, какова жизнь

## ГЛАВА 1

на более высоких уровнях. Они отправляются туда чаще, потому что более последовательны. А кто, скажите, не хотел бы меньше беспокоиться по пустякам, не испытывать стресса, реже злиться и раздражаться? Кто не хотел бы чаще ощущать благодарность, любовь, легкость? Кто отказался бы от более ярко выраженного любопытства, творческого начала, гибкости и способности быстро восстанавливать физические и душевные силы?

Не менее важно и то, что последствия остановки лифта настроения на верхних этажах делятся дольше и обладают эффектом накопления. Чем больше времени мы на них проводим, тем лучше становится жизнь, потому что именно там мы показываем максимальный результат, наши мысли кристально чисты, мы делаем более умный выбор, а творческая энергия бьет ключом. Только подумайте: на каких уровнях вы хотели бы находиться, пытаясь выстроить — или наладить — особенно важные отношения? А когда обсуждаете что-то с человеком, которого любите? А когда имеете дело с крайне сложной проблемой на работе? А когда предстоит принять судьбоносное решение?

Для большинства ответ очевиден. Чем выше этаж, тем весомее успех в отношениях и слабее стресс. Личная продуктивность растет, качество жизни улучшается. Неважно, что означает успех именно для вас: я не прошу подумать, какие достижения наиболее ценные. Верхние этажи всегда представляют собой наиболее выигрышное место: отсюда проще начинать карьеру, задумываться о ребенке, брать на себя ответственность за команду.

Только представьте, как значительно могла бы измениться жизнь, если бы ваш лифт настроения чаще останавливался на верхних этажах и если бы вы знали, как минимизировать негативное влияние его остановки на низких.

## ГЛАВА 1

С кем бы я ни разговаривал о лифте настроения, почти все сразу же понимают суть метафоры, однако очень немногие по-настоящему думают о собственной жизни именно в этом ключе. Возможно, потому, что они считают: лифт настроения — это всего лишь то, что собой представляет жизнь, базовая правда о человеческом существовании, которую нам не дано изменить, а значит, и нет смысла задумываться о ней.

Согласен, людям свойственно кататься на этом лифте то вверх, то вниз — это в человеческой природе. Все мы время от времени высаживаемся то на верхних этажах, то на нижних. Отличается лишь время, которое мы проводим наверху или внизу. Доводилось ли вам знать кого-нибудь, чей лифт настроения постоянно опускался на этажи «непреливий/фрустрированный», «обеспокоенный/встревоженный» и «едкий/осуждающий»? Резонно также спросить, повезло ли вам узнать кого-то, постоянно обретающегося на этажах, маркированных «исполненный надежд / оптимист» и «терпеливый/понимающий»? Выбор, который мы делаем, во многом определяет, на каких уровнях мы проведем большую часть времени, а это влияет на круг людей, с которыми мы общаемся, и на качество жизни.

О лифте настроения нельзя сказать в двух словах. Взаимосвязь между разными этажами-настроениями бывает очень сложной, а перемещение вверх-вниз порой предполагает трудности. В следующих главах мы подробнее поговорим, как поменять свой курс, применяя принципы управления лифтом настроения.

А пока важно помнить: основная цель этой книги — представить техники, благодаря которым вы увеличите количество времени на верхних этажах и уменьшите длительность и негативное влияние остановок на нижних. Те принципы, которыми я делиюсь на этих страницах, уже вдохновили многих людей на перемены в жизни. Надеюсь, они будут полезны и вам.

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