

8

Организованность без напряжения

Стратегия 7

«Руководство по судостроению».

Бернард Барух — в ответ на вопрос о том, какую книгу он хотел бы иметь на необитаемом острове после кораблекрушения

Чтобы оставаться в зоне концентрации, вам необходима структура — расписание, планы, списки задач. В ином случае вы либо будете чувствовать себя неуверенно (на одном конце графика перевернутой параболы), либо будете пребывать в ярости (на другом конце).

Структура помогает поддерживать сбалансированный уровень химических элементов, отвечающих за ваше внимание. Пошаговый план ведет к цели, и ваш организм стабильно вырабатывает дофамин. В спокойном состоянии также вырабатывается серотонин.

Установка крайнего срока может дать стратегический всплеск норадреналина, но слишком большое давление создаст напряжение

и запустит реакцию «дерись или убегай». Возможно, на краткое время ваше внимание улучшится, но в целом сосредоточены вы будете хуже.

Хороший тому пример есть в первой главе: родители, которые, желая ребенку добра, заставляют его выполнять домашнее задание и пугают наказаниями, не понимая, что он и так нервничает. Вместо мотивации страх провоцирует эмоциональный срыв, который затрудняет выполнение задач.

В подобных ситуациях важно сформировать структуру без давления. Нужны ступеньки, которые не будут слишком крутыми или устрашающими. Помогая испуганному (даже если он этого не признает) ребенку с домашним заданием, предоставьте ему надежный план действий. Например, если он боится, что не сумеет написать хорошее сочинение, прочитайте вместе с ним задание, а затем проработайте простой пошаговый список действий. Напишите четко.

- Какова тема сочинения?
- Три твои мысли по этому поводу.

Не трогайте пока правописание и грамматику, пусть он свободно пишет все, что приходит в голову. Если не получается, нарисуйте солнышко и попросите в центре написать основную мысль и что-то связанное с ней на каждом из лучей.

Если ребенок боится, что у него не получится решить задачу по математике, напишите модель решения, на которую он может ориентироваться. Когда вы терпеливо направляете действия ребенка, он избавляется от парализующего страха и не отказывается от выполнения задания.

Пошаговый план работ хорошо помогает в любой новой сложной или требующей напряжения деятельности, особенно если вы с трудом беретесь за дело. Например, если нужно подготовить отчет или презентацию, напишите по порядку от начала до конца все свои

действия. Вы увидите, какой из шагов был источником скрытого давления, причиной, по которой вы откладывали выполнение всего дела. Возможно, вам не хватало какой-то информации, но найти ее не так просто или нужно обратиться к коллеге, который вам неприятен. Теперь вы можете разбить этот шаг на более мелкие этапы. Задача становится выполнимой, и страх исчезает. Такие методы помогают создать *структуру без давления*.

Пришло время узнать новую стратегию развития ментальных навыков, которая помогает структурировать работу и побороть страх.

➡ СТРАТЕГИЯ 7. СЛЕДОВАТЬ КУРСУ

Внутренний диалог

Изменение отношения

Мысленная тренировка

Эта стратегия состоит из трех техник, которые вы уже видели в действии в предыдущих главах: внутренний диалог, изменение отношения и умственная тренировка.

Внутренний диалог включает в себя самообучение: с помощью специально подобранных слов и выражений направлять себя строго на выполнение задачи. *Изменение отношения* основывается на когнитивной стратегии, которая называется «переосмыслением ситуации» и упоминалась в контексте разговора об эталонах. *Мысленная тренировка* — вид визуализации, который закрепляет новые нейронные связи.

Некоторые люди говорят, что не любят дисциплину и распорядки, потому что планы лишают их спонтанности. Часто под этим подразумеваются: «я не хочу в это впрягаться» или «я подожду, может быть, представится возможность получше». В душе мы все понимаем, что если проект или дело действительно важны и мы хотим выполнить их без лишнего напряжения, план обязателен. У строителей есть чертежи,

у режиссеров — раскадровка, у предпринимателей — бизнес-план. Запоминающаяся свадьба, спокойная старость, отличный отпуск, переезд в новый дом и даже вечеринка с сюрпризом — все это требует тщательного планирования.

План, записанный на бумаге, имеет силу. Если вам понравилась какая-то из техник в этой главе, *запишите ее*. Вы можете использовать сокращения, ключевые слова, символы, аббревиатуры или простенькие картинки. Хорошо помогают карточки: их удобно носить с собой, и они долго прослужат. Также удобны стикеры: их можно приклеить куда угодно. Возможно, вам удобнее все фиксировать в электронных заметках на компьютере.

Зачем делать письменный план? Человеку часто кажется, что он запоминает информацию лучше, чем есть на самом деле. Ученые, изучающие поведение человека, называют этот принцип «смещением перспективы» — склонностью считать, что вы сможете легко что-то вспомнить только потому, что вам это сейчас известно. Когда люди говорят, что запомнили что-то только потому, что видят это в данную минуту, они переоценивают свою память. (Вот почему лучше заучить тему перед экзаменом и проверить себя с помощью карточек, чем просто прочитать материал. Так перспектива будет оценена точнее.) Возьмите карандаш и бумагу прямо сейчас. Во время чтения этой главы записывайте стратегии, которые собираетесь использовать.

Внутренний диалог

В этом разделе вы узнаете о важности внутреннего диалога. Я выделяю пять его видов:

- 1) список из трех дел;
- 2) саморегуляция;

- 3) якори;
- 4) аффирмации;
- 5) замещение мысли.

1. Список из трех дел

Упрощайте. Когда Джош пришел ко мне на прием в первый раз, он сказал, что в голове у него каша. Он работал химиком и возглавлял лабораторию, имеющую несколько патентов. У него был классический «комплекс Томаса Эдисона»: он был изобретателем, как известный ученый, и так же противоречив. Другими словами, он думал одновременно о многих вещах, не используя никакой самооценки и не отсеивая приходящие ненужные ассоциации. Хорошо, что он думал о тех вещах, которые не приходили в голову другим; плохо, что часто он отвлекался на них в то время, когда все остальные осмысливали или обсуждали какой-то другой проект.

Чтобы справиться со своим беспорядочным стилем мышления, Джош приучил себя везде носить блокнот и записывать туда мысли и задачи. Он заметил, что, записав рой своих мыслей в блокнот, он внимательнее слушал других.

Джош сказал, что всегда вел список дел, и я удивилась, когда он признался, что это ему не помогает. Основной причиной, побудившей его вести записи, было желание освободить голову. Я взглянула в его список и сразу поняла, в чем дело. На восьми страницах записи были сделаны как попало: «подать документы на продление гранта», следом сразу же «заехать в химчистку» и т. п.

Я посоветовала Джошу в следующий раз выбрать три дела, которые ему нужно выполнить, и записать их на бумажку. Он прислушался, быстро увидел положительный результат такого подхода и принял новую систему. Список из трех дел его вдохновлял, а не отталкивал, как прежние беспорядочные записи.

Джош продолжал записывать дела в свой длинный список, это позволяло ему освободить мозг от груза роящихся мыслей. В свою очередь, список из трех дел помогал ему иначе: каждый раз после выполненного дела его мозг выделял дофамин, и это давало возможность сосредоточиться и не терять мотивацию.

Разрабатывайте стратегию. Если вы всегда составляете список дел, то наверняка замечали, что иногда вписываете простые дела, чтобы отвлечься. В этом нет ничего зазорного, такая стратегия эффективна. Не стесняйтесь, запишите, что нужно полить цветы, наточить карандаши и почистить кофеварку. Подобные занятия будут избеганием, если кроме них вы ничего не делаете. Если же вы относитесь к ним как к разминке, то это грамотный психологический прием. *Успех влечет за собой новый успех.* Вы почувствуете прилив дофамина, когда выполните дело из списка.

Другая эффективная стратегия — чередовать увлекательные дела и скучные обязанности. Если долгое выполнение монотонных заданий лишает вас всяческого энтузиазма, планируйте следом выполнение более активной работы, которая повысит ваш уровень адреналина.

У вас должно быть два списка: один для работы, другой для дома. Джошу такой подход во многом помог. Хотя работа в лаборатории его увлекала больше, чем домашние обязанности, благодаря четкому плану он мог сосредоточиться и на них. Также он научился оставлять свои проблемы на работе и по вечерам мог больше времени уделять жене и детям. К тому же, забывая на время о рабочих делах, он мог по-новому взглянуть на них на следующий день.

Вы убедитесь, что вашему мозгу понравится короткий список из трех задач. Если появится что-то более срочное, вы можете *заменить*, но не добавит еще одну задачу в любое время. Пока вы делаете одно дело, ваш мозг подсознательно готовится к выполнению следующего по списку.

Готовые замещающие мысли. Список из трех задач идеален для замещения мыслей. Как вы, наверное, помните из шестой главы, такое замещение временами очень выручает, потому что вы не в состоянии заставить себя не думать о чем-то, но можете думать о чем-то другом. Следующая задача в вашем списке дел — готовая замещающая мысль. Когда вы замечаете, что заскучали или начали отвлекаться, замените эту бесполезную мысль следующей задачей по списку.

Допустим, первая ваша задача — закончить отчет. Вы садитесь за стол и ощущаете беспокойство по поводу предстоящей проверки отдела, назначенной на четверг. Вы думаете, все ли сделали, и прокручиваете в голове возможные диалоги с начальством. Вспоминаете, куда положили необходимые документы, и боретесь с желанием посмотреть в интернете информацию об изменении таможенного законодательства, потому что может возникнуть вопрос. Вы не в силах не думать о проверке, но можете заменить эту мысль на другую — об отчете. И повторять ее себе снова и снова, пока не сосредоточитесь на текущем задании.

Джошу из-за работы пришлось поменять место жительства, и при переезде в какой-то момент он почувствовал, что уже долгое время находится в напряжении. Он занимался продажей одного дома и покупкой другого, перевозкой вещей, вместе с семьей обустроивал быт, занимался организацией нового рабочего места, решал текущие проблемы в лаборатории. Когда у него начинались приступы беспокойства или страха, он переключался на следующую задачу из своего короткого списка дел. Он научился избегать перегрузок за счет того, что был занят всегда одним конкретным делом.

2. Саморегуляция

Джош использовал пункты своего плана в качестве *саморегуляции*, которая заключается в том, что вы говорите себе, что нужно сделать *прямо сейчас*. Возможно, вы уже знаете такой прием. С вами случалось,

что вы выходили из комнаты и забывали, за чем шли? В таком случае человек, как правило, начинает задавать себе этот вопрос снова и снова, пока наконец не вспомнит.

Саморегуляция возвращает вас в предшествующую ситуацию. Это надежный вариант замещения мысли, если вы отвлеклись. Вы можете переключаться на следующее задание из своего списка, как Джош. Так вы замещаете отвлекающие вас мысли — мечтания, волнения, внезапные порывы.

Сегодня саморегуляция особенно полезна для установки границ между работой и личной жизнью. Джош использовал этот прием, чтобы переключаться с рабочих дел на спокойный семейный вечер. По пути домой он мысленно повторял себе: «Я дома, дома, дома, дома, дома, дома».

Внутренний диалог, которому я учила своих испытуемых в ходе эксперимента для диссертации, был направлен как раз на саморегуляцию. Кому-то нужно было повторять: «я выполню свою работу» или «работа, работа, работа, работа, работа, работа». Те, кто про себя твердил: «нет, я не буду слушать» или просто «нет», использовали технику, называемую «остановка мысли»: слово «нет» было сигналом немедленно вернуться к тому, чем вы занимались. Еще один вариант — надеть на руку резиновый браслет и, когда потребуется вернуться к работе, говорить «нет», вертя на запястье браслет.

Утверждайте. Если вы говорите себе: «не бездельничай», то подсознание слышит только «бездельничай». Вместо этого говорите: «работай», «продолжай».

Вот несколько универсальных слов, которые помогут вам не терять сосредоточенности. Отметьте те, что больше всего понравятся, и добавьте свои:

- сосредоточься;*
- будь внимателен;*

- соберись;*
- работай дальше;*
- держись.*
- _____
- _____

Емкие фразы, которые относятся к вашему текущему занятию, являются мощными саморегуляторами, потому что, едва вы называете действие, мозг погружает вас в него. Например:

Если вы...	Говорите...
пишете технический отчет	«Думай, пиши, думай, пиши»
составляете таблицу	«Делай точно, будь внимателен»
готовитесь к сдаче проекта	«Ускорься и продолжай»

3. Якорь

Якорь — это емкое слово, фраза или образ, действующие подобно настоящему якорю, удерживающему корабль на одном месте в открытом море. Вербальные якоря должны быть короткими и легкими для запоминания.

Хотя большинство якорей относятся к настоящему и возвращают ваши мысли в текущий момент, некоторые могут быть связаны с прошлыми и будущими событиями, дающими возможность зацепиться за нужное ощущение, настроение или получить необходимую разрядку. Например, вспоминая прошлый успех, вы цепляетесь за уверенность в собственных силах и смело движетесь вперед. В разделе, посвященном умственной тренировке, сказано, как бросить якорь заранее. Научившись этому, вы сможете быстро

вернуться к навыкам, которые развивали во время умственной тренировки.

Меняйте свои якоря. Так они будут сохранять новизну и стимулировать выработку дофамина.

Я расскажу о нескольких типах якорей: цели и задачи, прошлый успех, друзья и слова-настроения.

Цели и задачи как якорь. Вы уже знаете об использовании задач в роли якорей, когда воспроизводите свою цель раз за разом, чтобы не отвлекаться. Когда вы повторяете следующую по списку задачу или осознанно напоминаете себе, что предстоит сделать, то берете задачу в качестве якоря.

Так же можно использовать любую цель — долгосрочную, краткосрочную или требующую немедленного выполнения.

Вот примеры.

- Долгосрочная: MBA.
- На ближайшее будущее: получить диплом бакалавра по экономике.
- Краткосрочная: сдать на отлично макроэкономику.
- Срочная: выучить этот раздел.

Теперь ваша очередь сделать цели якорями, для чего нужно их сформулировать.

- Долгосрочная цель _____

- Цель на ближайшее будущее _____

Краткосрочная цель _____

Цель, требующая немедленного исполнения _____

Прошлый успех как якорь. Большинство из нас лучше запоминают ошибки прошлого, чем успехи. Мы постоянно изводим себя деморализующим нытьем и самокритикой. Вместо этого прислушайтесь к мыслям, вселяющим надежду, к голосу внутреннего помощника, который помогает верить в собственные силы и способности.

Восстановите хотя бы три примера личного успеха. Если получится, вспомните что-то связанное с вашей текущей задачей. Например, если вы готовитесь к важной презентации, подумайте о том, как вы когда-то успешно выступали на людях.

Теперь запишите три своих достижения, которые станут якорями.

Успех 1. _____

Успех 2. _____

Успех 3. _____

Внушает ли вам что-то из перечисленного основательную веру в себя? Если да, найдите фотографию, поставьте ее на видное место или носите с собой, чтобы она поднимала вам боевой дух.

Верные друзья. Эксперименты, проводившиеся в Висконсинском университете, показали, что упоминание имен некоторых друзей и родственников способствовало лучшему выполнению испытуемыми лингвистических и творческих заданий, а также примеров на аналитическое мышление. Напоминание о близких делало людей настойчивее, внимательнее и находчивее. Улучшение результатов наблюдалось, даже если имена появлялись на экране всего на долю секунды.

Интересно, что лучшему результату способствовали только имена тех друзей и родных, кто разделял стремления испытуемых или поддерживал их в начинаниях. Имена людей, которые не поддерживали целей участников эксперимента, оказывали обратный эффект.

Результаты исследования соответствуют тому, что я наблюдала на практике. Все мы много думаем о других. Но о тех ли мы думаем?

Кто верит в вас? Вот несколько наиболее распространенных ответов, которые я слышала на протяжении многих лет.

- «Родители всегда в меня верили».
- «В школе был учитель, который помог мне поверить в свои силы».
- «Мне кажется, для своих детей я могу сделать все на свете».

В следующий раз, когда вы засомневаетесь в себе и в голову ползут дурные мысли, вспомните тех, кто верит в вас. Как и участники того эксперимента, вы почувствуете, что у вас улучшилось внимание и сообразительность.

Когда Джеф учился в школе, его отец умер от рака. Горе было настолько велико, что он не мог ни на чем сосредоточиться. Когда он пришел ко мне, он был на грани отчисления

из школы. У Джефа был черный пояс по карате, и благодаря боевым искусствам он знал, насколько эффективными могут быть психологические практики.

Джеф сразу же начал применять когнитивные стратегии. Старательно и без спешки он сделал целую стопку карточек. На каждой написал по одному или несколько ответов на каждую плохую мысль, крутящуюся в голове. Он написал: «Моя мама здорова и будет жить долго», «Я смогу получить хорошую работу и обеспечивать себя», «Я знаю, как управляться с деньгами».

Мать, несмотря на то что ей тоже было нелегко пережить смерть мужа, очень поддерживала Джефа. Она похвалила его придумку с карточками. Медленно, но верно мальчик боролся с собой и в конце концов снова смог сосредоточиться на учебе.

В кармане Джеф постоянно носил карточку, которая была его палочкой-выручалочкой в любой ситуации. Он сделал несколько копий и все их заламинировал. Но даже если бы он их потерял, он знал слова наизусть. Они выручали его много раз, когда казалось, что помочь не может ничто. На этой карточке было написано следующее.

Мама верит в меня.

Папа верит в меня.

Я сам в себя тоже верю.

У меня получится.

Я сильный.

Одалживать веру в себя у близких людей — это как обнаружить у кассы, что вам не хватает денег на покупку, и вдруг получить от кого-то недостающую сумму.

Прямо сейчас сядьте и напишите имена трех главных в вашей жизни людей, которые стояли бы за вас до конца, — неважно, живущих или нет:

1. _____

2. _____

3. _____

Когда в следующий раз вы почувствуете, что вам не хватает сил продолжать, закройте на минутку глаза и вспомните о людях, имена которых вы только что внесли в список. Представьте, что они говорят вам: «ты сможешь». Или просто мысленно назовите их по именам и представьте, как они вам улыбаются.

Слова-настроения как якорь. Спортивные психологи учат спортсменов использовать «слова-настроения» в качестве самовнушений, чтобы настроиться на нужный лад. Например, чтобы чувствовать себя сильнее, следует повторять про себя слова: «мощный», «мышцы», «сила», «мощь», «выносливость». Чтобы чувствовать себя увереннее, можно говорить: «смелый», «лучший», «безупречный», «уверенный», «классный».

Лучший вариант слова-настроения — это звукоподражание. Например, выкрики в теннисе дают ощущение силы и точности, а именно это и нужно игроку во время подачи.

Отметьте слова, которые, как вам кажется, помогут оставаться в расслабленно-сосредоточенном состоянии, и добавьте свои:

спокойствие;

сосредоточенность;

- собранность;*
- успеваю;*
- могу.*
- _____
- _____
- _____

Вот несколько слов, звучание которых само задает настроение. Они хорошо подходят для монотонного повторения. Например, «делай, делай, делай, делай, делай».

- давай,*
- поток,*
- дальше,*
- да,*
- сейчас.*
- _____
- _____
- _____

4. Аффирмации*

Каждый раз, фокусируясь на своих способностях, навыках и хороших качествах, вы закрепляете их. То, на что обращено внимание, будет улучшаться. Внимание — это поощрение, а такое поведение повторяется.

* Аффирмации — это формулы самовнушения, помогающие настроить свое сознание на позитивную волну. *Прим. ред.*

Хорошая аффирмация должна быть индивидуальной, позитивной и относиться к настоящему моменту. Что это значит?

- Индивидуальная — используйте местоимение «я».
- Позитивная — как и во всех других внутренних монологах, используйте утвердительные предложения, а не отрицание.
- Относится к настоящему — используйте глаголы в настоящем времени.

Вот несколько универсальных фраз для аффирмации.
Выберите понравившиеся и дополните список своими:

- я умный и сообразительный;
- я закончу сегодня;
- у меня получается;
- я максимально сосредоточен;
- я контролирую.
- _____
- _____

5. Замещение мысли

Мы уже говорили о замещении мысли. Давайте потренируемся на типичных примерах отвлекающих мыслей.

Ненужная мысль: «Мне не успеть к сроку».

Полезная замена: «Я хорошо выполняю свою работу; если кто-то и может ее выполнить, то это я».

Ненужная мысль: «Не могу сосредоточиться».

Полезная замена: «Я могу сосредоточиться. Я знаю много приемов, как найти зону внимания и оставаться в ней».

Ненужная мысль: «Я слишком устал, чтобы думать. Сил нет».

Полезная замена: «У меня есть запас сил. Посмотрим, на что я способен. Если буду чувствовать прежнюю усталость, возьму восстановительную передышку».

Вот еще несколько примеров ненужных мыслей. Теперь ваша очередь придумать им полезную замену:

Ненужная мысль перфекциониста: «Я пытался, но не смог сделать как надо».

Полезная замена: _____

Ненужная мысль, ограничивающая вас: «Мне такое не запомнить. Мне ума не хватит».

Полезная замена: _____

Теперь вспомните ваши «любимые» вредные мысли. Для каждой напишите полезную замену, которая вам самому очень понравится.

Ненужная мысль: _____

Полезная замена: _____

Ненужная мысль: _____

Полезная замена: _____

Изменение отношения

Как говорил Уинстон Черчилль: «Отношение — мелочь с большим значением».

В своей книге *Man's Search For Meaning** психолог Виктор Франкл, бывший узник нацистского концлагеря, делает одно очень важное наблюдение: «У человека можно отнять все, кроме одного: последней свободы человека — выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам и собственный путь».

Не убивайте гонца

Трудно хорошо относиться к будильнику, когда он звонит в понедельник рано утром. Умом вы понимаете, что будильник вещь полезная, но на эмоциональном уровне мозг реагирует как древнеримские полководцы, которые приказывали убивать гонцов за дурные вести. Разбить будильник кажется вам вполне приемлемым вариантом.

Можно иметь к чему-то одновременно положительное и отрицательное отношение, быть амбивалентным, и именно так мы себя ведем по отношению к часам, календарю, ежедневникам и расписаниям. Мы любим их за то, что они задают необходимую структуру, и ненавидим за то, что они «указывают» нам, что делать. «Хочу» и «нужно» смешиваются.

В человеческой природе заложено так, что если «нужно» — это тяжело, а если «хочу» — это просто. Так зачем мы насилуем сами себя и переключаемся на другую сторону амбивалентности, говоря «нужно»? Если мы перестанем винить во всем гонца и начнем выбирать мысли, которые помогут справляться с поставленными задачами, то с большим удовольствием будем пользоваться персональными органайзерами.

* Издана на русском языке: Франкл В. Сказать жизни «Да!»: психолог в концлагере. — М.: Альпина Нон-фикшн, 2009. *Прим. ред.*

Всегда важно помнить, что время — это сама жизнь. Когда это понимаешь, то часы, календари, ежедневники и списки дел становятся твоими верными защитниками. Всем нам не хватает времени. Именно поэтому мы хотим грамотно им распорядиться и овладеть специальными техниками.

Нервный тик от часов?

Ник был геймером и засиживался по ночам за компьютером или приставкой. Ложиться спать в нормальное время стало для него извечной проблемой, так же как и вставать по утрам. Они с родителями перепробовали множество будильников и техник изменения поведения. Все эти техники определяли строгое время, когда Ник может играть, а когда нет. Однако просыпаться по утрам легче не стало. Ник хотел исправить ситуацию, но даже когда шел спать вовремя, не мог уснуть, постоянно думая об игре, а утром снова не хватало сил подняться.

Нику нравились новые технологии. Однажды на сеансе семейной психотерапии мы обсудили с ним новый будильник со встроенным проигрывателем дисков, который тогда только появился на рынке. Ник договорился с родителями, что, если они ему купят такой будильник, он будет нормально вставать по утрам, а если не получится, то будильник отправится обратно в магазин. В дополнение к этому условию родители разрешили ему ложиться вечером на десять минут позже, если в этот день он нормально встанет утром.

Младшая сестра предложила записать диск с музыкой из любимых видеоигр, чтобы Ник, открыв глаза, сразу вспомнил: если встать сейчас, вечером можно будет поиграть лишних десять минут. К тому же музыка из игр

способствует выработке адреналина. Идея была отличная. Ник записал музыку с быстрым пульсирующим ритмом и наконец примирился со своим будильником, который раньше на дух не переносил.

Подружитесь со своими органайзерами

Вот несколько советов, как это сделать:

- назовите ежедневник каким-нибудь смешным именем, выберите необычную обложку;
- позвольте себе часы, которые вам действительно нравятся;
- купите отрывной календарь с шутками на каждый день.

Избавьтесь от оставшихся со школьных времен негативных эмоций относительно плана и расписания. Замените их на приятные ассоциации.

Переосмысление

Когда вы осознанно воспринимаете органайзеры как союзников, то используете мощную когнитивную стратегию, называемую «переосмысление». Этот способ изменить вашу точку зрения можно сравнить с тем, под каким углом вы смотрите на мир через фотоаппарат: мир всегда тот же, но видите вы его с разных точек и в разной перспективе. Вы можете приближать и удалять картинку, поворачивать ее на 90 градусов. Количество деталей и фокус изменяются по вашему усмотрению.

Чтобы не выбиваться из графика, посмотрите по-новому на мысли, которые вас отвлекают. Придайте им новое значение, относитесь к ним как к важным сигналам, напоминающим о том, что следует сделать прямо сейчас. Если вы начали терять строчку при чтении, задумайтесь,

не пора ли сделать перерыв. Если в это время дня вы чувствуете себя вялым, займитесь интересным делом, повышающим уровень адреналина. Когда вы отвлекаетесь, не позволяйте мыслям бесцельно блуждать, пусть это будет для вас знаком того, что пора воспользоваться необходимой стратегией и вернуться в зону концентрации.

Переосмысление неудач и ошибок

Еще Уинстон Черчилль сказал: «Успех — это движение от неудачи к неудаче без потери энтузиазма». Чтобы этого добиться, нужно сосредоточиться на усилиях и не заикливаться на каком-то конкретном результате. Жизнь — это кино, а не пейзаж. Если вы оцениваете себя только по одной победе или поражению, то остаетесь в этой рамке, тогда как жизнь движется вперед.

Если ваше решение привело к поражению, переосмыслите его: ведь это всего лишь опыт, который учит и однажды приведет к успеху. Вместо того чтобы корить себя, скажите: «Да ведь я такой молодец, что попробовал! Просто нужно сделать выводы на будущее».

Конечно, легче сказать, чем сделать. У всех голова забита мыслями «я должен». Мы учимся этому с детства. В школе пишем проверочные работы, в которых нам подчеркивают неверные ответы, а не отмечают правильные. В рекламе видим ретушированные фотографии моделей с идеальным лицом и фигурой, из-за которых, смотрясь в зеркало, чувствуем себя ущербными. Послушайте разговоры о рынке ценных бумаг. Люди с блеском в глазах рассказывают, как они купили акции Google за 89 долларов, но никто не скажет, что продал их за 100 долларов, а потом их цена поднялась под тысячу. Основной посыл современного общества таков: «Вы должны быть идеальны, если нет — вы ничего не стоите. И пусть вам будет стыдно». Правда в том, что не ошибетесь вы только в одном случае — если не будете ничего делать.

Когда вы переосмыслите свои ошибки, то поймете, что они дают бесценный опыт. Когда Томаса Эдисона спросили о результатах

эксперимента с лампочкой, он дал свой знаменитый ответ: «Результаты? У меня много результатов. Теперь у меня есть несколько тысяч аппаратов, которые никогда не будут работать».

В следующий раз, когда допустите ошибку, пересмотрите свое отношение к ней, как будто вы сделали шаг к успеху. Об этом хорошо сказал Майкл Джордан: «Я промахнулся больше девяти тысяч раз за свою карьеру. Проиграл почти триста игр. Двадцать шесть раз мне доверяли сделать победный бросок, и я промахивался. Я терпел неудачу снова и снова. И поэтому я достиг успеха».

Выйти из зоны комфорта

Вспомните свои ощущения от посещения нового города. В первый день все казалось странным и непривычным. Вы даже чувствовали себя немного потерянным. Через некоторое время вы начали лучше ориентироваться, а когда пришло время уезжать, вы уже знали его вдоль и поперек и чувствовали себя вполне комфортно.

Чтобы научиться чему-то новому, приходится пережить начальный период дискомфорта. Иногда это называют «выйти из зоны комфорта». Зона комфорта человека — это то, к чему он привык. В своей зоне комфорта вы чувствуете себя довольным и расслабленным. Выходя из нее, рушите круг привычного опыта. Сначала вы очень встревожены и осмотрительны. По мере того как вы начинаете лучше ориентироваться в новых обстоятельствах, чувствуете себя более уверенно. Ваша зона комфорта расширяется.

Зона комфорта не то же самое, что зона концентрации. *На самом деле периодически нужно выходить из своей зоны комфорта, чтобы обрести зону концентрации.* Иначе становится скучно и не хватает стимула, чтобы сосредоточиться. Вы должны отважиться выйти за пределы зоны комфорта, чтобы получить порцию новизны и адреналина и почувствовать полноту жизни.

Когда я на консультациях впервые говорю людям о психологических техниках, например об изменении прошлого или мысленной тренировке, многие сомневаются или вовсе отказываются принимать их во внимание. Они говорят: «Мне не нравится». Спустя неделю люди признают, что это «не нравится» было всего лишь отказом что-то менять. Они борются со своим сопротивлением и свыкаются с временным дискомфортом. Когда видны результаты, то радуешься, что решился на перемены.

Если вы чувствуете неприязнь к практике когнитивных стратегий, посмотрите на ситуацию новыми глазами. Переосмыслите свой дискомфорт как знак того, что вы учитесь новому.

В следующий раз, когда нужно будет помочь себе снова обрести душевный комфорт, скажите следующее:

«Отлично. Это значит, я учусь новому».

«Я рад новому ощущению. Если бы я все время делал одно и то же, разве можно было бы ждать новых результатов?»

«Я хочу чувствовать жизнь! Хочу приключений и открытий!»

Переосмысление страха пропустить

Когда мои дочери учились в старших классах, нас троих пригласили на ток-шоу. В одной части передачи был момент, когда мои девочки участвовали в обсуждении темы с другими подростками. За круглым столом возник вопрос о свободном времени. Один парень сказал, что он расстроен из-за того, что ему пришлось недавно уйти из бейсбольной команды. Другие дети ему посочувствовали.

Мои дочери сталкивались с теми же проблемами. Я внимательно слушала, как они советуют ему посмотреть на ситуацию другими глазами. «Знаешь, ничего страшного, что ты не сможешь играть в этом году, — мудро заметила моя старшая дочь. — Ты уже победитель,

потому что делаешь выбор в пользу чего-то другого. Именно так и поступают хорошие руководители».

Мальчик расцвел. (Уверена, что сыграл роль тот факт, что совет дала хорошенькая девушка.) Он увидел в своем отказе положительный момент: он хозяин своей судьбы.

Переоценка — мощное средство против страха пропустить что-то важное, о котором вы читали в шестой главе. Вместо чувства, что другие лучше вас, потому что они делают нечто недоступное вам, вы ощущаете превосходство: вы зрелая личность и сами принимаете решение.

В следующий раз, когда вам будет сложно сказать нет, пересмотрите ситуацию и найдите в ней плюсы. Чтобы быть готовым, настраивайте себя заранее:

«Я горжусь, что делаю выбор сам».

«Я рад, что во мне есть лидерские качества».

«Если я буду все время соглашаться, то упущу более важное — контроль над собственной жизнью».

Мысленная тренировка

В шестой главе вы прочитали об одном примере мысленной тренировки, когда Мэри готовилась к сдаче ответственного экзамена. Мысленная тренировка — это одна из техник визуализации. Когда визуализация используется вместе с адекватной подготовкой и работой, она помогает улучшить результаты. Мэри регулярно представляла, как она сосредоточенно сдает экзамен, и это помогло ей разрушить самоподавляющий шаблон поведения.

Шведский спортивный психолог Ларс-Эрик Унешталь внес значимый вклад в эту область, когда заметил, что спортсмены высочайшего уровня с помощью мысленной тренировки могли влиять не только на свою физическую форму, но и на собственные ощущения во время

соревнований. Сегодня факт, что мысленная тренировка помогает контролировать эмоции и внимание в ответственный момент, широко признан.

Спортсмены используют этот прием за несколько недель до важных соревнований. Они продолжают репетировать свои мысли, чувства и действия до того момента, пока не приходит пора думать, чувствовать и действовать на самом деле.

Когда важно оставаться сосредоточенным, вы также можете воспользоваться этим методом. Если вам предстоит ответственное мероприятие (например, важный экзамен, встреча директоров, выступление на публике), вы можете мысленно натренировать себя на нужные ощущения, ход мысли и поведение, а уже на месте произвести то, чему научились.

Расслабляйтесь во время мысленной тренировки

Визуализация лучше всего работает, когда вы находитесь в расслабленном, открытом к восприятию состоянии. Многие спортсмены при этом используют прогрессивную мышечную релаксацию. Они напрягают и расслабляют каждую группу мышц по принципу, описанному в пятой главе. Некоторые для расслабления и восприимчивости предпочитают техники самогипноза, другим нравится медитация. Прежде чем начать умственную тренировку, определитесь с техникой расслабления — послушайте музыку, дышите по квадрату, расслабляйтесь с помощью воображения. Выберите то, что лучше всего подходит вам.

Используйте якоря

Во время мысленной тренировки полезно использовать ключевые слова или символы, чтобы вызвать заученное состояние. Например, если вы готовитесь к важной презентации, то можете повторять слово

«уверенный», чтобы в день выступления вернуться в нужное состояние, просто сказав себе «уверенный».

Напишите письмо в будущее

Когда предстоит важное событие, помогайте будущему заранее. Поймите момент, когда будете себя чувствовать уверенным и решительным. Напишите себе записку, которую прочтете, когда вам понадобятся силы и уверенность.

Джинни сидела на диете, но иногда после тяжелого дня в офисе приходила домой и ела все подряд. Когда она почувствовала в себе решительный настрой, то написала себе письмо и оставила его на столике в прихожей на случай очередного тяжелого дня:

«Дорогая Джинни! Умерь пыл. Сделай глубокий вдох. Вспомни, как трудно тебе готовить сбалансированные обеды и потеть в спортзале. Сосредоточься на своем желании хорошо выглядеть и чувствовать себя в новых джинсах. Ты справишься. Я в тебя верю. Джинни».

Эта техника особенно эффективна для родителей, которым надоело быть контролерами. Когда вы видите, что ребенок в хорошем расположении духа, объясните ему, что вам не хочется напоминать каждый раз о домашнем задании, это превратилось в никому не нужное ворчание. Попросите его написать письмо в будущее самому себе. Оно может быть простым, смешным, с использованием сленга — любим:

«Привет, чувак! Теперь сядь и вкальвай. Сделаешь — пойдешь потусишь во дворе. Это Я говорю ТЕБЕ».

Пусть у него останется оригинал, а себе сделайте копию. В следующий раз, когда ребенок будет бить баклуши, напомните ему о записке, пусть он ее найдет и перечитает. Если он отказывается, спокойно протяните свой экземпляр. Дальше можно не вмешиваться, ведь он сам себя просил приступить к работе.

В следующей главе

Способствует или мешает сосредоточенности ваш стиль жизни? В девятой главе вы узнаете о поведенческих навыках и полезных привычках, которые помогут вам жить более осознанно.