



Прокрастинация

Что тебя останавливает?

Если бы можно
было изменить свое
мироощущение,
мы бы не только
иначе смотрели
на жизнь — сама
жизнь стала бы иной.

Кэтрин Мэнсфилд

Возможно ли измениться?

Осознание того, что можно измениться самому, изменить свое мировоззрение и убеждения — существенная часть процесса управления своей жизнью. В частности, бытовавшая в прошлом установка, что развитие человеческого интеллекта ограничено определенным возрастом, привела к тому, что для измерения уровня интеллекта для детей в возрасте 11 лет был введен экзамен «11+»: выдержавшие его получали доступ к образованию более качественному, чем те, кто экзамен провалил. Интеллектуальный потенциал ребенка считался фиксированным на всю жизнь, и притом что все-таки нашлись

Множественный интеллект

В 1985 году профессор Гарварда доктор Говард Гарднер разработал теорию, согласно которой каждый человек располагает множественным интеллектом (он говорил о шести видах интеллекта, в том числе межличностном, пространственном и математическом). Выводы доктора Говарда Гарднера и других исследователей, работавших над той же проблемой, показали, что интеллект не фиксирован при рождении, а развивается и расширяется на протяжении всей жизни. Продолжать учиться и наращивать интеллект возможно в любом возрасте и при любом уровне способностей.

Что тебя останавливает?

люди, сумевшие победить систему и реализовать свои возможности, огромное большинство лишилось жизненных перспектив ввиду господства этой установки.

Самоисполняющееся пророчество

Установка, что интеллект имеет статичную природу (человек в принципе или умен, или нет), превращается в самоисполняющееся пророчество. В тот злосчастный момент, когда интеллектуальные возможности того или иного человека были замечены и обнародованы, его жизненные перспективы сузились: «Я никогда не смогу сделать это — я недостаточно умен». Таким образом, мнение, что интеллект фиксирован, существенно повлияло не только на образование наших детей, но и на их восприятие собственных способностей. Как учитель общеобразовательной школы я знакома со многими родителями, считавшими, что интеллект фиксирован при рождении (и что их дети никогда не достигнут серьезных академических успехов). Воспитывая такое отношение в своих детях, родители ограничивали их потенциал, равно как и их стремление к учению.

Ты уклоняешься от решения сложных проблем?

Аналогично, если человек верит, что ничего изменить нельзя, он склонен избегать решения сложных проблем, возникающих в его жизни. С таким предубеждением он выбирает занятия, которые считает легкими, и склонен пазовать перед трудностями. Интересно, что изучение одаренных детей также показывает, что они зачастую не оправдывают надежд, которые подавали в раннем возрасте. Одна из причин состоит в том, что когда человеку все дается легко и все вокруг не устают твердить, что он гений, то малейшее напряжение

при постижении знаний уже воспринимается как проявление слабости интеллекта.

Менталитет

В своей книге *Mindset: The New Psychology of Success** Кэрол Дуэк рассуждает о том, что представление о неизменности базовых характеристик, таких как интеллект, талант и личность, приводит к «фиксированному менталитету». Фиксированный менталитет способствует возникновению стресса и тревожности, поскольку считается, что единственный фактор успеха — это талант. Люди не склонны вкладывать серьезные усилия в то, что, по их мнению, у них недостаточно хорошо получается.

Напротив, при наличии «менталитета роста» человек считает, что любая характеристика может быть развита, для чего потребуются труд, мотивация, настойчивость и упорство. Любой выявленный талант — только начало. Если придерживаться такой точки зрения, то будешь получать удовольствие от полученных знаний и обретишь гибкую и устойчивую психику для достижения своих целей. Перемены — не угрозы, а повод для ликования.

* Кэрол Дуэк. Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.



Что тебя останавливает: смени зависть на веру в себя

Зависть по поводу успеха других указывает не только на неуверенность в собственных способностях, но также на убеждение, что себя изменить невозможно. Люди, которые не верят в возможность перемен, обычно плохо переносят критику и не ценят реакцию на свою работу и предложения о совершенствовании (если изменить себя невозможно, зачем кого-то слушать?).

Когда рассматриваешь других людей как конкурентов, то считаешь их успех ударом по собственной самооценке — как будто на твою долю успеха не осталось. Такая позиция приводит к осуждению достижений других и постоянной тревожности по поводу собственного места в «иерархии стаи», что, в свою очередь, порождает озлобленность, которая способна захлестнуть человека с головой и лишить его воли к победе. Иными словами, такая позиция укрепляет человека во мнении, что изменить себя невозможно.



Признаки того, что жизнь надо менять

Отметь галочкой каждый из пунктов, соответствующих твоему представлению о своей жизни.

- Я довольно часто злюсь.
- Когда что-то не получается, я склонен обвинять других.
- Я пытаюсь отомстить, когда кто-то задевает мои чувства.
- Я нетерпелив.
- Я часто чувствую себя беспомощным, когда что-то не складывается.
- Я могу испытывать одержимость по ряду поводов.
- В моей жизни отсутствует фокус.
- Я регулярно ловлю себя на том, что завидую другим.
- Я пытаюсь все контролировать.
- Я страдаю от зависимостей.
- Я ревнивый человек.
- Я как будто постоянно нахожусь в состоянии неопределенности.
- Я часто огорчаюсь.
- Я плохо воспринимаю критику.
- Я склонен осуждать людей за их поведение.
- Я страдаю от хронической усталости.
- Я испытываю жалость к себе.
- Порой моя жизнь кажется безрадостной.

Что тебя останавливает?

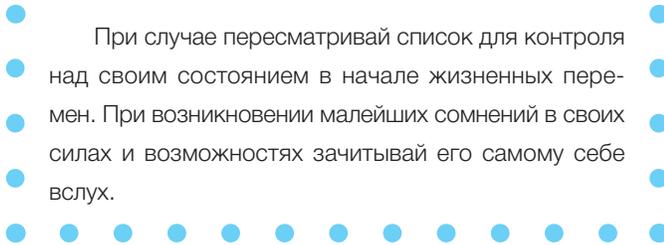
- Я считаю, что меня мало ценят.
- У меня такое чувство, что жизнь проходит мимо меня.
- Работа занимает главное место в моей жизни.

Если ты отметил шесть и более пунктов, то заслуживаешь похвалы за честность. Более десяти галочек означают, что ты не удовлетворен своей жизнью и готов к переменам. Выбери один из пунктов списка, который желаешь изменить, и отмечай каждый случай, когда думаешь или ведешь себя соответствующим образом. Признавая и выявляя такие случаи, ты делаешь первый шаг к разрешению проблемы.



Что тебя останавливает: сконцентрируй внимание на том, что у тебя хорошо получается, и гордись ЭТИМ

- Составь соответствующий действительности список всех своих положительных качеств. Начни список так: «Я — ... (можно указать «верный друг», «заботливый сын», «трудолюбивый», «весельчак», «амбициозный», «надежный»).
- Запиши полученные положительные характеристики, оценки и похвалы и перечитай их, когда почувствуешь тревожность и уныние.



Открытость переменам предполагает веру в возможность отказаться от идей, за которые держался всю жизнь, и обретение нового мышления и нового отношения к жизни.

Люди, уверовавшие в возможность перемен, любознательны и стремятся постичь методы, позволяющие оптимально выстроить свою новую жизнь. Им нравится справляться с новыми задачами и находить творческие и неординарные решения.

Имей в виду, что ты уже изменился

Если ты вел дневник на каком-нибудь этапе своей жизни, всегда будет приятно отметить, как сильно ты изменился (глядя на старые фотографии, тоже вспоминаешь свое душевное состояние в соответствующий период). Мысли, которыми ты был одержим в юности (об отношениях с другом или подругой, об ограничениях, накладываемых жизнью дома с родителями, о популярности среди друзей, о тяготах учебы), кажутся тебе нынешнему тривиальными. Даже за последние пять лет твое отношение к жизни изменилось, так как в силу целого ряда факторов изменился ты сам.

Что тебя останавливает?



Что тебя останавливает:
перемены, которые произошли
в твоей жизни

Вспомни пять значительных событий (таких, как болезнь, несчастный случай, смерть близкого родственника или друга, рождение ребенка, успех или провал), которые произошли в твоей жизни с тех пор, как ты стал взрослым. Можешь сказать, как эти события повлияли на тебя тогда и как с той поры изменились ты сам и твое поведение?

Жизни без страданий не бывает, но радость и сочувствие также составляют ее неотъемлемую часть. Травмы и потрясения меняют всех — примем все, что случилось в нашей жизни, и будем учиться на собственном опыте

Утраты и скорбь порой способны менять характер людей в лучшую сторону: выйдя из состояния тоски и удрученности, они становятся добрее и деликатнее по отношению к другим, их ценности и отношение к жизни существенно меняются.

Успех также меняет людей: усиливается их эгоцентризм, хотя подлинная самореализация делает их более заботливыми и отзывчивыми. Жизни без страданий не бывает, но радость и сочувствие

также составляют ее неотъемлемую часть. Травмы и потрясения меняют всех — примем все, что случилось в нашей жизни, и будем учиться на собственном опыте.

Перемены, которые выбираешь ты

Итак, возможно, ты все еще находишься под впечатлением от событий прошлого, которые изменили твой взгляд на мир и отношение к жизни. При этом ты по собственной воле принял множество судьбоносных решений: вряд ли в течение жизни ты ни разу не поменял работу или место жительства; маловероятно, что никак не изменился состав твоих друзей. Даже по сравнению с недавним прошлым ты иначе проводишь досуг, пользуешься другими транспортными средствами, у тебя новые предпочтения в еде и физической культуре.



Что тебя останавливает: поприветствуем перемены

- Перемены в своем образе жизни понадобились потому, что тебя перестала удовлетворять жизнь, которой ты жил. Может быть, ты изо всех сил держался за свои прежние привычки, прежнюю машину, прежнюю девушку, потому что не любишь перемен. Однако в итоге недовольство прежней жизнью перевесило дискомфорт от перемен — и ты стал меняться.
- **И пришел день, когда риск задохнуться в бутоне стал ужаснее риска стать цветком.**

Анаис Нин

Результаты этого исследования показывают, что на свете живет множество людей, для которых работа — это скорее источник неприятностей и заболеваний, чем живительный, приносящий удовлетворение опыт. Исследователи обнаружили, что у среднестатистического работника не менее двух раз из-за работы возникают серьезные проблемы в личных отношениях. Другие отрицательные последствия вызванного работой стресса — ссоры, разрыв отношений, серьезная потеря или набор веса, усталость, злоупотребление алкоголем и дефицит времени, проведенного с детьми. Трое из десяти опрошенных сообщили, что из-за влияния работы на личную жизнь они вынуждены были обратиться за медицинской помощью.

Иллюзия конца истории

Исследование, проведенное доктором Дэниелом Т. Гилбертом, специалистом по психологии Гарвардского университета, и его коллегами (опубликованное в январском номере *Journal of Science* 2013 года) показало, насколько люди недооценивают значения изменений, которые произойдут с ними в предстоящие годы. Ученые обнаружили, что их респондентам, независимо от возраста, гораздо легче вспомнить, какими они были в прошлом, чем представить себе, как они изменятся в будущем.

Эти ученые пришли к выводу, что люди склонны считать, что уже достигли пика своей личной эволюции, и, независимо от масштаба прошлых изменений, с трудом могут себе представить, что в будущем им уготованы новые.

Что тебя останавливает?

Авторы отчета называют это явление иллюзией конца истории и отмечают, что у такой «иллюзии» имеется отрицательная сторона: о решениях, принятых в юности (сделать татуировку, жениться и т.д.), мы потом нередко сожалеем.

Мы всегда переоцениваем перемены, которые произойдут в последующие два года, и недооцениваем те, что нас ждут в последующие десять лет. Не успокаивайтесь — действуйте!

Билл Гейтс

Чего ты боишься?

Страх перемен и влияние чужих мнений могут довести до того, что начнешь находить оправдание своему бездействию: у тебя нудная работа, но доход покрывает оплату дома; непрерывно ругаешься с партнером, но это лучше, чем остаться одному; тебе не нравится жить в этом месте, но ведь здесь все так безопасно и знакомо. Страшно проанализировать свою жизнь и понять, что игнорируешь серьезные проблемы, потому что посмотреть правде в глаза означает осознать острую необходимость в переменах, а также оценить масштаб усилий, которые придется вложить в их осуществление.

Прокрастинация

У тебя нет ощущения, что ты не склонен устранять обстоятельства, мешающие тебе стать счастливым, потому что ты хронический прокрастинатор? Прокрастинацией называют

4. Прокрастинация

контрпродуктивное, ничем не оправданное поведение, направленное на уклонение от действий. Обычно прокрастинация вызывает в нас чувство вины, а если неоправданные проволочки длятся в течение достаточно продолжительного времени, прокрастинация становится источником стресса. При этом нередко в нашем поведении присутствует элемент таинственности — мы скрываем от окружающих, что нас гнетет.

Сегодня расхожим стало мнение, что мы волиним из-за отсутствия силы воли или амбиций, а еще больше — из-за лени. Мы отлично осознаем всю непродуктивность своего поведения, из-за этого страдаем и испытываем чувство вины. Но давно назревшие и наболевшие вопросы продолжают оставаться без решения. Самое странное, что в глубине души мы желаем предпринять нечто очень важное и благотворное, но это важное и благотворное с упорством, достойным лучшего применения, откладывается на потом, а мы между тем занимаем себя чем-то мелочным и малоприятным (мытьем пола на кухне, наведением порядка в моде и т. п.).

Результат такого самообмана — самосаботаж: приходишь ли тебе откладывать подачу заявления о принятии на работу до самой последней минуты, а потом лихорадочно пытаться уложиться в сроки? Все мы понимаем, что, не подав в установленный срок какой-нибудь официальный документ (например, налоговую декларацию), подвергаем себя штрафам, но тем не менее прокрастинатор будет все откладывать до самой последней секунды — если он вообще способен хоть что-нибудь сделать вовремя.

Что тебя останавливает?

Основываясь на результатах опроса тысячи мужчин и женщин, специалисты интернет-издания esigarettdirect.co.uk утверждают, что прокрастинация отнимает у каждого из нас в среднем 1 час 17 минут в день, что составляет около девяти часов в неделю, 19 дней в году и 1140 дней в течение жизни.

Согласно результатам опроса, больше всего люди склонны волынить, если нужно смастерить что-то своими руками, сделать дела по дому (постирать, погладить, убрать), заняться учетом и оплатой расходов, управлением домашним хозяйством и т. п. Девять из десяти опрошенных сказали, что они регулярно тянут до самой последней минуты. Наиболее популярная тактика проволочек: «Сейчас-сейчас, только выпью чашечку чая (перекушу, перекурю, сбегаю в туалет)».

Почему мы тянем время?

В своей книге *The Procrastination Equation* Пирс Стил устанавливает непосредственную связь между прокрастинацией и импульсивностью. Если живешь только настоящим моментом, то отдаешь предпочтение вещам, сулящим немедленное вознаграждение и сиюминутный результат, в ущерб тем, что принесут плоды только в отдаленном будущем или потребуют значительных временных вложений. Как показывает Пирс Стил, в ход идут суперхитроумные стратегии, которые мы изобретаем, чтобы убедить самих себя, что делаем нечто очень важное. Такие дела, как полив растений или наведение

порядка в бельевых ящиках, становятся неотложными приоритетами по сравнению с менее приятными, но более затратными по времени и к тому же более существенными заботами.

Хорошие новости

Утешает то, что когда-нибудь у прокрастинатора дойдут руки и до самого важного. По определению прокрастинация означает только проволочки с выполнением дел, которые в конце концов сделать все равно придется.

Если говорить об обыденных вещах, то прокрастинация — это не худший вариант. По крайней мере, у тебя будет чистый пол на кухне и порядок в комод. Позитивная прокрастинация означает откладывать на завтра одно, чтобы

По крайней мере, у тебя будет чистый пол на кухне и порядок в комод. Позитивная прокрастинация означает откладывать на завтра одно, чтобы сегодня сделать другое

сегодня сделать другое. Это не так уж плохо. Когда-нибудь дело дойдет и до главного. Само осознание этого факта способно положить конец прокрастинации.

Избегать принятия жизненно важных решений — это уже не прокрастинация: это уклонение, концепция «отложенной жизни» в действии (этой концепции посвящена последняя глава нашей книги). Если дело пойдет так, «отложенной» может стать вся твоя жизнь, и ты никогда не осуществишь то, к чему в глубине души так стремишься, не реализуешь свои мечты, потому что всегда будешь откладывать дела на потом, на какой-то «подходящий» момент в будущем, когда у тебя появится уверенность в успехе.

Что тебя останавливает?

Если хочешь уверенности, никогда не женись. Никогда не меняй работу. Лучше просто тихо сиди за семью замками. Почему? Потому что я не знаю ни одного человека, у которого такая уверенность имеется. Эта потребность в уверенности и есть настоящая прокрастинация.

Марк Бэрнетт

Страх перед принятием решений означает страх перед неудачей. Ты же стремишься сохранять контроль над ситуацией и все делать идеально. Ты никогда не узнаешь, каков был бы исход, сделай ты иной выбор. Просто нужно доверять себе и в момент принятия решения верить в его правильность. Нерешительные люди иногда проводят всю свою жизнь в метаниях: «Что случится, если поступить так...» или «Если бы я только мог...» Между тем в тот самый момент, когда избавишься от страха совершить ошибку, обретишь свободу — свободу следовать своим истинным устремлениям (что, по всей видимости, нужно было сделать много лет назад).

Чтобы прожить великую жизнь, нужно сначала избавиться от страха совершить ошибку.

Джозеф Чилтон Пирс

Перфекционизм

Иногда перфекционизм идет рука об руку со склонностью к проволочкам. Перфекционистом движет стремление достичь недостижимого результата, поэтому он всегда пытается оттянуть момент завершения того или иного процесса. Перфекционист устанавливает немислимо высокие оценочные критерии, а затем, не достигнув их, впадает в депрессию. Когда у перфекциониста есть выбор, его охватывает оцепенение,

потому что, будучи одержимым идеей выбрать лучшее, он боится сделать неправильный выбор.

Перфекционизм... связывает по рукам и ногам и лишает рассудка на всю жизнь... он зиждется на навязчивой идее, что если продвигаться с достаточной степенью осторожности, идеально продумывая каждый шаг, то умирать не придется.

Энн Ламотт. Птица за птицей.

Заметки о писательстве и жизни в целом

Максималисты

Согласно результатам, полученным исследователями Университета штата Флорида, существует два типа людей, принимающих решения: «максималисты», буквально сходящие с ума из-за каждого решения, которое им приходится принимать, и «минималисты», довольные любым своим решением, каким бы оно ни оказалось.

Эти исследователи утверждают, что своей нерешительностью максималисты в значительной мере лишают себя радости жизни, поскольку испытывают страх перед «обязательствами» (страшно связывать себя обязательствами сейчас, ведь впоследствии может найтись что-то или кто-то получше).

Максималистам нужна уверенность, что их выбор оптимален. Такой выбор может стать весьма утомительным предприятием, учитывая, что мы живем в мире, где в свободном доступе имеется колоссальный объем информации. Так, например, выбор фотоаппарата может потребовать непомерных временных затрат на тщательный поиск, консультации со всеми и каждым, сопоставление вариантов. В итоге, даже если фотоаппарат все же будет куплен, сразу возникнет

Что тебя останавливает?

чувство неудовлетворенности, поскольку вскоре появится новая модель и будет поступать все новая и новая информация.

По словам исследователей, эта тенденция анализировать варианты даже после принятия решения способна снизить качество важнейших решений, принимаемых максималистами, например относительно приобретения дома, личной жизни, карьеры.

Стремись к мастерству, а не совершенству.

Х. Джексон Браун-младший

Случай из жизни

Майк добился высших оценок по шести школьным дисциплинам, поскольку еще не решил, какую именно специальность хочет получить, и пока продолжал рассматривать варианты. В университете он изучал политику, философию и экономику, потом занялся карьерой, поступив на государственную службу. Он очень много работал и в первые пять лет три раза переходил из подразделения в подразделение. Он часто менял мобильный телефон, камеру и электронные гаджеты, потому что всегда хотел быть обладателем самой последней модели. Майк увлекся политикой, но проиграл выборы в городской совет, и его интерес к политике тут же угас. Он встречался с несколькими девушками, но оставлял их, как только отношения грозили перерасти во что-то серьезное.

Возможно, тебе довелось знать таких, как Майк. Они зачастую не удовлетворены выбранной карьерой и неохотно связывают себя какими бы то ни было обязательствами. Майк — типичный максималист: ведь даже выбрав карьеру, он не почувствовал ни малейшего удовлетворения, потому что считал, что могло «подвернуться» что-то более стоящее. Он трудолюбив, и у него никогда не хватает времени на значимые взаимоотношения. Он не готов связать себя обязательствами перед партнершей, потому что считает, что всегда может найти кто-то более подходящий. Он часто испытывает стресс, и его стремление постоянно повышать уровень своей ответственности на работе отрицательно сказывается на его здоровье.

Может ли Майк измениться?

Ответ напрашивается сам: Майка не сможет изменить никто и ничто, если он сам этого не захочет. При желании, осознав свою максималистскую сущность, изменить себя можно — это в твоей власти. Как всегда, первый шаг — осознать проблему. Следующий шаг — осознать свое желание изменить существующую ситуацию и принять соответствующее решение. За этим должны последовать практические действия. Каждый раз, когда не находишь себе места, если нужно принять какое-то решение, определи для себя, в какой степени данное решение повлияет на твою жизнь. Если речь идет о том, потреблять или не потреблять какой-то продукт питания или приобретать или не приобретать какой-то товар домашнего обихода, исходи из того, что эффект от таких продуктов и товаров краткосрочен. Соответственно, и решение нужно принять быстро. Если же речь идет о выборе, способном повлиять на всю твою последующую жизнь, вначале определи, какую из своих ценностей ты реализуешь посредством данного выбора. Не делай выбор

Что тебя останавливает?

из желания угодить родителям или другим людям. Убедись, что исходишь из того, что важно именно для *тебя*, и этот выбор именно *твой*. Чтобы изменить привычки, которые складывались

Чтобы изменить привычки, которые складывались всю жизнь, понадобится ясное осознание своих внутренних потребностей. Но ничего невозможного в этом нет

всю жизнь, понадобится ясное осознание своих внутренних потребностей. Но ничего невозможного в этом нет.

Только самому человеку дано решать, хочет ли он что-либо менять в своей жизни. Не бойся прямо посмотреть в глаза проблеме, которая тебя давно беспокоит, поразмышляй над неразрешенной жизненной ситуацией, которая

не дает тебе спать по ночам, о дилемме — источнике стресса, высасывающего из тебя всю энергию. Такие проблемы, ситуации и дилеммы скверно отражаются на всех сторонах жизни — найди решение и тем самым запусти каскадный эффект, благодаря которому вся твоя жизнь должна измениться к лучшему.

Выученная беспомощность

В своей книге *Learned Optimism** Мартин Селигман разъясняет, что люди с позитивным мышлением воспринимают жизненные трудности как временные и возникшие не по их вине, в то время как те, у кого негативное мышление, рассматривают свои проблемы как вечные и возникшие по их собственной вине. Даже когда в жизни склонных к пессимизму людей

* Мартин Селигман. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. — М.: Альпина Паблишер, 2013.

случается что-то хорошее, они относятся к этому как к чему-то преходящему и не ожидают, что внезапно улыбнувшееся счастье и удача коснутся других аспектов их жизни.

Селигман назвал это явление выученной беспомощностью, имея в виду, что пессимисты проявляют абсолютную беспомощность перед лицом любых проблем. Возможно, под влиянием детских переживаний они становятся безропотными и пассивными, постоянно испытывая тревожность и считая себя в принципе неспособными найти какие бы то ни было решения и совершить нечто значительное. Соответственно, пессимисты не видят смысла даже в попытках что-то менять.



Что тебя останавливает: МЫСЛИ ПОЗИТИВНО

- Селигман доказывает, что изменить такое пассивно-негативное отношение к собственной жизни возможно. Нужно подпитывать свои сильные стороны
- и при наличии мотивации и желания измениться культивировать в себе позитивный взгляд на жизнь.
- Необходимо воспитать в себе готовность бросить вызов своему старому мировоззрению и вредоносным убеждениям. Мировоззрение, формировавшееся на протяжении всей жизни, изменить нелегко.
- Но ничего невозможного в этом нет.

Прокрастинация есть уход от конфронтации, в особенности конфронтации с самим собой. Мы не желаем признавать,

Что тебя останавливает?

что несчастливы или что наша жизнь не такая, как нам хотелось бы. Признаться себе в этом означает сделать первый шаг к переменам; следующий шаг — признаться в этом другим, то есть внятно сформулировать, что именно нас не устраивает.

Вслед за этим приходит время принять решение осуществить ту самую единственную переменную, которая изменит всю твою жизнь. Для начала дай себе слово прекратить сравнивать себя с другими: их достижения никоим образом не умаляют твоих. Также немедленно избавься от негативных установок типа «мне никогда с этим не справиться», или «я невезучий по жизни», или «мне никогда не достичь того, что достигли они», или «у них был более высокий старт».

В жизни не так, как в школе: никто не будет оценивать и вывешивать твои достижения на доске. Делать выбор в собственной жизни — твоя прерогатива. Только тебе известно, какой жизни просит твоя душа, и только тебе дано действовать для достижения своих целей. Твое будущее ждет тебя — и оно станет настолько ярким и радостным, насколько результатами окажутся твои планы и действия.

Интерес представляют результаты изучения оптимизма, проведенного рабочей группой Университета Эссекса под руководством профессора Элейн Фокс: ученые этой рабочей группы пришли к выводу, что электромагнитную активность мозга можно существенно изменить с помощью двух комплексов умственных упражнений. Люди, страдающие от негативизма, тревожности и пессимизма, проявляют большую активность правого полушария мозга.

Однако при ежедневном выполнении специального курса упражнений в течение семи недель наблюдалось выравнивание мозговой деятельности, что сопровождалось повышением настроения участников: они испытывали прилив оптимизма, и у них улучшался сон.

Первое упражнение — медитация в спокойном месте с сосредоточением внимания на собственных физических ощущениях, в частности на дыхании. Вначале упражнение выполнялось в течение десяти минут, затем его продолжительность увеличивалась до двадцати минут.

Для выполнения второго упражнения испытуемым предлагалось посмотреть на экран, где демонстрировались изображения пятнадцати злых или непроницаемых лиц и одно изображение улыбающегося лица. Они должны были найти улыбающееся лицо и кликнуть по нему мышкой. Далее процесс повторялся с новым набором изображений. Таким образом участники все быстрее и быстрее находили счастливые лица. Смысл этого упражнения — тренировка мозга в поиске позитивных изображений, что облегчает его работу по настройке на оптимистичные мысли. Есть возможность испытать эти методики на себе. Для этого нужно зайти на http://baldwinlab.mcgill.ca/labmaterials/materials_16fa_c_80BBC.html



«Мне не нужна книга
по самосовершенствованию, мне нужна книга
о том, как усовершенствовать всех остальных!»