

Вам звонят? Это ваша жизнь!

Этот миг наступает лишь однажды, когда зажигается маленький мерцающий огонек в наших руках... который потом тает, как снежинка. Надо действовать, пока не поздно.

Мэри Бейнон

Однажды один плотник решил сменить работу. У него уже было двое детей, и жена снова ожидала двойню. Семье нужен был большой дом, и плотнику ничего не оставалось, как искать более высокий заработок. Он пошел к своему шефу, чтобы объяснить это. Шефу было жаль терять такого хорошего плотника. Однако тот был непреклонен и полон решимости уйти. В конце концов шеф уговорил его построить еще один дом, плотник согласился и принялся за работу. Обремененный мыслями о своей семье и будущем, он делал привычную работу автоматически, не вникая в детали и не обращая внимания на качество работы. Он думал совсем о другом...

Наступил день сдачи объекта, и шеф пришел посмотреть на готовый дом. Когда они оба стояли в дверях дома, шеф протянул плотнику ключи со словами:

— В знак моей благодарности за многолетнюю работу я дарю этот дом тебе!

Плотник растерялся. Если бы он знал о таком повороте событий, он сделал бы все, чтобы этот дом стал самой лучшей работой в его жизни!

Очень часто мы проживаем свою жизнь так, как строил свой последний дом этот плотник, — автоматически. Мы не обращаем внимания на то, что делаем каждый день, и заканчиваем свою жизнь, как далекая угасающая звездочка на небосклоне.

Ученые утверждают, что 90 процентов времени мы занимаемся привычными, рутинными вещами. Каждый день. Это хорошая привычка. Нам не приходится задумываться о том, *как* чистить зубы, зашнуровывать ботинки, жарить тост или вести машину. Мы достаточно хорошо изучили эти действия, благодаря чему наш мозг справляется с ними автоматически, повторяя последовательность операций и не думая над каждой из них. Это освобождает мозг для чего-то более интересного и полезного. По крайней мере, так говорит теория.

Но привычка сама по себе не всегда хороша. Некоторые привычки могут стать нашей «внутренней тюрьмой»: негативное мышление, саморазрушающее поведение, жизнь «по инерции» — преодолеть это бывает крайне тяжело! Ведь мы практикуем их каждый день, а потому, увы, они тоже становятся автоматическими. И в результате мы живем в халтурно сделанном доме собственной постройки.

Я вижу себя на кухне перед открытой дверцей холодильника с куском сыра в руке. Как я там оказалась? Внезапно по пальцам проходит неприятная дрожь. Кто-то прокрался в дом и напугал меня? Привычка делать одно и то же очень сильна, потому что нейроны коры головного мозга посылают и принимают один и тот же импульс, выполняя аналогичную последовательность действий всякий раз, хотим мы этого или нет. Я люблю цитату Эдит Уортон, которая замечательно описывает ловушку наших действий: «Привычки нужны. Но с привычкой идти по проторенной дороге нужно бороться, чтобы она не взяла верх над вами».

Склонность головного мозга к формированию привыкания при осуществлении каких-либо действий ведет к тому, что большую часть нашей жизни мы проводим как лунатики. Вот почему, если мы хотим приобрести новые

привычки или покончить со старыми, нашим самым главным союзником станет «пробуждение ото сна». Нам необходимо четко осознавать, что мы делаем и что не делаем. В процессе чтения книги вам будут постоянно встречаться советы по поводу того, как выйти из состояния «сна» и контролировать его. Но первым шагом к четкому осознанию этой цели станет рассмотрение собственной жизни как ценной и ограниченной во времени возможности, каковой она, безусловно, является. И только вы можете превратить убогий домик в шикарные хоромы. Как отмечает Филип Адамс, «люди могут делать выдающиеся вещи в двух случаях: ощущая в себе достаточно уверенности или принимая на себя определенные риски. Большинство людей, однако, этого не делают, все свое время просиживая у телевизора и относясь к своей жизни так, будто она будет длиться вечно».

Один из моих клиентов в свои сорок с небольшим лет столкнулся с серьезной болезнью, которая вывела его из строя на несколько месяцев. Он недавно сказал:

— Болезнь помогла мне осознать, что всю свою жизнь до этого момента я провел как будто в сомнамбулическом состоянии. Такое ощущение, что я впервые проснулся, и мне больше не хочется возвращаться в прошлое!

Для Джессики Ядегаран «звоночек» прозвенел в день ее юбилея. За несколько месяцев до этой даты Джессика, корреспондент *Contra Costa Times*, решила составить список тридцати задач, которые она хотела бы выполнить до своего юбилея, и написала об этом в газете. Список отличался разнообразием: от желания научиться вести счет в бейсболе и менять масло в автомобиле до стремления стать более благодарной людям и пойти на свидание с мужчиной (над этим пунктом из своего списка Джессика все еще работает!). Реакция читателей была бурной. Откликнулись даже люди из далекой Австралии. Джессике писали о том, что ее

список был превосходной идеей и многие читатели захотели составить собственные списки.

— Все это даже немного грустно, — говорит Джессика. — Неужели для того, чтобы решиться на важные перемены в своей жизни, мне потребовалось дождаться своего тридцатилетия? Но я в любом случае рада этому.

(Далее я еще расскажу вам о Джессике в этой книге.)

Ваш «звоночек» может прозвенеть в любой ситуации: увольнение, сообщение вашего лечащего врача об ожирении, юбилей, подача заявления о банкротстве, чтение вдохновляющей истории о том, как кто-то с нуля построил гостиницу... Каким бы он ни был и когда бы он ни прозвенел, считайте его благословением. Ваша жизнь, как и моя собственная, имеет свой срок. И никто не сможет сказать, когда она закончится. Вы хотите умереть в том состоянии, в котором сейчас пребываете? С неисполненными мечтами? С дурными привычками, тянущими вас назад?

В дзен-буддизме есть такая песнь:

Жизнь проходит.

Проходит и проходит.

Проснитесь.

Проснитесь все!

Не тратьте свою жизнь попусту!

В каждом из нас есть потенциал для того, чтобы добиться совершенства. Впуская в свою жизнь положительные изменения, мы становимся ближе к тому, чтобы сделать ее насыщенной — во всех проявлениях. Неважно, идет речь о новой привычке или глобальной мечте — вместе с ними растет и ваша душа. Ведь сам по себе процесс перемен дарит нам терпение, чувство юмора, твердость характера, умение быть благодарным, принимать решения и сопереживать. Эти замечательные душевные качества стоят затраченных сил!

Вы можете добиться поставленных целей. Кристофер Рив, один из моих любимых актеров, мудро напоминает: «Многие наши мечты вначале кажутся невозможными, затем они кажутся нам маловероятными, а потом, когда мы принимаем вызов, — неизбежными». В одном из своих последних интервью он дает совет: «Только вперед!» Пусть пример его жизни и эти слова вдохновят вас на то, чтобы начать путь к своей сокровенной мечте.