

29

Не будьте
удобными —
будьте
счастливыми



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Правило № 29: настоящий мечтатель сам определяет стандарты счастья

Однажды я пришла в зал к своему тренеру и показала фото практически балерины. «Хочу быть такой же», — сказала я.

«Это невозможно, — ответил тренер. — Даже если ты удалишь пару ребер, дорогая, твоя кость сложена совсем иначе. Но ты можешь заниматься и будешь вот такой». *(Тренер показал мне картинку красивых спортивных женщин с таким же сложением, как у меня.)* Я тогда шла из зала и думала: Ева, ну ты же вроде взрослая уже, неглупая. Как ты умудрилась вляпаться в стереотип?

Вспомните образ красивой семьи на отфотошопленной фотографии — дети в идеально белых поло, родители выглядят так, будто целыми днями их обслуживает толпа массажистов и диетологов на оздоровительных курортах.

Иногда мы приходим домой очень уставшими, не готовим завтраки по утрам, не смеемся или не наедаемся фруктовым салатом, как люди в рекламе. И думаем: а что с нами не так?

Или не успеваем что-то, или не настолько прекрасно выглядим в свои тридцать, или не так идеально проводим время с родителями, как герои фильмов про рождественские ужины с индейкой.

Веселые пикники у нас проходят среди лопат и теплиц, а не на идеальных лужайках. И даже торт по рецепту кулинара из Instagram у нас получается не такой сочный, как на картинке блогера.

Мы живем в мире навязанных стандартов и забываем задавать себе главный вопрос. Когда нам кажется, что у нас что-то не так, стоит спросить себя: а откуда у меня такая модель?

Например, вам кажется, что у вас не самые идеальные отношения с сестрой. Но откуда вы знаете, какие идеальные? Где честные и настоящие примеры таких отношений и кто решил, что они такие, как «надо»? И кому это «надо»?

С чем или кем вы себя обычно сравниваете? С героями фильмов/Instagram/историй из сплетен? Как правило, нет ни одного доказательства, что все это правда. И уж точно нет никаких причин равняться на девочку из Instagram только потому, что у нее зубы белее или грудь больше.

Мнимые ориентиры портят жизнь не только мечтателям. Кто решил, что такое быть хорошим руководителем, сестрой, мамой, женой, самим для себя? Журналы? Блогеры? Многочисленные курсы и учителя счастья, рассказчики про «успешный успех»?

Большинство стандартов придумано лишь для того, чтобы людьми было удобнее управлять. Сотрудники-трудоголики удобны руководителям. Невротики с кучей комплексов удобны в управлении. Люди в состоянии нужды, взявшие кредиты на новый айфон, удобны банкам. Те, кто считает, что у них лишний вес по сравнению с «фитоняшами» из соцсетей, удобны индустрии красоты, медикам и диетологам и т. д.

А знаете, кто неудобен? Счастливый человек, который выстраивает свои стандарты сам.

Мир каждый день диктует нам, как жить и какими быть. И большинство людей пытаются соответствовать. Чаще всего у них это не получается. Не потому что они неталантливы или глупы. А потому что это не их размер и не их стандарты.

Вместо счастливых и самодостаточных получаются люди, наспигованные фаршем из навязанных стереотипов. Они несчастны и подавлены из-за того, что снова не дотянули до нужного результата.

Но не вы. Вы теперь настоящий мечтатель. Вы умеете отделять свои желания от чужих, выбирать свои мечты, делать их реальными, превращать фантазии в понятные списки дел и двигаться к результату.

Быть удобным, подходящим под чьи-то стандарты и быть счастливым — совершенно разные вещи.

Если вам кажется, будто что-то не так, просто подумайте, откуда взялась модель «надо так». Какой очередной умник захотел вас сделать именно таким? И чего хотите вы на самом деле?

Задание 1

Заключите сделку с самим собой

Подпишите это заявление.

Я, настоящий Мечтатель, _____, обещаю себе и своим мечтам, что больше никогда не буду удобным для других людей в ущерб своему счастью.

Я не стану соответствовать чужим стандартам и подвергну сомнению каждый стереотип, который появится в моей жизни.

Я сам определяю планку своего качества, счастья и то, каким должно быть любое дело в моей жизни.

Я не обязан быть похожим на других людей и повторять их жизненные сценарии.

Я обещаю сделать все, что могу, для своего счастья. И не стану ни с кем обсуждать, каким оно должно быть.

Дата: _____ Подпись: _____

Рекомендую закрепить результат и написать это еще раз.
От руки.

Задание 2

Подвергайте сомнению ваши ориентиры

Изучите этот список вопросов и дайте на них письменные ответы. Некоторые поставят вас в тупик и заставят в будущем пересмотреть многое в своей жизни. Будьте честными.

Каждый вопрос построен так, чтобы вы сразу могли найти свой настоящий ответ.

1. Что для вас стандарт красоты и откуда он?

Есть ли то, что вам кажется красивым, хотя другие так не считают? Опишите истинный стандарт красоты.

2. Что для вас счастливый человек, каковы ваши критерии счастья и откуда они у вас?

Закройте глаза и постарайтесь не думать о том, что вам рассказывали другие. Что на самом деле сделает вас счастливым? Каков ориентир счастья в вашем мире?

3. Откуда вы взяли информацию о том, какими должны быть идеальные отношения?

Что вы хотите от идеальных отношений? Пишите правдиво, даже если в вашем сценарии мужчина сидит дома с детьми, а женщина строит бизнес.

4. С чего вы решили, что должны одеваться и выглядеть так, как сейчас? Чему вы соответствуете и для чего вам это?

Есть ли у вас желание выглядеть иначе? Как именно?

5. Откуда у вас образ «хорошего» человека?

Напишите также, что будет хорошо для вас в вашем мире. Даже если общество с вами не согласится.

Например, по мнению вашей бабушки, хороший человек должен делиться всем, что у него есть. А в вашем понимании хороший человек думает прежде всего о своей семье, а не обо всех скопом. Опишите свое истинное видение.

6. Что для вас «нормальная жизнь» и кто вам сказал, что это на самом деле ваш стандарт?

Напишите еще раз, какой вы реально хотите ее видеть.

Теперь, когда вы изучили учебник по мечталогии, можете смело начинать жить дерзко и с удовольствием. И получать желаемое.

Не будьте удобными, будьте счастливыми.





[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

