

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?



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

