

Обретение личной силы и рост

О том, как неудачи могут наполнить вас энергией
и помочь в развитии

Вы унываете и чувствуете снижение энергии, когда что-то идет не по плану или кто-то вас критикует? Парите на крыльях, когда вас хвалят?

Шелли Шарве — мировой эксперт в области нейролингвистического программирования, в книге *Words That Change Minds* («Слова, меняющие мышление») вводит понятие метапрограмм: способа восприятия информации и его влияния на поведение. Одна из метапрограмм включает понятие внутренне и внешне ориентированной личности.

- **Внутренне ориентированный человек** сам оценивает свою работу. Даже без реакции окружающих он понимает, что хорошо сделал свое дело.

- **У внешне ориентированного человека** нет способности к самооценке, поэтому он нуждается в оценке со стороны. Без нее он считает, что плохо выполнил свою работу, испытывает подавленность и теряет мотивацию.

То же происходит и на личностном уровне. Например, Энн — внешне ориентированный человек. Она только что сделала прическу и надела новое платье. И чувствует себя прекрасно. Но муж молчит. И в мгновение ока ее настроение меняется с хорошего на ужасное. Она предполагает, что мужу не понравились ни прическа, ни платье.

Человеку с такой метапрограммой жить непросто: его уверенность в себе меняется в зависимости от полученных замечаний. И это не самая лучшая ситуация, потому что уровень энергии напрямую зависит от уверенности в себе. Когда падает уверенность в себе, пропадает энергия.

Внутренне ориентированный человек, в свою очередь, не приемлет замечаний: в конце концов, он же знает, как обстоят дела, и ему не нужны чужие советы! Проблема в том, что он может отказаться от конструктивной критики и закрыть дверь для роста, хоть и совсем по-другому. Но его уверенность в себе всегда будет очень высока.

Рост через преодоление

Конечно, нам нравится, когда нас хвалят, всегда приятно потешить свое самолюбие. Но за годы практики я заметила, как на примере клиентов, так и на собственном опыте, что наиболее важные уроки мы извлекаем не тогда, когда все идет гладко, а наоборот. Отнеситесь к критике как к возможности учиться,

развиваться и расти, и это поможет вам изменить жизнь, чтобы стать лучше.

Мне вспоминается Стив, который боялся презентаций. Он только что получил работу торгового представителя технологической компании и должен был делать презентации для потенциальных покупателей и подписывать с ними договоры, а не работать с уже существующими клиентами. С презентациями для покупателей все шло прекрасно: Стив был экспертом в технологиях и с удовольствием помогал людям находить нужное решение.

А вот с презентациями для совета директоров компании дело обстояло не так гладко. Руководство не очаровать технологиями: нужны цифры. И Стив, уверенный в работе с клиентами, чувствовал себя уязвимым перед начальством, которое скупилось на похвалу, несмотря на полученные результаты.

Стив понял, что его уверенность в себе была следствием удачных сделок и положительных отзывов клиентов — лучшего доказательства отлично проделанной работы! Отсутствие обратной связи со стороны начальства разрушало эту уверенность. Презентации выглядели скучными, и Стив постоянно беспокоился: «Правильно ли я все делаю? Нравится им или нет?» С таким настроением сложно оставить яркое впечатление. Если вы все время смущаетесь, то вряд ли внушите доверие к своим словам.

Как Стив может это использовать для личного роста?

ПРИМЕНИТЕ «СПОСОБНОСТЬ ОТВЕЧАТЬ»

Стоит признать, что он сам создал эту ситуацию и поэтому может найти из нее выход. Легко сбросить вину на других, но в действительности лишь мы отвечаем за свои чувства. Все

зависит от того, как мы интерпретируем ситуацию, какую информацию решаем обработать, а за чем предпочитаем наблюдать. Ответственность — это способность найти решение в каждом конкретном случае.

ВОЙДИТЕ В РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ

Перед каждым собранием Стиву нужно достичь ресурсного состояния — сменить чувства беззащитности и бессилия на уверенность, спокойствие, силу и находчивость, чтобы быстро и адекватно реагировать на ситуацию. Легче сказать, чем сделать, но все не так сложно.

Вспомните свое состояние перед каким-то событием, которого вы боялись, — например, публичным выступлением. Возможно, вы представляли, что путаетесь в каком-то важном вопросе, что человек, которому вы хотите продемонстрировать свои знания, смотрит на вас с неодобрением, что слушателей не заинтересовало выступление, поэтому они болтают и не обращают на вас внимания. Мы привыкли прокручивать в голове предполагаемый сценарий будущих событий. Страшась чего-то, вы настраиваете себя на трудности, притягивая худший вариант развития событий. Если же вы, наоборот, вспомните ситуацию, в которой чувствовали себя комфортно, уверенно, сохраняли контроль и могли эффективно влиять на происходящее, у вас больше шансов правильно начать выступление и получить положительный результат.

Вы можете подумать о ком-то, кто заставляет вас светиться от радости (например, о своем любимом, о своей собаке), или о чем-то прекрасном, что было в вашей жизни. Когда вы позволите положительным эмоциям захватить вас (ваше восприятие

и чувства), ситуация становится конструктивным фильтром, через который вы переживаете все, чего раньше боялись.

Если ваша самооценка зависит от одобрения окружающих, жить будет нелегко, потому что большинству не приходится в голову тешить ваше самолюбие. Люди слишком поглощены собственными переживаниями. Это не значит, что о вас плохо думают. Поэтому не спешите с отрицательными выводами, а оцените свое поведение.

ДОБЕЙТЕСЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Стиву предстоит решить, чего бы он хотел достичь. Многие внешне ориентированные люди привыкли думать не о том, чего *хотят*, а о том, чего не хотят. Из-за этого вы сосредотачиваетесь на самом плохом, а не на самом хорошем. Сконцентрируйтесь на отрицательных аспектах — и, скорее всего, получите отрицательный результат. Сконцентрируйтесь на положительных — и удачный исход станет вероятнее, поскольку действия следуют за мыслями.

Какой результат не хотел получить Стив? Возможно, не хотел «показаться некомпетентным и неисполнительным». Видите, как эта мысль сдвигает его внимание в сторону некомпетентности и неисполнительности? Такой мысленный фильтр отрицательным образом влияет на ваше общение.

Предположим, Стив выбрал положительный результат: например, желание «уверенно заявить о достижении поставленных целей и представить успешно разработанные проекты на будущее». С такой установкой больше шансов настроиться на конструктивный образ мышления, отринуть сомнения или страх.



*Когда разрушается ваша уверенность в себе,
пропадает и энергия.*



Техника 3:1

Я люблю учить своих клиентов технике 3:1. Она укрепляет самооценку, способствует успеху и дарит вам редкую возможность — и радость — развиваться и эволюционировать. Вот в чем она состоит.

В любой сложной ситуации вспомните три вещи, которые вам удалось, и определите что-то одно, что вы изменили бы в ретроспективе. Многим сложно вспомнить что-то хорошее. Это неудивительно: люди привыкли искать у себя недостатки. Они не замечают успех, обесценивают достижения и положительные результаты. В любой ситуации они вынимают символическую лупу и находят как можно больше промахов, в результате чего чувствуют себя некомпетентными и недостойными внимания.

Пропорция 3:1 не случайна. Делая акцент на позитиве, вы закрепляете успехи и можете его повторить. Три положительных замечания к одному конструктивному или, если хотите, отрицательному. Таким образом вы нейтрализуете склонность к самокритике, не пренебрегая возможностью что-то улучшить. Вероятно, вы заметили, что для негатива я использовала фразу «что вы изменили бы в ретроспективе». Я намеренно сформулировала ее позитивно. Это просто области, над которыми можно поработать в рамках личного развития.

Ретроспективный взгляд — хороший учитель, и техника сознательно опирается на его мудрость.

Рассмотрим пример. Дженнифер боялась говорить о своих желаниях друзьям и молодому человеку. С одной стороны, она была не против сложившейся ситуации — ей нравилось угождать окружающим, но с другой — никогда не получала желаемого. И никто не догадывался, потому что она молчала. Дженнифер применила технику 3:1, когда захотела пойти в кино, а ее молодой человек — в паб. Вот что она ему сказала и как оценила свой подход.

Что она сказала

Прерывающимся нерешительным голосом: «Ну, мы вчера уже были в пабе, а мне хотелось бы сегодня сходить в кино на премьеру. Потом, если захочешь, можем пойти в бар. Ты не против?»

Три хорошие вещи

1. Она выразила свое желание.
2. Она проявила уважение к желаниям молодого человека.
3. Она нашла компромисс.

Одна вещь, которую бы она изменила

В следующий раз говорила бы более уверенным тоном.

Такая техника позволяет вам быть объективнее, опираться на положительные аспекты, чтобы повторить успех, и не останавливаться в развитии. Это заряжает энергией. Не развиваясь, вы как будто вынимаете батарейку и позволяете себе расслабиться, оставив от потенциала лишь тень. Я не говорю, что

успех вас ничему не научит, но возможности для роста с большей вероятностью лежат в ситуациях, когда не все идет по плану.

Учиться на ошибках

Однако часто из отрицательного опыта люди выносят отрицательные уроки. Рассмотрим пару примеров.

История Гарри

Начальник сообщил Гарри, что не даст ему отпуск из-за приближающегося дедлайна.

Отрицательный урок

Гарри решил, что он не нравится начальнику и никогда не продвинется по службе. Он принял отказ на свой счет. Это распространенная и чаще всего безосновательная ошибка. Она ставит человека в позицию Жертвы (см. описание драматического треугольника во второй главе).

Положительный урок

Примите на себя роль Создателя (см. динамику раскрепощения, описанную во второй главе) и рассмотрите ситуацию под другим углом. Если не получится, попробуйте представить, что бы подумал кто-то другой — с точкой зрения, отличной от вашей. Это должен быть человек позитивный и мудрый, который относительно легко справляется с разными ситуациями. Таким образом, вы задействуете иную часть своего разума — отзывчивую, мудрую и уравновешенную. В этом случае Гарри обратил бы

внимание на практическую сторону, так как в бизнесе очень важны сроки, и общая картина бы прояснилась. Он мог бы поискать причину, почему работа не выполнена, хотя дедлайн так близко.

- Не затерялось ли задание среди множества других?
- Кто-то допустил ошибку?
- Правильно ли обозначили приоритеты?
- Может, кто-то другой плохо составил план, и Гарри пришлось срочно выполнять работу?
- Были ли ожидания реалистичными?
- Подходящему ли сотруднику поручили дело и установили ли четкие сроки?
- Не случилось ли так, что сотрудник, которому дали задание, заболел и никто не выполняет его работу?

Суть упражнения не в поиске виновного, а в том, чтобы понять: а) что можно сделать сейчас, чтобы разрешить ситуацию, и б) что можно сделать по-другому в следующий раз (обучение).

Конечно, сроки выполнения работ не самое главное, в отличие от последствий их неисполнения. Не исключено, что вместо одного результата вы получите другой, более нужный. Насколько важен этот клиент для выполнения квартальных планов? Если он единственная гарантия достижения результата, то проблему придется решать немедленно. Если же это вопрос оптимальной практики и другие клиенты стратегически важнее, возможно,

приоритеты обозначили правильно, но поддались неверным ожиданиям.

Гарри бы заметил, что начальник нервничает, ведь отмена сделки означает необходимость увольнений. Он мог бы вынести из этой ситуации урок, что нужно уметь выбирать правильный момент и что отказ может быть вызван не личным неприятием, а стечением обстоятельств, неверной формулировкой просьбы или неудачным временем для просьбы.

Такой ход размышлений помог Гарри справиться с ситуацией. Его энергия поднялась до прежнего уровня благодаря обучению на собственном опыте.

История Сары

Сара — менеджер по проектам в строительной компании. Ее обязанности — выделять ресурсы, распределять задания и ответственность и следить за выполнением проектов в срок и в рамках бюджета.

Со временем работа стала более технологичной. Количество встреч уменьшилось, возрос поток электронных писем; специальная программа по управлению проектами оповещала Сару, если что-то шло не так. Сара отлично справлялась с многозадачностью.

Один из проектов — строительство офисного помещения. Сара была уверена, что все идет по плану, пока не позвонил клиент и не спросил, что случилось с поставкой сантехники: водопроводчики на месте, но им не с чем работать. Застигнутая врасплох, Сара пообещала клиенту

перезвонить, как только разберется в ситуации. Выяснилось, что один из поставщиков не получил ее письма и заказ не оформили.

Отрицательный урок

Заняв позицию Жертвы, Сара решила, что технологиям нельзя доверять и все было гораздо проще, когда назначались личные встречи. Иными словами, восприняла ситуацию как отрицательный урок. Она расстроилась, а это губительно для энергии.

Положительный урок

Сара могла бы признать, что стоит отслеживать письма и не списывать задания, пока не подтверждено их выполнение. Тогда программа оповестила бы о проблеме, Сара решила бы ее вовремя и работникам не пришлось бы ждать незапланированной поставки. Такой подход помог бы ей улучшить управленческие навыки и не полагаться на случай. Как бы мы ни старались, произойти может все что угодно, и хороший менеджер по проектам не поставит галочку, пока дважды не убедится, что всё в порядке.

Обучение, новые идеи и открытия превращаются в энергетический ресурс. А вот чувство вины и упреки, наоборот, истощают, поскольку и без того ограниченные запасы энергии идут на сокрытие ошибок и генерируют плохое настроение. Принятие вызова — это развитие. Я предпочитаю думать, что жизнь создается *для* вас, а не случилась *с* вами. Это переключает вас

с позиции Жертвы и побуждает искать позитивные стороны проблем, а кроме того, позволяет выработать чувство юмора, помогающее пережить трудности.

• • • • •
*Жизнь слишком важна,
чтобы принимать ее всерьез.*

Оскар Уайльд

Какой бы урок вы ни вынесли из ситуации, пусть он поможет вам расти и совершенствоваться.

Это прекрасное стихотворение как раз о важности развития.

Автобиография в пяти коротких частях

I

Я иду по улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я падаю.
Я потеряна... Я безнадежна.
Это не моя вина.
Я с трудом выбираюсь наружу.

II

Я иду по той же улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я делаю вид, что не замечаю ее.
Я снова падаю.
Не могу поверить, что я снова здесь.

Но это не моя вина.
Мне по-прежнему сложно выбраться.

III

Я иду по той же улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я вижу ее.
Я все равно падаю... по привычке.
Мои глаза открыты.
Я знаю, где я.
Это моя вина.
Я тут же выбираюсь наружу.

IV

Я иду по той же улице.
На тротуаре глубокая яма.
Я обхожу ее.

V

Я иду по другой улице.

Поршия Нельсон

Осознание, что вы поработали над проблемой и извлекли положительный урок, воодушевляет. У нас всегда есть выбор. Мы можем прожить жизнь Жертвы или же стать вдохновленным Создателем, постоянно расти и эволюционировать. Это разница между жизнью, ориентированной на проблему, и жизнью, ориентированной на решение, между застоем и прогрессом.

Время подумать

1. Какие отрицательные уроки дал вам отрицательный опыт?
2. Какие положительные уроки вы могли бы извлечь вместо этого?
3. Как положительные уроки влияют на вашу мотивацию и энергию?
4. Для каких ваших предположений можно найти другие объяснения?
5. Для каждого предположения придумайте три альтернативных объяснения и оцените вероятность каждого.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

