

Стратегия № 6

Фактор уверенности

Разделайтесь с недоделанными делами

Слово «недоделанное» относится ко всем делам в вашей жизни, за которые вы еще не брались. Ваши хлопоты — возьмем лишь несколько их видов — могут быть юридическими, финансовыми, личными, организационными, связанными со здоровьем или работой. Если позволить им накопиться, они могут стать сильнее вас. Причина, по которой люди забрасывают дела, — страх. Страх порождает сомнения, а сомнения отнимают уверенность. Таков порочный круг. Если процесс запустить, возникает спираль, ведущая вниз и быстро набирающая обороты. В какой-то момент жизнь внезапно выходит из-под контроля.

В результате вы с чудовищной скоростью теряете энергию. У некоторых людей за годы накопилось такое количество недоделанных дел, что они словно придавлены их тяжестью. Есть три способа справиться с этим.

1. Можно ничего не видеть

Некоторые внушают себе, что ничего страшного на самом деле не происходит. Например, человек, беспокоящийся о нарастающих долгах, отказывается смотреть на реальные цифры в надежде на то, что они сами собой исчезнут. Вместо того чтобы избавляться от дурных привычек вроде

привычки тратить больше, чем удается заработать, он предпочитает жить в вымышленном мире. Отрицание обычно влечет за собой малоприятные последствия.

2. Можно уйти в невесомость

Жизнь замирает, а вы как будто стоите на месте. Не падаете назад, но и вперед не движетесь. Это выматывает. Кроме того, несделанные дела никуда не исчезают, они ждут вас. Вы словно оказываетесь в невесомости.

3. Сделайте это немедленно!

Такой вариант кажется очевидным, но многие люди выбирают два предыдущих. Почему? Обычно мы не любим столкновений с жизнью, ведь они связаны с определенным риском, болезненны, а к тому же не всегда приносят желанные результаты. Вот слова, которые вам помогут: *смело идите навстречу своему страху*.

Воображение — мощная штука. Оно способно раздуть из мухи слона, и наши мысленные картины могут быть просто нелепыми по сравнению с реальностью. Наш друг из Аризоны Джордж Эддейр рассказывал нам о пожарном, посещавшем один из его семинаров по познанию себя. Тот говорил так: «Пожарный имеет дело со страхом каждый раз, когда собирается войти в горящее здание. Перед началом работы на него нападает неуверенность в том, выживет ли он на этот раз. Но внутри здания все резко меняется. Человек в буквальном смысле входит в свой страх, и тот моментально исчезает. Тогда человек на сто процентов погружается в настоящее и способен сосредоточиться на борьбе с огнем, эвакуировать людей и делать все, чему обучен».

Еще один важный момент — энергия, которую вы теряете, живя в страхе. Не позволяйте закупорить свою жизненную силу в бутылку. Хотите стать увереннее, ускорить свой прогресс и восстановить энергию до максимального уровня —

взгляните своему страху в лицо. Примите решение покончить с несделанными делами раз и навсегда.

Помните, что недоделанное накапливается. Каждую неделю будет происходить нечто, требующее ваших действий. Не позволяйте таким вещам нагромождаться. Разрешайте проблемы своевременно и уверенно. Превратите это в привычку, и ваша жизнь станет удивительно простой и понятной.

Парадигма пути к свободе

Мы уже упоминали аризонского бизнесмена Джорджа Эддейра, который более двадцати лет создает единственные в своем роде программы тренингов личностного роста. Одна из важнейших составляющих его метода — парадигма пути к свободе. Философия Эддейра такова: все, что вам нужно, находится по ту сторону страха. Чтобы преодолеть страх, нужно верить в результат. Собственно, чтобы заполнить пространство между страхом и уверенностью, всегда нужен прыжок в пустоту.

Как же преодолеть страхи, беспокойство и начать воспитывать в себе привычку к уверенности? Этот путь начинается с двух шагов: закончите недоделанные дела и выявите свои глубинные страхи. В руководстве к действию вы узнаете, как от них избавиться. Это важное упражнение может вам довести все начатое до конца. Пообещайте себе сделать его, и вы почувствуете удивительное облегчение, наполнитесь энергией.

Теперь еще раз взгляните на стену страха, приведенную ниже. Чтобы пробиться сквозь это препятствие, нужно четко определить, чего вы боитесь. Дайте себе время спокойно подумать. Важно, чтобы вам не мешали. Спросите себя: чего я на самом деле боюсь? Повторяйте этот вопрос снова и снова, при желании видоизменяя его. Чего я боюсь больше всего? Что страшит меня в будущем? Чего я боюсь прямо

сейчас? Ответы запишите. Постепенно пополняйте свой список, не упускайте ничего, что придет в голову. Самые важные ответы могут появиться не сразу. Возможно, это упражнение окажется полезнее, если вопросы вам будет задавать друг, которому вы доверяете. Он может записывать ваши ответы, пока вы будете размышлять с закрытыми глазами.

Прежде чем обзывать это занятие надуманным или глупым, подумайте о его преимуществах. Лучший способ действительно понять, как и почему вы отказываетесь от своих достижений, — узнать самого себя. Размышления дают вам ясность видения.

Определив свои страхи, вы можете разрабатывать способы избавления от них. На каждый возникающий страх реагируйте вопросом: как я могу его преодолеть? Приучитесь больше узнавать о себе, о том, как вы мыслите, что чувствуете, как ведете себя в тех или иных ситуациях. Обладая стратегическим планом по противодействию страху, вы сеете семена собственной уверенности и стабильности.

Ниже мы приводим список самых распространенных страхов и способов с ними справиться. Отметьте те, которые особенно свойственны вам.

Распространенные страхи	Как их преодолеть
Плохое здоровье	Изучайте полезные привычки, вопросы здорового питания и физической активности, а также свою наследственность
Потеря работы	Станьте таким ценным сотрудником, чтобы вас не могли уволить. Если вы уже относитесь к таковым, ваши особые навыки откроют новые возможности. Оттачивайте свои сильные стороны. Сосредоточьтесь на них и развивайте крепкие связи
Одиночество	Окружите себя позитивными людьми, способными поддержать вас. Старайтесь больше отдавать. Чтобы привлекать друзей, сами станьте другом для них

Распространенные страхи	Как их преодолеть
Неуверенность в завтрашнем дне	Большинство работ будущего еще даже не придуманы. Займитесь совершенствованием своих талантов. Ставьте перед собой интересные цели
Смерть	Это случится со всеми нами. Верьте. Старайтесь каждый день прожить в полную силу
Неудача	Бог наделил вас талантом. Ищите его. Окружите себя людьми с характером победителя. Так называемая неудача — это возможность чему-то научиться. Ошибки также очень важны для достижения надежного успеха в будущем
Принятие серьезных решений	Думайте на бумаге — планируйте все заранее и ищите хорошего совета
Отвержение	Не принимайте его на свой счет, особенно если речь идет о бизнесе продаж. Нас всех так или иначе отвергают каждую неделю. Нарастите кожу потолще
Конфликты	Входите в свой страх. Ищите решение в стиле win-win. Примите тот факт, что конфликты — часть жизни. Возьмите курс на разрешение проблем
Незнание/нехватка знаний	Выработайте привычку узнавать что-то новое каждый день. Читайте, учитесь, набирайтесь опыта. Помните: применение знаний — ваша важнейшая сила. Станьте экспертом в том, что делаете лучше всего
Потеря семьи	Постоянно подпитывайте свои важнейшие отношения. Наполните свою жизнь позитивными воспоминаниями, которые всегда будут с вами
Публичные выступления	Почитайте Дейла Карнеги, найдите хорошего наставника, составьте десятиминутную речь на свою любимую тему. Практикуйтесь. Не уклоняйтесь от возможности выступить, если вас просят. Наймите репетитора по публичной речи
Бедность	Узнайте побольше о том, как работают деньги. Проверьте свою систему убеждений. Найдите хорошего финансового консультанта. Поставьте конкретные цели по части накоплений и откладывайте часть того, что зарабатываете
Успех	Осознайте тот факт, что успех — плод учебы, напряженного труда, хорошего планирования и риска. Если вы все это прошли — вы заслужили успех

Одна наша клиентка по имени Диана поставила перед собой цель стать профессиональной певицей. У нее прекрасный голос, предпочтение она отдает музыке в стиле кантри. До недавнего времени Диана выступала только для друзей и соседей, но в один прекрасный день получила настоящий шанс — ей предложили десятиминутный номер в большом концерте.

В решающий вечер она стояла за сценой и дрожала при мысли о том, что придется петь перед десятитысячной аудиторией. Женщина во всех видах представляла себе худший исход событий. Может, она забудет слова, а возможно, во рту так пересохнет, что вообще будет невозможно петь.

Наконец, за несколько минут до объявления ее номера Диана успокоилась. Несколько раз подряд она повторила: «Я смогу. Я смогу. Я смогу!» Сосредоточившись на мысли, что ей все удастся, она победила свой страх. Ее ждали бурные овации — доказательство того, что страх был совершенно необоснованным.

Уверенность нужна на пике вашего страха. Это один из важнейших моментов в жизни. Примите это и твердо решите добиться успеха, в какой бы ситуации вы ни оказались.

Задача с двадцатью пятью центами

У нашего друга Уэйна Тески есть совещательная группа, состоящая из четырех его знакомых по бизнесу, — энергичная компания предпринимателей, которые встречаются раз в месяц, чтобы поделиться новыми идеями. Во время одной из встреч они сошлись во мнении, что жизнь стала менее яркой. Дела у всех шли хорошо, но нужен был новый стимул. Им пришла в голову идея, позволившая испытать свою уверенность и выйти из чересчур уютных зон комфорта.

План был таков: перелететь из Эдмонта, где они жили, в Торонто, на расстояние в более чем в три тысячи миль, имея в кармане лишь билет в один конец и двадцать пять

центов. Приземлившись, они должны были найти способ вернуться домой, не имея ни кредитных карт, ни чеков, ни друзей, которые могли бы им в этом помочь. Чтобы было еще интереснее, они решили пользоваться лишь тремя видами транспорта.

Безусловно, такая задача требует творческого мышления, изобретательности, мужества и крепкой веры в свои способности. Участники безумного путешествия ничего не знали о том, что их друг рассказал обо всем эдмонтонским радиостанциям и газетам. Когда коллеги прибыли в Торонто, в аэропорту их встретили несколько репортеров и фотографов, интересовавшихся будущим путешествием. Теперь ставки были еще выше!

Большинству участников на дорогу домой потребовалось около недели, и каждый добился поставленной цели. Они привезли с собой немало интересных историй. Один много проехал автостопом. (Среди прочих мест он останавливался и в Миннеаполисе, где поработал крупье в местном казино и заработал более семи тысяч долларов.) Двоим участникам благодаря хорошо подвешенному языку удалось пожить в одном из лучших отелей Торонто бесплатно. Четвертый нашел необычную работу.

Все, чего вы хотите, находится по ту сторону страха

Уэйн развлекался, спрашивая на улицах лощеных бизнесменов: «У вас есть деньги, которые вы не собирались тратить сегодня?» Если ответ был утвердительный, он, широко улыбаясь, спрашивал: «А можно мне немного этих денег?» И некоторые давали!

Когда друзья вернулись в Эдмонтон, их историю обсуждали на первых страницах газет. «Экспедиция» оказала большее информационное воздействие, чем многие дорогие рекламные кампании. «Компаньоны», как их теперь называли, единодушно заявили, что это путешествие стало для них

самым выдающимся уроком за всю жизнь. Они узнали, что, как бы мало ни было у них сейчас денег, можно не только выжить, но и преуспеть. Они стали гораздо увереннее в себе, а сама задача с двадцатью пятью центами принесла им новые впечатляющие возможности для развития бизнеса.

Забывать и прощать

Вы обладаете невероятной способностью и умением справляться с величайшими жизненными задачами! Хорошо запомните это утверждение и используйте его, когда грянет следующий кризис. Стоит пробиться сквозь стену страха — и вас ожидают бесчисленные награды. Вы насладитесь миром в душе, способностью мечтать и планировать интереснейшее будущее, не терзаясь беспокойством и виной. Если постоянно «вычищать» недоделанные дела, жизнь станет простой и ясной.

Очень важно понимать: уверенность прирастает делами, а не мыслями. Иными словами, результат приносят только действия. Чтобы получить этот результат, нужно что-то изменить. Все начинается с вас самих. Пока вы сами не изменитесь, ничто вокруг не изменится. Прокрастинация — откладывание дел — верный путь к застою. Забудьте о ней.

Вот один очень важный момент, касающийся недоделанных дел. Чтобы полностью освободиться сегодня от багажа прошлого, нужно научиться... прощать. Перечитайте эту фразу: нужно научиться прощать. Во-первых, нужно простить всех, кто вредил вам в прошлом, кто уничтожал вашу уверенность в себе физически или морально, — родителей, друзей, родственников, учителей. Каким бы тяжелым ни был ваш опыт, вы должны простить их, чтобы стать свободным, добиться мира в душе и более счастливого будущего.

Как это сделать? Напишите этим людям письма, позвоните, поговорите лично — решите этот вопрос для себя, чего бы это вам ни стоило. Разрубите этот узел и двигайтесь дальше.

Во-вторых, простите самого себя. Навсегда откажитесь от тяжелых мыслей о собственной вине. Прошлое — это уже история. Его не изменить. Лучше примите как факт: ваш прежний выбор был плодом вашего уровня знаний и осведомленности на соответствующий момент. То же самое относится и к вашим родителям. Не вините их за то, что воспитали вас так, — они лишь сделали то, что могли сделать в конкретных обстоятельствах с учетом своей системы ценностей и способностей. Чтобы начать жить на новом уровне, нужно прежде всего освободиться от неприятного прошлого. Слишком многие люди так никогда и не раскрепощаются внутренне и вместо того чтобы добиться всего, чего им дано добиться, впадают в сонное, бесцветное существование. Вы можете быть другим! Сделайте над собой усилие — откажитесь от суеты и обид и направьте свою энергию на то, чтобы выявить особые таланты, скрытые внутри вас.

Обычно мы не считаем уверенность привычкой. Часто, глядя на тех, кто, как нам кажется, наслаждается жизнью по полной программе, мы жалеем, что не родились с их генами. Конечно, некоторые люди от природы общительнее других, но все же уверенность в себе можно развить. Уверенный в себе человек — не обязательно тот, кто каждый день искрится позитивной энергией. Некоторые известные нам успешные и уверенные в себе люди обладают тихой внутренней силой, которая редко находит выход в общении. По сути, уверенность — это сочетание позитивного отношения к жизни и позитивной деятельности. И то и другое — вопрос личного выбора. Каждый день вы можете сознательно выбирать более радостный образ мыслей, более активный образ действий. Между вашим отношением к жизни и выбранной в итоге моделью поведения существует тесная связь.

Отношение победителя

Каждый день ваше отношение к миру подвергается суровому испытанию. Один из самых показательных примеров того, как теряется уверенность, случился на турнире мастеров по гольфу 1996 года в Огасте, штат Джорджия. Австралиец Грег Норман, первоклассный гольфист и один из фаворитов чемпионата, выступал, как всегда, блестяще. В конце третьего дня соревнований он на шесть ударов опережал своего ближайшего соперника Ника Фалдо. До окончательной победы ему оставался всего один раунд, и никто не сомневался, что именно Норман в воскресенье наденет знаменитую зеленую куртку победителя. Однако необъяснимым образом в финальном раунде его игра испортилась. За сутки от его преимущества в шесть ударов не осталось и следа. В конце концов он проиграл Нику Фалдо пять ударов и уступил ему первенство. Возможно, для знатоков этого вида спорта случившееся не стало неожиданностью: настойчивость и умение вырываться из вторых номеров в победители было привычкой Фалдо — в 1989–1990 годах он подобным же образом выиграл парный турнир.

Удручающее же движение Грега Нормана вниз по спирали — напоминание о том, как хрупка наша уверенность в себе. Сегодня человек полон сил и энергии — завтра потерян и уничтожен. Чтобы с этим справиться, рассмотрим несколько практических стратегий, помогающих укрепить уверенность в себе.

Шесть стратегий уверенности

1. Каждый день напоминайте себе, что есть вещи, которые вы сделали хорошо

Вместо того чтобы вновь и вновь напоминать себе о неудачах или незаконченных делах, сосредоточьтесь на том, что уже

сделано. Не преуменьшайте значение этих дел. Вспомните ежедневную привычку к бдительности — В-Alert. Мысленно напутствуйте себя в начале и в конце дня. Станьте самому себе духовным наставником, как если бы вы помогли преодолеть проблему другому человеку.

2. Читайте вдохновляющие биографии и автобиографии

Напомним об этом еще раз. Читайте книги, статьи, журналы. Сделайте подборку историй, которые больше всего вас воодушевляют. Записывайте документальные фильмы. Слушайте аудиозаписи, смотрите видео, ходите в кино. Ищите информацию о людях, начавших свое восхождение с нуля или подвергшихся тяжким испытаниям, но в итоге вышедших из них победителями. Примите тот факт, что в жизни взлеты неизбежно чередуются с падениями — ваша уверенность от этого будет только возрастать. Помните: вы способны на большее по сравнению с тем, чего уже достигли.

3. Будьте благодарны

Как бы плохи ни были ваши дела, кому-то наверняка сейчас хуже, чем вам. Смотрите на вещи шире. Большинство ваших проблем померкнут, если вы вспомните все преимущества, которыми наслаждаетесь каждый день.

4. Окружите себя поддержкой

Если вам нужна помощь, освежите в памяти главу 5 «Как построить идеальные отношения».

5. Ставьте перед собой краткосрочные цели

Нет лучше способа стать увереннее в себе, чем конкретные действия. Старайтесь, чтобы каждую неделю у вас возникало чувство выполненного долга. Сосредоточьтесь на трех важнейших целях. Каждый день делайте что-то, что

приблизит вас к завершению проекта, закрытию сделки или укреплению отношений. Не позволяйте себе отвлекаться. Так вы избавитесь от чувства вины и ощущения неудачи.

Пусть ваши цели будут реалистичны. Самобичевание может повредить уверенности, поэтому не вините себя, если не все получается так, как задумано. Будьте более гибким. Если люди говорят вам «нет», принимайте это не как личное оскорбление, а как данность: прежде чем чего-то добиться, иногда приходится что-то потерять.

6. Каждую неделю делайте что-то для себя

Придумайте способ вознаградить себя за еженедельные свершения. Разве вы этого не заслужили? Если ваш ответ «нет», вернитесь к первому совету и начните сначала.

Путь к уверенности вымощен еженедельными победами. Научитесь ценить их

Если вас одолели сомнения...

1. Соберитесь с мыслями

Дайте себе время подумать, набраться сил и сосредоточиться. Пообщайтесь с теми, кто вас поддерживает, — наставниками, друзьями и родными.

2. Напомните себе о крупном достижении

Вспомните о важной победе, которая окрылила вас когда-то. Еще раз воспроизведите мысленно все обстоятельства. Поговорите с кем-нибудь об этом. Посмотрите старые фотографии, полюбуйтесь наградами или благодарственными письмами. Ведите дневник успехов — альбом с памятными материалами о ваших выдающихся достижениях. Поймите: у вас есть талант. Вы уже это доказали и сможете доказать снова.

3. Вернитесь к началу

Одна из главных причин пробуксовки — то, что вы забываете о базовых вещах. Взгляните на себя со стороны. Склонны ли вы делать то, что легко, а не то, что принесет результат? Дайте себе отдохнуть, если вы физически или умственно измождены. Наберитесь сил и начните снова. Жизнь — серия циклов. Они не вечны, поэтому делайте все постепенно. Напоминайте себе: «И это пройдет». Постепенно солнце снова засияет для вас.

Мы уже упоминали знаменитого исследователя и искателя приключений Джона Годдарда, преуспевшего в искусстве добиваться поставленных целей. За свою жизнь он достиг большего, чем могут достичь двадцать человек вместе взятых. На вопрос о том, что помогает ему преодолевать препятствия, он ответил: «Если я где-то застрял, я “перезапускаю” себя, сосредоточившись на одной достаточно простой цели, которой смогу добиться в ближайшую неделю. Я не думаю больше ни о чем — и движение начинается снова».

**Если вы сомневаетесь в успехе, —
вспомните о былой победе**

Заключение

Привычка к уверенности — важнейший компонент вашего ежедневного пути к долгосрочному успеху.

Она — словно клей, соединяющий между собой все ценные качества человека, и подпитывается из разных источников. В вашем распоряжении множество способов укрепить веру в себя. Сперва выполните руководство к действию, приведенное ниже, а затем внимательно изучите стратегии, изложенные в нашей книге, и начните их применять. Сделайте так, чтобы их применение вошло в привычку.

Руководство к действию

Покончить с недоделанным

Составьте список дел, которые вам нужно завершить (не меньше трех), и напишите четкие планы их завершения. Определите срок, к которому собираетесь все закончить. Теперь вперед!

Дела, которые я хочу закончить

Отношения, финансы, юридические вопросы, здоровье, физическая организация пространства (офис, дом, гараж и т. д.)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Конкретная выгода, которую вы получите от завершения дела.

Опишите, что вы почувствуете

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

План действий по завершению дел. Что конкретно вы собираетесь делать?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Дата завершения

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

