M. J. Ryan

THIS YEAR I WILL...

How to Finally Change a Habit, Keep a Resolution, or Make a Dream Come True

BROADWAY BOOKS
New York

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

М. Дж. Райан

В этом году я...

Как изменить привычки, сдержать обещания или сделать то, о чем вы давно мечтали

Перевод с английского Михаила Загоруйко

2-е издание

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2014

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

УДК 316.648.4
ББК 88.532.1
Р18

Издано с разрешения DeFiore and Company
и Andrew Nurnberg Literary Agency.
На русском языке публикуется впервые

Райан, М. Дж.

Р18 В этом году я... Как изменить привычки, сдержать обещания или сделать то, о чем вы давно мечтали / М. Дж. Райан ; пер. с англ. Михаила Загоруйко. — 2-е изд. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 272 с.

ISBN 978-500057-035-7

Книга рассказывает о том, как перестать строить воздушные замки, откладывать дела на потом и научиться исполнять свои желания. Эта книга будет полезна всем, кто хочет изменить свои привычки, начать выполнять данные себе обещания и добиться перемен к лучшему в жизни.

УДК 316.648.4
ББК 88.532.1

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-500057-035-7

© M. J. Ryan, 2006
© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Ваши мечты и желания — первый шаг к успеху.....11
Вам звонят? Это ваша жизнь!.....21

Готовимся к изменениям 26
Нужно очень хотеть, чтобы перемены наступили.....27
Какая из ваших потребностей удовлетворяется тем, что вы делаете в настоящее время?.....31
Сделайте все три системы мозга вашими союзниками 36
Двойственность восприятия — это нормально..... 40
Какова цена отказа от перемен?..... 44
Идите к цели, а не уклоняйтесь от нее.....47
Расстояние между тем, где вы находитесь сейчас и где хотите быть, — это к лучшему.....51
«Не то время» — самая прекрасная пора для начала перемен 55
Представьте ваше замечательное будущее. И себя в нем 60
О вреде понимания 64
Поверьте в свои силы..... 69
Если вы уже предпринимали попытки измениться и у вас ничего не получилось 72
Невозможно заниматься спортом, просто глядя на тренировки других 77

Начинаем действовать.....81
Сосредоточьтесь на главном 82
Лифт не работает, идите пешком 86
Бросьте вызов самим себе 90
Следуйте собственной формуле успеха..... 94
Четко обозначьте свое намерение..... 98
Ставьте перед собой цели с измеряемыми качественными и временны́ми характеристиками 103
Заключите договор с самим собой..... 108
Отслеживайте свои действия.....111
Какая поддержка вам необходима?.....115

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Вначале будет сложно 121
Вы сможете найти время 127
Когда вы не знаете, что делать, поставьте себя на место того, кто «знает» 131
Ой, память подвела! 134
У вас должен быть запасной план, а не оправдания 140
Используйте воображение для визуализации целей 144
Не отчаивайтесь: пройдите три этапа обучения 148
Демонстрируйте твердость духа и выдержку 151
Делайте разбор полетов после игры 155
Тактика анонимных алкоголиков: «делайте это каждый день — и у вас все получится» 158
Благодарите себя ежедневно 161

Продолжаем действовать 165
Как вы будете поддерживать темпы перемен? 166
Что мешает идти вперед? 170
Помните о том, что сделает вас по-настоящему счастливыми 176
Не дайте «им» погубить вас 180
Что делать, если вас замучили противные голоса в голове? 185
Как несовершенен этот мир 189
Вы можете изменить только то, что собираетесь сделать, а не то, что уже было сделано 193
Что делать, если у вас опускаются руки? 196
Делайте все с улыбкой и удовольствием. Это очень помогает 201
Попросите помощи у «невидимых помощников» 204
Вам не нужно съедать всю коробку печенья только потому, что вы попробовали одно 207
Посмотрите на те черты характера, которые вы развиваете 211
Новая привычка — навсегда 215
Старые привычки никуда не делись — опасайтесь источников стресса 219
Если вы сбились с пути 223

Двенадцать советов, которые помогут сдержать данные себе обещания 227

Осознанное самосозидание 235

Благодарности 238

Об авторе 240

Насколько вы готовы к переменам в жизни? 241

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Самая большая возможность на свете —
это возможность улучшения.

Японская пословица

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Ваши мечты и желания — первый шаг к успеху

Мы сами — это то, что мы делаем. Таким образом, совершенство — не действие, а привычка.

Аристотель

— *«В этом году я смогу побороть свои внутренние страхи».*

— *«Приведу себя в отличную физическую форму — раз и навсегда».*

— *«Не буду тратить больше, чем зарабатываю».*

— *«Сделаю все, чтобы наладить отношения в семье».*

— *«Открою бизнес, о котором всегда мечтал».*

— *«Буду помогать людям, стану волонтером».*

— *«Наконец-то выучу испанский язык».*

Как часто мы даем себе подобные обещания?

Мы все хотим что-то изменить в своей жизни или научиться чему-то новому. Кто-то хочет похудеть, стать более организованным в делах или бросить курить. Другим нужны более глобальные установки, связанные с коррекцией личности, — стать целеустремленнее, суметь разграничить работу и личную жизнь, найти в себе силы уйти с бесперспективной работы и начать все сначала. Неважно, даем мы себе такое обещание под Новый год, в день рождения, после развода или просто в стремлении избавиться от того, что нам надоело в этой жизни. Важно другое — мы чувствуем, что нам нужно переступить порог и сделать серьезный шаг.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Но проходит время, наши замечательные мечты рассеиваются, как дымка, и решение, которое казалось таким важным и необходимым, остается где-то далеко позади. Так происходит не потому, что мы больше не хотим *этого*, а потому, что мы просто не знаем, как *это* изменить.

Я верю в то, что люди могут меняться. Не поверхностно или временно. Я уверена, что все мы обладаем способностью к изменению нашего внутреннего «я» — изменению нас самих и нашей жизни к лучшему. Такой подход является базисным для всех написанных мною книг и всей работы, которую я провожу со своими клиентами. В его основе — осознание того, что мы можем прекратить делать те вещи, которые удерживают нас в прошлом, заставляя страдать; что мы способны начать наполнять свою жизнь смыслом, умиротворением и, самое главное, счастьем. Мы можем воплотить наши мечты в жизнь или сделать что-то новое, чего никогда не делали раньше. Будут это грандиозные планы или скромные желания — мы все равно *можем* претворить их в жизнь.

Но то, о чем легко говорить, не всегда так же легко осуществить. Это скажет любой, кто хотя бы раз пытался сознательно изменить свои привычки или сделать что-то новое. Наш мозг запрограммирован на стремление выполнять одно и то же — снова и снова. Мы можем говорить о своей готовности к переменам, даже что-то делать (как правило, недолго), а затем вновь осознаем, что воз и ныне там.

Изменение своего поведения требует *работы*. Наш мозг обладает невероятной пластичностью — это означает, что он способен генерировать новые клетки и проводящие пути*. Но для того чтобы воспользоваться этими

* Проводящими путями головного мозга называют совокупность функционально равных нейронов, ответственных за проведение импульса к серому веществу головного мозга либо серому веществу за его пределами. *Прим. пер.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

возможностями, нужны определенная подготовка сознания, ориентированность на результат, наличие установок на изменения и серьезная практическая работа. При этом большинство исследователей головного мозга говорят о периоде от шести до девяти месяцев — насколько же это отличается от рекламных обещаний семидневных тренингов!

Процесс изменений требует не только развития сознания — здесь также необходимы эмоциональное и духовное совершенствование. Изменения требуют энергии, целеустремленности, сильного желания и безоговорочной установки на результат. Мы должны уметь начинать все сначала, если появляются сомнения или возникают препятствия на пути. Вполне вероятно, что при этом могут прорываться наружу внутренние страхи. Так, один мой знакомый во время запуска собственного интернет-стартапа однажды сказал мне:

— Всю свою жизнь я боялся выглядеть по-дурацки, боялся, что люди будут смотреть на меня так, будто на спине у меня написано «Дурак». Но для того чтобы продвигать свой проект, мне приходится общаться с множеством людей, которые говорят о том, что мой бизнес никогда не будет работать, — и только моя вера в себя и собственную идею позволяет мне идти вперед.

Если вы стремитесь к тому, чего хотите добиться в жизни, будьте готовы к подобному неприятию вашей идеи окружающими.

Заканчивая свою мысль, хочу напомнить: то, что подходит одному человеку, необязательно окажется полезным для другого, поэтому многочисленные советы, публикуемые в журналах, книгах или на интернет-ресурсах, с большой долей вероятности именно в вашем случае окажутся бесполезными. Зато как только вы найдете свою формулу успеха, откроете в себе эмоциональные, умственные и духовные

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ресурсы, вы сможете использовать их для получения любых навыков, которыми захотите обладать.

Продолжаете думать о том, что все ваши мечты станут реальностью по мановению волшебной палочки? Полагаете, что достаточно будет почитать журнал Shape — и ваши бедра похудеют? Я вас обрадую — вы не одиноки в своих мыслях. Большинство из нас не умеют ставить четкие цели, исходя из своих желаний, не могут определить, какие знания нужно получить для достижения цели, и не знают, как отслеживать промежуточные итоги своей работы.

К примеру, один из моих новых клиентов сформулировал то, чего он хотел бы добиться в течение трех месяцев, следующим образом:

— Перестать беспокоиться по пустякам, избавиться от внутренних страхов, стать оптимистичнее, креативнее, эффективнее, ответственнее, уметь поставить себя на место собеседника, стать здоровее и больше времени уделять заботе о себе.

— А как насчет мира во всем мире, раз уж вы в нем живете? — спросила я. — И вообще, что означают ваши сравнительные характеристики? Даже если бы все ваши задачи можно было решить за указанный период, как бы вы узнали, в чем «более» или «менее» преуспели?

Пример этого клиента наглядно показывает: как всегда, мы хотим получить все и сразу. Завтра утром мы должны проснуться теми, кем хотим быть. А когда этого не происходит и в нашей жизни ничего не меняется, мы убеждаем себя в безнадежности попыток, собственной слабости или отсутствии правильной мотивации — кому что больше нравится. Как говорит другой мой клиент, мечтающий похудеть:

— Как только я пробую первое печенье, сразу чувствую, что могу съесть всю коробку сразу.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Социологи выделяют пять этапов, которые мы проходим, когда хотим изменить свои привычки или приблизиться к мечте:

1. **Предварительное размышление** — мы еще не можем внятно сформулировать собственные мысли.
2. **Обдумывание задачи** — мы говорим себе: «*Наступит время — и я это сделаю!*»
3. **Подготовка** — мы готовимся к тому, что «*скоро это сделаем*».
4. **Действие** — наконец-то «*я начинаю это делать прямо сейчас!*».
5. **Поддержание действия** — мы продолжаем делать что-то до тех пор, пока не добьемся результата и не закрепим его.

При написании книги я выстроила ее содержание в соответствии с этими этапами, начиная с предварительной подготовки к изменениям. Я ни в коем случае не буду убеждать вас в необходимости побороть дурную привычку или взяться за что-нибудь новое. Думаю, что вы и так давно осознали необходимость перемен, если решили открыть эту книгу (хотя в начале раздела «Готовимся к изменениям» я все же предлагаю подробнее ознакомиться с несколькими вариантами целей, на которых было бы полезно сконцентрировать свои усилия). Начиная с этапа принятия решения о необходимости изменений эта книга будет вашим надежным спутником, помогая находить ответы на разные вопросы во время работы над собой. Возможно, вы и раньше давали себе обещание, которое по тем или иным причинам не получилось выполнить, и потому теперь обеспокоены вероятностью неудачи. Или вам необходима перемена в жизни, но вы пока не знаете,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

как ее добиться. В любом случае моя главная задача — повысить вероятность достижения успеха!

Замечено, что примерно 45 процентов людей дают себе разного рода обещания под Новый год, но лишь восьми процентам удается выполнить задуманное. Тем не менее я уверена, что вы добьетесь успеха, вооружившись знаниями и техниками, изложенными в этой книге. В процессе ее создания я тщательно исследовала вопросы, касающиеся психологии, религии, философии и нейрофизиологии, добавив к этому свой опыт работы с клиентами, чтобы дать вам как можно больше полезных практических советов, как с успехом переместиться из точки А в точку Б вне зависимости от того, какая проблема вас беспокоит. Вместо того чтобы сконцентрироваться на решении какой-то одной задачи (например, избавиться от привычки откладывать дела со дня на день, научиться контролировать собственную агрессию, найти себе пару, похудеть или быстро выплатить кредит), я проведу вас через все этапы процесса, что позволит вам в дальнейшем реализовать любое желание.

За последние пятнадцать лет я как писатель, бизнес-коуч, мать, дочь, сестра, подруга и жена получила огромный опыт понимания того, как и почему люди меняются. Я изучила эту тематику вдоль и поперек для того, чтобы принести как можно больше пользы тем людям, с которыми работаю каждый день. Что я сделала для того, чтобы сформировать свои новые привычки (как в моральном, так и в физическом плане)? Где и когда я допускаю ошибки? Почему некоторые люди могут преодолеть внутреннее сопротивление, а другие продолжают жить с теми же проблемами? Попытки осознать эти вопросы усилились после того, когда я прочитала, что 90 процентов пациентов с сердечными заболеваниями не могут изменить свои

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

привычки, чтобы прожить дольше и с меньшими потерями для здоровья. Даже перед самым критическим выбором — жизнь или смерть — они не в силах совладать с собой. Я никогда не поверю в то, что они *хотят* умереть. Нет, эти люди просто не знают, как сделать выбор в пользу жизни.

И разве можно промолчать, глядя, как со страниц газет и журналов на людей изливаются потоки безответственных советов? Взглянем на обложку ноябрьского женского глянцевого журнала. Что мы видим? «ПОХУДЕЙТЕ НА 20 КГ К РОЖДЕСТВУ!» Я прошу прощения, но кем бы вы ни были, вы не похудеете на 20 килограммов за месяц, какую бы диету при этом ни использовали! Такой безответственный «совет» принесет только один результат — огромный вред здоровью. Давая ожидание заведомо недостижимого эффекта, он лишь увеличит вероятность того, что вы разочаруетесь в «эффективных советах» до того, как появятся какие-либо плоды подобного эксперимента.

Я пришла к выводу, что для любого успешного изменения (умственного, эмоционального или физического) необходимы три вещи: желание, решимость и настойчивость. Книга поможет вам запустить в действие механизм достижения любой из этих трех составляющих. Вы узнаете о том, как распознать свои истинные желания, сможете поставить перед собой достижимые и измеряемые цели, чтобы ваша решимость была оправданна, и научитесь проявлять настойчивость перед неизбежным желанием остановиться на полпути.

Вы узнаете, что процесс перемен означает не избавление от вредных пристрастий, а приобретение новых, положительных привычек. Не забывайте о том, что ваши существующие навыки и предпочтения формировались в течение всего ранее прожитого времени. Например, отказ от куре-

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ния означает приобретение новой привычки — некурения. Да вы и сами увидите — наш мозг устроен так, что самым эффективным действием может стать стимулирование его «эмоциональной» части, наполнение ее чем-то легким, приятным, новым и отличным от старых привычек.

Некоторые вещи в этой книге покажутся вам знакомыми. Я пишу о них, потому что они эффективны. Другая информация, особенно та, которая касается исследований головного мозга, будет полезна с точки зрения практических рекомендаций. Здесь вы не найдете «обычных» советов, например таких, как предложение «наградить» себя чем-то за пройденный отрезок времени или за совершенное действие. Самое главное для вас — найти то, что позволит двигаться в нужном направлении. Кому-то нужно поощрить себя за правильное действие, а кому-то требуется совсем другое. В моей книге вы обнаружите немного противоречивые советы, такие как предложение сделать небольшой шаг и в то же время поставить перед собой грандиозную цель. Опять же, все это потому, что каждый из нас неповторим. Я всегда утверждаю: используйте только то, что работает для вас, — и забудьте обо всем остальном.

Перед вами не обычная книга, которую можно прочитать от корки до корки и отложить в сторону. Она ваш спутник во всем, что вы будете делать. Я надеюсь, что стартом новой жизни для вас станет раздел «Готовимся к изменениям», после чего вы начнете работу над собой, и все дальнейшее содержание книги вам в этом поможет. Надеюсь, что в ходе прочтения раздела «Начинаем действовать» вам будет интересно попробовать применить описанные в нем техники на практике. И, возможно, потребуется время от времени перечитывать раздел «Продолжаем действовать», если у вас что-то будет неправильно получаться или придется начинать с нуля.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Я с большим энтузиазмом отношусь к содержанию этой книги, потому что она, как и все предыдущие мои работы, затрагивает важный вопрос, интересующий все человечество, — как воспитывать в себе новые привычки? Когда мы получаем в руки такой инструмент познания, когда точно знаем, какие усилия необходимо приложить для достижения своих целей, весь мир открывается перед нами в новом свете. Мы обретаем неисчерпаемый источник вдохновения, благодаря чему испытываем удовлетворение, видя смысл, которым наполняется наша жизнь. Мы становимся хозяевами своей судьбы, вместо того чтобы оставаться рабами старых привычек.

Я расскажу вам о Джоне, моем клиенте, который смог похудеть на десять с лишним килограммов за четыре месяца, хотя раньше у него никогда не получалось соблюдать диету. В чем его секрет? Отказываясь от вкусной жареной еды (которая была ему противопоказана), он научился видеть в этом воздержании не лишение, а лучший выбор, который приносил ему эмоциональное и физическое удовлетворение. Джон сформулировал для себя один из принципов перемен таким образом: «Помните о том, что сделает вас по-настоящему счастливыми».

Вы познакомитесь с Клеа, которая годами не могла заставить себя дописать свои мемуары, а сейчас пишет каждый день, вместо того чтобы просто говорить об этом. У нее все получилось, потому что она стала постоянно себя спрашивать: «Какова цена отсутствия перемен?» Я приведу множество примеров из жизни других людей, которые научились правильно планировать свои дела, похудели, бросили курить, нашли дело по душе, смогли совместить работу и личную жизнь и добились гармонии. Я искренне надеюсь на то, что их истории смогут вдохновить вас и вы будете действовать так, чтобы все ваши желания сбылись, ведь ваша жизнь стоит этого!

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Ваши мечты и желания: десять главных ловушек

1. Неопределенность, нечеткая формулировка того, чего вы хотите.
2. Несерьезность намерений.
3. Откладывание дел, поиск оправданий: «нет времени», «не то время», «все время что-то мешает».
4. Нежелание проходить сложные этапы работы над собой.
5. Отсутствие системы напоминаний и навыков самоконтроля.
6. Ожидание совершенства, ощущение вины или сожаления.
7. Желание справиться со всеми проблемами в одиночку.
8. Зацикливание на вымышленных неудачах.
9. Отсутствие запасных вариантов и планов.
10. Превращение ошибок в работе над собой в полный отказ от своих намерений.

Не отчаивайтесь! Прочитав эту книгу и последовав ее советам, вы сможете обойти проблемные участки и добиться успеха.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ