

Вопрос 2

Что вы видите в своих самых смелых мечтах?

Только начав изучать психологию, я мечтал о карьере, которая объединила бы мой опыт профессионального спортсмена с новой страстью к психотерапии. *Спорт и психотерапия? Ну нет, эти две сферы не сочетаются. Спустись на землю, Кори. Мечтай о чем-то попроще.* А теперь я работаю в НБА, куда попасть даже и не мечтал. И чтобы оказаться здесь, мне даже не пришлось играть в баскетбол! Я стремился стать психотерапевтом, получил докторскую степень и в итоге нашел работу мечты. Мне все еще трудно в это поверить, но моя карьера — тому свидетельство, и самые смелые мечты вам доступны.

Важно удерживать перед собой видение своей смелой мечты. Зная, о чем мечтаем, мы намеренно организуем небольшие

каждодневные задачи в этом направлении и соответственно определяем приоритеты. Я ставлю макроцели: *где мне нужно быть через пять лет?* И микроцели: *что мне нужно сделать сегодня, чтобы двигаться к главной цели?* Векторы макро- и микродействий должны совпадать. Когда они разнонаправленны, появляется чувство, что мы сбились с пути.

Что вы видите в своих смелых мечтах? «Смелые» не значит недостижимые. Можно мечтать о том, чтобы пробежать стометровку быстрее всех, но это уже не смело, а попросту невозможно. Для меня смелой мечтой стало объединить две мало пересекающиеся области в одной работе. А чтобы стать самым быстрым человеком на планете (и наблюдать Усэйна Болта в зеркало заднего вида), мне нужно было бы приобрести улучшенный комплект легких. Но я много знал и о профессиональном спорте, и о психологии. Правда, я не знал, как их можно объединить.

Не всегда очевидно, как реализовать смелую мечту. Может, вы обдумываете, чего хотите от жизни, и ваши желания кажутся вам такими же разнонаправленными, как если бы вы болели одновременно за два конкурирующих бейсбольных клуба. Нужно быть настоящим мечтателем, чтобы понять, как совместить такие желания, но это возможно, если вы знаете, что делаете. Продолжайте следовать за своими увлечениями — в простых ежедневных занятиях и в более рискованных и масштабных предприятиях — и посмотрите, будет ли ваша мечта становиться реальнее. Стать самым быстрым бегуном на планете? Из разряда невозможного. Найти необычную новую стезю? Перед вами смелая мечта в пределах досягаемости.

Вопрос 2

Сделайте шаг на детскую площадку. Смелость — не обращать внимание на скептиков. Никто не укажет на часы, напоминая, что нет времени на игры. Смелость значит дерзнуть вообразить свое будущее. Позже вы сможете сделать мечту достижимой. Позже вы установите макро- и микроцели. И спросите: «Как, черт возьми, этого достичь?»

Но почему бы не помечтать смело? Вы здесь автор! Играйте. Вам *можно*. Отпустите свой разум на волю и позвольте ему погрузиться в красоту самой смелой мечты.

Расскажите свою историю

Возьмите от десяти до пятнадцати карточек. Напишите на каждой из них по смелой мечте. Абсурдной. Мечте, которую никогда в жизни не осуществить. Вспомните, чего вы хотели до двенадцати лет, когда вам порекомендовали перестать валять дурака.

Просмотрите свою колоду со смелыми мечтами. На какую из карточек смотреть приятнее всего? Разместите ее дома где-нибудь на видном месте.

Как выбрать одну мечту из этого множества и приблизиться к ней? Благодаря этой книге вы лучше узнаете свои ценности, свое чувство юмора, священные для вас пространства и вопросы, по которым вы не готовы идти на компромиссы. Продолжайте смотреть на эту карточку и *конкретизируйте* форму своей мечты.

Возможно, вы мечтаете открыть кофейню. Это чудесная расплывчатая мечта, и будет лучше, если вы добавите в нее элементы, уникальные для вас. Может быть, для вас ценно создавать возможности для малообеспеченных граждан, поэтому вы захотите подбирать работников соответственно. Может, вы представляете, как в кофейне будет пахнуть

Вопрос 2

сосной, поскольку это напоминает вам о каникулах у бабушки. Может, вы обожаете потешных собак в забавных шапках и собираетесь повесить все стены фотографиями странных хвостатых, которые повстречались вам в городе. Важно конкретизировать мечты так, чтобы они отражали ваши увлечения, печали, радости и ваше самое беззаботное «я». Разве вам не захочется немедленно пуститься в гонку за *такой* мечтой?

Вопрос 3

Кто знает вас лучше всех?

Моя мать всегда говорит мне правду. Ее советы помогают мне всю жизнь (еще бы, она знает меня с тех пор, как я появился на свет!). Но если бы я сказал, что она знает меня лучше всех, я бы упустил из виду кое-кого очень важного.

Когда я задаю этот вопрос своим клиентам, они отвечают разное. Называют парней и жен, друзей, детей, коллег, тетю и дядю, двоюродных братьев, товарищей по команде и соседей по комнате. Приятно слышать, что у моих клиентов есть близкие люди, готовые поддержать их. Может, и вы ответили бы так же. Я не сомневаюсь, что близкие знают о вас очень много. Они могут рассказать про все ваши любимые мозоли и о чем вы мечтаете, что вы любите есть и над чем всегда готовы посмеяться без веской причины.

Но всё ли они знают? Мама, муж, лучший друг — они знают *все* ваши секреты? Всё, что вы когда-либо думали или делали? Это невозможно.

Это всё известно только одному человеку.

Ответ на этот вопрос для меня — и для всех нас — один. Единственный человек, который на самом деле знает о вас всё, — вы сами.

Что меняется, когда мы так разворачиваем перспективу? Мы осознаём, что, когда возникают большие вопросы или нужно принять важные решения, у нас, скорее всего, уже есть ответы. Это как инсайдерская торговля, только в рамках закона. Поразмыслите об этом. Когда вы спрашиваете у кого-то совета, разве вы уже не знаете ответ, который хотите услышать? *Мне соглашаться на эту новую работу или остаться на нынешней? Изучать медицину или инженерное дело? Переезжать на восточное побережье ради этих отношений? Сидеть дома с ребенком самой или отдать его в детский сад? Может, попросить о повышении зарплаты?* Мы часто обращаемся к другим, чтобы подтвердить то, что уже знаем.

Это осознание приводит к вопросу: вы себе доверяете? Ответ очень прост. Если нет, то, скорее всего, потому что у вас нет опыта. А общество не сказала вам, что нужно доверять себе. Вместо этого оно говорит: всегда есть тот, у кого имеются ответы на все вопросы. Эксперт, гуру, коуч, автор, профессор, психотерапевт, вон тот парень, который сейчас выступает на конференции TED. Вместо того чтобы доверять себе, вы учитесь доверять другим как зеркалу. Это становится вашей настройкой по умолчанию.

Я бы посоветовал поменять эту привычку. Но нельзя научиться доверять себе по щелчку пальцев. Доверие возникает со временем. Крайне важно взрастить его внутри себя, хотя это и потребует очень серьезной практики. Первый шаг — осознать, что в отношении себя главный авторитет — вы сами.

Я хочу, чтобы вы начали чаще взаимодействовать с собой: задавать больше вопросов и слушать ответы, прежде чем спросить кого-то еще. Необязательно начинать с важных жизненных решений. Начните укреплять доверие к себе небольшими шажками. К моменту, когда столкнетесь с чем-то более серьезным, вы уже накачаете мышцу доверия к себе. А с предметной областью вы и так хорошо знакомы. Осталось научиться доверять настоящему эксперту. Себе.

Расскажите свою историю

Понимает ли вас кто-то лучше, чем вы сами? Кто? Почему вы думаете, что эти люди замечают больше?

Когда будете принимать какое-то решение в следующий раз, сверьтесь с собой, прежде чем спрашивать других, даже тех, кто знает вас (почти) лучше всех. Попробуйте записать свое отношение к ситуации. Возможно, вы захотите составить список плюсов и минусов. Вы уже знаете, что надеетесь услышать?

Теперь, когда вы заглянули внутрь себя, обратитесь к члену семьи, которому доверяете, другу или консультанту и спросите их мнение.

Подумайте о недавно принятом решении, которое оказалось хорошим. Может, это было что-то незначительное, может, вы отвернулись от ненужной встречи в день, забитый делами. Найдите минутку, чтобы порадоваться принятому решению и осуществленному действию.

Когда вам легче всего расслышать собственный голос? В душе? На прогулке? Перед сном или сразу после пробуждения? Может, когда вы готовите ужин? Постарайтесь заметить, в какие моменты вам легче всего войти в контакт с собственными мыслями и идеями.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

