

ГЛАВА 1

ПРИВЫЧНЫЙ ХОД ВЕЩЕЙ

В этой главе вы узнаете,
почему живете именно так,
возможно ли это изменить
и как добиться перемен,
если очень хочется.

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

На повестке дня

Замечали ли вы, как сильно многие любят истории о страданиях? А как их герои, вдоволь настрадавшись, начинают учить жизни других, рассказывая, что собрали волю в кулак, оттолкнулись и поднялись с самого дна? Молодцы, конечно. Однако они упускают важный нюанс: достичь дна несложно.

***Настоящее испытание — начав
движение вверх, не разбиться
о стеклянный потолок, созданный
из страхов, ограничений
и стереотипов.***

Еще тяжелее, прежде чем следовать советам самопровозглашенных наставников, — попробовать понять, откуда взялся этот купол и что определяет его высоту. Посмотрите вокруг: стеклянный потолок — часть аквариума, в котором вы плаваете. Вы забрались в него сами, выбрав место жительства, жену (не всегда любимую), ненавистную работу и ипотеку, на погашение которой уходят все деньги.

Как распознать

С самого рождения каждому из нас настоятельно рекомендовали быть (или казаться) нормальным человеком и использовать стандартный сценарий действий, который приведет:

- ✓ к нормальной жизни,
- ✓ к нормальной семье,
- ✓ к нормальной пенсии.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ЛИЧНЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ?

Изменить работу

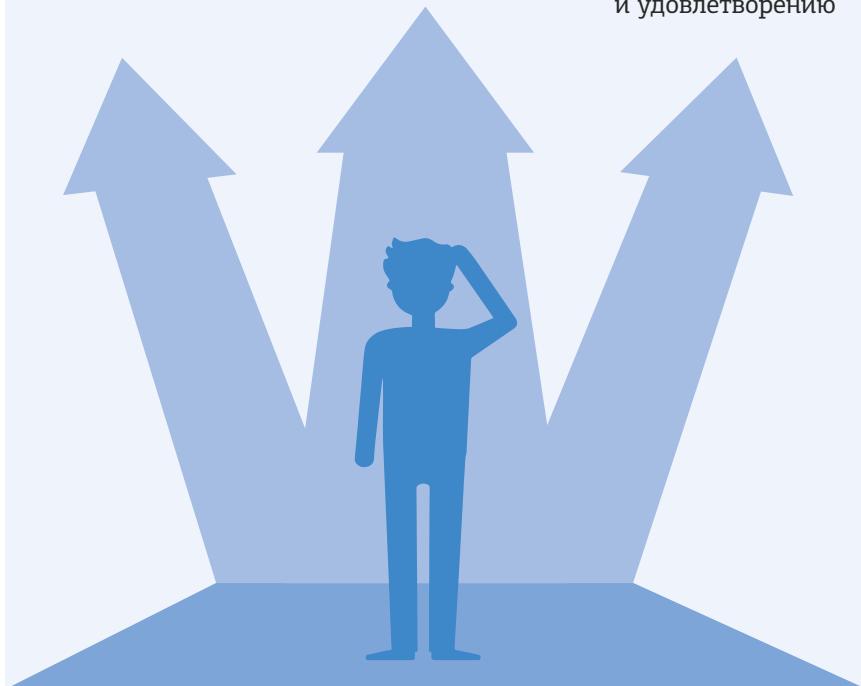
Такой переход поможет разорвать цикл неудовлетворенности

Изменить окружение

Новые люди в близком круге откроют новые перспективы и возможности

Изменить образ жизни

Смена модели поведения приведет к личностному росту и удовлетворению



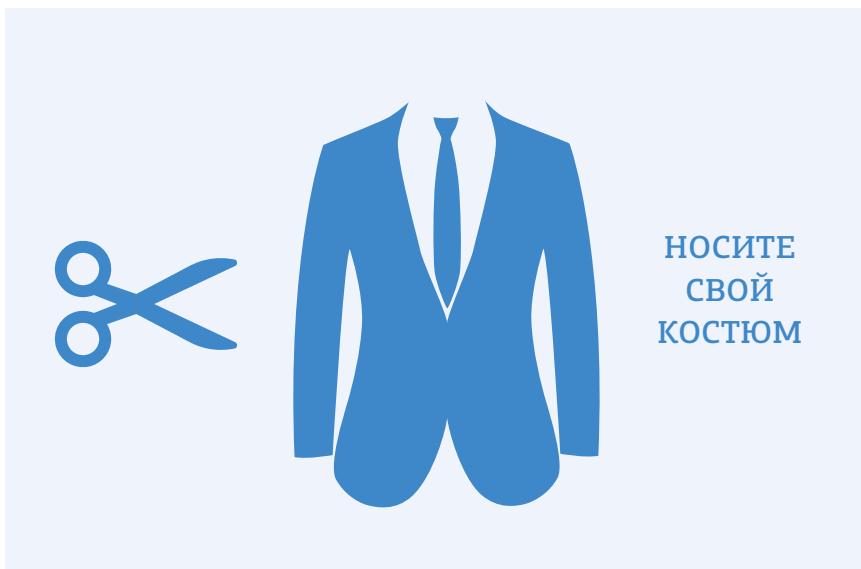
Школа, вуз, работа, окружение — все это направлено на поддержание корректной работы матрицы под названием «среднестатистическая жизнь».

К перечисленному выше набору дополнением могут идти бонусы:

- ✓ достроить дом,
- ✓ продолжить дело родителей,
- ✓ вытянуть бизнес отца,
- ✓ не забыть мамины рецепты.

*Проще говоря, в каждого человека
по умолчанию закладывают
определенную программу.*

Ее можно просто принять — и этот шаг кажется самым логичным: все вокруг давят, хвалят за «верные» шаги и в придачу вручают стандартный костюм с рубашкой 46-го размера. Дальше остается лишь наблюдать, как вы превращаетесь в потомственного юриста или врача.



Корни проблемы

Тут-то и начинается самое интересное: все надеются, что костюмчик сядет как влитой, а рубашка отлично дополнит образ. Вот только, увы, это утопия. И костюм, и рубашку надо подшивать, укорачивать или, напротив, немножко выпускать швы, а заодно переставлять пуговицы. В целом может получиться вполне приятное и опрятное отражение в зеркале.

ВЫБЕРИТЕ МЕЖДУ СЛЕДОВАНИЕМ
НАВЯЗАННЫМ ЖИЗНЕННЫМ СЦЕНАРИЯМ
И СОЗДАНИЕМ СВОЕГО



Навязанный
жизненный сценарий

Приводит к стагнации
и неудовлетворенному
потенциалу



Собственный
жизненный сценарий

Стимулирует рост
и личное
удовлетворение

Проблема в том, что вы не выбирайте этот костюм — вам его подсунули. И как бы вы ни старались, ни перешивали его и ни хитрили, невооруженным взглядом видно: фасон если не окончательно устарел, то уж точно не в тренде.

Каждый из нас — создатель собственного костюма.

Каждый — автор сценария своей истории в аквариуме.

Но ведь у другого и трава зеленее, и аквариум больше и красивее.

**Человек упирается в потолок тогда,
когда начинает засматриваться на тех,
кто за пределами его аквариума.**

Возможно, именно с этим столкнулись и вы?

Ведь у вас так?

Ваш жизненный сценарий написан, и в этом вам активно помогли другие, навязывая выбор профессии и предпочтения в еде, а заодно моральные ценности и слабости. Этих «помощников» на пути было немало: родители, школьные учителя, начальство, власть, даже герои любимых произведений. Проблема в том, что все, кто подсовывают нам сценарий, не учат писать его самостоятельно.

Жить по сценарию мучительно скучно. Ведь гораздо интереснее смотреть фильм с неизвестным финалом, чем знать его заранее и, позевывая, сидеть в кинозале, ожидая окончания картины и тайно надеясь, что хотя бы яркая игра актеров немного скрасит эту рутину, правда? Что мешает вам встать и уйти в соседний зал, откуда даже через стену слышны звуки экшена и незнакомые мелодии? Но вы продолжаете следить за очевидным до боли сюжетом... Из вас делают потребителя во всем. Незаметно вы оказываетесь в тупике: с одной стороны, больше не хочется находиться в этой парадигме, с другой — нет сил, знаний и навыков двигаться дальше. Вы застряли.

Надеюсь, в этой точке вам стало понятно: никакого потолка вы не достигли, а просто-напросто отработали старый, навязанный сценарий, столкнувшись с необходимостью отыскать собственный. Это похвально! Только вот начали вы не совсем верно: вместо того, чтобы еще раз взглянуть на себя, зачем-то смотрите на других, между делом примеряя «новые костюмы и рубашки» и параллельно изучая истории успеха,

книги по саморазвитию и биографии сильных мира сего. Все для чего? Чтобы попытаться натянуть на себя чужой опыт. Только вот он совсем не натягивается. Но есть и хорошая новость: решение этой проблемы существует, и, я надеюсь, вам удастся найти его в себе.

Я верю в любого человека, с которым контактирую. В том числе в вас.

Моими глазами

Что же побуждает нас двигаться к целям и уходить от навязанных сценариев? Уверен, источник этой веры — предвкушение, что начнется, когда все получится.

Позитивные мысли — это ни много ни мало результат наших убеждений.

В некотором роде это эффект плацебо, который, как известно, способен творить чудеса: вселять надежду, помогать в достижении сложных целей и даже излечивать тяжелейшие заболевания.

Мне запомнился эксперимент.

Группе из шести человек предложили съесть суп. Пятеро были актерами, а один — испытуемым. В описании к блюду говорилось, что этот суп — шедевр кулинарии. Людям подавали действительно хорошее блюдо, но намеренно добавляли в него слишком много соли. Во время трапезы актеры высказывали восхищение и не скучились на комплименты, утверждая, что это самый вкусный суп в их жизни. А что испытуемый? Поначалу он чувствовал, что блюдо пересолено, но, видя реакцию коллег и слыша их восторженные отзывы, менял мнение: суп ему нравился все больше с каж-

дой ложкой и в итоге действительно приобрел в его глазах великолепный вкус.

Видимо, об этом эксперименте знал бизнесмен, который открыл ресторан, где в полной темноте кормил гостей блюдами «от шеф-повара». Посетители были в восторге, а популярные сайты с отзывами дали этому заведению максимальную оценку, пока не выяснилось, что «высокая кухня» — это не что иное, как разогретые в микроволновой печи полуфабрикаты из соседнего супермаркета.

Наш мозг не знает, что реально, а что нет. Все, что он обрабатывает, — это субъективная оценка происходящего через призму наших убеждений и прошлого опыта. Человеческие возможности сдерживаются ограничивающими убеждениями, которые, в свою очередь, строятся на нашем прошлом, оценках окружающих, а также на так называемом здравом смысле.



Из жизни по теме

То, что человека формируют жизненные обстоятельства, — факт общеизвестный. Каждый из нас стал настоящей версией себя благодаря пути, который прошел. Но также на то, кто мы есть и кем станем, влияют наши планы — неважно, реализовали мы их или еще нет.

С детства я планировал стать врачом: склонялся то к хирургии, то к педиатрии. Затем на мой подростковый возраст пришлись модные тогда триллеры «Щепка» и «Основной инстинкт». Так меня увлекла психология. Открывать глубинные тайны, спрятанные в подсознании людей, находить истинные мотивы, причинно-следственные связи казалось очень крутым, высшим уровнем мечтаний и отличной перспективой, что, безусловно, манило молодого Дмитрия Грина. Но в то же время прагматик во мне требовал чего-то более понятного. Тогда же я попал в поток предпринимательства. Дело пошло, у меня все получалось, да и деньги, честно говоря, были нужны. Я подумал: «Да куда от меня денется эта психология? Вот сейчас немножко встану на ноги, окрепну, сформирую материальный и социальный капитал, а затем вернусь к воплощению своих задумок».

Кроме того, уже тогда я был довольно амбициозен, поэтому меня интересовал какой-то более высокий, как мне тогда казалось, уровень достижений. Что такое психолог? Это несерьезно. То ли дело психотерапевт — уже самый настоящий доктор в белом халате. Сейчас понимаю, что для достижения этой хрустальной мечты у меня на пути существовало множество барьеров, которые тогда я вряд ли смог бы преодолеть. Я должен был бы поступить в медицинский университет, что, в свою очередь, требовало серьезной подготовки и уж точно исключало возможность учиться неполный день... Думаю, я просто не был к этому готов. На уровне интуиции ощущал, что лучше синица в руке. Так, решив, что нужно заниматься тем, что идет, я отпустил своего журавля на долгие годы и свернул в сторону бизнеса, все больше отдаляясь от своей мечты.

Предпринимательство действительно шло очень хорошо. Этот путь привел меня на уровень топ-менеджмента, затем спикерства, инвестиций. Все время я думал (порой заставляя себя это делать), что я — бизнесмен. На самом же деле из меня всегда прорывалось желание изучать работу человеческого мозга. Кажется, интуитивно я стремился к этому постоянно. Еще спустя годы я окончательно осознал, что в своей текущей деятельности мне больше некуда расти, а сам процесс зарабатывания денег уже неинтересен. Я решил, что больше не хочу просто «делать бизнес».

Совершив этот большой круг в 25 лет, сегодня я возвращаюсь к тому, чем мне всегда нравилось заниматься больше всего: работать с людьми. Поиск причинно-следственных связей и погружение в проблемы доставляют мне внутреннее удовлетворение, я получаю от этого истинное удовольствие. Да и если проанализировать всю мою карьеру, то работа с людьми — их «воспитание», помочь им, даже мягкое и тактичное увольнение — всегда была одной из моих самых сильных сторон.

Сейчас я все больше и больше увлекаюсь психологией и прихожу к состоянию комфорта. Ведь, в общем-то, весь мой предпринимательский и жизненный опыт, хоть и был невероятно интересным и ценным, оказался прелюдией к настоящему предназначению.

Мы никогда уже не узнаем, как сложилась бы жизнь, зайдясь я сразу же психологией. Возможно, в силу недостаточного опыта я встретил бы слишком сильное сопротивление и испытал разочарование. А может, напротив, собрал бы волю в кулак, инвестировал в это занятие все таланты, вложил максимум сил и пришел бы сегодня к научному открытию, которое изменило бы мир и судьбы миллионов людей. И кстати говоря, может, еще и приду. Но при этом я прекрасно понимаю, что молодость прошла, а с ней меня покинула та подвижность ума, которая позволяет наработать именно клиническую практику. За годы жизни во мне уже сформировались разные модели поведения,

определенные знания и принципы. Так что сидеть и ворчать сейчас на каких-нибудь конференциях мне уже будет просто неинтересно. И все же одно я могу сказать точно: сегодня лучше всего на мне сидит именно эта припасенная с юности рубашка. Она всегда была со мной, просто когда впервые принимал решение, надеть ее или убрать на верхнюю полку, я до нее не дотронулся. Зато теперь она идеально садится на меня, а мой бэкграунд позволяет еще и подогнать ее под себя, сделав строчки в нужных местах и укрепив пуговицы. Да, я изменился, превратился в нынешнего себя — не беда. Теперь я нахожу другие форматы для занятия любимым делом: консультирую людей и написал эту книгу. Вот мой путь для достижения своего предназначения. Тот путь, с которого я когда-то свернулся.

Суть этой истории заключается в следующем:

Даже если вы всю жизнь положили на то, чтобы стать востребованным специалистом, профессионалом, мастером в определенной сфере, никогда не поздно все изменить.





Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



МИФ