

BEST SELF

МАЙК БАЙЕР

Smart Reading
Best Self. Как прожить
лучшую версию своей жизни.
Майк Байер. Саммари
Серия «Smart Reading. Ценные
идеи из лучших книг. Саммари»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74038297

Best Self. Как прожить лучшую версию своей жизни. Майк Байер.

Саммари:

Аннотация

Это саммари – сокращенная версия книги «Best Self. Как прожить лучшую версию своей жизни» Майка Байера. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

Когда у компании наступают трудные времена, она нанимает антикризисного менеджера. Когда у человека наступают трудные времена, он... часто не знает, что делать, и опускает руки.

Что ж, тогда антикризисный менеджер приходит сам.

Майк Байер называет себя «менеджером по изменениям». За десять лет практики он помог сотням людей – от домохозяек до звезд шоу-бизнеса. Что делал Байер? Помогал людям понять то, что они уже о себе знали...

Теперь с его методикой может познакомиться любой.
Прочитайте, примените – и перемены гарантированы.

Содержание

Джеймс Бонд психоанализа	6
Составляем фоторобот	8
Преграды на пути к лучшему «я»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Smart Reading
Best Self. Как прожить
лучшую версию
своей жизни. Майк
Байер. Саммари

Оригинальное название:

Best Self: Be You, Only Better

Автор:

Mike Bayer

Джеймс Бонд психоанализа

Допустим, пропал человек. Близкий человек. Ближе его у вас нет никого. И есть вероятность, что до конца жизни вы так и не увидите. Однако отчаиваться не надо. Что нужно, так это хорошенько вспомнить приметы того, кого вы желаете найти. Как ни странно, это бывает непросто.

Что делают люди, оказавшись в столь сложной ситуации? Вызывают Майка Байера. Но люди обращаются к Майку не для того, чтобы он нашел их близких или друзей. Они просят его помочь им найти самих себя.

Майк Байер – человек с непростым прошлым. В молодости он увлекся наркотиками, однако справился с этим и решил глубже изучить природу зависимостей, чтобы помогать другим беднякам. Но быстро выяснилось, что *люди страдают не только от наркотиков или спиртного. Куда чаще их держит в заложниках собственная жизнь, нередко вполне обеспеченная. Но не дающая им быть счастливыми.*

От этого страдают и бедные, и богатые, и семьянины, и одиночки. Вот почему Майка можно встретить и в примерке Дженнифер Лопес (он ее личный коуч), и в хижинах Курдистана в окружении подростков из трудных семей.

Что же мешает людям жить так, как они хотят? После дол-

гих размышлений Майк пришел к выводу, что у всех нас преграды на этом пути одни и те же. А значит, можно составить карту, показывающую, как их обойти.

Она – в этой книге.

Составляем фоторобот

Кто вы на самом деле?

Граффити вовсе не современное изобретение скучающих подростков. Они существуют многие века. Самые интересные можно было встретить на стене древнегреческого храма Аполлона в Дельфах. Ерунды там не писали, ведь автором был оракул, обитавший в храме. Одна из надписей гласила: «Познай самого себя». Философ Хилон подошел к храму, прочитал это изречение и поправил: «Познай самого себя, и ты познаешь богов и вселенную».

Так и есть, это ключ ко всему на свете. А *познать самого себя – значит встретиться со своим лучшим «я»*. Тут-то и появляется старина Майк. Он не грузит клиентов чувством вины, не говорит о потерянном времени. Начинать надо с другого.

Что вы в себе по-настоящему цените? Вы великодушны? Мыслите нестандартно? Терпеливы? Что вам нравится в себе? Наверняка это не одно и не два качества. Составьте такой список, а потом перечитайте его. Ну разве не здорово?

Это, однако, не все. *Когда нужно разыскать человека, составляют его фоторобот. Как выглядит ваше лучшее*

«я»? *Каким вы его представляете?* Каким хотите быть, а не казаться? Представьте это как можно более подробно: опишите словами или нарисуйте. Как оно выглядит? Как улыбается, как хмурится? Как ведет себя, когда все хорошо? А когда все идет не по плану? Может, у него есть свое имя или прозвище?

Это и есть ваше лучшее «я». Майк называет его также «истинное „я“», потому что все, о чем здесь идет речь, вовсе не фантазии. Это наше представление о самих себе – совершенно индивидуальное, очищенное от инфлюэнца и чужих мнений.

Истинное «я» обладает качествами, которых нам самим прямо сейчас недостает. Оно наверняка лучше справляется со стрессом. Оно находчиво. У него есть план и время, чтобы его составить.

А значит, наше истинное «я» во всех подобных случаях может прийти нам сегодняшним на помощь. В сущности, оно наш лучший коуч. Так к нему и стоит относиться. Отныне **в любой непростой ситуации возьмите за правило не реагировать сразу же, а взять хотя бы пятисекундную паузу и спросить: «Как бы в этой ситуации поступило мое истинное „я“?»** Оно обязательно даст совет.

Хотя мы только в поиске лучшего «я», связь с ним можно укреплять ежедневно. Отличный способ – задумываться о том, за что мы благодарны. Неважно, кому именно, важно – за что! И масштаб

благодарности может быть любой. Благодарность за то, что имеешь хорошую работу. За то, что вылечился от рака (или избежал его). За спокойный вечер. За ясное утро. За что вы благодарны прямо сейчас? Сделайте ответ на этот вопрос ежедневным ритуалом.

Кем вы не желаете быть?

Люди – ах! – не идеальны. Такова наша природа. Нетрудно настроиться на благодать и с самого утра желать всем добра... кроме того придурка, что подрезал вас по дороге на работу.

Никто не любит свои темные стороны, но, чтобы с ними разобраться, их нужно вывести на свет. Поэтому составляем альтернативный список. Что вы не любите в себе? Где и как сами себе мешаете? Вы порывисты? Спешите все на свете контролировать? Склонны к преувеличениям, когда речь заходит о недостатках других? Итак, каков(а) он(а) – плохой парень/дрянная девчонка?

Дело тут, понятно, не в самобичевании, а в том, чтобы предвосхищать появление анти-«я». Этот список дает ясное представление о том, когда мы проявляем слабость, а предупрежден – значит вооружен. Майк вновь предлагает перейти от списка к фотороботу. ***Как выглядит ваш антигерой?*** Каким вы его представляете? Каким не хотите ни быть,

ни казаться? Представьте это как можно более подробно: опишите, а если желаете – нарисуйте.

Еще вспомните не меньше пяти ситуаций, когда анти-«я» проявляло себя во всей красе. Запишите их на полях портрета. Теперь подумайте, как с этими ситуациями справилось бы ваше истинное «я». Что сказало бы? Как поступило? Представьте это как можно конкретнее.

У нас всегда два советчика: и истинное «я», и антигерой. И оба готовы прийти на помощь (понятно, что антигерой, как все наглецы, часто вырывается вперед). Но теперь вы знаете, что можете выбирать, у кого просить совета: **«Как бы поступила лучшая часть меня? А худшая? Кому дать слово?»**

И еще одно важное уточнение. Портреты никогда не отражают всей реальности. Полиция расклеивает фотороботы преступника по городу, но хитрец отпускает бороду или делает пластическую операцию. Наши интересы меняются. Ценности не остаются неизменными. А с ними меняется и антигерой. Имейте это в виду и будьте готовы иногда обновлять фоторобот.

Пять принципов и кое-что про энергию

Если вы дочитали до этого места, значит, вы готовы к переменам в жизни. Это ощущение очень важное, но его нуж-

но конкретизировать.

Чтобы все сказанное в этой книге сработало, нужно:

▶ **проявлять любопытство** (в том числе к своим чувствам, мыслям, настроению);

▶ **быть честным** (прежде всего по отношению к себе).

Что и говорить, на лжи ничего не построишь. Майк вспоминает слова великого мыслителя (и отца всех лайф-коучей) Томаса Джефферсона: «Честность – первая глава в книге мудрости»;

▶ **быть готовым учиться новому;**

▶ **просто – быть готовым.** Жизнь ежедневно требует от нас решений. В зоне комфорта не отсидишься;

▶ **уметь не отвлекаться от главного.** Наша энергия там, где наше внимание. Рассредоточиваешь внимание – распыляешь энергию.

Слово «энергия» тут не зря. Все, что мы делаем, либо заряжает нас энергией, либо отнимает ее. Каких дел в вашей жизни больше? От чего вы заряжаетесь? Знайте: в эти моменты вы и есть лучший вы.

На развилке

Мы подошли к одному из самых важных мест в этой книге. Нечто вроде развилки. Следующую главу прочитают

не все. Увы, Майк это гарантирует. Все дело в том, что *прямо сейчас вы должны признать, что не только хотите измениться, но и сделаете это*. Многие люди бросают искать истинное «я», удовлетворившись благими намерениями. И продолжают жить как жили. Никто не собирается их упрекать. Однако вот в чем штука: на самом деле ставки высоки. *Не найти себя фатальнее, чем не найти партнера или брата-близнеца, с которым был разлучен в детстве*. Это худшая форма одиночества. Жизнь, в которой всегда чего-то не хватает. Жизнь без вас на самом деле не ваша. Но тогда чья же?

Ответьте на этот вопрос, а потом сделайте шаг.

Преграды на пути к лучшему «я»

Страхи

Вы все еще с нами? Отлично. Остались самые стойкие. Дальше все будет еще интереснее.

Зададимся вопросом: почему меняться так непросто? Потому что природа стремится к постоянству. Для этого она снабдила нас особыми предохранителями – страхами. У них, как известно, глаза велики, потому что двести тысяч лет назад лучше было оказаться робким собирателем ягод, чем бесстрашным ужином тигра.

Но чтобы добыть первый огонь, или пересечь бурную реку на утлой лодке, или подняться в воздух на первом летательном аппарате, нужно было не думать про страхи. Иногда предохранители попросту мешают. Поэтому первый шаг к переменам – работа со своими страхами.

Чего вы боитесь по-настоящему? Речь не о фобиях, не о физиологических страхах. Что внутри вас не дает вам меняться? Что отговаривает от перемен? Когда появились эти страхи? Чем они были рождены?

Любой, даже самый сильный страх побеждается планом. ***Когда знаешь, что делать, уже не страшно.*** Что вы мо-

жете предпринять, чтобы нейтрализовать свой страх? Какое убеждение, воспоминание, действие вам поможет? Так ли много нужно приложить усилий? Далеко не все страхи рациональны. Как только вы определитесь с планом, станет понятна подлинная цена страха. Обычно она невелика.

Эго

Возможно, предыдущее упражнение далось вам легко. Но что, если вам не в чем признаваться, однако жизнь продолжает двигаться по прежнему нежелательному маршруту?

Познакомьтесь со своим эго. Это странное, даже загадочное свойство нашего «я». Не узнать его нельзя – в других. Совсем от него избавиться невозможно. Но опознать и нейтрализовать по силам каждому. Каково же оно, эго?

Эго не прощает. Эго то и дело ввязывается в спор. Эго знает, как лучше. Эго больше всего на свете желает производить впечатление. Эго обидчиво. Эго не терпит инакомыслия. И любую критику тоже. Эго любит представлять вас жертвой обстоятельств. Эго ненавидит одиночество. Эго обожает соцсети и готово строчить комменты ночь напролет. Вот что такое эго.

Эго во всем противоречит лучшему в нас. Когда вы корите себя за то, что оказались недостаточно терпеливы, рассудительны, добры (а с кем не бывает?), знайте: эго играло там первую скрипку.

В портрете эго все неприятно, но Майк обращает особое внимание на одно его свойство – мышление жертвы. Пожалуй, это худший вирус, который может заразить наше мировоззрение. У жертвы нет сил действовать, и она не хочет их искать. Жертва лишена чувства контроля ситуации – за нее решают другие. О каких переменах тут может идти речь?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.