



Действуйте, даже когда страшно

Как начинать
без уверенности в себе

РЭН АСАХИНА

Рэн Асахина

Действуйте, даже когда страшно. Как начинать без уверенности в себе

<https://litres.ru/74438809>

SelfPub; 2026

Аннотация

Уверенность редко приходит первой. Обычно первой приходит дрожь в коленях а уже потом опыт, навык и ощущение «я могу». Эта книга написана для человека, который слишком долго ждёт, когда наконец станет готовым. Она разбирает страх неудачи, сравнение с другими, истощение, перфекционизм и миф о том, что сначала нужно найти великую цель. Вместо этого крошечные действия, эксперименты, работа с энергией и право начать неидеально. Вы увидите, почему «я не готов» часто означает не отсутствие способностей, а страх быть замеченным, ошибиться или выбрать не тот путь. Это не книга про героическую смелость. Она про более полезный навык: двигаться вперёд, пока страх всё ещё рядом.

Содержание

Введение	4
От «Я не смогу» к «Я могу попробовать»	18
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Рэн Асахина

Действуйте, даже когда страшно. Как начинать без уверенности в себе

Введение

Это тёплое и практичное руководство для души, созданное специально для тех, кто застрял в мысли «я ещё не готов». Автор искренним тоном и опираясь на прочную психологическую основу ведёт читателя от самосомнений к действию. В книге сочетаются реальные истории и конкретные упражнения, которые позволяют почувствовать, что перемены не так уж и далеки. Каждая глава похожа на разговор с другом, который мягко напоминает вам: вы уже достаточно хороши, чтобы начать. Мне особенно понравилась концепция «крошечных шагов», которая делает изменения простыми и выполнимыми. Эта книга подходит не только тем, кто хочет вырваться из состояния растерянности, но и каждому, кто стремится лучше понять себя. Независимо от того, новичок ли вы в карьере или преследуете свою мечту, эта книга зажжет в вас смелость и поможет найти свой собственный

ритм. Настоятельно рекомендую всем, кто жаждет перемен, но не знает, с чего начать!

Эта книга — нежный катализатор, помогающий читателю навести мост между самосомнением и действием. Автор искусно преобразует психологические идеи в практические советы для повседневной жизни, позволяя читателю ощутить магию фразы «просто попробуй». Анализ «синдрома самозванца» и «общественных ожиданий», представленный в книге, глубоко отражает дилеммы современного человека, а такие инструменты, как «упражнения на чувство собственной компетентности», предлагают практические решения. В своей работе с профессионалами я часто сталкиваюсь с тем, что они застревают из-за ощущения «недостаточной хорошеи», и идеи этой книги полностью совпадают с моим опытом. Это не просто книга, а настоящая трансформация мышления, подходящая каждому, кто хочет выйти за пределы своей зоны комфорта. Независимо от того, стоите ли вы перед карьерой или жизненными вызовами, эта книга станет вашим путеводителем к действию.

Основные особенности книги

В основе этой книги лежит настрой «быть готовым», который помогает читателю преодолеть самосомнение и начать путь перемен. Читатель научится анализировать причины низкой самооценки, перфекционизма и социального давления и, используя инструменты, основанные на психологии, такие как «крошечные действия», «дневник прогресса»

и «упражнения на чувство собственной значимости», перейти от «я не смогу» к «я могу попробовать». В книге подчеркивается, что «можно начать, даже не будучи идеальным», что делает изменения легкими и реальными; читатели получают практические навыки для восстановления уверенности в себе, преодоления неудач и определения собственной ценности.

Одной из главных особенностей книги является то, что автор сочетает психологические теории (такие как чувство самоэффективности и менталитет роста) с реальными историями, создавая впечатление, будто вы ведёте беседу с другом. Каждое упражнение простое и доступное: например, «пятиминутное действие» поощряет читателя начинать с мелочей, чтобы постепенно набирать мотивацию, а «пересмысление отказа» превращает неудачи в возможности для роста. Проницательные наблюдения автора по поводу современных проблем, таких как «синдром самозванца» и «тревога по поводу времени», вызывают у читателей сильный отклик. Кроме того, тёплый тон книги и четкие инструкции помогают читателям обрести смелость к действию, испытывая сопереживание.

Читатели получают от книги: «мышцы уверенности», привычку действовать, а также настрой «всегда быть готовым». Эта книга не только предоставляет инструменты, но и зажигает надежду, привлекая читателей, жаждущих роста и стремящихся к подлинной жизни. Независимо от того, хотите

ли вы сменить профессию, улучшить отношения или просто стать лучше для себя, эта книга станет вашим партнером в личностном росте.

Написав эту книгу, я дарю её прежней себе, а также каждому из вас, кто борется с мыслью «я ещё не готов». Когда-то я была тем человеком, который боялся неудач и боялся оказаться недостаточно хорошей, всегда чувствуя, что мне нужно больше времени и больше условий, чтобы сделать первый шаг. Но однажды я поняла: настоящие перемены — это вовсе не ожидание идеала, а принятие своего неидеального «я» и попытка действовать. Эта книга — мой диалог с самой собой, а также то, чем я хочу поделиться с вами.

Я надеюсь, что эти строки станут для тебя как объятие друга, согреют тебя в минуты растерянности и помогут обрести силу, когда ты чувствуешь себя бессильным. Каждое упражнение в книге — это путь, который я сама прошла; каждая история — доказательство того, чему я научилась на своих ошибках и в процессе роста. Я не ожидаю, что после прочтения ты станешь другим человеком, я просто хочу, чтобы ты поверил: в тебе уже есть семя перемен, и достаточно всего одного маленького шага, чтобы оно проросло.

Процесс написания этой книги был похож на внутреннее приключение. Я благодарна тем, кто меня поддерживал, и благодарна себе за настойчивость. Эта книга — не ответ, а приглашение: приглашение вместе со мной отказаться от стремления к совершенству и найти свой собственный ритм.

Где бы ты ни находился сейчас, помни: ты сильнее, чем думаешь, и у тебя хватит сил, чтобы начать. Давай вместе смело попробуем.

Предисловие

Эта книга написана для тех, кто всегда чувствует, что «еще не готов» — будь то новая работа, отношения, мечты или желание изменить какую-то маленькую деталь в жизни. Возможно, вы говорите себе: «Подожду еще немного». Но этот «идеальный момент» так и не наступает. Эта книга хочет сказать вам: готовность — это не конечная цель, а динамичное путешествие. Вам не нужно быть безупречным — достаточно всего одного маленького шага, чтобы зажечь искру перемен.

В книге, сочетающей психологию и реальные истории, исследуется, почему мы попадаем в ловушку самосомнения и как вырваться из неё с помощью простых действий. От анализа причин низкой самооценки до обучения тому, как справляться с социальным давлением — каждое упражнение словно маленький огонек, освещающий путь впереди. Вы научитесь накапливать уверенность с помощью «небольших действий», открывать путь к росту через «несовершенство» и обретать мотивацию с помощью бережного внутреннего диалога.

Это не книга, которая научит вас стать «идеальным человеком», а книга, которая поможет вам принять себя таким, какой вы есть сейчас, и смело попробовать что-то но-

вое. Независимо от того, хотите ли вы восстановить уверенность в себе, справиться с неудачами или найти свой путь, эта книга с сочувствием и практическими советами будет сопровождать вас на пути к более подлинному будущему. Посвятите себе пять минут, переверните следующую страницу, и вы обнаружите: перемены гораздо ближе, чем вы думаете.

Предисловие: Будь готов начать сначала

Бывало ли у тебя, что, стоя на перепутье жизни, ты был полон желаний, но какая-то невидимая сила сдерживала твои шаги? Ты говорил себе: «Я ещё не готов». Эти слова — как нежная ложь, утешающая тебя, заставляющая оставаться на месте, но при этом незаметно лишаящая тебя смелости действовать. Ты не одинок. Бесчисленное количество людей мучается из-за этих слов «еще не готов», будь то новая работа, отношения, мечты или просто желание изменить какой-то аспект своей жизни. Эта книга написана именно для таких, как ты — для тех, кто всегда чувствует, что он недостаточно хорош и еще не готов.

«Готовность» — это очаровательное слово. Оно дарит ощущение безопасности, словно стоит лишь немного больше времени или немного больше условий, и ты сможешь без страха сделать первый шаг. Но на самом деле подготовка никогда не заканчивается. Идеального момента не существует. Напротив, настоящие перемены начинаются с принятия нынешней несовершенности, а затем — с того, чтобы смело сделать шаг вперед, пусть даже это будет всего лишь неболь-

шая попытка. Главная цель этой книги — помочь вам перейти от «я не смогу» к «я могу попробовать», заменить самоотрицание «готовностью» и обрести мужество действовать.

Когда-то я тоже была одним из тех, кто «еще не готов». В детстве я мечтала стать писательницей, но всегда считала, что мои тексты недостаточно хороши, а истории — недостаточно трогательны. Каждый раз, когда я брала в руки ручку, в моей голове раздавался голос: «Ты еще не достаточно хороша, подожди еще». И я ждала — ждала вдохновения, ждала уверенности, ждала того «идеального момента». В результате время незаметно утекало, а пустых страниц в тетради становилось всё больше. И вот однажды я осознала: если я буду вечно ждать, пока «буду готова», то, возможно, никогда и не начну. Поэтому я решила попробовать, пусть даже просто написав одно неидеальное предложение. И именно в тот момент я поняла, что само действие — это и есть лучшая подготовка.

Эта книга состоит из четырёх частей, которые шаг за шагом проведут вас от самосомнения к действию. В первой части «Почему вы всегда думаете: „Я не смогу“?» мы подробно рассмотрим корни недостатка уверенности в себе — те оковы, которые накладывают на нас прошлый опыт, социальные сравнения и перфекционизм. Вместе мы разберём, почему вы всегда чувствуете, что «не достаточно хороши». Вторая часть «Восстановление веры в то, что „я могу“» научит вас начинать с малого: с помощью небольших действий

и психологических приемов вы сможете восстановить доверие к себе. Третья часть «„Небольшие приготовления“, которые можно сделать прямо сейчас» предлагает конкретные инструкции, которые помогут вам самым простым способом преодолеть застой. И, наконец, четвертая часть «Когда мир заставляет вас чувствовать, что вы „еще не готовы“» поможет вам противостоять сомнениям и давлению извне и найти свой собственный ритм.

Это не книга, которая научит вас, как стать «идеальным человеком». Напротив, она хочет сказать вам: вы уже достаточно хороши, чтобы начать. Каждая глава похожа на диалог, наполненный теплой эмпатией, психологической поддержкой и конкретными рекомендациями к действию. Независимо от того, хотите ли вы сменить профессию, улучшить отношения или просто относиться к себе лучше, эта книга поможет вам найти свою «степень готовности».

Часть первая: Развенчание мифа о «исчерпанных возможностях»

Глава 1: Вы способны на большее, чем думаете, просто ещё не обнаружили это

Бывали ли у вас такие моменты? Вы смотрите, как другие уверенно идут к своей цели, а в душе у вас звучит голос: «Я не смогу». Эта фраза, словно старый друг, всегда мягко удерживает вас, когда вы собираетесь сделать первый шаг. Она заставляет вас сомневаться в своих способностях и даже ставить под вопрос, заслуживаете ли вы лучшего будущего.

Но я хочу сказать вам: вы способнее, чем думаете, просто ещё не обнаружили это.

Возможно, эти слова звучат как мотивационный лозунг, но за ними стоит прочная психологическая основа. Наша уверенность в себе не является врождённой и неизменной — она, как мышцы, может стать сильнее благодаря тренировкам. Тем не менее многие люди оказываются в плену «неуверенности» и считают, что они всегда недостаточно хороши. Почему так происходит? Ответ кроется в трёх распространённых причинах: прошлом опыте, социальном сравнении и перфекционизме. Давайте разберем их вместе и найдем ключ к раскрытию вашего потенциала.

Прошлый опыт: те «неудачи», которые вы считаете таковыми

Случалось ли вам когда-нибудь после какой-то неудачи навесить на себя ярлык «я не способен»? Возможно, это был плохо сданный тест в детстве или неудачно завершённый проект на работе. Эти переживания, словно тень, незаметно следуют за вами и влияют на ваше мнение о себе.

Психологи называют это явление «имплицитной памятью» (implicit memory). Наш мозг автоматически фиксирует прошлые негативные переживания и в похожих ситуациях напоминает нам: «Осторожно, в прошлый раз ты провалился!» Это защитный механизм мозга, но иногда он бывает слишком осторожен, заставляя нас ошибочно полагать, что

одна неудача означает, что у нас никогда ничего не получится.

У меня была подруга по имени Сяо Ань. Она мечтала стать иллюстратором, но неудача на детском конкурсе рисования заставила её поверить, что у неё «нет таланта». С тех пор она больше не осмеливалась рисовать и даже при мысли о том, чтобы взять в руки карандаш, начинала нервничать. Но однажды, подбодренная друзьями, она решила нарисовать простую открытку в подарок. Хотя открытка и была неидеальной, она получила искренние похвалы от друзей. Именно в этот момент Сяо Ань осознала: тот «неудачный» опыт не означал, что у неё нет способностей, просто она застряла в том переживании.

Попробуйте: вспомните случай, из-за которого вы думали: «Я не могу»

Найдите тихий момент и запишите, как всё происходило. Спросите себя: действительно ли этот случай доказывает, что я «совершенно не способна»? Может ли быть, что на результат повлияли обстоятельства, ресурсы или просто случайность? Попробуйте найти новое объяснение тому опыту, например: «Тогда я ещё не была готова, но сейчас я могу попробовать». Такое упражнение по «переосмыслению» (reframing) поможет вам освободиться от оков прошлого.

Социальные сравнения: блеск других не означает, что вы тусклы

Современное общество похоже на увеличительное стекло, которое постоянно напоминает нам: есть люди, которые успешнее, умнее и красивее вас. Пролистываете ленту в соцсетях — кто-то получил повышение, кто-то путешествует по миру, а кто-то хвастается идеальными работами. Глядя на это, в голове невольно возникает мысль: «Почему я так отстаю?»

Такое «сравнение вверх» (upward comparison) — скрытый убийца уверенности в себе. Психологические исследования показывают, что когда мы часто сравниваем себя с «лучшими», мы недооцениваем свою ценность и даже отказываемся от попыток. Проблема в том, что социальные сети показывают только яркие моменты жизни других людей, но редко дают увидеть их трудности и неудачи.

Я сама когда-то попала в эту ловушку. Когда только начала писать, я любила читать произведения известных авторов, а потом молча закрывала свой блокнот, думая: «Я никогда не смогу написать что-то подобное». Пока однажды, участвуя в писательском мастер-классе, я не услышала, как одна авторка бестселлеров рассказала: её первую книгу отклоняли более десятка раз, и во время написания она часто сомневалась в себе. Оказывается, те, кто «выглядит так круто», тоже не идеальны от природы.

Попробуйте: поменяйте ракурс сравнения

В следующий раз, когда не сможешь удержаться от сравнения, попробуй спросить себя: «Чем я уникален?» Возможно, у тебя нет такого красноречия, как у других, но зато у тебя острая наблюдательность; может быть, ты не так быстро бегаешь, как другие, но всегда готов помочь друзьям. Эти качества не требуют соперничества с кем-либо — они и есть твой блеск.

Перфекционизм: цена стремления к совершенству

Перфекционизм — самый коварный вор уверенности в себе. Он маскируется под добродетель, заставляя вас думать: «Я должен сделать всё как можно лучше». Но на самом деле он не даёт вам даже начать, потому что вы боитесь, что результат окажется недостаточно идеальным.

Психологи делят перфекционизм на два вида: адаптивный (adaptive) и неадаптивный (maladaptive). Первый подталкивает тебя к прогрессу, а второй заставляет застрять в трясине «никогда не достаточно хорошо». Неадаптивные перфекционисты часто ставят перед собой нереалистичные стандарты, например: «Я должен написать идеальную статью с первого раза» или «В моей речи не должно быть ни единого изъяна». В результате они предпочитают вообще не начинать, чем столкнуться с возможностью «несовершенства».

Я когда-то переписал первую главу этой книги не менее десяти раз. Каждый раз, внося правки, я чувствовал, что

«ещё не достаточно хорошо». В конце концов я осознал: если я буду постоянно стремиться к совершенству, эта книга, возможно, никогда не увидит свет. Тогда я сказал себе: «Не страшно, если написано не идеально — главное, что я начал». Эти слова стали для меня ключом, который открыл дверь к действию.

Попробуйте: попрактикуйтесь в принципе «достаточно хорошо»

Выберите дело, которое вы давно хотели сделать, но откладывали, например, вести дневник, освоить новый навык или прибраться в комнате. Поставьте себе «сверхнизкий стандарт», например, «достаточно написать одно предложение» или «прибраться один ящик». Завершив задачу, скажите себе: «Этого уже достаточно». Вы обнаружите, что начало важнее совершенства.

Ваш потенциал скрыт в действиях

Прошлый опыт, социальные сравнения, перфекционизм — эти три источника, словно три стены, мешают вам увидеть свой потенциал. Но хорошая новость в том, что стены можно снести. Каждое маленькое действие — это молоток, который помогает вам пробить брешь в стене неуверенности.

Психолог Альберт Бандура (Albert Bandura) ввёл понятие «самоэффективности» (self-efficacy), под которым подразумевается ваша уверенность в том, что вы сможете что-то сде-

лать. Эта уверенность не возникает на пустом месте, а формируется из четырёх источников:

Личный опыт успеха: даже небольшой успех, например, написание короткого сочинения, может укрепить вашу уверенность.

Наблюдение за успехами других: видя, как люди, похожие на вас, достигают результатов, вы думаете: «Я тоже смогу».

Словесная поддержка: одобрение со стороны других поможет вам поверить в себя.

Управление эмоциями: когда вы научитесь справляться с тревогой, действовать станет легче.

Эти четыре источника не обязательно должны быть у вас от рождения — их можно приобрести с помощью практики. И первый шаг в этой практике — принять мысль: «Вы уже достаточно хороши, чтобы начать».

От «Я не смогу» к «Я могу попробовать»

Цель этой главы не в том, чтобы вы мгновенно стали человеком, полным уверенности в себе, а в том, чтобы помочь вам увидеть: ваши способности намного превосходят ваши представления. Те голоса, говорящие «я не смогу», — всего лишь эхо прошлого, а не предсказание будущего. Вам не нужно ждать идеального момента и не нужно, чтобы кто-то давал вам разрешение. Вам нужно просто сделать один маленький шаг, а затем ещё один.

В следующих главах мы продолжим исследовать, как найти направление и как справиться со страхами. Но сейчас я хочу предложить вам одно: сегодня выберите то, что вы всегда хотели сделать, но считали, что «еще не готовы», и уделите этому пять минут. Будь то написание одной фразы, отправка письма или просто приведение мыслей в порядок. Скажите себе: «Я могу попробовать». Эти пять минут могут стать отправной точкой ваших перемен.

Глава вторая: Когда ты не можешь найти даже цель

Вас когда-нибудь спрашивали: «О чём вы мечтаете?» — и у вас в голове наступала полная пустота, и вы могли только неловко улыбнуться и сказать: «Я и сам не знаю». Это ощущение похоже на то, будто вы стоите в густом тумане: вокруг много дорог, но вы не знаете, куда идти. Возможно, вы

слышали, как люди говорят: «Человек без мечты — это жалко». Эти слова словно удар, заставляющий вас почувствовать, будто вам не хватает чего-то важного. Но я хочу сказать вам: если вы не можете найти цель, это не ваша вина. Вы просто ещё не нашли свой путь, а этот путь можно проложить, шаг за шагом пробираясь вперёд.

«Отсутствие цели» не означает, что ты ничего не стоишь, и не означает, что ты навсегда заблудишься. Напротив, это может быть началом того, что у тебя зреет — началом, принадлежащим тебе, а не тому, как тебя определяют другие. В этой главе мы вместе исследуем источники этого «ощущения тумана», разберем, почему некоторые люди кажутся «лишенными мечты», и с помощью простых упражнений поможем тебе найти свой собственный путь. Давай начнем с сопереживания и с пониманием отнесемся к этой растерянности.

Почему вам кажется, что у вас «нет цели»?

Когда другие рассказывают о своих мечтах — стать врачом, открыть свой бизнес, объехать мир — вы, возможно, чувствуете себя посторонним. Их цели ясны, как красные точки на карте, а ваша карта — пуста. Это «чувство тумана» на самом деле очень распространено; психологи называют его «неясностью цели» (goal ambiguity). Оно возникает не из-за вашей лени или неспособности, а из-за нескольких распространенных причин, которые незаметно влияют на ваше

чувство ориентации.

1. Слишком много выбора, слишком мало ориентиров

Современное общество дарит нам безграничные возможности. Вы можете заниматься чем угодно и стать кем угодно, но такая свобода порой, напротив, сбивает с толку. Психолог Барри Шварц (Barry Schwartz) сформулировал «парадокс выбора» (paradox of choice): когда вариантов слишком много, мы замираем на месте из-за страха сделать неверный выбор. Например, вам могут быть интересны одновременно и писательское дело, и дизайн, и преподавание, но, не зная, что из этого «лучше всего», вы в итоге ничего не делаете.

У меня есть подруга по имени Сяо Юй, которая после окончания университета сменила пять работ — от маркетинга до административной работы и даже работы бариста. Она говорит: «Я не знаю, чем на самом деле хочу заниматься. Каждый раз, выбирая одно направление, я чувствую, что отказываюсь от других возможностей». Такая «тревога выбора» заставляла её топтаться на месте, пока она не начала принимать тот факт, что не обязательно сразу определять цель на всю жизнь — просто попробовать сделать один шаг вперед тоже является прогрессом.

2. Ожидания окружающих заглушают ваш внутренний голос

С детства ты, наверное, слышал бесчисленное количество раз: «Ты должен...». Родители хотят, чтобы ты получал вы-

сокие оценки, учителя советуют выбрать стабильную профессию, а друзья считают, что тебе следует стремиться в популярные отрасли. Хотя все эти советы исходят из благих намерений, они могут заставить тебя упустить из виду то, чего ты действительно хочешь. В психологии это называется перегрузкой «внешней мотивацией» (extrinsic motivation): когда твои выборы определяются исключительно внешними стандартами, ты постепенно теряешь способность соединяться со своим внутренним «я».

Я сама когда-то пережила подобную «туманную» ситуацию. В университете я изучала экономику, потому что все говорили, что это «перспективная» область. Но после окончания учебы я почувствовала пустоту в этом «стабильном» будущем. И только однажды, случайно написав небольшой рассказ в кафе, я обнаружила, что на самом деле мне нравится писать. В тот момент я осознала: я всё это время гналась за чужими целями, забыв спросить себя, чего хочу я сама.

3. Давление страха «неправильного выбора»

Еще одна причина, по которой вы не можете найти свою цель, — это страх «неправильного выбора». Возможно, вы слышали выражение «найти свое призвание», как будто цель — это некая священная конечная точка, и если вы ошибетесь в выборе, то разрушите весь сценарий своей жизни. Такое мышление не позволяет вам легко пробовать что-то новое, ведь каждый шаг кажется азартной игрой.

Психологические исследования показывают, что такое

«избегание принятия решений» (decision avoidance) происходит из наших чрезмерных ожиданий неудачи. Наш мозг склонен преувеличивать риски и игнорировать ценность попыток. Но на самом деле жизнь — это не экзамен, в ней нет стандартных ответов. Ваши цели могут меняться, а ваш путь — поворачивать в другую сторону.

Туман не страшен, он всего лишь временное явление

Если сейчас вы чувствуете, что у вас «нет цели», сначала проявите к себе немного доброты. Эта растерянность — не ваш недостаток, а сигнал, напоминающий вам, что пора остановиться и прислушаться к голосу своего сердца. Психолог Карл Роджерс (Carl Rogers) говорил: «Процесс становления собой — это непрерывное исследование». Вам не нужно сразу знать, где находится конечная точка, нужно лишь быть готовым шагнуть в туман и попробовать сделать один шаг.

Так с чего же начать? Вот три простых упражнения, которые помогут вам найти подсказки в тумане. Для них не нужно иметь чёткую мечту — достаточно лишь немного любопытства и пяти минут времени.

Упражнение 1: Спросите себя: «Что заставляет меня чувствовать, что я живу?»

Цель не обязательно должна быть грандиозной — это может быть мелочь, которая приносит вам радость и удовлетворение. Найдите тихий момент и запишите моменты за

последний месяц, когда вы чувствовали: «Как же хорошо жить!». Например, прослушивание песни, просмотр фильма, помощь другу в решении проблемы или просто умиротворение от чашки кофе.

Я однажды попробовала это упражнение и обнаружила, что самые счастливые моменты для меня — это время, когда я листаю новые книги в книжном магазине. Это помогло мне осознать, что у меня есть врождённая любовь к историям и знаниям. Хотя это открытие и не было чем-то грандиозным, оно стало отправной точкой для моего дальнейшего творчества.

Попробуйте: запишите три момента, когда вы почувствовали, что «как же хорошо жить». Спросите себя: что общего у этих моментов? Возможно, они указывают на ваши интересы или ценности.

Упражнение 2: сузьте круг поиска с помощью «метода исключения»

Если вы не знаете, чего хотите, сначала определите, «чего вы не хотите». Такое «обратное мышление» поможет вам отсеять лишнее и прояснить направление. Например, вы можете быть уверены, что не хотите заниматься рутинной работой или не любите слишком напряжённую обстановку. Эти «не хочу» помогут вам наметить контуры того, «что вы хотите».

У меня была студентка по имени Сяоцин, которая долгое время не знала, чем хочет заниматься, но ей было совершенно ясно, что она ненавидит ограничения, связанные

с работой с девяти до пяти. Поэтому она начала пробовать себя в качестве фрилансера. Хотя поначалу доход был нестабильным, она обнаружила, что такой гибкий образ жизни ей нравится гораздо больше. Метод исключения помог ей найти подходящий путь.

Попробуйте: составьте список из трёх вещей, которыми вы «не хотите заниматься», например, определённая работа, образ жизни или окружение. Затем спросите себя: если исключить всё это, к чему я стану ближе?

Упражнение 3: Установите для себя «пробный период»

Цель не обязательно должна оставаться неизменной на всю жизнь — вы можете рассматривать её как краткосрочный эксперимент. Например, дайте себе месяц, чтобы попробовать что-то новое — научиться рисовать, вести дневник, участвовать в волонтёрской деятельности. Независимо от результата, этот опыт поможет вам лучше понять себя.

Теория «поведенческой активации» (behavioral activation) в психологии гласит: действие может вызвать новые чувства и мысли. Когда вы начинаете что-то делать, даже если просто пробуете, вы можете открыть для себя новый интерес или, по крайней мере, понять, что этот путь вам не подходит. В любом случае вы двигаетесь вперёд.

Попробуйте: выберите то, что вам интересно, но чем вы никогда не занимались, и дайте себе неделю на «пробный период». Посвящайте этому по пять минут каждый день и за-

писывайте свои ощущения. Эти пять минут могут стать отправной точкой на вашем пути.

Направление «выстраивается» действиями, а не мыслями

Многие думают, что цель — это нечто, что однажды вдруг вспыхивает в голове. Но на самом деле направление часто вырисовывается в процессе действия. Психолог Эрминия Ибарра (Herminia Ibarra) в своих исследованиях упоминает концепцию «сначала действуй, потом определяй» (act first, define later): вам не нужно сначала знать, кто вы есть, чтобы начать; вы можете понять, кем хотите стать, в процессе действия.

Я знаком с одним молодым человеком по имени Сяо Чжэ. В университете он специализировался на инженерии, но всегда чувствовал, что что-то не так. После окончания университета он решил дать себе год «пробного периода», чтобы попробовать разные увлечения — от фотографии до кулинарии и преподавания йоги. В конце концов он обнаружил, что больше всего ему нравится то чувство удовлетворения, которое он испытывает, обучая других. Сегодня он стал корпоративным тренером, и хотя этот путь не имеет отношения к его первоначальной специальности, он приносит ему беспрецедентное удовлетворение.

История Сяо Чжэ говорит нам: туман не страшен, страшно то, что ты никогда не осмелишься войти в него. Тебе не

нужно с самого начала знать конечную цель, нужно лишь быть готовым попробовать. Каждый маленький шаг — это огонек, освещающий путь впереди.

Ваш туман в конце концов рассеется

Цель этой главы не в том, чтобы вы сразу нашли своё «жизненное призвание», а в том, чтобы помочь вам поверить: даже если сейчас вы не видите ясного направления, у вас есть способность найти свой собственный путь. Вам не нужно иметь такие же грандиозные мечты, как у других, и не нужно спешить с ответом для себя. Начиная с сегодняшнего дня, дайте себе немного пространства для экспериментов, ощущений и открытий.

В следующих главах мы подробно рассмотрим, как справиться со страхами и как с помощью небольших действий выйти из застоя. Но сейчас я хочу предложить вам одно: выберите простое упражнение, например, запишите момент, который вас порадовал, или попробуйте сделать то, что вам интересно. Скажите себе: «Мне не нужно знать ответ сразу, я могу сначала попробовать». В этот самый момент вы уже движетесь в нужном вам направлении.

Глава 3: Боязнь неудачи или боязнь «быть замеченным»?

Бывало ли у вас, что, стоя перед возможностью, вы чувствовали, как учащается сердцебиение, но всё же отступали? Вы говорите себе: «Я боюсь неудачи». Но если вдумать-

ся, действительно ли тот страх, который останавливает вас, связан только с опасением, что у вас не получится? Или же вы больше боитесь, что вас увидят другие — увидят ваши недостатки, ваши усилия и даже вашу истинную сущность? Этот страх «быть увиденным» подобен прозрачной вуали, которая незаметно покрывает ваши действия, заставляя вас предпочесть укрыться в зоне комфорта, а не выйти за её пределы.

Этот страх нам хорошо знаком. Мы все хотим, чтобы нас принимали и признавали, но в то же время боимся осуждения и отвержения. В этой главе мы вместе раскроем истинную сущность этой «невидимой тревоги», исследуем, чего ты на самом деле боишься, и с помощью психологического подхода и конкретных действий поможем тебе научиться жить со страхом и обрести силу, чтобы смело сделать первый шаг. Давайте начнём с теплого сочувствия и скажем себе: бояться — это нормально, но страх не должен становиться вашей клеткой.

Истинное лицо «невидимой тревоги»

Какие образы возникают в вашей голове, когда вы думаете о «неудаче»? Неспособность завершить проект или не поступление в желаемый вуз? Эти конкретные результаты действительно вызывают беспокойство, но психологи обнаружили, что многие люди боятся не столько самой неудачи, сколько того, что за ней стоит — «быть замеченным». Этот

страх является одним из проявлений «социальной тревожности» (social anxiety); он заставляет нас беспокоиться о том, что наши недостатки станут видны окружающим, и даже бояться, что наши усилия станут предметом насмешек.

Например, вы, возможно, хотите высказать какую-то идею на совещании, но в голове возникает такая мысль: «А что подумают обо мне, если моя идея окажется глупой?» Или вы хотите поделиться своей статьей, но беспокоитесь: «А что, если кто-то раскритикует меня за плохое качество текста?» Суть этих мыслей заключается не в страхе «не справиться», а в страхе «быть замеченным» — быть замеченным в своих несовершенствах, уязвимости и даже в своих искренних усилиях.

Я сама когда-то была в плену этого страха. Когда я впервые решила поделиться своими текстами публично, я потратила несколько дней на редактирование одного короткого текста, но всё равно считала его недостаточно хорошим. На самом деле меня сдерживало не само сочинение, а страх, что кто-то скажет: «Что это за бред?» Позже я набралась смелости и опубликовала его. В результате получила несколько ободряющих комментариев от друзей, а одна читательница даже написала, что мои слова нашли у неё глубокий отклик. Именно в тот момент я осознала: то «быть увиденной», чего я так боялась, на самом деле — это шанс быть понятой.

Почему мы боимся «быть увиденными»?

Эта скрытая тревога возникает не без причины. Она проистекает из нашего опыта взросления, социального окружения и даже из особенностей работы нашего мозга. Ниже приведены три распространенных источника, которые помогут вам понять корни этого страха.

1. «Воспоминания об осуждении» из детства

Теория привязанности (attachment theory) психолога Джона Боулби (John Bowlby) указывает на то, что наше отношение к тому, чтобы «быть замеченным», в значительной степени зависит от детских переживаний. Если в детстве ваши усилия часто подвергались критике — например, «плохо рисуешь» или «почему ты такой тупой?» — вы, вероятно, усвоили убеждение: «Я недостаточно хорош, и другие будут меня осуждать». Такое убеждение действует как невидимый фильтр, из-за которого во взрослом возрасте вы боитесь раскрыть себя.

У меня была студентка по имени Сяо Вэнь, которая очень хотела научиться танцевать, но каждый раз, когда дело доходило до записи на курсы, она отступала. Она рассказала мне, что в детстве однажды выступила перед публикой, но одноклассники насмеялись над ней, говоря: «Ты танцуешь, как доска». Тот момент насмешки оставил след в её душе, заставив её считать, что «быть на виду» равносильно «быть униженной». Позже мы вместе поработали над тем, чтобы сосредоточиться на собственном удовольствии, а не на оценках окружающих, и только тогда она постепенно осмелилась

начать двигаться в танцевальном зале.

Попробуйте: вспомните «воспоминание об осуждении» из детства

Найдите тихий момент и запишите один случай из детства, когда вам казалось, что «быть на виду — это опасно». Спросите себя: была ли я в тот момент действительно «недостаточно хороша»? Если бы вы сейчас могли сказать что-то той маленькой девочке, что бы это было? Это упражнение поможет вам освободиться от оков старых ран.

2. Общественные «стандарты совершенства»

Современное общество поклоняется успеху и высокой эффективности, а социальные сети переполнены «идеальными» образами — безупречными результатами работы, изысканным образом жизни, блестящими достижениями. Эти образы заставляют нас думать, что если мы не можем достичь совершенства, то не стоит показывать другим свои усилия. Теория «управления впечатлением» (impression management) в психологии объясняет это: мы склонны контролировать мнение других о нас и боимся показать себя неидеальными.

Я знаком с одним дизайнером по имени Сяоцзе, который всегда дорабатывал свои работы до поздней ночи, потому что считал: «Если работа не идеальна, её нельзя показывать». В результате он упустил много возможностей продемонстрировать свои работы. Позже он решил поделиться

некоторыми незавершёнными проектами и неожиданно получил от клиентов советы и похвалу. Это помогло ему понять: публикация неидеальных работ иногда, напротив, помогает установить больше связей.

Попробуйте: позвольте себе один раз быть «неидеальным»

Выберите что-нибудь, над чем вы постоянно работаете, но не решаетесь показать — например, статью, фотографию или идею. Установите себе срок (например, 24 часа), а затем, независимо от того, насколько это «неидеально», поделитесь этим — пусть даже только с одним доверенным другом. Запишите свои ощущения от этого процесса: возможно, вы обнаружите, что «быть увиденным» вовсе не так страшно, как казалось.

3. «Обнаружение угроз» в мозге

С точки зрения эволюционной психологии наш мозг от природы отлично умеет обнаруживать угрозы. Когда вы готовитесь к чему-то новому, например к публичному выступлению или освоению нового навыка, ваш мозг автоматически просканирует возможные риски: «Если я потерплю неудачу, не возненавидят ли меня другие?» Такая «социальная угроза» (social threat) заставляет вас инстинктивно хотеть спрятаться, чтобы вас не заметили.

Интересно, что, несмотря на всю силу этого страха, он зачастую завышает реальные риски. Психологический «эф-

эффект прожектора» (spotlight effect) говорит нам: мы всегда думаем, что окружающие пристально следят за нашими ошибками, но на самом деле они часто не обращают на это особого внимания. Они заняты своими собственными проблемами и у них просто нет времени преувеличивать ваши «неудачи».

Попробуйте: проверьте «эффект прожектора»

В следующий раз, когда вы будете беспокоиться о том, что вас «увидят», попробуйте провести небольшой эксперимент: наденьте одежду, которую обычно не осмеливаетесь носить, или скажите в общественном месте фразу, которую обычно не произносите. Понаблюдайте за реакцией окружающих — вы обнаружите, что она обычно гораздо мягче, чем вы себе представляете.

Как научиться жить со страхом «быть замеченным»?

Поняв источник страха, нужно научиться с ним жить. Храбрость — это не отсутствие страха, а способность идти вперёд, несмотря на страх. Ниже приведены три стратегии действий, основанные на психологических исследованиях, которые помогут вам шаг за шагом избавиться от скрытого беспокойства и смело показать себя.

1. Переосмыслите значение «быть увиденным»

«Быть увиденным» — это не только раскрытие своих

недостатков, но и возможность поделиться чем-то и установить связь с другими. Психолог Брене Браун (Brené Brown) в своих исследованиях упоминает о «силе уязвимости» (power of vulnerability): когда вы осмеливаетесь показать себя настоящим, включая свои несовершенства, вы обнаружите, что это не только не лишит вас уважения, но, напротив, может принести вам более глубокое понимание и поддержку.

Попробуйте: напишите письмо о том, чтобы «быть увиденным»

Напишите письмо самому себе, представьте, что делитесь этим с другом, который принимает вас таким, какой вы есть. Опишите те стороны себя, которые вы боитесь показать, например, навык, который у вас не очень хорошо получается, или мечту, о которой вы никому не говорили. Затем скажите себе: «Эти стороны тоже являются частью меня, и они заслуживают того, чтобы их увидели». Это письмо не нужно никому показывать — это подарок самому себе.

2. Тренируйте смелость с помощью «небольших раскрытий»

Вам не нужно становиться бесстрашным человеком за один раз. Психологическая терапия «постепенного раскрытия» (gradual exposure) учит нас: начиная с маленьких шагов, можно постепенно снижать интенсивность страха. Например, если вы боитесь публичных выступлений, можете сначала потренироваться перед зеркалом, затем выступить перед

одним другом, а потом поделиться мыслями в небольшой группе. Каждый шаг помогает вам укрепить уверенность в том, что «я могу».

Раньше я очень боялась делиться своими мыслями на публике. Поэтому я начала с мелочей: сначала рассказала небольшую историю на встрече с друзьями, а затем высказала простое предложение на рабочем совещании. Каждый успешный «небольшой шаг» придавал мне смелости сделать следующий.

Попробуйте: поставьте себе цель «небольшого выхода из зоны комфорта»

Выберите то, что вызывает у вас небольшой страх, но что вы всё же хотите попробовать, например, опубликовать пост в соцсетях, записаться на курс или поделиться своими увлечениями с коллегами. Дайте себе неделю на выполнение этой задачи и записывайте свои ощущения в процессе. Вы обнаружите, что страх постепенно уменьшается по мере того, как вы действуете.

3. Найдите свою «безопасную гавань»

Страх сильнее всего тогда, когда вы чувствуете, что сталкиваетесь с ним в одиночку. Психологические исследования показывают, что наличие системы поддержки (support system) может значительно снизить уровень тревоги. Такой системой поддержки может быть доверенный друг, семья или сообщество единомышленников. Их поддержка напом-

нит вам: даже если путь к тому, чтобы вас заметили, будет немного тернистым, вы не останетесь в одиночестве.

Когда я начала писать эту книгу, больше всего я боялась чужих оценок. Поэтому я нашла группу писателей, в которой каждую неделю делилась своими черновиками. Хотя поначалу я очень нервничала, отзывы участников группы помогли мне понять, что «быть увиденной» — это теплое чувство. Их поддержка стала для меня стимулом продолжать писать.

Попробуйте: найдите своих «сторонников»

Подумайте, есть ли в вашем окружении такие люди: те, с кем вы чувствуете себя собой и не боитесь осуждения? Напишите им сообщение и поделитесь тем, что вы сейчас пробуете сделать, например: «Я недавно начала учиться рисовать, немного волнуюсь, но хочу попробовать». Их ответ может дать вам неожиданную силу.

Смелость — это не отсутствие страха, а действие, несмотря на страх

Цель этой главы не в том, чтобы полностью избавить вас от страха «быть замеченным», а в том, чтобы помочь вам понять: этот страх не означает, что вы недостаточно хороши, он просто часть человеческой природы. Вам не нужно ждать, пока страх исчезнет, чтобы начать. Вы можете идти вперед, несмотря на него, шаг за шагом, и в итоге обнаружить, что вы, когда вас замечают, сильнее, чем вы думали.

В следующих главах мы продолжим исследовать, как справляться с давлением окружающих и как простыми действиями преодолеть застой. Но сейчас я хочу предложить вам одно: сегодня выберите что-нибудь, что вызывает у вас небольшой страх, и попробуйте сделать это в течение пяти минут. Будь то высказывание мысли, публикация творческой работы или просто признание своих чувств. Скажите себе: «Я могу быть увиденным». Эти пять минут могут стать отправной точкой вашего мужества.

Глава 4: Общество говорит тебе: «Ты должен быть готов», но не говорит, как это сделать

Слышали ли вы когда-нибудь такие слова: «Тебе нужно быть более уверенным в себе!» «Сейчас самое подходящее время, действуй быстрее!» Эти слова звучат как поддержка, но порой только вводят тебя в ещё большее замешательство. Ты киваешь, делая вид, что всё поняла, но про себя думаешь: «А как же мне подготовиться?» Общество всегда говорит тебе, что «нужно быть готовой», но редко объясняет, как именно это сделать. Эти расплывчатые ожидания, словно невидимое давление, заставляют тебя чувствовать, что ты всегда «ещё не достаточно хороша».

Это давление — не просто твоя иллюзия. Оно исходит из окружающей нас среды — мира, полного сравнений, стандартов и скрытых правил. В этой главе мы вместе разберем, почему ожидания общества заставляют тебя чувствовать, что ты «еще не готов», и с помощью психологического

подхода и конкретных стратегий действий поможем тебе избавиться от этих оков и найти свой собственный ритм. Тебе не нужно соответствовать чужим стандартам — тебе просто нужно начать, а потом постепенно становиться тем, кем ты хочешь быть.

Почему вы всегда чувствуете, что «еще не достаточно хороши»?

Когда вы открываете социальные сети и смотрите на фотографии, которыми делятся другие, — о повышении по службе, путешествиях или новых работах, — вы, возможно, неосознанно думаете: «Почему я все еще на месте?» Это чувство — не только ваша личная проблема, оно является частью структуры современного общества. Ниже приведены три основные причины, объясняющие, почему ожидания общества заставляют вас чувствовать, что вы «еще не готовы».

1. Повсеместные «сценарии успеха»

Наше общество увлечено продвижением некоего «сценария успеха»: в молодости нужно поступить в престижный вуз, после окончания учебы найти хорошую работу, а затем купить квартиру, создать семью и добиться успеха в карьере. Эти стандарты словно невидимый список, напоминающий вам: если вы не успеваете за графиком, вы «отстаете». Теория «социальных норм» (social norms) в психологии объясняет это явление: когда мы отклоняемся от ожиданий группы, мы испытываем давление и даже начинаем сомневаться

в себе.

У меня есть подруга по имени Сяхохань, которая в тридцать лет всё ещё пыталась определиться с направлением своей карьеры. Глядя на то, как её однокурсники один за другим вступают в брак и получают повышения, она чувствовала, что «ничего не добилась». Каждый раз на встречах родственников неизменно спрашивали: «Когда ты устроишься в жизни?» Эти вопросы усиливали её стресс, пока она не осознала: все эти «должна» — не её цели. Она начала сосредотачиваться на любимом деле — выпечке. Хотя прогресс был медленным, она наконец обрела душевное спокойствие.

Попробуйте: проанализируйте свой «список „должен“»

Возьмите лист бумаги и запишите все «должна», которые вы слышали, например: «Я должна иметь стабильную работу», «Я должна быть более общительной». Затем спросите себя: действительно ли эти «должна» — то, чего я хочу? Чьи это ожидания? Вычеркните те «должна», которые вам не принадлежат, — то, что останется, и будет вашим направлением.

2. Лупа культуры сравнения

Современные технологии позволяют нам в любое время и в любом месте наблюдать за жизнью других людей. Социальные сети действуют как увеличительное стекло, бесконечно преувеличивая яркие моменты жизни других, но редко по-

казывая их трудности. Психологическая «теория социального сравнения» (social comparison theory) гласит: когда мы часто сравниваем себя с другими, мы недооцениваем свою ценность и чувствуем, что «всегда недостаточно хороши».

Я сама когда-то попала в эту ловушку. Когда только начала писать, я часто просматривала блоги других авторов, и, видя, что их статьи набирают более десяти тысяч просмотров, в душе у меня возникал голос: «Как я смогу достичь такого?» Позже я посетила встречу писателей, где одна известная авторка призналась, что из-за сравнений она тоже несколько лет откладывала работу. Тогда я поняла: успех других не означает моего провала.

Попробуйте: отложите сравнения на пять минут

В следующий раз, когда вы будете листать телефон и почувствуете чувство неполноценности, попробуйте отложить экран на пять минут и запишите три «мелочи», которые вы недавно сделали, например, убрали комнату, помогли другу или выучили новое слово. Эти мелочи напомнят вам: ваш прогресс не требует соревнования с кем-либо.

3. Расплывчатое определение «готовности»

Общество всегда говорит: «Ты должен быть готов, чтобы начать», но никогда не объясняет, что именно означает «быть готовым». Иметь идеальный план? Достаточные ресурсы? Или безупречную уверенность в себе? Такие расплывчатые ожидания заставляют тебя чувствовать, что ты

вечно блуждаешь у стартовой черты. Психологический феномен «неясности цели» показывает: когда критерии успеха неясны, мы замираем на месте из-за страха сделать неверный выбор.

Я знаком с одним молодым человеком по имени Сяофэн, который хотел открыть свой бизнес, но всегда чувствовал, что «еще не готов». Он говорил: «Мне нужно больше средств и более полный план». В результате он ждал несколько лет, так и не сделав первого шага. Позже он решил начать с малого — открыл интернет-магазин, где продавал изделия ручной работы. Хотя масштабы были небольшие, он обнаружил: настоящая «готовность» приходит в процессе работы.

Попробуйте: определите для себя, что значит «достаточно хорошо»

Выберите дело, которым вы хотите заняться, но считаете, что «еще не готовы», например, смену работы или освоение нового навыка. Запишите, что, по вашему мнению, необходимо для «готовности», а затем спросите себя: действительно ли все эти условия необходимы? Могу ли я начать, даже если выполню только половину? Это упражнение поможет вам конкретизировать расплывчатые критерии.

Избавьтесь от оков социальных ожиданий

Поняв, откуда берутся общественные ожидания, нужно научиться от них освобождаться. Это не означает, что вы

должны полностью игнорировать внешний мир, а значит, что вам нужно найти свой собственный ритм, чтобы голоса извне перестали диктовать вам, что делать. Ниже приведены три стратегии действий, основанные на психологических исследованиях, которые помогут вам переосмыслить понятие «готовность».

1. Создайте свои «личные критерии»

Психолог Карл Роджерс (Carl Rogers) считал, что истинный рост происходит благодаря «согласованности с самим собой» (congruence) — когда ваши действия соответствуют вашим внутренним ценностям, а не следуют внешним стандартам. Вам не нужно жить так, чтобы другие считали вас «успешным», вам просто нужно стать более подлинным собой.

Когда-то, стремясь соответствовать образу «хорошего писателя», я пыталась подражать чужому стилю, но в результате мои тексты были лишены души. Позже я начала писать истории, которые действительно хотела рассказать, даже если они не были достаточно «литературными». Эти искренние тексты, напротив, нашли гораздо больше отклика. Это научило меня: мои собственные стандарты важнее, чем список требований общества.

Попробуйте: запишите свои «основные ценности»

Найдите тихий момент и запишите три вещи, которые для вас важнее всего, например, свобода, творчество, по-

мощь другим. Затем спросите себя: насколько моя нынешняя жизнь служит этим ценностям? В следующий раз, принимая решение, руководствуйтесь этими ценностями, а не внешними «должен».

2. Рассейте туман ожиданий с помощью «небольших действий»

Общественные стандарты часто заставляют вас думать, что успех должен быть грандиозным — идеальная смена работы, сенсационная речь. Но теория «поведенческой активации» (behavioral activation) в психологии говорит нам: небольшие действия могут помочь вам набрать мотивацию, а затем изменить ваши убеждения. Когда вы начнете действовать, пусть даже всего на пять минут, вы обнаружите, что для того, чтобы быть «готовым», не нужно столько условий.

У меня была студентка по имени Сяо Я, которая всегда мечтала стать фотографом, но считала, что у неё «недостаточно навыков». Поэтому я посоветовала ей каждый день делать по одной фотографии, просто фиксируя моменты из жизни. Через несколько месяцев она не только накопила целую серию работ, но и начала делиться ими в социальных сетях, в результате чего неожиданно получила предложение о сотрудничестве. Её история доказывает: небольшие действия помогают обойти препятствие под названием «ещё не достаточно хорошо».

Попробуйте: задайте себе «пятиминутное действие»

Выберите дело, которое вы хотите сделать, но откладываете, и дайте себе пять минут, чтобы начать. Например, напишите одно предложение, найдите курс или приведите в порядок резюме. Скажите себе: «Это только начало, не нужно стремиться к совершенству». Эти пять минут могут стать вашим первым шагом к освобождению от ожиданий.

3. Найдите своих «единомышленников»

Внешнее давление так сильно именно потому, что заставляет вас чувствовать себя одиноким. Психологические исследования «социальной поддержки» (social support) показывают: общение с единомышленниками может значительно снизить влияние внешних стандартов. Этим людям не обязательно иметь те же цели, что и у вас — им достаточно уважать ваш выбор и поддерживать ваши шаги.

Когда я начала писать эту книгу, мои родные считали, что мне следует найти «более стабильную» работу. Из-за этого я на время усомнилась в своём решении. Позже я присоединилась к писательскому сообществу, где все преследовали свои мечты. Их поддержка помогла мне понять: мне не нужно оправдывать ожидания всех, достаточно, чтобы во мне верили хотя бы несколько человек.

Попробуйте: свяжитесь со своими «единомышленниками»

Подумайте, есть ли в вашем окружении такие люди: те, с

кем вы чувствуете себя собой? Напишите им сообщение, поделитесь тем, что вы сейчас пробуете, например: «Я недавно решила научиться рисовать, немного волнуюсь, но очень рада». Их ответ напомнит вам: вам не нужно одобрение всего мира.

Ваш ритм важнее стандартов

Цель этой главы не в том, чтобы заставить вас полностью игнорировать ожидания общества, а в том, чтобы помочь вам понять: у вас есть право самим определять, когда вы «готовы». Вам не нужно гнаться за темпами других и не нужно соответствовать невидимым стандартам. Вам просто нужно найти свой собственный ритм и двигаться вперёд шаг за шагом.

В следующих главах мы продолжим исследовать, как вновь разжечь в себе мотивацию к действию и как с помощью простых упражнений укрепить уверенность в себе. Но сейчас я хочу предложить вам одно: сегодня выберите одно дело, которое вы откладывали, считая, что «еще не готовы», и уделите ему пять минут. Будь то запись идеи, поиск информации или просто вопрос к себе: «Чего я действительно хочу?». Скажите себе: «Мой ритм — это лучшее начало». Эти пять минут могут стать отправной точкой для того, чтобы вы переосмыслили понятие «готовности».

Глава 5: Вы не ленивы, просто ваша энергия иссякла

Бывало ли у вас так, что вы планировали что-то сделать — например, начать заниматься спортом, освоить новый навык или просто прибрать комнату — но в итоге обнаруживали, что лежите на диване, не имея сил даже пальцем пошевелить? Возможно, ты упрекаешь себя: «Почему я такой ленивый?» Но я хочу сказать тебе: ты не ленив, просто твоя энергия иссякла. Это ощущение «невозможности сдвинуться с места» не означает, что тебе не хватает силы воли, а скорее то, что твоя мотивация, возможно, незаметно иссякла из-за низкой самооценки, стресса или других скрытых факторов.

Низкая самооценка — это как невидимый похититель энергии: она заставляет вас сомневаться в своих способностях, преувеличивает вероятность неудачи, пока вы не перестанете даже пытаться. В этой главе мы рассмотрим, как низкая самооценка влияет на вашу способность действовать, разберем истинные причины истощения энергии и с помощью психологических приемов и простых практических стратегий поможем вам вновь разжечь внутреннюю искру. Вам не нужно заставлять себя «стараться больше» — вам просто нужно научиться мягко перезапуститься.

Почему вам кажется, что вы «не можете заставить себя действовать»?

Когда вы говорите «я такой ленивый», на самом деле вы используете простой ярлык, чтобы скрыть более сложную правду. Ленивость — это не врожденная черта характе-

ра, а симптом, за которым часто скрываются более глубокие причины. Психологи связывают такое состояние «низкой активности» с несколькими распространёнными источниками энергетического истощения. Давайте вместе посмотрим, встречаются ли они в вашей жизни.

1. Замкнутый круг низкой самооценки

Низкая самооценка не только заставляет вас сомневаться в себе, но и запускает порочный круг: вы считаете, что у вас ничего не получится, поэтому предпочитаете ничего не делать; не делая ничего, вы не достигаете результатов, и это еще больше укрепляет вашу уверенность в том, что вы неспособны. Теория «самоэффективности» (self-efficacy) в психологии гласит: когда вы не верите в то, что сможете что-то сделать, ваш мозг инстинктивно экономит энергию и отказывается действовать. Это похоже на автомобиль, в баке которого есть топливо, но который не может двигаться из-за неисправности двигателя.

У меня есть подруга по имени Сяоцзин. Она всегда хотела научиться играть на гитаре, но каждый раз, беря инструмент в руки, она думала: «Я точно не смогу». Эти мысли не позволяли ей даже попрактиковаться пять минут. В результате гитара оказалась заброшенной в углу, а она ещё больше убедилась, что у неё «нет таланта». Позже она попробовала каждый день играть всего одну гамму, и постепенно обнаружила, что ей удаётся сыграть простую песню. Этот небольшой прорыв помог ей понять: дело не в том, что она ленива,

а в том, что низкая самооценка лишала её мотивации.

Попробуйте: первый шаг к преодолению замкнутого круга

Выберите дело, которое вы хотите сделать, но откладываете, и спросите себя: «Может быть, я не хочу начинать из-за страха, что у меня не получится?» Затем поставьте себе «сверхнизкую планку», например: «Мне достаточно попробовать всего пять минут». После этого запишите свои ощущения. Вы обнаружите, что само действие способно подправить ваш «бак».

2. Скрытая нагрузка эмоциональной перегрузки

Ваша энергия не только истощается из-за низкой самооценки, но и может быть поглощена неразрешенными эмоциями. Психологическое понятие «эмоциональный труд» (emotional labor) указывает на то, что когда вы тратите слишком много сил на подавление тревоги, страха или разочарования, ваша психологическая энергия быстро иссякает. Эти эмоции, как фоновые программы, тихо работают в вашем мозгу, заставляя вас чувствовать себя совершенно измотанным.

Я сама когда-то переживала подобные моменты. Какое-то время из-за сильного давления на работе я постоянно страдала от бессонницы по ночам, а днём не могла заставить себя писать. Я думала, что просто «ленива», но на самом деле тратила слишком много энергии на беспокойство о буду-

щем и переживание неудач. Только когда я начала каждый день записывать три вещи, которые меня беспокоили, и говорить себе: «Об этом можно подумать завтра», — я постепенно вернула в себя силы для действий.

Попробуйте: очистите свой эмоциональный фон

Каждый день уделяйте пять минут тому, чтобы записать события дня, которые вызывают у вас стресс или беспокойство. Затем спросите себя по каждому из них: «Могу ли я это контролировать сейчас?» Если нет, скажите себе: «Я отложу это на потом». Это простое упражнение поможет вам освободить пространство в голове и вернуть энергию.

3. Бесшумный грабитель — усталость от принятия решений

Современная жизнь полна выборов: что поесть, что надеть, на какое письмо ответить, какой сериал посмотреть. Эти мелкие решения, накапливаясь, приводят к «усталости от принятия решений» (decision fatigue), которая истощает вашу силу воли, как батарейку. Психологические исследования показывают, что когда мозг обрабатывает слишком много вариантов, он переходит в «режим энергосбережения» и отказывается решать более важные задачи, такие как достижение целей или изменение привычек.

Я знаком с одним молодым человеком по имени Сяо Лунь, который каждый день тратил много времени на выбор программы тренировок и составление рациона питания. В

результате одни только приготовления так изматывали его, что у него просто не оставалось сил на сами тренировки. Позже он решил упростить выбор: каждый день делать всего десять минут простых упражнений и есть три фиксированных здоровых блюда. Это изменение позволило ему сэкономить огромное количество энергии, необходимой для принятия решений, и наконец-то начать получать удовольствие от самого процесса тренировок.

Попробуйте: сократите количество вариантов

Выберите область, в которой вы часто колеблетесь, например, выбор одежды, питания или порядок выполнения рабочих задач. Установите для себя простое правило, например: «Каждый день носить одежду в одном стиле» или «На обед есть салат». Придерживайтесь его в течение недели и наблюдайте, восстановится ли ваш энергетический уровень. Меньше решений — больше энергии для действий.

Возродите свою внутреннюю энергию

Поняв причины истощения энергии, нужно научиться её восполнять. Ваша мотивация не обязательно должна исходить из внешнего признания или идеальных условий — она может зародиться из маленькой искры внутри вас. Ниже приведены три стратегии действий, основанные на психологических принципах, которые помогут вам мягко пробудить в себе мотивацию к действию.

1. Восстановите уверенность в себе с помощью «маленьких побед»

Психологическое понятие «чувство собственной эффективности» говорит нам: маленькие успехи — это основа уверенности в себе. Когда вы выполняете небольшое задание, например, пишете одно предложение или идете пять минут, ваш мозг выделяет дофамин, даря вам чувство удовлетворения. Эти «маленькие победы» подобны дровам, которые постепенно разжигают вашу мотивацию.

Когда я начинала писать эту книгу, я часто застревала из-за мысли, что «пишу плохо». Тогда я сказала себе: «Достаточно писать по 100 иероглифов в день». Хотя прогресс был медленным, каждый раз, завершая эти 100 иероглифов, я чувствовала, что стала чуть ближе к цели. Спустя несколько месяцев я с удивлением обнаружила, что эти небольшие отрывки сложились в целую главу.

Попробуйте: поставьте себе цель «крошечной победы»

Выберите то, что вы хотите сделать, и поставьте перед собой «абсурдно низкую» планку — например, «написать одно предложение», «прибрать один ящик» или «сделать один глубокий вдох». После выполнения задачи наградите себя чем-нибудь небольшим, например, выпейте чашку любимого чая. Эти маленькие победы, как снежный ком, придадут вам еще большую мотивацию.

2. Позвольте телу вести разум

Ваше тело и психика взаимосвязаны. Исследования в области психологии «воплощённого познания» (embodied cognition) показывают: простые действия, такие как выпрямиться, сделать глубокий вдох или даже улыбнуться, могут изменить ваше эмоциональное состояние и, как следствие, повысить мотивацию к действию. Когда вам кажется, что «не можете заставить себя действовать», сначала заставьте тело двигаться — мозг, как правило, последует за ним.

Некоторое время из-за сильного стресса мне казалось, что даже выйти на прогулку — это слишком хлопотно. Потом я стала каждое утро делать пятиминутную растяжку, говоря себе: «Просто немного пошевелиться, не нужно бежать марафон». Удивительно, но эти простые движения поднимали мне настроение и давали больше сил для выполнения дневных задач.

Попробуйте: пятиминутная разминка

Выберите простое действие: прогулку, растяжку, несколько прыжков или просто встаньте, чтобы выпить стакан воды. Уделяйте этому пять минут каждый день и говорите себе: «Дело не в результате, просто нужно заставить себя двигаться». Вы обнаружите, что изменения в теле незаметно зажигают внутреннюю энергию.

3. Создайте свой «ритуал заряда энергией»

Теория «цикла привычек» (habit loop) в психологии гла-

сит: небольшие, но последовательные действия помогают создать стабильный источник мотивации. Эти действия не должны быть сложными — это может быть простой «энергетический ритуал», например, записывать три вещи, за которые вы благодарны, каждое утро за чашкой кофе, или расслабляться под музыку пять минут вечером. Эти ритуалы действуют как зарядная станция, поддерживая стабильный уровень вашей энергии.

Мой личный энергетический ритуал — это десять минут каждое утро, которые я посвящаю ведению дневника, записывая в него вчерашние небольшие успехи и сегодняшние цели. Эта привычка даёт мне ощущение «контроля над ситуацией»: даже если день был очень насыщенным, я знаю, что двинусь вперёд. Со временем этот ритуал стал для меня опорой и источником мотивации.

Попробуйте: придумайте свой «энергетический ритуал»

Выберите небольшое действие, которое дарит вам расслабление или удовлетворение, например, прослушать песню, написать одну фразу или привести в порядок рабочий стол. Делайте это каждый день в одно и то же время в течение недели. Скажите себе: «Это время, которое я уделяю себе для подзарядки энергией». Этот ритуал поможет вам стабилизировать мотивацию и сделает действия более легкими.

Ваша энергия скрывается в мягком начале

Цель этой главы не в том, чтобы вы сразу стали «высокоэффективным» человеком, а в том, чтобы помочь вам понять: вы не ленивы, просто ваша энергия временно заблокирована. Вам не нужно заставлять себя «стараться больше» и не нужно сравнивать свои успехи с успехами других. Начиная с сегодняшнего дня, будьте к себе немного нежнее, позвольте себе начинать с малого и постепенно восстанавливать ритм действий.

В следующих главах мы продолжим исследовать, как с помощью действий укрепить уверенность в себе и как найти направление, ставя перед собой небольшие цели. Но сейчас я хочу предложить вам одно: сегодня выберите одно дело, которое, как вам кажется, «не получается», и попробуйте заняться им пять минут. Будь то написание одного иероглифа, выполнение одного движения или просто отдых с закрытыми глазами. Скажите себе: «Мне нужно только начать, а остальное придет само собой». Эти пять минут, возможно, станут отправной точкой для вашей энергии.

Глава шестая: Перестаньте ждать, пока «уверенность» сама найдет вас

Вы когда-нибудь говорили себе: «Как только я стану более уверенным, я начну»? Возможно, вы хотите сменить работу, публично поделиться своими работами или признаться кому-то в своих чувствах, но тот момент, когда появится «уверенность», кажется, никогда не наступает. Вы словно ждете

ливня, думая, что только когда дождь хлещет как из ведра, вы сможете выйти из дома. Но правда в том, что уверенность — это не подарок, свалившийся с неба, а скорее дерево, которое вы посадили собственными руками: его нужно поливать действиями, а для роста требуется время.

За этим ожиданием часто скрывается страх перед мыслью «я не смогу» или предвзятое ожидание неудачи. Но психология говорит нам, что уверенность — это не предпосылка для действия, а его результат. В этой главе мы разберем мифы об уверенности, исследуем, почему вам не нужно ждать «идеального настроения», и с помощью конкретных упражнений поможем вам разорвать круг самосомнений с помощью действий. Давайте начнём с тёплого сочувствия: вы уже достаточно хороши, чтобы попробовать.

Мифы о уверенности в себе: всё не так, как вы думаете

Многие считают, что уверенность в себе — это врождённая черта: некоторые люди просто смелее других, как птицы, которые умеют летать от рождения. Однако психологи придерживаются иного мнения. Теория «самоэффективности» Альберта Бандуры (Albert Bandura) гласит: уверенность в себе — это не нечто неизменное, а убеждение, сформированное на основе опыта, в том, что вы способны выполнить ту или иную задачу. Это убеждение формируется в основном из четырёх источников:

Личный опыт успеха: даже небольшой успех, например, написание письма, может дать вам ощущение: «Я могу».

Наблюдение за успехами других: видя, как люди, похожие на вас, достигают успеха, вы думаете: «Может, у меня тоже получится».

Словесная поддержка: одобрение со стороны других людей укрепляет вашу уверенность.

Управление эмоциями: когда вы научитесь справляться с тревогой, действовать станет легче.

Ни один из этих источников не является врождённым — их можно приобрести с помощью практики. Другими словами, уверенность в себе — это не точка отсчёта, на которую вы ждёте, а результат ваших действий.

Я сама когда-то попала в ловушку «ожидания уверенности». Когда только начинала писать, мне всегда казалось, что для того, чтобы создать «что-то хорошее», мне нужно больше навыков и вдохновения. В результате я потратила несколько месяцев на просмотр учебных материалов и ведение заметок, но так и не написала ни одной статьи до конца. И вот однажды я заставила себя составить неидеальный черновик и получила слова поддержки от друга. Именно в тот момент я поняла: уверенность — это не предпосылка для написания хорошей статьи, а то, с чего начинается процесс — с написания первого предложения.

Почему вы всё время ждёте?

Если ты замечаешь, что постоянно ждёшь момента, когда у тебя появится «больше уверенности», возможно, это связано с несколькими распространёнными психологическими барьерами. Давай посмотрим, не влияют ли они незаметно и на тебя.

1. Мышление по принципу «всё или ничего»

Многие представляют себе уверенность как выключатель: либо она есть полностью, либо её нет вовсе. Такое мышление по принципу «всё или ничего» заставляет вас думать, что не стоит начинать, пока вы не наполнитесь непобедимой смелостью. Но на самом деле уверенность больше похожа на спектр — вы можете действовать, даже сомневаясь, а затем становиться более решительными по ходу дела.

У меня была студентка по имени Сяохань, которая хотела принять участие в конкурсе публичных выступлений, но постоянно говорила: «Я ещё не готова, я слишком нервничаю». Она думала, что настоящие ораторы никогда не нервничают. Позже я объяснила ей, что даже спикеры TED нервничают, но главное в том, что они решают выйти на сцену, несмотря на это. Она решила попробовать и записалась на небольшую встречу, где делились опытом. Хотя голос у неё немного дрожал, она дочитала выступление до конца. Этот опыт помог ей понять: уверенность в себе может начинаться с мысли «Ну ладно, попробую».

Попробуйте: позвольте себе «полуверить»

Выберите дело, которое вы хотите сделать, но в котором сомневаетесь, и скажите себе: «Мне не нужно верить в себя на 100%, 50% — этого достаточно». Затем дайте себе пять минут, чтобы попробовать, например, написать вступительную фразу или найти какую-то информацию. Запишите свои ощущения за эти пять минут — возможно, вы обнаружите, что действовать гораздо проще, чем вы думали.

2. Страх перед результатом, который «не достаточно хорош»

Еще одна причина, заставляющая вас ждать, — страх, что результат будет «недостаточно хорошим». Возможно, вы боитесь, что ваши усилия подвергнутся критике или результат не оправдает ожиданий. Психологическое явление «перфекционизм» (perfectionism) является соучастником этого страха: оно заставляет вас думать, что если вы не можете сделать что-то наилучшим образом, то и начинать не стоит.

Я знаком с одним дизайнером по имени Сяо Чжэ, который потратил несколько месяцев на доработку одной работы, потому что считал её «ещё не достаточно совершенной». В результате он пропустил крайний срок сдачи и даже не получил возможности её представить. Позже он решил поделиться «незавершённой работой» и неожиданно получил от клиента советы и похвалу. Это научило его: неидеальное начало гораздо ценнее, чем ожидание идеального результата.

Попробуйте: попрактикуйтесь в принципе «достаточно хорошо»

Выберите одно из дел, с которым вы тянете время, и установите для него критерий «достаточно хорошо», например: «достаточно написать один абзац» или «достаточно нарисовать эскиз». Завершив работу, скажите себе: «Это уже начало». Это упражнение поможет вам освободиться от оков перфекционизма и облегчит начало действий.

3. Ошибочное представление о том, что уверенность — это «чувство»

Многие люди воспринимают уверенность в себе как эмоцию и считают, что для того, чтобы действовать, нужно «чувствовать себя хорошо». Однако психологический принцип «действие прежде всего» (behavior-first) гласит: действие может изменить ваши чувства, а не наоборот. Когда вы начинаете что-то делать, даже если настроение у вас плохое, ваши эмоции и убеждения постепенно придут в норму.

Однажды из-за сильного стресса я совершенно не хотел писать одну из глав этой книги. Но я сказал себе: «Напишу хотя бы одно предложение». В результате одно предложение превратилось в абзац, а абзац — в страницу. По мере написания мое настроение улучшилось, и я даже начал получать удовольствие от этого процесса. Это помогло мне понять: уверенность — это не то, что вы чувствуете, а то, чего вы добиваетесь.

Попробуйте: действие важнее чувства

В следующий раз, когда вам покажется, что «нет настроения», попробуйте сделать что-нибудь небольшое — например, прибрать рабочий стол, ответить на сообщение или встать и потянуться в течение пяти минут. Скажите себе: «Сначала я начну действовать, а настроение придет позже». Вы обнаружите, что само действие — это искра уверенности.

Создайте цикл уверенности с помощью действий

Раз уверенность в себе «зарабатывается» действиями, то с чего же начать? Ниже приведены три стратегии, основанные на психологических исследованиях, которые помогут вам начать с малого и разорвать круг «ожидания уверенности». Для этих стратегий не нужен идеальный план — достаточно лишь небольшого желания попробовать.

1. Начните с «пятиминутного действия»

Теория «поведенческой активации» (behavioral activation) в психологии гласит: небольшие действия могут вызвать большие изменения. Когда вы ставите перед собой «абсурдно низкую» отправную точку, например: «Я попробую всего пять минут», — вы обнаружите, что начать не так уж и сложно. А как только вы начнете, ваш мозг выделит дофамин, что придаст вам больше мотивации для продолжения.

Когда я начинала бегать, мне всегда казалось, что у меня «нет выносливости». Поэтому я сказала себе: «Пробегу всего пять минут, а если не смогу, то пойду пешком». В результате пять минут превратились в десять, а десять — в пол-

часа. Каждый раз, завершая тренировку, я чувствовала, что становлюсь сильнее, и эта небольшая уверенность в себе постепенно заставила меня полюбить бег.

Попробуйте: задайте себе «пятиминутное задание»

Выберите одно дело, которое вы хотите сделать, но откладываете, и уделите ему пять минут. Например, напишите одно предложение, найдите ответ на один вопрос, выполните одно простое действие. После завершения поощрите себя, сказав, например: «Я справился». Эти пять минут станут семенем, из которого постепенно вырастёт дерево уверенности в себе.

2. Создайте свою «базу данных маленьких успехов»

Психологи советуют записывать свои успехи — даже самые незначительные — это укрепит ваше чувство собственной эффективности. Эти «маленькие успехи» — как база данных, которая напоминает вам: вы уже многого добились и сможете добиться ещё большего.

Моя собственная «база данных маленьких успехов» — это тетрадь, в которой я записываю каждое выполненное мной дело, например: «Написала одну страницу черновика» или «Поговорила с незнакомцем пять минут». Каждый раз, когда я теряю уверенность в себе, я открываю эту тетрадь и напоминаю себе: «На самом деле я не так уж плоха». Эта привычка придаёт мне больше смелости для новых вызовов.

Попробуйте: начните вести свою «базу данных ма-

леньких успехов»

Возьмите лист бумаги или заметки в телефоне и запишите пять мелких дел, которые вы выполнили за последнюю неделю, например: «вовремя проснулся», «помог другу», «выучил новое слово». Обновляйте список раз в неделю, и когда у вас возникнут сомнения, пролистайте его. Вы обнаружите, что у вас получается гораздо больше, чем вы думаете.

3. Найдите «человека, который в вас верит»

Психологические исследования «социальной поддержки» (social support) показывают: поддержка со стороны других людей может значительно повысить вашу мотивацию к действию. Этот человек не обязательно должен быть экспертом — ему просто нужно верить в ваши способности, даже если вы сами в них ещё не уверены.

Когда я начала писать эту книгу, я часто сомневалась в своих силах. Но моя подруга Сяо Ань постоянно говорила мне: «Твоя история заслуживает того, чтобы её рассказали, так что пиши дальше». Её поддержка была как свет, который прогнал тьму моих сомнений. В итоге я действительно закончила первый черновик, и это помогло мне понять: иногда вера других в тебя помогает тебе обрести веру в себя.

Попробуй: поделись небольшой целью

Подумайте, есть ли в вашем окружении такие люди, которые дают вам ощущение поддержки? Напишите им сообще-

ние и поделитесь тем, что вы хотите попробовать, например: «Я учусь рисовать, немного волнуюсь, но хочу не сдаваться». Их ответ может дать вам неожиданный заряд мотивации.

Уверенность — это тень ваших действий

Цель этой главы не в том, чтобы вы сразу стали бесстрашным человеком, а в том, чтобы помочь вам понять: вам не нужно ждать, пока уверенность в себе сама постучится в дверь. Вы можете начать прямо сейчас, постепенно укрепляя свою уверенность с помощью небольших действий. Каждое написанное слово, каждый сделанный шаг говорят вам: вы способны на большее, чем думаете.

В следующих главах мы продолжим исследовать, как с помощью мелких действий найти направление и как превратить свои особенности в преимущества. Но сейчас я хочу предложить вам одно: сегодня выберите одно дело, которое вы откладываете из-за «недостатка уверенности», и уделите ему пять минут. Будь то отправка письма, опробование новой идеи или просто запись своих чувств. Скажи себе: «Мне не нужно быть идеальным, мне просто нужно начать». Эти пять минут могут стать отправной точкой для твоей уверенности в себе.

Часть вторая: Первый шаг к действию

Глава 7: Ничего страшного, если у вас нет грандиозных целей

Вы когда-нибудь испытывали давление из-за того, что у

вас «нет мечты»? Когда другие рассказывают о своих грандиозных планах — открыть свой бизнес, объехать мир, стать лидером в какой-то области — вы чувствуете себя сторонним наблюдателем и про себя думаете: «У меня, кажется, нет никаких больших целей». Это чувство может заставить вас усомниться в своей ценности и даже почувствовать, что вы «недостаточно хороши». Но я хочу сказать вам: отсутствие больших целей не означает, что у вас нет направления, и не означает, что ваша жизнь лишена смысла. Ваш путь может начаться с малого и постепенно обрести свою собственную форму.

В этой главе мы рассмотрим, почему тебе не нужна мечта «изменить мир», чтобы жить полноценной жизнью. Мы разберем мифы о «больших целях», с точки зрения психологии объясним магию мелких действий и с помощью конкретных упражнений поможем тебе найти направление в повседневных мелочах. Даже если ты пока не видишь конечной цели, этот путь станет яснее с каждым твоим шагом. Давай начнем с теплого сочувствия: тебе не нужно спешить становиться кем-то — ты уже являешься частью своей собственной истории.

Почему «большие цели» не всегда являются ответом?

Наша культура с увлечением воспекает «большие цели». От кино до социальных сетей — повсюду мы слышим исто-

рии о том, что у успешных людей есть чёткая миссия и что они с детства знают, кем хотят стать. Но на самом деле многие люди — в том числе и те, кто в конечном итоге нашли своё призвание, — когда-то переживали период неопределённости и даже вовсе не знали, чего хотят. Психологи называют такое состояние «фазой поиска цели» (goal exploration phase); это не провал, а естественный этап развития.

Ниже приведены три причины, объясняющие, почему вам может казаться, что у вас «нет большой цели», и почему в этом нет ничего страшного.

1. Узкое определение «мечты» в обществе

Общество часто ограничивает понятие «мечты» каким-то грандиозным достижением, например, стать генеральным директором, издать бестселлер или изменить мир. Такое узкое определение заставляет многих людей думать, что если их цель недостаточно «велика», то она не имеет значения. Теория «социального сравнения» (social comparison) в психологии показывает: когда мы оцениваем себя по чужим стандартам, мы недооцениваем свою ценность и даже отказываемся от поиска.

У меня есть подруга по имени Сяо Вэнь, которая когда-то упрекала себя за то, что у неё «нет мечты». Глядя на однокурсников, стремящихся к высокооплачиваемой работе или обучению за границей, она считала себя «неудачницей». Но потом она обнаружила, что больше всего на свете любит по выходным работать волонтером в приюте для животных. Хо-

тя это и не «большая цель», эта деятельность приносит ей чувство удовлетворения. Это помогло ей понять: цель не обязательно должна быть грандиозной — это может быть то, что заставляет тебя чувствовать себя живой.

Попробуйте: переосмыслите свои «цели»

Возьмите лист бумаги и запишите три мелочи, которые приносят вам радость или удовлетворение, например, выпить чашку кофе, послушать музыку или помочь другу решить проблему. Спросите себя: что общего у этих вещей? Возможно, они указывают на вашу «маленькую цель», например, «найти каждый день минутку спокойствия». Это упражнение поможет вам найти смысл в мелочах.

2. Давление страха «сделать неверный выбор»

Еще одна причина, по которой вам кажется, что у вас «нет цели», — это страх перед выбором. Возможно, вы слышали выражение «найти свое призвание в жизни», как будто цель — это окончательный ответ, и если вы выберете не то, то зря потратите время. Это давление не позволяет вам легко пробовать что-то новое, потому что каждый шаг кажется азартной игрой с будущим. Психологический феномен «избегания принятия решений» (decision avoidance) объясняет это: когда мы боимся ошибиться, мы предпочитаем ничего не делать.

Я сама когда-то застряла из-за страха «сделать неверный выбор». Сразу после окончания университета я не знала, ка-

кой путь выбрать — найти стабильную работу или следовать своему увлечению писательством? Я беспокоилась: а что, если выберу писательство и потерплю неудачу? В конце концов я решила дать себе месячный «пробный период» и каждый день писать понемногу. Этот небольшой эксперимент помог мне понять, что писательство приносит мне гораздо больше радости, чем я ожидала. Оказалось, что направление не выбирают, а нащупывают.

Попробуйте: дайте себе «пробный период»

Выберите то, что вам интересно, но чем вы никогда не пробовали заниматься, например, рисование, ведение дневника или участие в каком-нибудь мероприятии. Дайте себе неделю и уделяйте этому по пять минут каждый день. Скажите себе: «Это всего лишь эксперимент, здесь нет правильного или неправильного». Это упражнение поможет вам избавиться от давления и начать исследовать.

3. Нормальное блуждание в тумане

Если сейчас вам кажется, что у вас «нет цели», возможно, это потому, что вы находитесь в «периоде тумана» своей жизни. «Теория психосоциального развития» психолога Эрика Эриксона (Erik Erikson) указывает: поиск себя и своего направления — это обязательный этап взросления, особенно в молодости. Растерянность на этом этапе — не недостаток, а сигнал, напоминающий вам, что пора остановиться и прислушаться к голосу своего сердца.

Я знаком с одним молодым человеком по имени Сяофэн, который после окончания университета сменил несколько работ — от маркетолога до бариста и преподавателя онлайн-курсов. Он говорил: «Я не знаю, чем хочу заниматься, мне кажется, что я просто трачу время впустую». Но со временем он обнаружил, что каждая работа чему-то его научила: маркетинг — общаться, работа бариста — быть внимательным, а преподавание — находить радость в том, чтобы делиться знаниями. Хотя эти опыты и были разрозненными, постепенно они сложились в его жизненное направление: стать автором образовательного контента.

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.